

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

National Sleep Foundation (2024) mendefinisikan insomnia sebagai gangguan tidur yang membuat seseorang kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur meskipun mereka mempunyai waktu yang cukup untuk tidur nyenyak. Kondisi ini berdampak buruk pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas harian mereka. Pada umumnya, mereka yang menderita insomnia akan merasa tidak segar / lelah ketika bangun dari tidur dan memiliki rasa mengantuk pada siang hari (da Silva Cardoso et al., 2022, h.117).

Insomnia dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk di kalangan mahasiswa dan remaja. Beberapa faktor seperti stres, kecemasan, dan depresi sering kali menjadi faktor utama yang dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia (Tyas, 2022, h.541). Berdasarkan data survei *The Least and Most Stressful Cities Index 2021* yang dilakukan oleh perusahaan kesehatan yaitu VAAY, kota Jakarta menempati peringkat 9 sebagai kota paling stres di dunia (Kompas, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kasus insomnia di kalangan remaja memiliki kaitan erat dengan tingginya tingkat stres dan perlu mendapatkan perhatian yang tepat.

Insomnia memiliki dampak negatif seperti kelelahan, menurunnya performa, mengantuk di siang hari, risiko kesalahan meningkat, dan sakit kepala, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Dwiyanti et al., (2023), yang mencatat bahwa 23,8% remaja insomnia mengalami gejala tersebut. Salah satu solusi yang terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah penggunaan aromaterapi lavender (Mufarrohatul Amanah et al., 2022). Efek menenangkan dari lavender berasal dari kandungan *linalool* (C₁₀H₁₈O), yang membantu mengurangi risiko insomnia melalui relaksasi dan pengurangan stres (Yogi et al., 2021, h.7). Menurut Indah Sundari, S.Psi, M.Psi, beberapa penelitian menemukan bahwa aromaterapi

dapat membantu mengurangi stres, sehingga teknik ini dapat menjadi opsi yang menarik bagi anak muda yang sedang mengalami stres (IDN Times, 2024). Adapun, tren penggunaan *essential oils* semakin berkembang di kalangan milenial dan Gen Z karena meningkatnya minat terhadap kesehatan holistik (Kumparan, 2024).

Di Indonesia sendiri, media informasi tentang penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia masih minim dan memiliki kelemahan dalam penyajiannya. Adapun buku dengan topik serupa yang hanya mengandalkan teks tanpa ilustrasi pendukung. Selain itu, desain *cover* buku terlalu polos, tipografi yang terlalu formal dan kaku, serta bahasa yang digunakan terlalu medis sehingga sulit dipahami pembaca. Menurut Aisyah & Rinjani (2023), *cover* buku yang didesain ilustrasi menarik, warna-warna lembut, dan tipografi yang harmonis dapat membuat buku lebih menarik dan meningkatkan minat baca di kalangan remaja (h.4).

Buku ilustrasi merupakan jenis buku yang menyampaikan suatu tema pembahasan melalui gambar (Adnas, 2022, h.128). Ilustrasi dalam buku berperan penting dalam memperjelas suatu konsep yang dapat membuat isi buku menjadi lebih menarik, informatif dan mudah dipahami. Buku fisik dapat membuat pembaca lebih mudah mengingat informasi dengan menandai bagian penting pada halaman tertentu. Selain itu, banyak orang lebih menyukai buku fisik karena dapat merasakan tekstur dan aroma kertas yang menjadi daya tarik tersendiri (Arief Hidayat Chaniago & Heldi Heldi, 2023, h.24). Sementara itu, sebuah penelitian membuktikan bahwa menggunakan media elektronik sebelum tidur dapat membuat seseorang terpapar *blue light* dan berdampak negative pada kualitas tidur (Pham et al., 2021, h.9). Oleh karena itu, membaca buku fisik dapat menjadi media alternatif yang lebih baik untuk mengurangi *screen time*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis membuat solusi melakukan perancangan buku ilustrasi tentang penggunaan aromaterapi untuk mengatasi insomnia pada kalangan remaja akhir, dengan tujuan memberikan pengetahuan bagi remaja sehingga pemahaman dan wawasan mereka dapat bertambah.

1.2 Rumusan Masalah

Berlandaskan pada pemaparan latar belakang sebelumnya, berikut adalah beberapa permasalahan yang ditemukan:

1. Adanya dampak negatif insomnia terhadap kesehatan fisik dan mental pada remaja seperti rasa lelah yang terus-menerus, menurunnya performa, mengantuk di siang hari, meningkatnya risiko melakukan kesalahan, serta sering mengalami sakit kepala.
2. Minimnya media yang memberikan informasi bagi remaja mengenai penggunaan aromaterapi lavender yang dapat mengatasi insomnia. Adapun beberapa buku yang tersedia sering kali kurang menarik karena hanya mengandalkan teks tanpa ilustrasi pendukung. Selain itu, desain *cover* buku terlalu polos, tipografi yang terlalu formal dan kaku, serta isi dari buku menggunakan bahasa yang terlalu medis sehingga sulit dipahami pembaca.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka berikut adalah pertanyaan yang dapat penulis ajukan untuk proses perancangan: Bagaimana perancangan media informasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditargetkan kepada remaja akhir yang mengidap insomnia dengan rentang usia 17-25 tahun, SES B-A, berdomisili di DKI Jakarta, untuk pengidap insomnia yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, buku menjadi media utama dalam penyampaian informasi. Ruang lingkup perancangan akan berfokus pada pembuatan media informasi yang menyampaikan informasi tentang insomnia pada remaja, pengenalan aromaterapi, manfaat dan cara menggunakan aromaterapi lavender.

1. Objek Perancangan: Buku sebagai media informasi. Buku yang dilengkapi ilustrasi ini berfokus pada informasi mengenai insomnia pada remaja serta pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai alternatif alami untuk meningkatkan kualitas tidur. Salah satu kebiasaan yang dapat

meningkatkan kualitas tidur adalah membaca buku sebelum tidur. Membaca buku di tempat tidur sebelum tidur terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan tidak membaca buku di tempat tidur sebelum tidur (Finucane et al., 2021, h.2).

2. Target STP: Target dalam perancangan ini merupakan remaja awal dengan pengidap insomnia, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, rentang usia 17-25 tahun, pendidikan minimal SMP, SES B-A, berdomisili di Jakarta, sikap / *attitude* yang mudah lelah, mengantuk, mudah stres, gaya hidup yaitu memiliki kesulitan untuk tidur, sulit untuk berkonsentrasi / fokus, kesulitan dalam membagi waktu. Remaja di Indonesia menghadapi risiko insomnia yang cukup tinggi, mencapai 38% di lingkungan perkotaan dan 37,7% di wilayah sub-urban (Tyas, 2022, h.541).
3. Konten Perancangan: Konten berisikan informasi terkait pemahaman mengenai insomnia pada remaja serta pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai alternatif alami untuk meningkatkan kualitas tidur. Konten akan disusun dengan prinsip DKV yang menarik secara visual, informatif, dan relevan dengan topik insomnia serta manfaat aromaterapi lavender.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berlandaskan pada rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis bertujuan untuk membuat perancangan media informasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat dalam aspek teoritis maupun praktis. Berikut adalah beberapa manfaat yang dapat diroleh:

1. Manfaat Teoretis:

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat membantu penderita insomnia dalam mengatasi gangguan tidurnya dengan menyediakan media informasi yaitu buku. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian mendatang yang meneliti topik serupa.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi dalam pilar DKV Informasi bagi dosen maupun mahasiswa yang tertarik dalam perancangan buku. Kemudian, perancangan ini dapat dijadikan dokumen arsip universitas sebagai bagian dari proses pelaksanaan Tugas Akhir.

