

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesulitan tidur atau insomnia adalah kondisi kurangnya kualitas tidur. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan tidur, kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tertidur (Riggin, 2016). Menurut website psikologi Psychology Today (2019), insomnia dapat disebabkan oleh stres, gangguan psikologis seperti depresi atau skizofrenia, penyakit ringan seperti batuk atau pilek, penyakit berat seperti asthma, gangguan hormon atau sakit jantung, merokok, minum alkohol atau kopi, obat, penggunaan media elektronik dan gangguan dari lingkungan.

Penderita insomnia di Indonesia sejumlah sekitar 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi, angka ini adalah salah satu yang terbanyak di Asia. (Kementerian Kesehatan, 2018). Pada umumnya, insomnia paling terlihat pada usia lanjut dan lansia, tetapi remaja akhir adalah dimana gejala-gejala awal insomnia bermula. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2016), insomnia memiliki hubungan erat kepada tingkat konsentrasi dan produktivitas mahasiswa ketika belajar. Beberapa faktor yang menyebabkan insomnia pada mahasiswa ini adalah pengaruh dari lingkungan, aktivitas yang mengganggu jadwal tidur seperti belajar, ujian, bekerja sambilan, bekerja lembur, pola tidur yang tidak baik seperti begadang pada hari biasa dan kebanyakan tidur pada hari libur, serta faktor lainnya seperti bersosialisasi, cemas secara ekonomis,

emosional, dan kesulitan untuk beradaptasi. Dalam penelitian ini, mahasiswa memiliki kesulitan untuk mengatur waktunya sehingga dapat mengacu ke jam biologis dan siklus tidur dimana dapat berlanjut ke insomnia.

Ralie (2018) menjelaskan bahwa insomnia sendiri tidak berpotensi mati, tetapi dapat menimbulkan konsekuensi buruk. Dalam jangka pendek, kondisi ini dapat menimbulkan perasaan kantuk pada pagi hari, fokus dan konsentrasi yang kurang, kurangnya ingatan, mudah marah dan kesal, kurangnya motivasi dan produktivitas, serta kesulitan merasa puas dan segar setelah bangun tidur. Dalam jangka panjang, kurangnya tidur terbukti menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti depresi, *schizophrenia*, depresi dan kecemasan, risiko obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskuler dan stroke, yang jika tidak diobati, akan menyebabkan kematian. Maka dari itu, insomnia sebaiknya insomnia dicegah sebelum timbulnya gejala jangka panjang.

Menurut Stanford Healthcare, salah satu metode pengobatan yang efektif untuk membantu memperbaiki rutinitas tidur adalah *cognitive behavioral therapy* (CBT), dimana teknik yang digunakan seputar mengontrol waktu dan jadwal tidur seperti kontrol stimulus, mengubah stimulus yang mengganggu tidur, restriksi tidur dan mengubah waktu biologis. Untuk membiasakan perilaku ini, rutinitas, kebiasaan dan pola tidur sebaiknya ditetapkan sehingga pengobatan bisa efektif.

Karena metode CBT sangat bergantung kepada perilaku penderita, motivasi dan keinginan untuk merubah kualitas tidurnya harus konsisten. Selain berkonsultasi kepada ahli, aplikasi juga dapat digunakan sebagai pendukung

dalam proses pengobatan insomnia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aji et al (2019) yang bertujuan untuk mencari tahu kebutuhan dan preferensi penderita insomnia, fitur-fitur aplikasi seperti alarm dan jurnal tidur efektif digunakan sebagai motivator untuk pengobatan insomnia.

Maka dari itu, penulis merancang UI/UX aplikasi sebagai motivator untuk mendorong penderita insomnia di Indonesia untuk mengatur siklus tidurnya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan sebuah aplikasi pengatur siklus tidur penderita insomnia di Indonesia?

1.3. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada laporan tugas akhir berjudul *Perancangan UI/UX Pada Aplikasi Pengatur Siklus Tidur Penderita Insomnia* adalah sebagai berikut:

1. Demographic

Usia : Remaja akhir umur 18-25 tahun

Jenis Kelamin : Pria dan wanita

Kebangsaan : Indonesia

2. Socioeconomic

Kelas : B

Edukasi : SMA dan kuliah

Spesifikasi : Memiliki *smartphone*

3. Geografis

Daerah : Kota-kota besar di Indonesia

Kepadatan : Urban

4. Psikografis

Gaya Hidup : Penderita insomnia

: Memiliki kesulitan mengatur jadwal tidur

: Memiliki rutinitas sehari-hari seperti sekolah, kuliah atau kerja

Kesadaran : Mengerti bahwa waktu dan jadwal tidur tidak sehat dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

1.4. Tujuan Perancangan

Tujuan dari tugas akhir yang berjudul *Perancangan UI/UX Pada Aplikasi Pengatur Siklus Tidur Penderita Insomnia* adalah untuk merancang sebuah aplikasi pengatur siklus tidur penderita insomnia di Indonesia.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat untuk judul *Perancangan UI/UX Pada Aplikasi Pengatur Siklus Tidur Penderita Insomnia* dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan informasi seputar insomnia, gejalanya, urgensinya, dan metode-metode penanganannya. Selain itu, proses pembuatan Tugas Akhir meningkatkan pengalaman penulis terhadap proses dan kemampuan dalam pembuatan UI/UX aplikasi, serta dapat menjadi sebuah tambahan untuk portofolio penulis.

2. Bagi Pembaca

Penulis berharap untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terhadap *insomnia* dan siklus tidur. Selain itu, UI/UX aplikasi yang dibuat dapat menjadi salah satu referensi untuk membantu mengatur siklus tidur.

3. Bagi Universitas

Perancangan Tugas Akhir diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pengetahuan dalam bidang Desain Komunikasi Visual, terutama sebagai referensi untuk perancangan UI/UX aplikasi.