

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan kesusahan yang berlangsung secara terus menerus untuk memulai, mempertahankan tidur, kualitas tidur yang buruk, atau gabungan dari ketiganya, yang terjadi walau adanya kesempatan dan keadaan memadai untuk tidur, dan mengakibatkan beberapa bentuk gangguan menjalankan kehidupan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Gangguan tidur ini marak diderita oleh warga negara Indonesia. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Welly Sondakh (dalam Abidin et al., 2019) yang menyatakan bahwa sebesar 10% dari keseluruhan populasi atau sekitar 28 juta warga negara Indonesia mengalami gangguan tidur insomnia pada tahun 2018. Bahkan, prevalensi insomnia terhadap mahasiswa pun meningkat secara signifikan dari 24% menjadi 40% setelah pandemi COVID-19 di Indonesia (Marelli et. al. dalam Haryanti, 2020).

Dalam upaya mengatasi gangguan tidur insomnia ini, pada tahun 2010, Dr. Andrew Weil, pendiri dan juga direktur Pusat Pengobatan Integratif University of Arizona, mengembangkan teknik pernapasan 4-7-8 yang dapat membantu meredakan kecemasan dan membantu pengidap insomnia tertidur dalam 1 menit setelah berlatih setidaknya dua kali sehari setiap harinya (Fletcher, 2019). Teknik pernapasan 4-7-8 ini termasuk dalam bentuk pengobatan integratif. Pengobatan alternatif semacam ini juga sudah mulai dipraktikkan di Indonesia, salah satunya oleh pusat pengobatan gaya hidup, Jeda Wellnest, bahkan oleh ahli kesehatan holistik Reza Gunawan, hingga psikolog klinis dewasa Aenea Marella, dan dinilai efektif membantu masalah sebagian besar khalayak dan klien mereka.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh P&S Intelligence (dalam PR Newswire, 2020) dan BBC Research (dalam Business Wire, 2021), pasar alat bantu tidur dunia mengalami peningkatan penghasilan yang signifikan dari \$78,7 miliar

pada tahun 2019 menjadi \$81,2 miliar pada tahun 2020, penjualan dan permintaan obat tidur dan penenang pun terus mengalami peningkatan. Padahal, obat tidur dan penenang sangat berbahaya bagi kesehatan. Menurut studi yang dilakukan oleh Kripke, Langer, & Kline (dalam Bravo & Mohseni, 2019), konsumsi obat tidur dan penenang jangka panjang dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 3,6 kali dan risiko mengidap kanker sebesar 35%. Ini menunjukkan praktik pengobatan alternatif yang lebih sehat masih minim diketahui masyarakat. Hasil pengumpulan data kuantitatif yang disebar oleh penulis kepada 100 responden yang mengalami gangguan tidur berdomisili di wilayah Jakarta dan Tangerang berusia 18 – 25 tahun juga menunjukkan sebanyak 88% diantaranya tidak mengetahui teknik pernapasan 4-7-8, dan dari 12 responden yang mengetahui metode ini, 4 responden diantaranya belum pernah mempraktikkannya.

Padahal faktanya teknik pernapasan 4-7-8 sangatlah sederhana, mudah, tidak memerlukan banyak waktu, tidak perlu menggunakan peralatan apapun, dapat dilakukan dimanapun, dan memiliki banyak manfaat (Weil, n.d.). Selain itu, menurut psikolog klinis dewasa Aenea Marell dalam wawancara ahli dengan penulis, teknik pernapasan 4-7-8 ini juga merupakan metode yang universal, mandiri, dapat dilakukan oleh siapapun, serta sehat karena cara kerjanya bersifat alami, yaitu dengan mengondisikan sensasi tubuh agar lebih rileks, menurunkan detak jantung per menit, melalui pola napas lebih dalam, dan perlahan melalui diafragma, sehingga menimbulkan efek menenangkan.

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan *awareness* dan menginformasi masyarakat penderita insomnia yang diakibatkan stres dan kecemasan mengenai teknik pernapasan 4-7-8 sebagai solusi alternatif yang lebih sehat, sekaligus mempersuasi untuk mencoba mempraktikkannya untuk mengatasi masalah mereka. Dalam mencapai tujuan ini, perancangan kampanye merupakan metode yang tepat. Pernyataan tersebut didukung oleh Landa (2010) yang mengatakan dalam bukunya bahwa salah satu tujuan kampanye iklan adalah untuk menyampaikan pesan dengan maksud menginformasi, mempersuasi, mempromosikan, memprovokasi, atau memotivasi audiens berkaitan isu sosial atau *brand*. Dengan demikian, penulis

memutuskan untuk melakukan perancangan kampanye tentang cara insomnia yang diakibatkan oleh stres dan kecemasan dengan teknik pernapasan 4-7-8.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang kampanye tentang cara mengatasi insomnia yang diakibatkan oleh stres dan kecemasan dengan teknik pernapasan 4-7-8?

1.3 Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian dalam tugas akhir ini dibatasi menjadi:

1) Geografis

- a) Provinsi : DKI Jakarta dan Banten
- b) Kota : Jakarta dan Tangerang

Batasan masalah geografis dipilih berdasarkan hasil survei yang disebarkan kepada 2.800 responden di 34 provinsi di Indonesia yang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan lebih rentan dialami responden-responden yang berasal dari salah satunya provinsi DKI Jakarta dan Banten, yaitu 7,9% responden, dan provinsi lainnya hanya mencapai atau lebih rendah dari 6,2% responden (Winahyu, 2020). Selain itu, menurut riset *The Least and Most Stressful Cities Index 2021*, kota Jakarta juga menempati peringkat ke-9 di dunia sebagai kota yang memiliki tingkat stres tertinggi (Anggela, 2021). Menurut data riset Risesdas pada tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional (depresi dan kecemasan) di kota dan kabupaten Tangerang juga berada di angka tertinggi dibanding kota dan kabupaten di provinsi Banten lainnya, yaitu ada di angka 13,9% (Wardjono, 2019).

2) Demografis

- a) Usia : 18 – 25 tahun

Batasan masalah berkaitan kelompok usia dipilih berdasarkan rekomendasi durasi tidur yang sehat menurut *National Sleep Foundation* untuk kategori kelompok usia dewasa muda berusia 18 – 25 tahun, yaitu

setidaknya 7 – 9 jam (Hirshkowitz et al., 2015). Selain itu, menurut Gradisar, Gardner, & Dohnt (dalam Rozy & Risdiana, 2019), kelompok usia dewasa muda juga memiliki potensi tinggi mengalami gangguan tidur dikarenakan adanya banyak perubahan aktivitas sehari-hari, seperti bekerja dan kuliah. Ditambah lagi, menurut survei Honestdocs yang disebarakan ke 2.944 responden di seluruh Indonesia, sebanyak 29% responden mengaku mengalami kesulitan tidur karena pekerjaan dan studinya, dan ini diakui kebanyakan oleh responden berusia 18 – 24 tahun, hal ini dikarenakan kalangan dewasa awal yang bertransisi dari remaja ke dewasa merasa tertuntut untuk menunjukkan jati dirinya, dan ini dicapai dengan melakukan hal-hal seperti menuntut ilmu setinggi mungkin, dan mendapat reputasi baik di lingkungan kerja (Safitri, 2020).

b) Jenis Kelamin : Perempuan dan laki-laki

Jenis kelamin dipilih berdasarkan fakta bahwa insomnia dapat diderita oleh semua orang, baik perempuan ataupun laki-laki, walaupun menurut Zhang & Wing (dalam Suni, 2021), wanita 40% lebih berisiko menderita insomnia dibanding laki-laki.

c) Pekerjaan : Mahasiswa dan pekerja.

Ruang lingkup batasan masalah demografis pekerjaan ini dipilih berdasarkan data studi yang dilakukan oleh Gradisar, Gardner, & Dohnt (dalam Rozy & Risdiana, 2019) yang menunjukkan bahwa usia dewasa, termasuk dewasa muda, rentan mengalami gangguan pola tidur dikarenakan adanya banyak perubahan aktivitas sehari-hari, seperti bekerja dan kuliah. Penelitian kuantitatif survei yang dilakukan oleh Marelli et al. (dalam Haryanti, 2020) juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penderita insomnia di kalangan 400 mahasiswa dan pekerja sebelum dan sesudah pandemi COVID-19, yaitu yang sebelumnya 24% menjadi 40% untuk kalangan mahasiswa, sedangkan untuk kalangan pekerja, dari 15% menjadi 24% di Indonesia.

- d) SES : A – B
- e) Kelas Ekonomi: Menengah – Menengah atas – atas
- f) Pengeluaran : Rp 3.000.000 - > Rp 7.500.000 / bulan

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh KANTAR pada 2021, kecemasan lebih dialami oleh 69% masyarakat Indonesia berpenghasilan menengah atas dan atas (SES A) dan 65% masyarakat berpenghasilan menengah (SES B), sedangkan untuk masyarakat berpenghasilan menengah kebawah hingga bawah (SES CDE) cenderung paling rendah, yaitu hanya 56% (Bentang, 2021). Angka pengeluaran dipilih menurut data tingkat pengeluaran kelompok masyarakat SES A – B menurut hasil riset Talenta Data Indonesia (2019).

3) Psikografis

- a) Bergaya hidup modern dan pekerja keras.
- b) Memiliki banyak pikiran, kecemasan, atau tekanan.
- c) Mengalami gejala insomnia akibat stres dan kecemasan dan memiliki keingintahuan untuk mengatasinya secara sehat.

Psikografis ditentukan berdasarkan data dari Halodoc.com (2018) yang menyatakan bahwa kemungkinan besar insomnia disebabkan oleh rasa stres, cemas, depresi, dan masalah psikologis lainnya, juga gaya hidup, seperti bekerja hingga larut sekali atau berdasarkan *shift*, serta tidur siang yang terlalu lama. Selain itu, berdasarkan survei Honestdocs yang disebarkan ke 2.944 responden di seluruh Indonesia, sebanyak 29% responden mengaku kesulitan tidur karena pekerjaan dan studinya, dan ini diakui secara mayoritas oleh responden berusia 18 – 24 tahun, hal ini dikarenakan kalangan dewasa awal yang bertransisi dari remaja ke dewasa merasa tertuntut untuk menunjukkan jati dirinya, salah satunya dengan menuntut ilmu setinggi mungkin, dan mendapat reputasi baik di lingkungan kerja hingga rela tidur larut malam setiap hari (Safitri, 2020).

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan penyusunan tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye tentang cara mengatasi insomnia yang diakibatkan oleh stres dan kecemasan dengan teknik pernapasan 4-7-8.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang diperoleh dari penyusunan tugas akhir ini, yaitu:

1) Bagi Penulis

Penulis dapat mengasah dan mempraktikkan ilmu yang didapat melalui perkuliahan secara lebih nyata, mulai dari menganalisis, memecahkan masalah, menemukan solusi kreatif yang tepat untuk permasalahan tersebut, dan juga berkaitan teknis atau proses perancangan kampanye.

2) Bagi Masyarakat

Hasil dari tugas akhir ini diharapkan untuk dapat membantu masyarakat, terutama para penderita insomnia, menemukan cara yang lebih sehat, mudah, dan efektif untuk mengatasi insomnia, dan mengedukasi lebih dalam berkaitan solusi tersebut, yaitu teknik pernapasan 4-7-8.

3) Bagi Universitas

Tugas akhir ini diharapkan untuk dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa peserta tugas akhir di angkatan selanjutnya di masa mendatang, khususnya berkaitan dengan topik perancangan kampanye, insomnia, dan solusi mengatasinya.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A