

PERANCANGAN ANIMASI SEBAGAI MEDIA INFORMASI PENYAKIT INSOMNIA BAGI REMAJA DI KOTA BANDUNG

ANIMATION DESIGN AS AN INFORMATION MEDIA ABOUT INSOMNIA FOR TEENAGER IN BANDUNG

Wahyu Ramadhan¹
Teddy Hendiawan, S.Ds, M.Sn²
Yayat Sudaryat, S.Sn, M.Sn³

Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom
Wahyu.v.rm92@gmail.com

Abstrak

Berkurangnya kualitas tidur yang dimiliki masyarakat umum dikarenakan padatnya aktivitas membuat mereka mengidap penyakit gangguan tidur *insomnia*. Kurangnya informasi yang didapat oleh masyarakat umum khususnya remaja mengenai cara mengatasi *insomnia* membuat, tidak sedikit orang mengidap penyakit gangguan tidur ini. Dalam perancangan animasi ini, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Perancangan animasi sebagai media informasi ini diharapkan dapat menambah wawasan dan solusi bagi remaja akan pentingnya memiliki kualitas tidur yang lebih baik dengan cara mengatasi *insomnia* yang diderita dalam cara yang lebih menarik dan mudah dimengerti oleh kalangan remaja.

Kata kunci: Media informasi, insomnia, tidur berkualitas, animasi, remaja.

Abstract

The general public sleep quality has been reduced because intense activity made them suffered from sleep disorder, insomnia. The general public received insufficient information a specially teenagers about how to deal with insomnia, make some people suffered from this sleep disorder. In the design of this animation, using a method of the qualitative study with the approach phenomenology. Animation design as an information media is expected to increase knowledge and a solution for teenagers about the importance of having better sleep qualities by prevent insomnia that has been suffered in a way that is more interesting and easy to understand among teenagers.

Keyword: Information media, insomnia, quality sleep, animation, teenager

1. Pendahuluan

Insomnia merupakan gangguan tidur yang memiliki berbagai penyebab. Menurut Kaplan dan Sadock (1997), *insomnia* adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten (dalam Hanun, 2011: 73). *Insomnia* dapat menyerang semua golongan usia, tak terkecuali remaja yang cenderung memiliki pola tidur berbeda dari golongan usia lainnya dikarenakan perubahan hormonal pada masa pubertas yang mengakibatkan pergeseran ritme suhu tubuh atau biasa disebut irama sirkadian. Secara umum golongan remaja merasa terbiasa dengan rasa kantuk dan merasa kemampuan akademik, produktivitas kerja, kreativitas, maupun kemampuan komunikasinya tidak menurun. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur dapat dengan mudah mengingat informasi, namun kesulitan dalam menggunakan ataupun menyampaikan informasi tersebut dikarenakan kondisi fisik terutama mental yang menurun akibat kurangnya beristirahat (Hanun, 2011 : 21).

Kehidupan saat ini menuntut setiap orang untuk selalu aktif, tajam, dan produktif setiap saat. Begitupun dalam bekerja dan menuntut ilmu, setiap orang dituntut untuk tampil prima agar mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hal tersebut acap kali orang mengabaikan waktu istirahatnya terutama tidur, seperti lembur di kantor ataupun mengerjakan pekerjaan rumah pada malam hari. Hal tersebut membuat kondisi badan lelah dan tidak fokus karena kekurangan tidur, yang telah mengganggu produktivitas sehari – hari. Itu merupakan salah satu contoh penyebab *insomnia* yang sering terjadi dikalangan masyarakat terutama pada usia produktif, di Indonesia. Menurut Dewi Widayanti seorang psikolog “Bagaimanapun kita perlu untuk memanjakan tubuh demi kesehatan, dengan cara beristirahat dan tidur di waktu yang tepat”.

Minimnya pengetahuan dan tingkat kepedulian seseorang khususnya remaja akan penyakit *insomnia* tingkat persisten atau sementara yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Kurangnya media informasi yang ditujukan untuk remaja tentang bahaya *insomnia* persisten atau sementara dan menanggulangnya, mendasari penulis merancang animasi sebagai media informasi mengenai *insomnia* yang ditujukan bagi penderita yang

mengalami *insomnia* persisten atau sementara yang masih bisa di atasi dengan terapi ringan. Melalui perancangan animasi ini diharapkan secara visual dapat menjadi media yang menarik untuk dilihat dan dengan konten yang sesuai kebutuhan sehingga mudah diserap oleh target *audiens* yaitu remaja.

1.1 Tujuan

Tujuan penulis dalam perancangan ini adalah untuk menumbuhkan rasa peduli masyarakat khususnya remaja di kota Bandung, pentingnya menghindari dan mengatasi *insomnia* untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

1.2 Metode Penelitian dan Analisis Data

Pengumpulan data akan dilakukan secara kualitatif untuk menyusun perancangan animasi sebagai media informasi *insomnia*, yaitu melalui observasi, wawancara dan studi pustaka.

- a. Observasi
Observasi dengan pengamatan langsung pada masyarakat umum khususnya remaja dan pada rumah sakit terkait.
- b. Wawancara
Akan dilakukan wawancara kepada tenaga medis seperti dokter spesialis, masyarakat awam dan penderita.
- c. Studi Pustaka
Penulis mengambil data berdasarkan karya ilmiah, buku dan artikel ilmiah yang berhubungan dengan *insomnia*.

2. Dasar Teori

2.1 Animasi

Animasi berasal dari bahas latin yaitu "*anima*" yang berarti jiwa, hidup, Semangat. Secara umum animasi merupakan suatu kegiatan menghidupkan, menggerakkan benda mati yang diberi dorongan, kekuatan, emosi dan semangat untuk menjadi hidup atau hanya berkesan hidup (Munir, 2013: 317). Animasi dalam bidang multimedia biasanya berupa gambar *still image* yang kemudian disusun menjadi sebuah runtutan gambar yang jika disatukan terlihat bergerak, prinsip dasar animasi adalah membuat objek yang seolah-olah bergerak sebagai kesatuan yang utuh (Script, 2007: 2). Animasi pada saat ini banyak dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan dalam berbagai kegiatan. Animasi dibangun berdasarkan manfaatnya sebagai media yang digunakan untuk berbagai keperluan, diantaranya media hiburan, media presentasi, media iklan, media ilmu pengetahuan, media bantu atau media pelengkap (Munir, 2013: 318). Melalui media berbentuk animasi 2D ini diharapkan secara visual dapat menarik bagi mereka yang melihatnya dan secara konten dapat memberi pengetahuan serta menambah wawasan melalui informasi yang disampaikan.

2.2 Media Informasi

Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan (Criticos, dalam Astari jurnal kajian Media Informasi Berbasis Multimedia Untuk Puskesmas Tambun, 2013: 6). Sedangkan pengertian dari informasi secara umum adalah data yang sudah diolah menjadi suatu bentuk lain yang lebih berguna yaitu pengetahuan atau keterangan yang ditujukan bagi penerima dalam pengambilan keputusan, baik masa sekarang atau yang akandatang (Davis, dalam Astari jurnal kajian Media Informasi Berbasis Multimedia Untuk Puskesmas Tambun, 2013: 6). Penjelasan Sobur (dalam Astari, jurnal kajian Media Informasi Berbasis Multimedia Untuk Puskesmas Tambun, 2013: 6) media informasi adalah "alat-alat grafis, fotografis atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual". Berdasarkan teori diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa media informasi adalah alat untuk mengumpulkan dan menyusun kembali sebuah informasi sehingga menjadi bahan yang bermanfaat bagi penerima informasi melalui sebuah media yang dipilih. Berdasarkan teori diatas perancangan media informasi dalam bentuk animasi ini diharapkan dapat sesuai dengan target *audiens* yang dituju.

2.3 Pengertian Insomnia

Insomnia adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur. Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten (Kaplan dan Sadock dalam Hanun, 2011: 73). Kesulitan tidur ini bisa menyangkut lamanya waktu tidur (kuantitas) atau kelelahan (kualitas)

tidur. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur.

2.4 Penyebab Insomnia

Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan (Hanun, 2011: 75). Beberapa penyebab insomnia yang sudah diketahui yaitu:

1. Kondisi Fisik
Tiap kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, sakit kepala atau *migraine*, efek zat langsung (alkohol atau obat-obatan terlarang), penyakit infeksi, nyeri dan lain-lain yang berhubungan langsung dengan kondisi fisik yang menyakitkan.
2. Penyebab Sekunder Karena Kondisi Psikiatri
Misalnya kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan irama sirkadian, depresi, stres, dan *skizofrenia*.
3. Masalah Lingkungan
Bisa seperti suara dengkur, pencahayaan kamar, tempat tidur yang kurang nyaman, lingkungan yang rebut dan lain-lain.
Insomnia bisa menyerang semua golongan usia. Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia dikarenakan tingkat stres yang lebih tinggi dan beban pikiran yang semakin banyak.

2.5 Dampak Insomnia

Berikut ada beberapa hal yang menjadi dampak dari insomnia yaitu:

- a. Tidak Produktif
Dampak serius insomnia adalah turunnya produktifitas sehingga sering kali mengganggu kegiatan.
- b. Tidak Fokus
Sering mengantuk disiang hari dan tidak bisa memusatkan perhatian pada hal-hal detail.
- c. Tidak Bisa Membuat Keputusan
Tidak dapat memberikan pertimbangan untuk mengatasi masalah sehingga sering kali apa pun masalah yang ada akan terasa berat untuk diatasi.
- d. Pelupa
Orang insomnia juga sering lupa, bahkan pada hal yang baru saja dialami.
- e. Pemarah
Tubuh lelah akibat tidak tidur semalaman membuat penderita insomnia mudah terusik. Hal-hal kecil dapat menimbulkan kemarahan karena penderita insomnia menjadi pribadi yang sensitive.
- f. Depresi
Bagi mereka yang sudah mengalami insomnia yang menetap. Stres yang menghatui menjadi faktor pencetus depresi yang semakin dalam.
- g. Meningkatkan Resiko Kematian
Hal ini terkait dengan berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan dari insomnia seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain.
- h. Sistem Kekebalan Tubuh Menurun
Sebab, tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur sebuah metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Dimana proses istirahat dan pemulihan kondisi tubuh yang lelah karena beraktifitas, akan terjadi saat seseorang tertidur.
- i. Menyebabkan Kecelakaan
Kelelahan yang berlebih, disertai dengan serangan kantuk yang datang secara tiba-tiba saat mengendarai kendaraan.

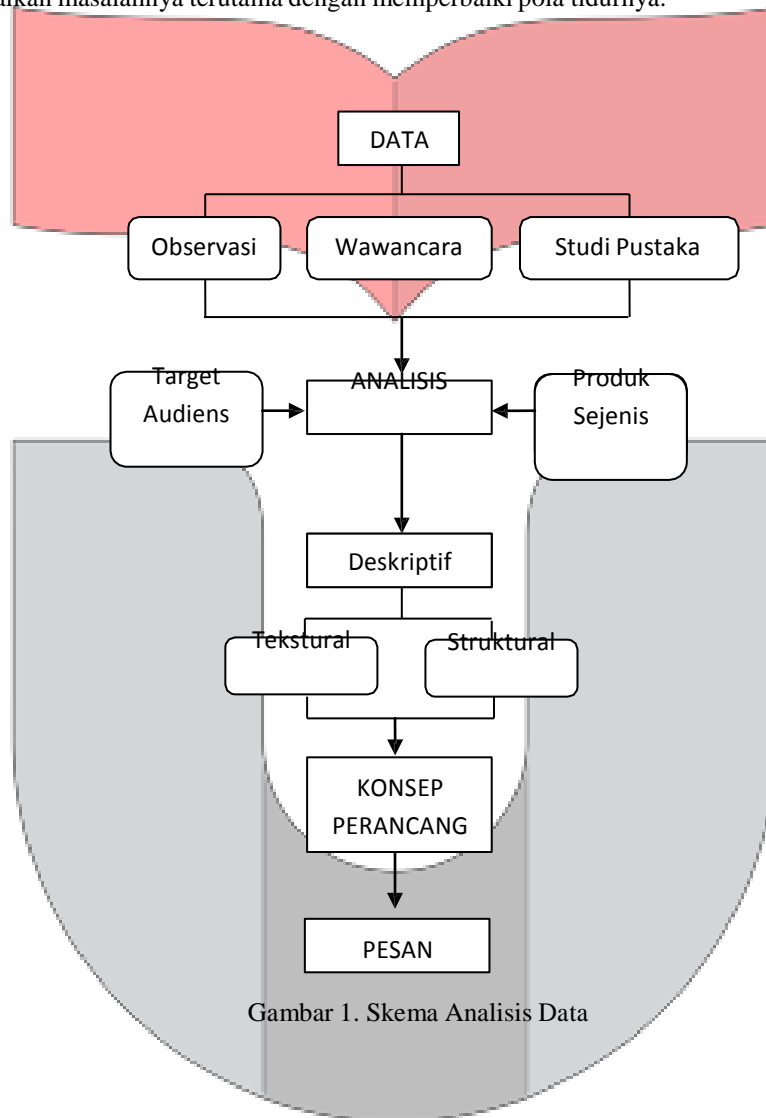
3. Pembahasan

3.1 Analisis Data

Berdasarkan klasifikasi dari data – data yang didapat melalui wawancara, observasi dan studi pustaka penulis menganalisa data – data tersebut dan mendeskripsikannya. Orang yang menderita *insomnia* umumnya tidak menyadari pentingnya menanggulangi penyakit itu sendiri, dan cenderung mengesampingkan efek – efek buruk yang mereka alami seperti konsentrasi menurun, emosional, mengantuk, malas dan kondisi fisik menurun. Hal ini disebabkan kurangnya perhatian dan pengetahuan penderita maupun orang disekitarnya mengenai *insomnia* ini, sehingga proses pencegahan hingga

menanggulangi pun kurang. Penderita butuh bimbingan agar masalah kesulitan tidurnya terselesaikan untuk memiliki pola tidur sehat dan menghasilkan kualitas hidup yang baik.

Penulis mendapatkan tema besar yang digunakan untuk pengkaryaan yaitu “kualitas hidup baik dengan pola tidur sehat tanpa insomnia” dan penulis juga mendapatkan *keyword* yaitu “segar”, “remaja”, “malas”, “kantuk”, “sehat”, “perilaku”, “lelah” dan “nyenyak”. Setelah menjabarkan tema dan *keyword* yang didapat maka penulis dapat menggambarkan sedikit garis besar isi dari animasi yang akan penulis buat. Mulai dengan menampilkan efek – efek buruk yang biasa orang rasakan saat kekurangan tidur dan menunjukan bahwa orang tersebut mengalami kekurangan tidur karena beberapa hal, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan apa itu *insomnia*. Berlanjut dengan apa saja yang harus dilakukan orang tersebut agar bisa menyelesaikan masalahnya terutama dengan memperbaiki pola tidurnya.



Gambar 1. Skema Analisis Data

3.2 Segmentasi

- a. Demografis
 - Usia : 18 – 22 tahun
 - Jenis Kelamin : Laki – laki dan perempuan
 - Pendidikan : Mahasiswa dan sekolah menengah atas
 - Kelas sosial : Menengah ke atas
- b. Geografis : Kota Bandung
- c. Psikografis : Pelajar sekolah menengah atas dan mahasiswa yang memiliki tingkat ekonomi menengah atas, dengan gaya hidup yang dekat akan kemudahan akses internet dengan fasilitas yang mendukung.
- d. *Behaviour* : Target *audiens* memiliki kebiasaan mencari informasi yang dibutuhkan dengan cepat dan mudah melalui internet, dengan fasilitas yang mendukung untuk mengakses internet dimanapun kapanpun.

3.3 Ide Perancangan

Ide dasar dari perancangan media informasi yang berupa animasi ini dari adanya fenomena *insomnia* yang terjadi dimasyarakat. *Insomnia* merupakan gejala atau penyakit gangguan dalam proses tidur seperti sulit untuk tertidur, terbangun ditengah waktu tidur, ataupun tidak merasa segar saat bangun tidur. Hal ini menyebabkan penderita mengalami penurunan kualitas hidup dan penyakit fisik, namun umumnya masyarakat awam tidak mengetahui mengenai *insomnia* lebih. Seperti tidak mengetahui cara pencegahan dan penanggulangannya, penyebab umum yang dialami penderita adalah padatnya aktivitas yang dikerjakan hingga malam hari hingga beban pikiran yang membuat pikiran tidak rileks untuk tidur. Hal tersebut yang menyebabkan pola tidur menjadi tidak sehat dan terserang *insomnia*.

3.4 Deskripsi Perancangan

Tema : Kualitas hidup baik dengan pola tidur sehat tanpa insomnia
 Judul : “Atasi Insomnia!”
 Format : Media Informasi
 Durasi : 1 Menit 47 detik

3.5 Sinopsis

Media informasi ini berisikan mengenai penyebab, akibat dan cara mengatasinya. Bermula dengan menunjukkan efek – efek buruk yang dirasakan akibat kurang istirahat tidur seperti konsentrasi menurun, menjadi malas, mengantuk hingga mudah terserang penyakit akibat kondisi fisik yang menurun. Hal tersebut umum dirasakan masyarakat namun mereka tidak menyadari betapa pentingnya memiliki pola tidur sehat agar terhindar dari *insomnia*. Gangguan *insomnia* dapat mengakibatkan banyak efek buruk pada psikis dan fisik yang menjadikan penurunan kualitas hidup. Penderita *insomnia* akan merasa sangat terganggu karna disaat tubuh membutuhkan istirahat tidur tetapi mereka tidak bisa memiliki pola tidur yang sehat. Masyarakat awam khususnya remaja harus memiliki informasi mengenai bagaimana cara mencegah dan mengatasinya, dengan mulai membiasakan diri memiliki pola tidur sehat. Bisa dimulai dengan memiliki waktu tidur 6 – 8 jam sehari, lakukan olah raga, memiliki lingkungan tidur yang tenang, buat rileks pikiran dengan tidak memikirkan hal – hal yang bisa membuat beban pikiran, dan melakukan aktivitas ringan khususnya yang digemari seperti membaca buku minum segelas susu hangat hingga memberi pijatan ringan pada tubuh agar rileks.

3.6 Konsep Pesan

Perancangan media informasi ini berdasarkan fenomena yang terjadi dimasyarakat, yaitu minimnya pengetahuan masyarakat mengenai *insomnia* yang menyebabkan mereka tidak menyadari bila mereka mengidap *insomnia*. Cenderung mengesampingkan penyakit gangguan tidur ini dikarenakan tidak mengetahui dampak buruk yang akan terjadi pada fisik dan psikis mereka serta tidak mengetahui pentingnya mencegah dengan pola tidur sehat. Media informasi ini berisikan pesan ajakan “Atasi Insomnia Mu” untuk sadar dan peduli terhadap kualitas hidup target *audiens* dengan memiliki pola tidur sehat dan terhindar dari *insomnia*.

4. Kesimpulan

Dari penulisan tugas akhir ini yang membahas mengenai fenomena *insomnia* yang timbul akibat mengesampingkan pola tidur sehat karena padatnya aktivitas yang mengakibatkan pola tidur tidak menentu dan penurunan kondisi fisik dan psikis penderitanya. Berdasarkan data-data yang sudah penulis dapatkan menunjukkan bahwa kurangnya perhatian dan tidak mengetahuinya dampak buruk akibat kurangnya kualitas tidur serta cara mengatasinya menyebabkan masyarakat umum menderita *insomnia*. Maka berdasarkan hal tersebut penulis merancang media informasi berupa animasi mengenai *insomnia* yang ditujukan untuk remaja Kota Bandung, sebagai upaya pencegahan dan membiasakan diri memiliki pola tidur berkualitas dan terhindar dari *insomnia* saat dewasa nanti.

Daftar Pustaka:

- [1] Creswell, John W, 2010, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- [2] Green, Wendy, 2012, *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi INSOMNIA*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- [3] Hanun, Mukhlidah, 2011, *Mengenal, Sebab-Sebab, Akibat-Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*, Yogyakarta: FlashBooks
- [4] Kuswarno, Engkus, 2009, *Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi*, Bandung: Widya Padjadjaran.
- [5] Morissan dkk, 2013, *Teori Komunikasi Massa*, Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- [6] Munir, 2013, *Multimedia Konsep & Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- [7] Rangkuti, Freddy, 2008, *The Power of Brands*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [8] Rokhmansyah, Alfian, 2014, *Studi dan Pengkajian Sastra Perkenalan Awal Terhadap Ilmu Sastra*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [9] Ruben, Brent D dan Lea P Stewart, 2013, *Komunikasi dan Perilaku Manusia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- [10] Rustan, Suriyanto, S.Sn., 2009, *Mendesain LOGO*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [11] Script, Island, 2007, *Teknik Mudah Membuat Animasi Fantastis*, Jakarta: mediakita
- [12] Sugiyama, Kotaro dan Andree Tim., 2011, *The Dentsu Way, United States :Dentsu Inc.*
- [13] Thomas, Frank dan Ollie Johnston, 1981, *The Illusion of Life Disney Animation: Walt Disney Production*.
- [14] Umar, Husein, 2003, *Metode Riset dan Bisnis*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [15] Wicaksono, Andri, M.Pd., 2014, *Pengkajian Prosa Fiksi*, Yogyakarta: Garudhawaca

Sumber Lain:

- [1] Astari, Tri EkoAddi, 2013, *Media Informasi Berbasis Multimedia Untuk Puskesmas Tambun*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Manajemen Informasi dan Komputer AMIKOM Yogyakarta.
- [2] MarkPlus.2012, *Profil Pengguna Internet Indonesia.*, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).