

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Begadang merupakan aktivitas yang dilakukan saat malam hari dimana aktivitas ini dilakukan saat rata-rata orang lain sedang tidur untuk memulai aktivitas dihari berikutnya, dalam waktu 24 jam perharinya dibutuhkan jam tidur 6-8 jam saat hal itu tidak terjadi dalam waktu 24 jam seseorang tersebut telah melakukan aktivitas begadng.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting terutama bagi manusia. Normalnya kebutuhan tidur setiap hari secara normal harus tidur minimal delapan jam dalam kurun waktu satu hari. Malam seharusnya menjadi waktu untuk tubuh beristirahat setelah seharian melakukan aktivitas, seperti bekerja, belajar maupun aktivitas lainnya hal ini bertujuan untuk menjaga sistem kerja tubuh agar dapat berjalan maksimal pada keesokan harinya.

Kebiasaan tidur hingga larut malam atau biasa disebut dengan begadang merupakan suatu aktivitas yang tidak jarang dilakukan oleh setiap orang, baik itu seorang pelajar/mahasiswa, bahkan orang dewasa maupun seorang pekerja tidak jarang melakukan kebiasaan tidur larut malam ini (begadang) yang menyebabkan kurangnya jam tidur mereka. Kebiasaan ini dilakukan karna banyak faktor, seperti halnya bermain game, nongkrong, internetan, nonton film, mengerjakan pekerjaan atau tugas sekolah dan banyak faktor lainnya. Banyaknya tempat hiburan serta tempat nongkrong di malam hari yang tersebar di wilayah kota sangat memengaruhi seseorang yang tidak mampu mengontrol pola tidur mereka. Pola tidur yang dimaksud merupakan aktifitas yang biasa dilakukan oleh orang umum, dimana kebiasaan tidur serta bangun tidur yang seharusnya tidak lebih dari pukul 23:00 malam dan bangun pukul 06:00 pagi, yang dimana dalam segi kesehatan pola tidur dan istirahat yang baik adalah 6-8 jam perhari merupakan batas tidur minimal.

Di era modern sekarang ini dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang pesat setiap orang disugahi dengan sarana dan prasarana yang luar biasa, seperti ponsel pintar atau biasa disebut dengan smartphone salah satunya,

menjadikan ketergantungan akan fitur-fitur aplikasi yang tersedia, mulai dari aplikasi jejaring sosial yang membutuhkan update setiap harinya bahkan setiap waktu. Tidak sedikit juga kalangan laki-laki dan perempuan yang menghabiskan waktu dengan sekedar bermain game pada ponsel pintar mereka bahkan melalui laptop, PC yang mereka miliki. Kesalahan menggunakan pemanfaatan teknologi inilah yang dapat memicu tidak sedikitnya seseorang melakukan aktifitas di malam hari hingga tidak tidur yang menyebabkan kurang jam tidur mereka

Melihat banyaknya fenomena tidur kurang dari 6 jam, atau bahkan pola istirahat (tidur) mereka terbalik menjadi di pagi hari sangat mempengaruhi beberapa fungsi aktivitas kehidupan serta fungsi kesehatan tubuh. Kesehatan tubuh yang paling fatal terjadi pada kebiasaan tidur larut mala mini ialah dari fungsi imun yang akan menurun drastis, dimana kekebalan tubuh ini akan sangat berpengaruh mudahnya terserangnya penyakit. Pemanfaatan waktu sangat penting bagi kehidupan seorang, dimana kedisiplinan menjadikan kunci utama dalam proses perkuliahan bagi pelajar/mahasiswa serta aktivitas pekerjaan yang efektif , dimana pemanfaatan waktu ini haruslah tertata setidaknya dengan pola tidur yang minimal dilakuakn 6-8 jam perharinya, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kondisi tubuh agar mampu mengikuti perkuliahan dengan kondisi yang fit. Pola tidur yang kurang dari 6-8 jam perharinya dapat mengakibatkan seorang tersebut tidak konsentrasi saat melakukan aktivitas yang seharusnya di kerjakan oleh setiap orang.

kurangnya jam tidur menimbulkan resiko yang besar dan sepatutnya diketahui pengaruhnya bahkan dapat dirasakan pada kesehatan jangka panjang, dalam sehari dampak dari kurang tidur akan dirasakan pada hari berikutnya yang jarang disadari oleh setiap orang. Gangguan kesehatan yang dialami seperti dikutip dari *healthysleep.med.harvard.edu*, diantaranya, obesitas, diabetes, penyakit jantung dan hipertensi, gangguan mood, serta fungsi imun yang menurun.

Selain itu masih banyak resiko kesehatan yang dapat terganggu dari kurangnya jam tidur, terutama dalam faktor umur, semakin bertambahnya umur semakin berkurang juga system imun yang menjaga tubuh dari penyakit, bagi seorang

pelajar atau mahasiswa dapat merasakan efek tersebut secara langsung atau dalam jangka waktu tertentu dapat merasakan efek dari kurangnya jam tidur tersebut.

Oleh karena itu, penulis ingin memberikan sebuah media informasi yang dapat memberitahukan serta mengajak bahwa pola tidur yang cukup itu penting dalam melakukan aktivitas rutin disetiap harinya, terutama bagi mahasiswa, dengan adanya media interaktif ini, diharapkan target dapat mulai berfikir dalam segi kesehatan dan bagi mahasiswa agar proses pendidikan mereka untuk masa yang akan datang dapat lebih terjamin, serta lebih menjaga tubuh dan pola hidup mereka agar dapat lebih sehat dan fit untuk melakukan aktivitas disetiap harinya.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Penataan waktu yang tidak efisien dapat menyebabkan seringnya melakukan begadang sehingga kurangnya jam tidur seseorang.
2. Kurangnya jam tidur dapat menimbulkan masalah yang serius bagi kesehatan tubuh, hingga terganggunya proses perkuliahan bagi seorang mahasiswa.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana menyampaikan informasi serta mengajak untuk mengetahui dampak dan bahaya dari aktivitas begadang yang menyebabkan kurangnya jam tidur. Informasi tersebut meliputi:

1. Bagaimana menyampaikan informasi bahwa jam tidur yang cukup itu penting.
2. Bagaimana memberikan informasi bahwa tidur larut malam hingga kurangnya jam tidur dapat memberikan dampak yang berbahaya dalam segi waktu, aktivitas hingga dalam segi kesehatan.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas masalah yang akan dibahas dan agar tidak terjadi pembahasan yang meluas atau menyimpang, maka perlu kiranya dibuat suatu batasan masalah. Adapun ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan Tugas Akhir ini. Adapun ruang lingkup tersebut meliputi :

1. Apa

Begadang, atau tidur larut malam yang menyebabkan kurangnya tidur dalam waktu 6-8 di 24 jam perharinya. Membahas tentang apa saja dampak yang akan terjadi baik bagi tubuh hingga aktivitas esok harinya bagi seorang mahasiswa.

2. Siapa

Target Audience yang ditujukan kepada mahasiswa, yang kurang dapat mengatur waktu dari perkuliahan, bermain, hingga waktu untuk tidur.

3. Bagaimana

Bagaimana memberikan sebuah informasi yang efektif agar target audience mengerti akan bahaya dan dampak yang ditimbulkan dari begadang, hingga kurangnya jam tidur, baik dalam segi waktu, aktivitas hingga kesehatan.

4. Kapan

Memberikan pengetahuan tentang waktu, penataan waktu dimana kapan waktu untuk belajar serta kuliah, bermain dan waktu untuk tubuh beristirahat.

5. Dimana

Tempat, atau dimana kah pelaku begadang sering melakukan aktivitas tidur larut malam tersebut.

1.5. Tujuan

1. Perancangan media informasi seputar begadang hingga kurangnya jam tidur bertujuan menginformasikan bahwa penataan waktu itu penting dalam proses aktivitas sehari-hari.
2. Perancangan media informasi ini bertujuan untuk memberikan informasi untuk tidak membiasakan aktivitas begadang yang dapat menyebabkan kurangnya jam tidur mahasiswa.
3. Perancangan media informasi ini bertujuan untuk memberikan informasi bahwa tidur larut malam (begadang) yang dapat menyebabkan kurangnya jam tidur memiliki dampak dan bahaya bagi kesehatan.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari media informasi seputar tidur larut malam (begadang) hingga kurangnya jam tidur yaitu :

1. Dapat lebih mengetahui bahwa kebiasaan begadang yang dapat menyebabkan kurangnya jam tidur berdampak pada aktivitas dihari berikutnya selain itu juga berdampak pada kesehatan.
2. Dapat lebih mengatur penatan waktu yang cukup dalam hal bermain, pekerjaan, tugas dan lain-lain yang lebih efisien diluar jam tidur.
3. Dapat lebih menyayangi kesehatan mereka baik itu untuk masa sekarang dan masa yang akan datang dengan mengetahui dampak kesehatan yang ditimbulkan dari kurangnya jam tidur.

1.7. Metode Pengumpulan Data

Sebelum melakukan perancangan pembuatan media informasi seputar tidur larut malam (begadang) penulis terlebih dahulu melakukan penelitian untuk mengetahui apa itu begadang, dan dampak buruk begadang dalam kehidupan sehari-hari(aktivitas) hingga kesehatan. Metode penelitian yang diterapkan merupakan metode penelitian dilakukan secara kualitatif dengan mengumpulkan informasi yang menggunakan sudut pandang psikologi komunikasi. Penelitian kualitatif secara istilah berasal dari kata kualitas yang berarti nilai dan penerapannya, metode kualitatif menggunakan metode pengumpulan data dan metode analisis yang bersifat nonukatif seperti menggunakan instrument wawancara dan pengamatan . kualitatif adalah metode yang pada gilirannya menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata, baik tertulis maupun tidak tertulis (ratna (2010:94)). Sedangkan studi diartikan sebagai (arti dalam bahasa Indonesia) 1). Contoh kejadian sesuatu, 2). Kondisi actual dari keadan atau situasi, dan 3). Lingkungan atau kondisi tertentu tentang orang atau sesuatu (dictionary of current English 1989). jadi studi kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.

Perancangan menggunakan teknik-teknik pengumpulan data yang mendukung proses penelitian berlangsung, diantaranya :

1. Observasi

Perancangan pengumpulan data dari lapangan dengan melakukan metode observasi atau terjun langsung kelapangan dengan melihat serangaki aktivitas seseorang atau kelompok pada larut malam yang memberikan hasil negatif baik itu untuk aktivitas esok harinya dan kesehatan mereka, yang bertujuan untuk mengumpulkan data/bukti aktivitas tidur larut malam (begadang).

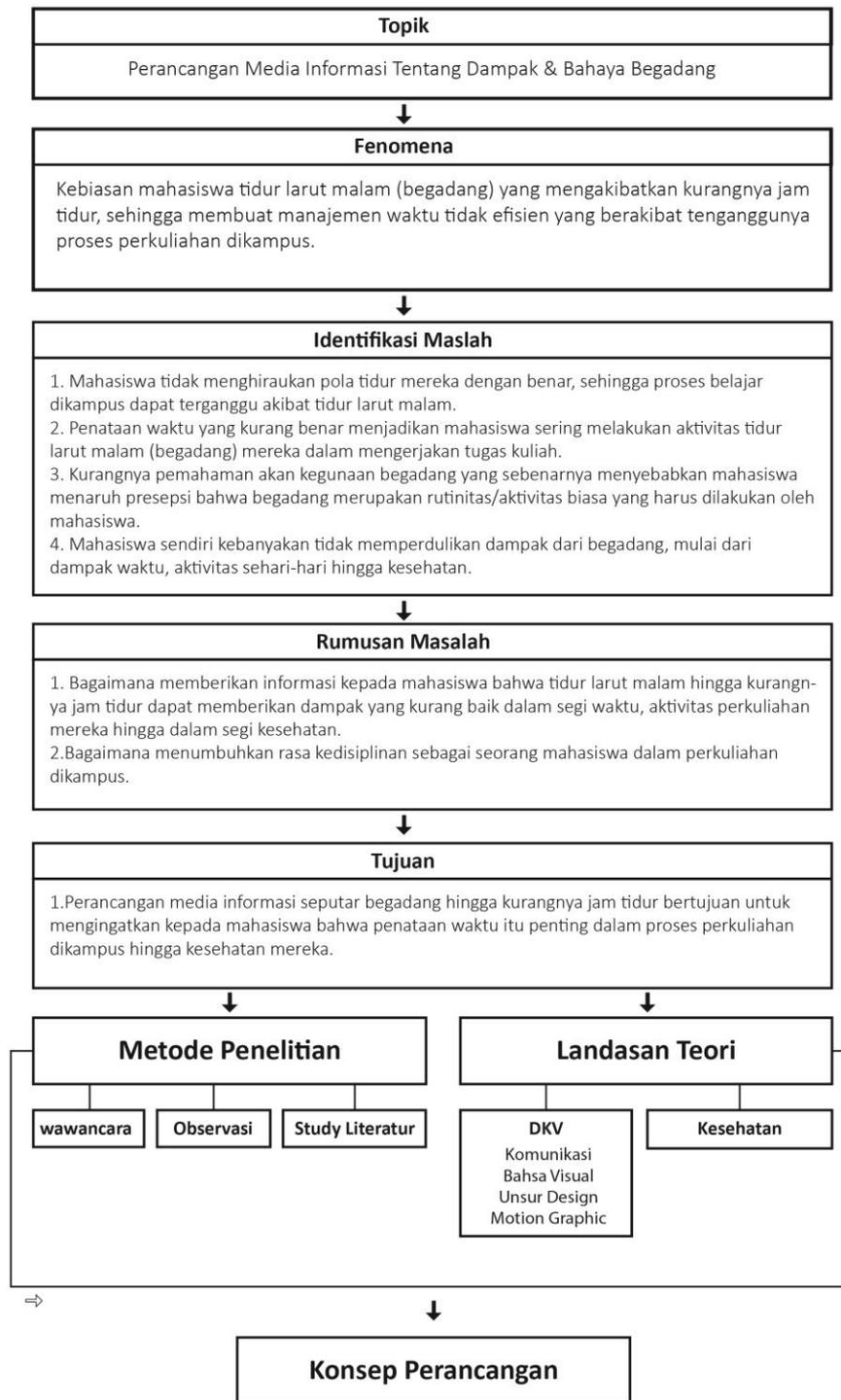
2. Wawancara

Untuk melengkapi data, disini penulis juga melakukan wawancara langsung kepada pelaku aktivitas tidur larut malam baik perorangan maupun kelompok, selain itu penulis juga mengumpulkan data dari ahli kesehatan (dokter) guna mengetahui dampak apa saja yang ditimbulkan pada kesehatan dari aktivitas tidur larut malam (begadang).

3. Study Literatur

Kemudian penulis melakukan studi litelatur untuk mempelajari fakta-fakta dalam buku dan internet yang berkaitan dengan tidur larut malam(begadang).

1.8. Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan

Sumber : (Pribadi)

1.9. Sistematika Penulisan

Penulisan karya Tugas Akhir ini terbagi menjadi 5 (lima) Bab, yaitu :

BAB I Pendahuluan

Berisi tentang latar belakang permasalahan dari topik yang diangkat, yaitu media informasi dari dampak dan bahaya begadang (tidur larut malam yang menyebabkan kurangnya jam tidur), permasalahannya yaitu masih sedikitnya media interaktif tentang bahaya dan dampak dari tidur larut malam yang menyebabkan kurangnya jam tidur yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari bagi pelajar/mahasiswa, orang dewasa dan pekerja serta gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan, seperti daya tahan tubuh (Imun) hingga penyakit yang sangat berbahaya seperti serangan jantung dan stroke. Media informasi berbentuk motion graphic yang berisi tentang informasi dampak dan bahaya begadang.

BAB II Dasar Pemikiran

Menjelaskan dasar dari teori-teori yang relevan mengenai tidur larut malam, teori-teori kesehatan, hingga teori-teori tentang DKV (Design Komunikasi Visual) yang berkaitan dengan motion graphic, dan desain pendukung lainnya seperti infografis dan lain sebagainya, yang dapat menyampaikan media komunikasi dan informasi kepada target audience.

BAB III Data dan Analisis Masalah

Berisi tentang data yang telah dikumpulkan sebagai sumber acuan untuk membuat perancangan media informasi tentang dampak dan bahaya begadang hingga kurangnya jam tidur.

BAB IV Konsep & Hasil Perancangan

Berisi tentang penjelasan konsep perancangan media informasi yang berupa motion graphic dari dampak dan bahaya begadang.

BAB V Penutup

Berisi kesimpulan dan saran