

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Regulasi tidur diatur oleh sebuah siklus atau sistem yang bernama *circadian rhythm* atau irama sirkadian. Irama sirkadian adalah sebuah jam internal atau jam biologis yang bekerja selama 24 jam, yang mengatur siklus kewaspadaan dan tingkat kantuk tubuh yang responsif terhadap perubahan tingkat cahaya di suatu lingkungan (Reddy, Reddy, dan Sharma, 2023). Perubahan atau gangguan terhadap irama sirkadian dapat menyebabkan masalah dalam pola tidur dan bagi yang mengalaminya dapat mengadopsi gejala yang dikenal sebagai *circadian rhythm disorder* (National Heart, Lung and Blood Institute, 2023). Orang yang memiliki *circadian rhythm disorder*, beresiko mendapatkan masalah tidur seperti kesulitan untuk tidur tepat waktu, kelelahan yang ekstrim pada siang hari, kesulitan untuk berkonsentrasi dan kesulitan untuk mengambil keputusan yang baik. Menurut Reddy dan Sharma (2023) dalam National Library of Medicine mengenai *circadian rhythm*, terdapat berbagai kondisi kesehatan kronis yang terkait atau terhubung dengan *circadian rhythm disorder* akibat kekurangan tidur, yaitu diabetes, obesitas, depresi, gangguan bipolar, dan gangguan tidur lainnya seperti insomnia.

Sebagian besar penduduk di Indonesia masih memiliki kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup dan memiliki gangguan dalam tidurnya. Jumlah kasus mengenai gangguan tidur di kalangan remaja tercatat sebanyak 38% pada daerah urban dan 37,7% pada daerah suburban (Nuraini et al dalam Supriyanto, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim Honestdocs mengenai pola tidur pada masyarakat Indonesia yang berumur 18 – 24 tahun yang terdiri dari 2.944 responden, masyarakat Indonesia masih mengalami kekurangan tidur (Safitri, 2020). Sebanyak 32% responden asal Jakarta dan 21% responden luar Jakarta hanya mendapatkan tidur selama 6 jam dan 33% dari total responden menyatakan mendapat tidur yang kurang sebab memiliki kesulitan untuk tidur. Kesulitan untuk

tidur merupakan salah satu indikator dari adanya gangguan dalam tidur yang secara langsung berhubungan dengan irama sirkadian seseorang.

Dengan tingkat prevalensi gangguan tidur dan kesulitan untuk tidur yang tinggi di kalangan remaja di Indonesia, menandakan bahwa kesehatan tidur masih menjadi kurang diperhatikan. Kurangnya perhatian tersebut dapat berhubungan dengan kurangnya kesadaran remaja mengenai keberadaan kesehatan tidur yang berhubungan dengan kurangnya media yang mengangkat informasi mengenai irama sirkadian terhadap remaja. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian melalui penyebaran kuesioner pada remaja berumur 18 – 24 tahun bahwa 70,1% dari responden belum pernah mendengar istilah irama sirkadian. Hasil wawancara yang dilakukan oleh seorang dokter spesialis tidur dr Andreas Prasadja, RPSGT, juga menyatakan bahwa penting untuk mengetahui terlebih dahulu apa itu irama sirkadian dan mengenali irama sirkadian tubuh sendiri. Berdasarkan penelitian survei yang dilakukan oleh Idamiyarsi, Ngabur dan Widayati (2022), mengenai penggunaan internet untuk mencari informasi kesehatan dikalangan mahasiswa non-kesehatan, yang mayoritas berada pada umur 17 – 28 tahun, menyatakan bahwa sebanyak 82,7% responden mencari informasi kesehatan di internet karena dapat menambah pengetahuan dan terutama dapat meringankan beban biaya sehingga tidak perlu repot berkunjung ke dokter. Serta dalam survei tersebut juga menyatakan bahwa media internet yang paling banyak digunakan untuk mencari informasi adalah *website* yang berbasis *search engine*, yaitu Google dengan total yang menggunakan sebanyak 88,2% responden.

Berdasarkan urgensi dan permasalahan tersebut, penulis ingin mengajukan sebuah perancangan *website* mengenai *circadian rhythm disorder*. Perancangan ini diharapkan agar masyarakat Indonesia menjadi lebih waspada dan memberi perhatian yang lebih baik terhadap kualitas tidur sehingga dapat mengatur jam tidur dengan lebih baik. Sebab tanpa mendapatkan kualitas tidur yang baik, orang tidak dapat berkaktivitas dengan optimal dalam hidupnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dibahas di atas, rumusan masalah yang didapatkan adalah bagaimana perancangan *website* mengenai *circadian rhythm disorder* dalam rangka untuk menjaga pola tidur untuk remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Dalam perancangan *website*, penulis menetapkan beberapa batasan masalah sebagai berikut:

1. Demografis

Perancangan *website* ini ditujukan kepada target *audience* dengan batasan demografis sebagai berikut:

a) Usia: 18 – 24 Tahun

Menurut Departemen Kesehatan RI dalam Jurnal Amin dan Juniati (2017) mengenai klasifikasi umur, usia remaja akhir berusia dari 17 – 25 tahun. Ditambah dengan survei yang dilakukan oleh tim Honestdocs (Safitri, 2020), mengenai pola tidur remaja akhir usia 18 – 24 tahun di Indonesia, menyatakan sebanyak total 53% responden masih mendapat tidur kurang dari 6 jam, yang merupakan masih di bawah standar kecukupan tidur.

b) Gender: Laki – laki dan perempuan

c) Pendidikan: Lulusan SMA dan sarjana (Pelajar, mahasiswa, atau pekerja)

d) SES: B dan C1

2. Geografis

Perancangan *website* ini ditujukan kepada target *audience* dengan batasan geografis pada wilayah Indonesia, khususnya untuk lingkungan kota Jakarta. Berdasarkan survei dari tim Honestdocs yang dicocokkan dengan panduan pola tidur dari CDC, 69% responden asal Jakarta mengalami kekurangan tidur

dan sebanyak 58% responden masyarakat luar Jakarta mengalami kekurangan tidur (Safitri, 2020). Oleh karena itu, penulis memfokuskan target perancangan pada Jakarta.

3. Psikografis

Perancangan *website* ini ditujukan kepada target audience dengan gaya hidup seperti berikut:

- a) Memiliki kesibukan yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam kehidupan keseharian, seperti perkuliahan maupun tuntutan pekerjaan.
- b) Memiliki aktivitas keseharian yang tidak konsisten.
- c) Memiliki kesulitan dan ingin untuk tidur tepat waktu atau sesuai jam yang diinginkan.
- d) Aktif mengonsumsi media informasi dalam ranah hiburan seperti seri film dan game.
- e) Memiliki kecenderungan untuk mencari informasi secara mandiri terkait dengan masalah kesehatan sebelum menuju layanan kesehatan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam tugas akhir ini adalah untuk merancang sebuah *website* mengenai *circadian rhythm disorder* untuk remaja akhir.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat perancangan tugas akhir ini dapat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

1) Manfaat Bagi Penulis

Penulis berharap dalam menjalankan perancangan ini, mendapat pengalaman yang dapat menjadi tumpuan dan pegangan ilmu untuk berkarir dan menjalankan perancangan atau proyek lain di masa depan. Serta penulis

juga berharap dapat mempelajari ilmu mengenai topik irama sirkadian dan memperluas wawasan.

2) Manfaat Bagi Masyarakat

Penulis berharap melalui perancangan ini, dapat juga menambah wawasan masyarakat mengenai gangguan irama sirkadian dan cara menerapkan kebiasaan dan pola tidur yang baik. Terutama dengan tuntutan pekerjaan yang banyak dan gaya hidup yang sibuk, tidur menjadi lebih penting untuk kesehatan.

3) Manfaat Bagi Universitas

Diharapkan juga dari perancangan tugas akhir ini, agar dapat menjadi rujukan atau poin referensi untuk penelitian atau perancangan yang serupa di masa yang mendatang.

