

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu, serta merupakan fase penting dalam proses pemulihan tubuh manusia. Gaya hidup memiliki dampak terhadap tingkat kualitas tidur seseorang (Lopez, 2011). Meskipun seseorang tidur, aktivitas otaknya tetap berlangsung, meskipun dalam tingkat kesadaran yang berkurang terhadap lingkungan sekitar. Tubuh menunjukkan respons yang lebih tenang saat tertidur, sambil mengalami penurunan kesadaran sementara. Proses regulasi ini berjalan alami dalam siklus tidur, termasuk dalam irama ritme tubuh yang berlangsung selama 24 jam. Regulasi jam tidur ini mencakup prinsip-prinsip dasar untuk menjaga jadwal tidur yang teratur dan memadai.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kedalaman tidur, kemampuan untuk tertidur, dan kemudahan dalam mempertahankan tidur (Hidayat, 2006). Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur cukup penting untuk menjaga kesehatan optimal tubuh. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan secara fisik maupun mental. Sebagaimana diungkapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan tidur yang ideal bagi orang dewasa usia 18-40 tahun adalah antara 7-8 jam setiap hari. Kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan peningkatan resiko mental seperti mudah tersinggung, stres, depresi, kelelahan, dan ketidakstabilan emosi (Siregar & Risha, 2018). Diungkapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan didukung dalam jurnal *The Annals Of Internal Medicine*, Kurang tidur dapat menyebabkan efek jangka panjang seperti penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, dan serangan jantung.

Semakin memasuki usia yang lebih tua, bertambahnya tanggung jawab dan beban hidup yang seringkali berujung menjadi kesulitan tidur. Di Indonesia,

sekitar 67% orang mengalami gangguan tidur (*National Sleep Fondation*). Usia dewasa merupakan masa penyesuaian yang dengan pola hidup baru dan sosial baru seperti perubahan peran, sikap, keinginan, dan tugas baru (Hurlock, 2003). Penelitian yang dilakukan di Bonaventura pada tahun 2015, menemukan gangguan tidur lebih tinggi pada orang dewasa awal. Selain itu, penggunaan *screen time* khususnya saat malam hari sebelum tidur juga menjadi penyebab kesulitan tidur.

Screen time dapat mengganggu kualitas tidur. Sebagaimana diungkapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan sebuah kajian studi dari *King's College London*. Kurangnya kendali terhadap penggunaan layar yang menghambat pelepasan hormon tidur. Pancaran cahaya perangkat dapat mengganggu tidur karena mengurangi kadar melatonin. Melihat konten seperti Instagram, Tiktok, atau Video Game menjelang tidur membuat tidur sulit. Aktivitas sebelum tidur dapat diganti dengan membaca buku untuk detox dari *screen time*. Selain itu, dapat mengganggu kualitas tidur, kesehatan mental seperti stres dan ADHD (Cherry & Chaves, 2023). Di Indonesia 46% rata-rata orang menghabiskan waktu di depan layar (Detik & *Sleep Cycle*).

Buku merupakan suatu wadah yang terdiri dari halaman yang dicetak dan dijilid. Buku memberikan informasi dan merupakan salah satu media yang mempunyai peran dalam sejarah perkembangan dunia (Haslam, 2006). Diungkapkan oleh *Heatline* dari penelitian, buku dapat memberikan manfaat dan bisa dibaca pada waktu kapan saja saat memiliki waktu luang, khususnya dibaca pada waktu sebelum tidur. Buku dapat meningkatkan ketenangan, memperkuat otak dan menjadi hiburan. Selain itu, dengan membaca buku sebelum tidur dapat meredakan stres, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi susah tidur dan tingkatan durasi tidur menjadi lebih lama.

Hal ini masih terjadi, dikarenakan kurangnya informasi yang menarik bagi audiens dan hanya berbentuk teks. Oleh karena itu, penulis akan merancang media informasi menggunakan ilustrasi informatif, pendekatan yang komprehensif dan mudah diakses.

Berdasarkan urgensi tersebut, masih banyak masyarakat yang mengalami kesulitan tidur dan belum memahami pentingnya waktu tidur yang sesuai. Umumnya setiap orang perlu mengetahui tentang regulasi jam tidur yang baik untuk kesehatan tubuh. Sehingga diperlukan media yang informatif dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang regulasi jam tidur pada dewasa, gangguan, solusi dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya yang sudah memiliki tanggung jawab seiring bertambahnya usia dan penggunaan *screen time* sebelum tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dirumuskan perancangan media informasi dengan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya regulasi jam tidur.
2. Masih banyaknya kalangan gen z yang kualitas tidurnya buruk karena penggunaan *screen time* sebelum tidur.
3. Kebutuhan akan media informasi tentang regulasi jam tidur.

Maka disimpulkan bahwa rumusan masalah dari perancangan ini adalah “Bagaimana perancangan buku ilustrasi mengenai regulasi jam tidur bagi usia 21-27 tahun?”

1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah dalam perancangan media informasi sebagai berikut:

1.3.1 Demografis

- a. Usia : 21—27 Tahun (Kategori usia dewasa awal produktif menurut Kementrian Kesehatan RI, karena terjadinya perubahan aktivitas dan tanggung jawab).
- b. Jenis kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- c. Pekerjaan : Pelajar/Pekerja
- d. Kelas ekonomi : SES B-A (Berdasarkan artikel terbitan KajianPustaka.com berjudul “Status Sosial Ekonomi

(Tingkatan, Ukuran dan Faktor yang mempengaruhi). Kelompok ini merupakan kelompok dengan tingkatan dari rendah ke tinggi dan sebaliknya. Dapat meningkatkan kebutuhan primer dan sekunder).

1.3.2 Geografis

- a. Negara : Indonesia
- b. Provinsi : DKI Jakarta dan Tangerang (Kota padat penduduk menurut Detik dan BPS Kota Jakarta).

Untuk memenuhi metode penulisan Tugas Akhir ini, penulis bermaksud menyebarkan kuesioner atau survei melalui Google Form dan melakukan FGD kepada dewasa awal yang kualitas tidurnya buruk, sering begadang atau kurang tidur akibat sudah bekerja.

1.3.3 Psikografis

Masyarakat yang mengalami kesulitan dan kurang tidur, tinggal di kota besar, memiliki jadwal tidur yang tidak teratur akibat mulai memasuki masa aktivitas yang intens setiap hari dan tanggung jawab yang semakin meningkat. Namun, masih merasa tidur tidak diprioritaskan dibandingkan aktivitas lain seperti bekerja dan penggunaan *screen time*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan utama Tugas Akhir ini adalah merancang buku ilustrasi tentang regulasi jam tidur sebagai media informasi bagi usia 21-27 Tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat utama dari Tugas Akhir yang penulis harapkan dapat bermanfaat bagi pembacanya. Berikut merupakan manfaat-manfaat dari perancangan yang dilakukan oleh penulis:

1. Bagi penulis

Meningkatkan keterampilan dalam merancang buku ilustrasi efektif dan menarik serta menjadi *awareness* bagi diri sendiri dalam

membahas topik kesehatan dalam seni visual. Dengan harapan Tugas Akhir ini menjadi sarana bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana tepat waktu.

2. Bagi Orang lain

Perancangan media informasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan masyarakat tentang regulasi jam tidur, serta dampak dan solusi dari pentingnya regulasi jam tidur bagi orang dewasa.

3. Bagi Universitas

Memberikan kontribusi dalam bertambahnya penelitian di Universitas Multimedia Nusantara dengan topik tentang regulasi jam tidur. Selain itu, perancangan Tugas Akhir ini dapat menjadi referensi bagi Mahasiswa/I yang akan melakukan penelitian dengan topik serupa.

