

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu aspek yang harus dilakukan seorang manusia seumur hidup mereka. Tidur membantu manusia dalam kegiatan sehari – hari mereka dan juga dalam menjaga kesehatan, maka sangatlah penting bagi orang untuk mendapatkan jam tidur yang optimal.

Meskipun sangat penting, ada banyak orang yang tidur dibawah jam optimal, khususnya dewasa muda berumur 18 – 24 tahun yang menurut Kirsi-Marja Zitting dkk. (2018), merupakan umur yang paling merasakan efek dari kekurangan tidur. *Honestdocs* melakukan sebuah survei di Indonesia dengan 2.944 responden berumur 18 – 24 tahun. Mereka mendapatkan bahwa 40% responden tidak memiliki tidur yang cukup untuk umur mereka (Safitri, 2019). Kelompok segmentasi yang mengalami kekurangan tidur mayoritas berada di SES B dan C1, terutama yang tinggal di kota besar seperti DKI Jakarta. Berbeda dengan segmentasi A, segmentasi B dan C tidak memiliki modal setara yang memungkinkan mereka untuk mengurangi beberapa sumber masalah kekurangan tidur. Ketika seseorang terus menerus tidur dibawah jam yang direkomendasikan, mereka akan mengakumulasikan *slept debt* atau hutang tidur.

Saat tidur, tubuh manusia melakukan banyak proses yang berperan penting dalam memastikan tubuh tetap optimal. Regulasi hormon, tekanan darah, insulin dan sel imunitas semua dilakukan saat tidur. Ketika proses tersebut terganggu karena kekurangan tidur, tubuh akan lebih rentan terhadap penyakit seperti obesitas, masalah jantung, dan diabetes (Pacheco, 2021). Hutang tidur ini penting untuk dibayar dan diringankan tetapi memerlukan waktu yang substansial. Menurut sebuah jurnal oleh Shingo Kitamura dkk. (2016), dibutuhkan 4 hari untuk membayar 1 jam hutang tidur.

Mayoritas orang membayar kekurangan tidur mereka dengan tidur sepuasnya di akhir pekan atau liburan. *Princess Luxury Bed* bekerja sama dengan psikolog dan spesialis tidur Dr. Michael Breus untuk melakukan survei terhadap beberapa negara

termasuk Indonesia untuk mengetahui kebiasaan tidur masyarakat. Dalam survei ini, didapatkan bahwa 85% responden orang Indonesia menggunakan akhir pekan untuk menggantikan jam tidur yang kurang di hari kerja (*Liputan6*, 2018). Tetapi, metode ini bukanlah cara yang tepat untuk membayar hutang tidur, dan bahkan dapat membawa risiko yang sama berbahaya bagi kesehatan. Menurut sebuah jurnal oleh Christopher M. Depner dkk. (2019) orang yang coba mengejar tidur di akhir pekan mendapatkan risiko yang sama dengan orang yang kurang tidur dan tidak mengejar tidur di akhir pekan.

Hutang tidur merupakan masalah yang tidak dapat dibetulkan dengan sekejap mata dan memerlukan pengetahuan atas cara yang optimal untuk secara perlahan membetulkan masalah tersebut. Menurut sebuah artikel *Healthline*, seperti hutang lain, hutang tidur juga dapat diringankan namun tidak bisa dengan marathon sekali atau dua kali tidur panjang (Gotter, 2019). Ada beberapa informasi di internet tentang cara memperbaiki hutang tidur, namun informasi yang ada terbatas pada artikel yang penuh dengan iklan yang mengganggu kenyamanan membaca. Selain itu terdapat kekurangan alat pembantu hutang tidur yang nyaman dan mudah untuk digunakan. Alat – alat yang ada mayoritas menggunakan bahasa Inggris yang kompleks, terpecah atau susah dijangkau bagi masyarakat Indonesia. Berdasarkan paparan masalah diatas, maka penulis merancang sebuah media yang dapat membantu meringankan hutang tidur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah ditentukan, penulis menuliskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan media yang dapat membantu meringankan hutang tidur secara optimal.

## **1.3 Batasan Masalah**

Dengan penelitian yang sudah dilakukan, penulis telah membataskan masalah sebagai berikut:

Target sasaran perancangan yang dipilih karena target sasaran dibawah adalah target yang cenderung kurang tidur sehingga kemungkinan besar memiliki hutang tidur. Berikut adalah detail dari target sasaran perancangan:

a) Demografis

Target sasaran dari perancangan ditujukan kepada masyarakat dengan demografis yaitu pria dan wanita berumur 18 – 24 tahun yang berada di SES B dan C1.

b) Geografis

Target sasaran dari perancangan adalah masyarakat yang tinggal di daerah kota Tangerang dan DKI Jakarta.

c) Psikografis

Target sasaran dari perancangan adalah masyarakat yang menyadari bahwa mereka memiliki hutang tidur namun kesusahan dalam mengatur dan memulai langkah – langkah untuk mengatasi masalah tersebut. Mereka menginginkan alat bantu yang dapat membantu mereka dalam mengurangi hutang tidur.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan perancangan tugas akhir ini adalah merancang sebuah media yang dapat membantu dalam meringankan hutang tidur.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat dari Tugas Akhir adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Penulis

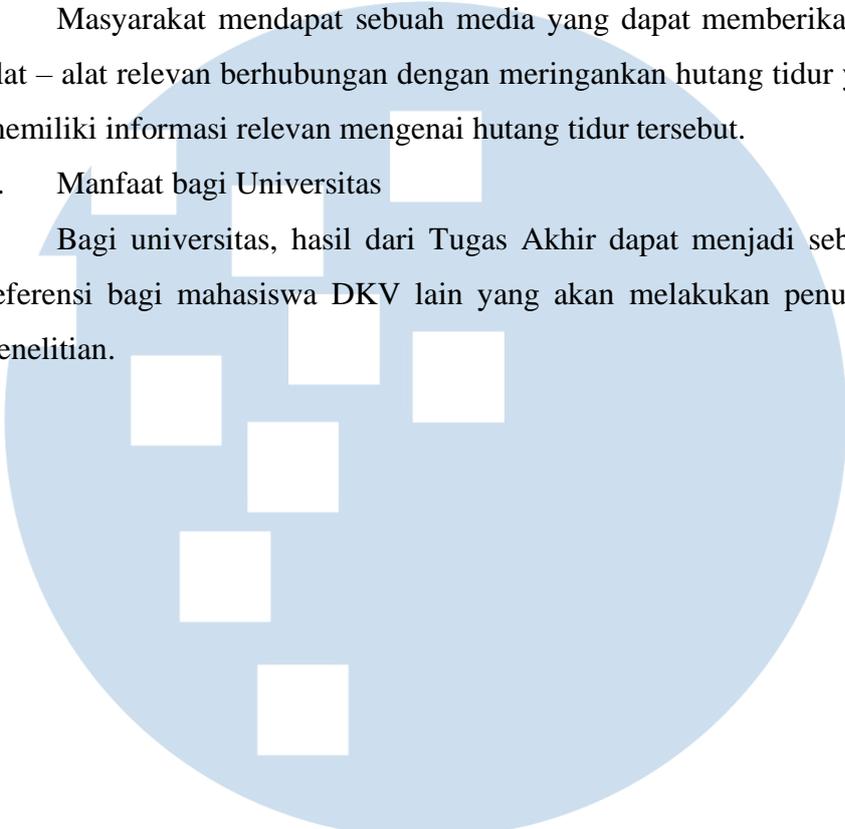
Penulis dapat merancang sebuah desain media yang bersifat informatif dan berguna bagi masyarakat sebagai cerminan dari pembelajaran yang telah diterima dari Desain Komunikasi Visual di Universitas Multimedia Nusantara.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Masyarakat mendapat sebuah media yang dapat memberikan mereka alat – alat relevan berhubungan dengan meringankan hutang tidur yang juga memiliki informasi relevan mengenai hutang tidur tersebut.

3. Manfaat bagi Universitas

Bagi universitas, hasil dari Tugas Akhir dapat menjadi sebuah poin referensi bagi mahasiswa DKV lain yang akan melakukan penulisan dan penelitian.



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA