

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Brain Fog atau kabut otak adalah kondisi seseorang yang mengalami penurunan konsentrasi, fokus, dan terganggunya mental. Brain Fog adalah gejala dari berbagai kondisi yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk dapat berfikir dan mengingat (Adrian, K, 2023). Permasalahan Brain Fog sudah ada sebelum pandemi Covid-19 namun belum diteliti lebih dalam karena permasalahan ini berkembang dan muncul kembali ketika pandemi. Pandemi Covid-19 menunjukkan kondisi Brain Fog di kalangan masyarakat yang sedang terkena atau sudah sembuh dari penyakit Covid-19. Brain Fog paling umum dialami oleh seseorang yang sedang atau sudah sembuh dari Covid-19. Berdasarkan penelitian Halodoc, sebanyak 7,5 sampai 31 persen penyintas Covid-19 mengalami perubahan kondisi mental (Halodoc, R. 2022).

Brain Fog atau kabut otak dapat terjadi karena adanya inflamasi *mast cell* dari bagian otak yang mempengaruhi kinerja otak secara kognitif dan fokus. Inflamasi ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya tidur, nutrisi, olahraga (POTS), tekanan darah rendah, Stres, kafein, dan kurangnya minum air. Permasalahan inflamasi yang menyebabkan terjadinya Brain Fog ini meningkat pada masyarakat dan masalah ini diperburuk dengan gaya hidup masyarakat yang disebut *sedentary lifestyle*, dimana gaya hidup masyarakat yang banyak duduk dan tiduran tanpa berolahraga (Alok Kanojia, January 4 2023).

Penelitian tentang *long covid* yang dilakukan di kota Bekasi wilayah Kelurahan Jatisampurna pada Bulan Juli 2021. Penelitian dilakukan kepada umur 18 keatas. Jumlah kelurahan sampel yang didapat adalah 308 responden yang berisi 197 responden adalah perempuan, 111 responden laki-laki, dengan umur 18-29 tahun sebanyak 133 responden, 30-39 tahun sebanyak 55 responden, 40-49 tahun sebanyak 38 responden, 50-59 tahun sebanyak 69 responden, dan 60-sebanyak 13 responden. Data dari penelitian melalui survei tentang *long covid*

menunjukkan bahwa dari 308 responden sebanyak 94 responden pernah mengalami Brain Fog (Asyari, Y., Helda, 2022, hlm 64).

Brain Fog bagi orang yang mengalaminya akan merasa penurunan performa karena memiliki kesulitan untuk berpikir, mengingat dan fokus. Artikel Lontoh, S. O., Kumala, M., Novendy, (2020) menunjukkan bahwa dari survey yang dilakukan di Jakarta daerah Tomang menunjukkan bahwa dari 181 responden sebanyak 78 orang tidak berolahraga, dan oleh Venny Marchelia (2014) mengatakan bahwa tingkatan stres yang dialami oleh seorang karyawan dalam menjalankan kerjanya rata rata memiliki stres yang sedang, dengan Stres tinggi dialami oleh karyawan yang memiliki waktu jam kerja malam, dilihat menurut shift kerja seseorang, Madiistriyatno, H., Hadiwijaya, D. (2019) bahwa milenial memiliki perilaku kecanduan internet seperti banyaknya pengguna internet adalah milenial dan penggunaan internet oleh generasi milenial rata rata 7 jam per hari. Alvara strategic (2022, hlm 15) menunjukkan generasi milenial memiliki waktu internet yang besar dan dekat dengan generasi z, milenial memiliki rasa cemas yang paling tinggi dari generasi lainnya data tersebut menunjukkan rentannya karyawan terkena Brain Fog.

Media informasi yang mengenalkan Brain Fog masih memiliki informasi yang dalam penyampaiannya hanya berbentuk teks tanpa ada interaksi Sehingga penyampaian Brain Fog tidak maksimal. Data kuesioner kepada target audience menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah mengetahui tentang Brain Fog namun ditemukan masih memiliki pertanyaan mendasar tentang Brain Fog, padahal Brain Fog penting untuk diketahui agar performa tidak terganggu. *Website* interaktif dibutuhkan karena dari buku transformasi belajar generasi milenial (2018) mengatakan generasi milenial memiliki gaya belajar secara *visual* dan secara interaktif dengan teknologi, *website* digunakan sebagai sarana penyampaian informasi karena menurut Gushendrawan, R. (2014), *website* memiliki kelebihan seperti dapat di akses kapan saja dengan jangkauan yang luas.

Umur 25-29 tahun di pilih karena masih dalam usia bekerja yang lebih rentan dalam melakukan hal-hal penyebab Brain Fog dari data tentang aktivitas fisik pada kelurahan tomang menunjukkan bahwa aktifitas fisik tergolong sedikit

dengan tingkat stress yang tinggi dari pekerjaan dari jurnal *ecodemica* berjudul pengaruh stress kerja terhadap produktivitas kerja karyawan pada PT. Telkom Witel Bekasi (2019), dan dari teori kebutuhan ses a dan b memiliki kapasitas dan sumber daya yang cukup untuk memperhatikan tentang kesehatan dan menyampaikan informasi kepada orang yang hidup di perkotaan diaman memiliki akses internet dan memakai internet sangat banyak.

Berdasarkan permasalahan, diperlukan perancangan media informasi untuk mengenalkan Brain Fog secara interaktif kepada orang yang tidak mengetahui apa itu Brain Fog dan memiliki karakteristik perilaku yang dapat membuat seseorang mengalami Brain Fog. Berdasarkan permasalahan, diperlukan pengenalan mengenai apa itu Brain Fog, penyebab, dan bagaimana untuk mencegahnya.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan Brain Fog membuat penderita mengalami penurunan kinerja, kognitif, kesulitan untuk berpikir dan fokus yang mengakibatkan penderita mengeluarkan tenaga lebih untuk mengerjakan tugas pada biasanya. Kurangnya media informasi yang interaktif tentang permasalahan Brain Fog yang berisi informasi lengkap dan bantuan atau pencegahan. Maka penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana perancangan *website* interaktif yang dapat mengenalkan Brain Fog untuk usia 25-29 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi permasalahan berdasarkan *target audience*, sebagai berikut:

1. Demografis

Jenis Kelamin : Laki-laki & Perempuan

Usia : 25-29

Pendidikan : S1

Kelas Ekonomi : SES A - B

Okupasi : Karyawan

2. Geografis

Primer : DKI Jakarta

Sekunder : Jabodetabek

3. Psikografis

- Orang yang mengalami Brain Fog
- Orang yang melakukan *sedentary lifestyle*, mengalami stres, dehidrasi, POTS, kekurangan tidur
- Orang yang tidak mengetahui Brain Fog

4. Pain: Orang tidak mengetahui apa itu Brain Fog dan berfikir bahwa kondisi Brain Fog hanyalah masalah mental dan terjadi pada umumnya.

5. Gain: Mengetahui apa itu Brain Fog, cara mengatasinya, dan bagaimana menghindarinya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Perancangan *website* interaktif yang dapat mengenalkan Brain Fog untuk usia 25-29 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan media informasi ini memiliki manfaat bagi berbagai pihak. manfaat penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Bagi Penulis

Penulis menemukan beberapa manfaat dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu mengasah *soft* dan *hard skill* penulis untuk dapat menjadi desainer yang lebih baik dan juga menambah wawasan mengenai cara mengatasi Brain Fog, dan sebagai syarat kelulusan

program studi Desain Komunikasi Visual di Universitas Multimedia Nusantara.

2. Manfaat Bagi Orang Lain

Target audience mendapatkan manfaat seperti mereka tahu apa itu Brain Fog, permasalahannya, bagaimana itu terjadi, dan cara menanganinya.

3. Manfaat Bagi Universitas

Tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan juga ide bagi mahasiswa yang akan menjalani tugas akhir di Universitas Multimedia Nusantara.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA