



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Panic attack / serangan panik adalah suatu kondisi dimana munculnya rasa takut atau gelisah berlebihan yang muncul secara tiba - tiba yang berlangsung selama beberapa menit hingga setengah jam. Seseorang dapat terkena serangan panik yang disertai penyebab yang jelas ataupun tanpa sebab yang jelas. Serangan panik jika dialami secara berulang dan tiba - tiba dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang biasa disebut gangguan panik. Pada umumnya *panic attack* atau serangan panik bisa dialami sekali seumur hidup (alodokter.com). *Panic attack* adalah salah satu bentuk gangguan mental dapat berdampak kepada bentuk kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya (Kemenkes RI 2019). Sehingga kesehatan mental seseorang memiliki peranan yang penting dalam melakukan aktivitas sehari - hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan penderita *panic attack* yang penulis lakukan, sayangnya adanya kesulitan dimana penderita tidak mengetahui dan menyadari jenis penyakit yang mereka derita untuk mereka atasi, dalam hal ini adalah *panic attack* yang mengganggu kehidupan penderita dalam melakukan aktivitasnya. *Panic attack* sendiri dapat menyebabkan masalah psikologis lainnya yang dapat menyebabkan penderita menarik diri dari aktivitas normal (hellosehat.com). Selain itu menurut salah satu lembaga kesehatan dan mental "Satu persen Indonesia life school" Indonesia masih darurat kesehatan mental ditandai dengan stigma negatif mengenai orang dengan masalah kesehatan mental dan pemahaman mengenai kesehatan mental masyarakat Indonesia masih sangat minim (satupersen.net).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. *Panic attack* akan menjadi sulit diatasi dan bertambah parah jika terus diabaikan, selain perasaan takut akan dapat menimbulkan beberapa kemungkinan komplikasi yang timbul dari *panic attack* (alodokter.com). Tidak ada langkah pencegahan khusus terhadap *panic attack* selain kesadaran diri untuk segera mengatasi sebelum memperburuk kondisi, maka dari itu diperlukan pemahaman yang baik untuk penderita *panic attack* dan juga non - penderita dalam mengatasi kepanikan. Sayangnya media informasi mengenai *panic attack / disorder* sulit untuk ditemui. Hal ini didukung dengan sedikitnya buku – buku terkait yang bisa di akses terutama pada *e-commerce*. Adapun masalah desain pada media lainnya seperti artikel yang dikemas kurang menarik dan membuat penderita dan non penderita tidak paham dalam mengidentifikasi jenis gangguan panik tersebut.

Oleh karena itu penulis merancang media informasi yang bertujuan untuk memberi informasi dan pengetahuan mengenai *panic attack* guna membantu penderita ataupun non - penderita dalam mengenali dan mengatasi *panic attack* dan lebih memperhatikan bentuk kecemasan untuk kesehatan mental agar dapat memberikan dampak yang positif bagi diri sendiri maupun orang lain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang berikut ini adalah beberapa rumusan masalah yang dapat diambil sebagai berikut :

1. Banyak orang yang tidak mengetahui tentang *panic attack*
2. Media informasi mengenai *panic attack* yang jarang diketahui
3. Kurangnya kepedulian terhadap bentuk kesehatan mental

Dari rumusan masalah tersebut penulis mengambil pertanyaan penelitian sebagai berikut :

Bagaimana perancangan media informasi mengenai *panic attack* yang efektif untuk seseorang yang terkena serangan panik ?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini ditujukan kepada target remaja akhir dan dewasa yang dimana berdasarkan penggolongan kategori umur adalah 17 – 45 tahun merupakan remaja akhir hingga dewasa menurut departemen kesehatan. Batasan masalah ini ditujukan kepada usia tersebut dikarenakan banyaknya bentuk gangguan kecemasan ditemui pada usia ini, dan berdasarkan salah satu jurnal kedokteran gangguan panik sering di temukan pada usi produktif antara 18 – 45 tahun. Berikut ini adalah batasan masalah yang penulis buat :

1. Demografis

Usia : 17 – 45 Tahun
Jenis Kelamin : Laki – laki & Perempuan
Pendidikan : SMA
SES : B - A

2. Geografis : Jabodetabek

3. Psikografis :

- Mudah panikan dan penakut
- Perfeksionis
- Mudah cemas
- Peduli terhadap kesehatan mental
- Kurang bisa mengolah emosi

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media informasi mengenai *panic attack* dengan tujuan menginformasikan dan membantu target perancangan dalam mengatasi *panic attack* dan menolong orang lain yang terkena *panic attack*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan tugas akhir adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana desain (S.Ds.) dan menambah wawasan serta pengetahuan penulis mengenai perancangan media informasi *panic attack*, perancangan ini juga akan menjadi sebuah karya portofolio untuk penulis.

2. Bagi Orang lain

Dengan adanya perancangan media informasi mengenai *panic attack* akan menjadi sebuah wawasan dan pengetahuan baru mengenai *panic attack*, dan juga dapat menjadi referensi untuk orang lain yang membutuhkan informasi seputar *panic attack*.

3. Bagi Universitas

Manfaat perancangan tugas akhir dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara dalam membantu tugas atau penelitian yang berkaitan dengan topik penulis.

