

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki berbagai kebutuhan dasar yang penting, salah satunya adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran serta memberikan energi baru bagi tubuh. Dengan adanya waktu tidur yang cukup maka manusia dapat melanjutkan aktivitas kesehariannya dengan lebih segar (Mardlatillah & Nurjannah, 2023, h.66).

Potter dan Perry dalam Mardlatillah & Nurjannah menyatakan bahwa kurangnya tidur pada manusia bisa berdampak negatif bagi tubuh berupa penurunan konsentrasi, perasaan yang lebih mudah tersinggung, dan kesulitan dalam beraktivitas (2023, h.66). Kurangnya tidur juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, *stroke*, diabetes, sampai meningkatkan risiko kematian (Adhi, 2020). Dari kedua pernyataan tersebut dengan jelas menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan masalah yang signifikan bagi kesehatan psikologis dan fisiologis manusia.

Berdasarkan *National Sleep Foundation* terdapat rekomendasi durasi tidur yang berbeda-beda sesuai dengan kelompok usia. Bagi usia dewasa direkomendasikan untuk tidur selama 7 sampai 8 jam (Ramos dkk., 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui kuesioner pada 1 September 2024, terdapat 53 responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang menunjukkan bahwa kalangan usia 35-40 tahun merupakan usia yang paling banyak tidur dibawah jam yang direkomendasikan, yaitu sebanyak 67,8% yang terdiri dari 76,9% laki-laki dan 60% perempuan. Bahkan sebanyak 57,9% responden menyatakan bahwa jumlah jam tidur tersebut dilakukan karena sudah terbiasa. Sehingga dari hasil studi pendahuluan diketahui kelompok usia 35-40 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak kekurangan jam tidur.

Sampai saat ini sudah banyak pesan dan informasi yang disampaikan mengenai pentingnya jam tidur yang cukup melalui media sosial, baik oleh dokter

maupun *influencer*. Informasi ini bisa ditemukan di berbagai media sosial, seperti di *channel* YouTube Bincang Sehati oleh DAAI TV dengan judul Kurang Tidur Bisa Rusak Kualitas Hidup pada 17 Februari 2023, konten pada akun Instagram Dokter Andreas Prasadja yang merupakan dokter spesialis gangguan tidur yang berfokus pada topik mengenai pentingnya tidur, dan konten pada akun Instagram Dokter Adam Prambata yang merupakan dokter edukasi kesehatan dan kedokteran pada 7 Agustus 2024 tentang kurang tidur berisiko sakit jantung. Walaupun sudah banyak penyebaran informasi, namun hal tersebut masih belum cukup untuk menyadarkan dan mengajak target untuk peduli mengenai bahaya kurang tidur. Sehingga diperlukan media yang dapat memberikan pesan dengan cara persuasif untuk mengajak target lebih peduli dengan durasi tidur yang cukup.

Melalui permasalahan yang telah ditemukan, maka dibutuhkan media persuasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman kalangan usia 35-40 tahun untuk tidak membiasakan diri tidur dibawah jumlah jam tidur yang direkomendasikan. Hal ini dikarenakan dapat menyebabkan gangguan kesehatan kronis dan meningkatkan risiko demensia di usia lanjut, sehingga durasi tidur menjadi hal yang penting untuk mencegah risiko kesehatan di masa depan (Ramos dkk., 2023). Dengan adanya perancangan media persuasi ini, diharapkan kalangan dewasa khususnya usia 35-40 tahun mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya tidur yang cukup sesuai dengan jam yang direkomendasikan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan:

1. Mayoritas kelompok usia 35-40 tahun memiliki jam tidur kurang dari yang direkomendasikan
2. Tidur kurang dari 7-8 jam sudah menjadi kebiasaan dan tidak sadar bahwa kurang tidur bisa berbahaya di masa yang akan datang
3. Media informasi yang sudah ada tidak cukup untuk menyadarkan kelompok usia 35-40 tahun akan pentingnya tidur untuk kesehatan.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan kampanye sosial tentang tidur cukup bagi kalangan usia dewasa?

### **1.3 Batasan Masalah**

Perancangan media persuasi ini ditujukan kepada dewasa usia 35–40 tahun, bekerja dan berumah tangga, SES A–B, berdomisili di Jabodetabek, yang memiliki jumlah jam tidur kurang dari 7–8 jam. Fokus utama dari perancangan kampanye ini meliputi pentingnya tidur bagi kesehatan, penyebab, dan dampak kurangnya jam tidur bagi usia dewasa 35–40 tahun yang sedang berada di usia produktif mengejar karir maupun berumah tangga (Salet dkk., h.193).

### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah merancang kampanye sosial tentang tidur cukup bagi kalangan usia dewasa.

### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Perancangan Tugas Akhir ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

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

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan mampu mengubah kebiasaan manusia yang memiliki durasi jam tidur dibawah jam yang direkomendasikan, yaitu 7-8 jam sehari melalui media persuasi yang informatif dan edukatif. Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual yang dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media persuasi lainnya khususnya dalam membahas materi mengenai tidur cukup bagi kalangan usia dewasa.

## 2. Manfaat Praktis:

Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi baik untuk mahasiswa, dosen maupun peneliti lain dalam ranah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya bagi mereka yang tertarik dalam perancangan media persuasi mengenai tidur cukup bagi kalangan usia dewasa. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat sebagai dokumen arsip di Universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.



UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA