

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan survei dari *Yougov*, sebanyak 51% penduduk dewasa awal di Indonesia memiliki jam tidur kurang dari 7 jam per hari (Stevany, 2024). Rata-rata waktu tidur untuk masyarakat Indonesia yaitu selama 6 jam 25 menit (Mufrida, 2024). Tidur menjadi kegiatan yang penting untuk setiap manusia dimana adanya pembersihan racun dari cairan otak, perbaikan sel atau jaringan yang rusak pada tubuh, menerima informasi baru, mengatur kestabilan emosi, membuat keputusan logis dan melatih keterampilan baru yang sangat berpengaruh dan memiliki peran yang krusial terhadap fungsi kognitif seseorang (Wu, 2023, h.19). Dengan tidak terpenuhinya kuantitas tidurnya dan ini berpengaruh kepada kualitas tidur seperti terganggunya tidur dalam (*deep sleep*) dan tidur REM (*Rapid Eye Movement*) menyebabkan kurangnya efisiensi tidur dan regenerasi sel tidak optimal. Sehingga pentingnya untuk memiliki keseimbangan pada kuantitas maupun kualitas tidur.

Tim *Honestdocs* melakukan survei terhadap 2.944 responden masyarakat Indonesia mengenai pola tidur, terdapat beberapa alasan dari kurangnya tidur yaitu 29% responden menjawab alasan pekerjaan atau belajar, 28% responden menjawab adanya kesulitan tidur, 24% responden menjawab faktor melakukan hobi seperti main *game* atau mencari hiburan, 12% responden menjawab mengurus keluarga atau anak, 3% responden menghabiskan waktu di jalan dan sisanya karena faktor usia (Safitri, 2020). Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Melly et al (2021), kualitas tidur yang tidak baik akan berdampak kepada fungsi kognitif seperti keterlambatan psikomotor seseorang, ketidakfokusan, penurunan kemampuan belajar atau kinerja, dan meningkatkan resiko kecelakaan. Hal ini dapat memicu gangguan tidur serta meningkatkan resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi bahkan dapat yang berujung pada kematian

(h.28). Sehingga penting untuk memiliki pola tidur yang baik agar terhindari dari kerusakan kognitif dan terhindar dari penyakit.

Untuk meningkatkan kuantitas maupun kualitas tidur agar menjaga keseimbangan hidup, terdapat salah satu metode yang menjadi solusi dari peningkatan pola tidur yang berdampak ke fungsi kognitif yaitu melalui teknik *sleep manipulation*. *Sleep manipulation* berguna sebagai intervensi yang dilakukan untuk mengubah durasi serta kualitas tidur termasuk mengurangi atau menambahkan jam tidur, memperbaiki kualitas tidur, menyesuaikan jam biologis tubuh serta mengatasi gangguan tidur. (Sondrup et al, 2022, h.1). Namun, adanya keterbatasan informasi mengenai *sleep manipulation* yang membatasi pengetahuan, pemahaman serta implementasinya. Saat ini, jarang ditemukan buku di Indonesia mengenai berbagai teknik *sleep manipulation* dalam satu buku secara komprehensif. Terdapat buku serupa tidak menarik karena hanya mengandalkan teks monoton dan kurangnya visual. Selain itu, buku yang ada terlalu fokus pada informasi namun jarang menyertakan elemen implementasinya

Oleh karena itu, penulis merancang sebuah buku panduan karena dapat memberikan informasi yang terstruktur sehingga memudahkan pembaca dalam mempelajari konsepnya secara menyeluruh. Selain itu, dengan menggunakan buku meningkatkan fokus pembaca karena tidak ada distraksi sehingga pembaca dapat menyerap informasi. Terdapat fitur tambahan yaitu seperti jurnal dan *sleep tracker* pada buku yang disertakan sehingga membantu para pembaca dalam mengatur pola tidurnya secara lebih *personal* dan terstruktur sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya melalui peningkatan kualitas dan kuantitas tidur.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Kurangnya durasi tidur dapat berdampak kepada kualitas tidur yang mempengaruhi pada efisiensi tidur serta regenerisasi sel tidak optimal. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kognitif seseorang seperti kurangnya konsentrasi, kemampuan berpikir serta meningkatnya resiko kecelakaan. Selain itu, dapat memicu gangguan tidur serta penyakit kronis yang berakibatkan kematian.
2. Adanya keterbatasan informasi mengenai *sleep manipulation* yang membatasi pengetahuan, pemahaman serta implementasinya. Saat ini, jarang ditemukan buku di Indonesia membahas mengenai berbagai teknik *sleep manipulation* dalam satu buku secara komprehensif. Terdapat buku serupa namun tidak menarik karena hanya mengandalkan teks monoton dan kurangnya visual. Selain itu, buku yang ada terlalu fokus pada informasi namun jarang menyertakan elemen implementasinya.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan buku panduan mengenai *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal?

## 1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada pengidap gangguan tidur pada dewasa awal dengan rentang usia 19–25 tahun, SES B–A, berdomisili di Jakarta, yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur serta yang memiliki gangguan tidur, menggunakan buku sebagai media utamanya. Ruang lingkup perancangan dibatasi dengan desain media yang menginformasikan tentang pengetahuan, praktis, *sleep tracker*, dan tips khusus mengenai *sleep manipulation*.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan penulis yaitu merancang buku panduan mengenai *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Dalam merancang tugas akhir, penulis berharap dapat memberikan manfaat baik secara manfaat teoretis ataupun praktis. Berikut merupakan manfaat yang dapat diberikan:

##### **1. Manfaat Teoretis**

Manfaat dari perancangan ini yaitu agar para pengidap gangguan tidur dapat menanggulangi masalahnya melalui edukasi buku panduan. Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya mengenai *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal serta menjadi referensi bagi penelitian penelitian selanjutnya.

##### **2. Manfaat Praktis:**

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal yang dapat dijadikan referensi oleh dosen atau mahasiswa lain yang tertarik dengan merancang media informasi buku dan topik *sleep manipulation*. Selain itu, perancangan ini dapat dijadikan dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.