

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai bentuk pemulihan energi yang berdampak baik pada kesehatan fisik maupun mental. Seseorang dikatakan mencapai tidur yang berkualitas ketika waktu tidur terpenuhi dan tidak adanya gangguan (Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu permasalahan global yang hampir dialami oleh setiap orang di dunia. Tidur yang kurang berkualitas menyebabkan tubuh menjadi lebih lelah, sering mengantuk, mudah cemas, dan lebih mudah stress (Surkatini, 2022). Ada banyak hal yang menyebabkan tidur menjadi tidak berkualitas, salah satunya adalah karena adanya gangguan sulit tidur atau tidur tidak nyenyak yang biasa dikenal sebagai insomnia. Kasus gangguan sulit tidur di Indonesia sendiri terjadi sebanyak 67% yang 55,8% diantaranya mengalami insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang (Fernando & Ridha, 2020).

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2018), angka kejadian gangguan sulit tidur di Asia Tenggara mencapai 67% dengan 7,3% diantaranya terjadi pada mahasiswa. Data lain dari penelitian Ni Luh Surkatini (2022) menunjukkan, mahasiswa yang memiliki usia rata-rata 18-24 tahun (Willis, S, 2011) menjadi salah satu kelompok yang sering mengalami gangguan sulit tidur karena memiliki kegiatan yang cenderung padat. Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 menyebutkan bahwa provinsi Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Banten masuk kedalam 10 provinsi yang memiliki perguruan tinggi terbanyak di Indonesia. Mahasiswa daerah Jabodetabek sendiri dinilai rata-rata memiliki kualitas tidur yang buruk pada penelitian kesehatan tidur mahasiswa, dengan hasil 56,2% dari 281 mahasiswa aktif Jabodetabek memiliki kualitas tidur yang buruk (Saraswati S, 2019). Kasus penurunan kualitas tidur di Indonesia diperkuat dengan adanya penelitian mengenai kualitas tidur buruk pada mahasiswa Universitas Andalas mencapai 73,1%. Begitu juga dengan mahasiswa Universitas Esa Unggul yang

mengalami kualitas tidur buruk mencapai 69,3% dari 75 responden (Kamila & Dainy, 2023). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Hal tersebut terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dien Iqbal (2017), sebanyak 35 dari 40 mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang rendah memiliki kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur yang buruk ini sangat berpengaruh pada Kesehatan tubuh, terutama imun tubuh yang semakin menurun. Hal tersebut diungkapkan oleh Idham yang merupakan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UM Surabaya, dimana kekurangan tidur dapat meningkatkan risiko arteri koroner tersumbat dan rapuh, kardiovaskular, stroke, hingga gagal jantung (Detik.com).

Berdasarkan data hasil studi terdahulu tersebut, salah satu solusi yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah yoga. Yoga merupakan salah satu olahraga ringan yang dapat dipraktikkan oleh semua orang dari berbagai kalangan yang dapat memberikan efek relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik. Berdasarkan data dari Havard Medical School, sebanyak 55% orang yang melakukan yoga melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah melakukan yoga dan sebanyak 85% mengalami penurunan tingkat stress (Carolina et al., 2023). Data lain yang berada di Indonesia tentang penelitian efektivitas yoga terhadap peningkatan kualitas tidur, menemukan bahwa 60,6% dari 33 mahasiswa mengalami peningkatan kualitas tidur setelah melakukan yoga (Amir. S., 2022). Data tersebut membuktikan bahwa yoga memberikan manfaat yang baik untuk tubuh baik dari aspek fisiologis maupun psikologis.

Media informasi merupakan bentuk visualisasi data dan komunikasi untuk menyampaikan pesan dan makna kepada masyarakat dalam bentuk apapun. Perancangan media informasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan bagi penerima dan menjadi pedoman bagi penerima (Maximilliano, 2021). Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis membuat perancangan media informasi berbasis ilustrasi yang berjudul “Perancangan buku yoga untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang perancangan media informasi mengenai yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa, maka peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk karena kurang aktivitas bergerak
2. Mahasiswa belum menemukan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur
3. Mahasiswa belum mengenal yoga sebagai salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kualitas tidur

Berdasarkan rumusan masalah diatas, perumusan masalah dari penelitian dengan judul “Perancangan buku yoga untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa” adalah Bagaimana perancangan buku yoga untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Penulis menentukan batasan masalah agar lebih fokus terhadap permasalahan yang terjadi dan lebih spesifik dengan Batasan masalah sebagai berikut:

1. Demografis
 - a. Usia : 18 – 24 tahun (Willis, S 2011)
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
 - c. Kewarganegaraan : Indonesia
 - d. SES : A-B
2. Geografis
 - a. Negara : Indonesia
 - b. Wilayah : Jabodetabek
3. Psikografis
 - a. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk
 - b. Mahasiswa yang belum mengenal yoga
 - c. Mahasiswa yang ingin meningkatkan kualitas tidur

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari perancangan media informasi ini adalah untuk memperkenalkan yoga sebagai salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat terutama mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang diharapkan dari penulisan Tugas Akhir ini adalah:

1. Penulis
Menerapkan dan megebangkan ilmu yang telahh penulis pelajari selama masa kuliah serta menambah wawasan penulis dalam perancangan media informasi.
2. Orang lain
Menambah wawasan pembaca dengan informasi yang penulis berikan dan sebagai bahan referensi perancangan media informasi.
3. Universitas
Hasil Tugas Akhir diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi perpustakaan Universitas Multimedia Nusantara

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA