BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan salah satu aktivitas dalam kehidupan keseharian kita, termasuk kedalam kebutuhan dasar yang harus dipenuhi layaknya makan, minum bernafas dan lainnya. Kegiatan beristirahat yang dimana sangat dibutuhkan untuk memperbaiki metabolisme dalam tubuh, melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Kebutuhan tidur yang berkualitas tiap orang berbeda-beda, ada yang merasa tercukupi dengan tidur kurang dari 6 jam perhari ataupun lebih dari 8 jam perhari, umumnya manusia membutuhkan tidur selama 6-8 jam perhari. Tidak ada aturan kaku atau ketat yang diberlakukan karena istirahat tidur ini bergantung pada usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan tingkat emosional seseorang. Salah satu ciri yang menandakan bahwa tidur yang kita alami merupakan tidur yang berkualitas adalah rasa segar pada pagi hari dan tidak merasakan kantuk di siang hari.

Kegiatan tidur merupakan proses alamiah yang pasti terjadi pada setiap manusia, meningkatnya aktifitas sehari-hari seiring bertambahnya umur membuat tubuh lebih sering kelelahan dan membutuhkan kualitas istirahat tidur yang lebih baik lagi dibandingkan kuantitasnya. Beberapa orang mengalami gangguan dalam istirahat tidurnya seperti sulit untuk terlelap ataupun terbangun dimalam hari dan sulit untuk tidur kembali. Penyebabnya beragam, mulai dari bekerja hingga larut malam, mengkonsumsi kafein dan minuman beralkohol, kondisi badan yang kurang rileks saat menjelang tidur, hingga mengidap penyakit seperti batuk, flu dan lainnya. Bila seseorang tidak bisa melakukan proses tidur dengan normal dan mengalami gejala seperti yang dijabarkan sebelumnya, bisa didefinisikan bahwa orang tersebut mengalami *insomnia*.

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 menunjukan 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". *Insomnia* jangka panjang dapat menyebabkan penderita mengalami gejala somatic dan perkembangan penyakit, beberapa studi melaporkan bahwa jika seseorang tidur kurang dari lima jam dalam satu malam, orang tersebut beresiko terjangkit depresi, penyakit jantung, stroke dan dua tipe diabetes (Green, 2012 : xviii).

Dampak dari *insomnia* tidak dapat dianggap remeh karena dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan. Setiap orang khususnya remaja harus mampu mengenali

penyebab dari *insomnia* dalam upaya mencegah terserang *insomnia* ataupun mencari jalan keluar yang tepat agar *insomnia* tidak menjangkit lebih lama. Upaya pencegahan *insomnia* yang bisa dilakukan seperti lebih memperhatikan pentingnya kualitas tidur dimalam hari dan menghindari faktor penyebabnya misal gaya hidup, aktifitas keseharian, dan faktor lingkungan serta biasakan untuk melakukan relaksasi pijat, mandi air hangat, atau minum susu hangat sebelum tidur. Solusi bagi penderita *insomnia* bisa dikonsultasikan pada dokter terlebih dahulu, penting untuk mendeteksi terlebih dahulu apakah penderita memiliki penyakit fisik yang mengakibatkan gangguan *insomnia*. Jika terdapat penyakit fisik maka pengobatan bisa dilakukan dengan terapi fisik, namun bila tidak terdapat penyakit fisik yang diderita maka penyembuhan bisa dilakukan hanya dengan terapi biasa dan mulai mengatur pola tidur yang baik.

Usaha untuk meningkatkan wawasan masyarakat akan penyakit *insomnia* sudah dilakukan diberbagai macam media, dalam bentuk artikel ilmiah, buku ilmiah, *website* kedokteran hingga seminar kedokteran. Penggunaan animasi sebagai media penyampaian informasi ataupun pembelajaran dalam dunia medis sudah pernah dilakukan seperti *The Ebola Virus Explained* yang berisikan tentang pengenalan apa itu virus ebola dan bagaimana menyikapinya, dengan menggunakan visualisasi yang menarik membuat penyampaian pesan lebih mudah diserap dan menari perhatian. Namun pengangkatan *insomnia* dalam media animasi masih kurang. Kasus ini mendasari penulis untuk merancang animasi sebagai media informasi yang membantu memberikan informasi mengenai *insomnia*. Pada perancangan animasi sebagai media informasi ini terdapat pengertian *insomnia,* penyebab, akibat dan cara mengatasinya yang ditujukan bagi penderita yang mengalami *insomnia* persisten atau sementara yang masih bisa di atasi dengan terapi ringan. Melalaui 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*.

1.2 Masalah Perancangan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, permasalahan yang muncul sebagai berikut:

1. Minimnya tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya tidur yang berkualitas.
2. Kurangnya waktu tidur dapat menurunkan kualitas fisik dan mental.
3. Insomnia dapat menyerang semua golongan usia, tak terkecuali remaja.
4. Minimnya pengetahuan dan tingkat kepedulian seseorang khususnya remaja akan penyakit *insomnia* tingkat persisten atau sementara yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.
5. Kurangnya media informasi yang ditujukan untuk remaja tentang bahaya *insomnia* persisten atau sementara dan menanggulanginya.

1.2.2 Batasan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah diatas, agar pembahasan tidak telalu luas penulis membatasi bagaimana merancang media informasi yang sesuai pada remaja dalam upaya pencegahan terjadinya insomnia.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah di sebutkan terdapat beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana merancang animasi sebagai media informasi yang dapat membangun kepedulian pada remaja akan pola tidur yang sehat agar terhindar dari *insomnia*?
2. Bagaimana merancang visual dan konten animasi yang sesuai bagi kalangan remaja sebagai target *audiens*?

1.3 Ruang Lingkup Masalah

Penulis membatasi ruang lingkup pada penelitian ini agar lebih terarah. Adapun ruang lingkup tersebut adalah:

1. Apa

   Perancangan media informasi dengan pendekatan visual animasi yang merupakan media utama tentang kebiasaan dan pola hidup remaja yang cenderung mengakibatkan *insomnia* serta upaya pencegahannya.

2. Bagian Mana

   Dalam media ini penulis berperan sebagai perancang, menentukan bentuk visual dan isi konten.

3. Siapa

   Media ini ditujukan pada remaja umur 18-22 tahun, karena sebagai proses pencegahan dari efek buruk *insomnia*. Penelitian dimulai dari kota Bandung.

4. Tempat

   Media animasi ini akan diinformasikan melalui media social seperti *Youtube, Facebook* dan lainnya yang dimana pada umumnya cenderung menggunakan *internet* sebagai media informasi yang mudah diakses.

5. Mengapa

   Media animasi ini dirancang untuk memberikan informasi agar menambah wawasan masyarakat khususnya remaja mengenai penyakit *insomnia*.

1.4 Tujuan Perancangan

Setelah meninjau berdasarkan masalah diatas, maka tujuan penulis dari penelitian ini, sebagai berikut:

a. Menumbuhkan rasa peduli masyarakat khususnya remaja di kota Bandung, akan pentingnya melakukan pola tidur sehat agar terhindar dari insomnia.
b. Menjadikan pola tidur yang sehat dan diwaktu yang tepat sebagai kebiasaan sehari-hari, untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis bagi setiap remaja.

1.4.1 Secara Umum

a. Menambah wawasan akan pentingnya aktivitas tidur untuk menjaga kondisi fisik tubuh.
b. Menambah wawasan mengenai penyakit *insomnia*, mulai dari penyebab, akibatnya dan cara mengatasinya.

1.4.2 Secara Khusus

a. Sebagai tinjauan penelitian selanjutnya mengenai *insomnia*.
b. Sebagai media informasi & pembelajaran baru mengenai *insomnia*.

1.5 Metode Pengumpulan dan Analisis Data

1.5.1 Metode Kualitatif

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif, yang merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang (oleh sejumlah individu atau sekelompok orang) dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2010: 4). Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data (Creswell, 2010: 4). Dalam penelitian ini adalah memahami bagaimana fenomena insomnia ini terjadi di kota Bandung karna perilaku pola tidur yang tidak baik, dan dapat mengakibatkan dampak buruk dalam fisik maupun psikis yang membuat kualitas hidup individu menurun.

1.5.2 Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

   Observasi pada fenomenanya dengan melakukan pengamatan langsung untuk mendapatkan data-data prilaku.
2. Metode Studi Pustaka

Dalam metode studi pustaka penulis mengambil data berdasarkan karya ilmiah, buku dan artikel ilmiah yang berhubungan dengan fenomena yang sedang diteliti penulis, yang diharapkan dapat memperkuat hasil penelitian.

3. Metode Wawancara

   Menggunakan metode wawancara kepada ahli medis seperti dokter spesialis, masyarakat awam dan penderita.

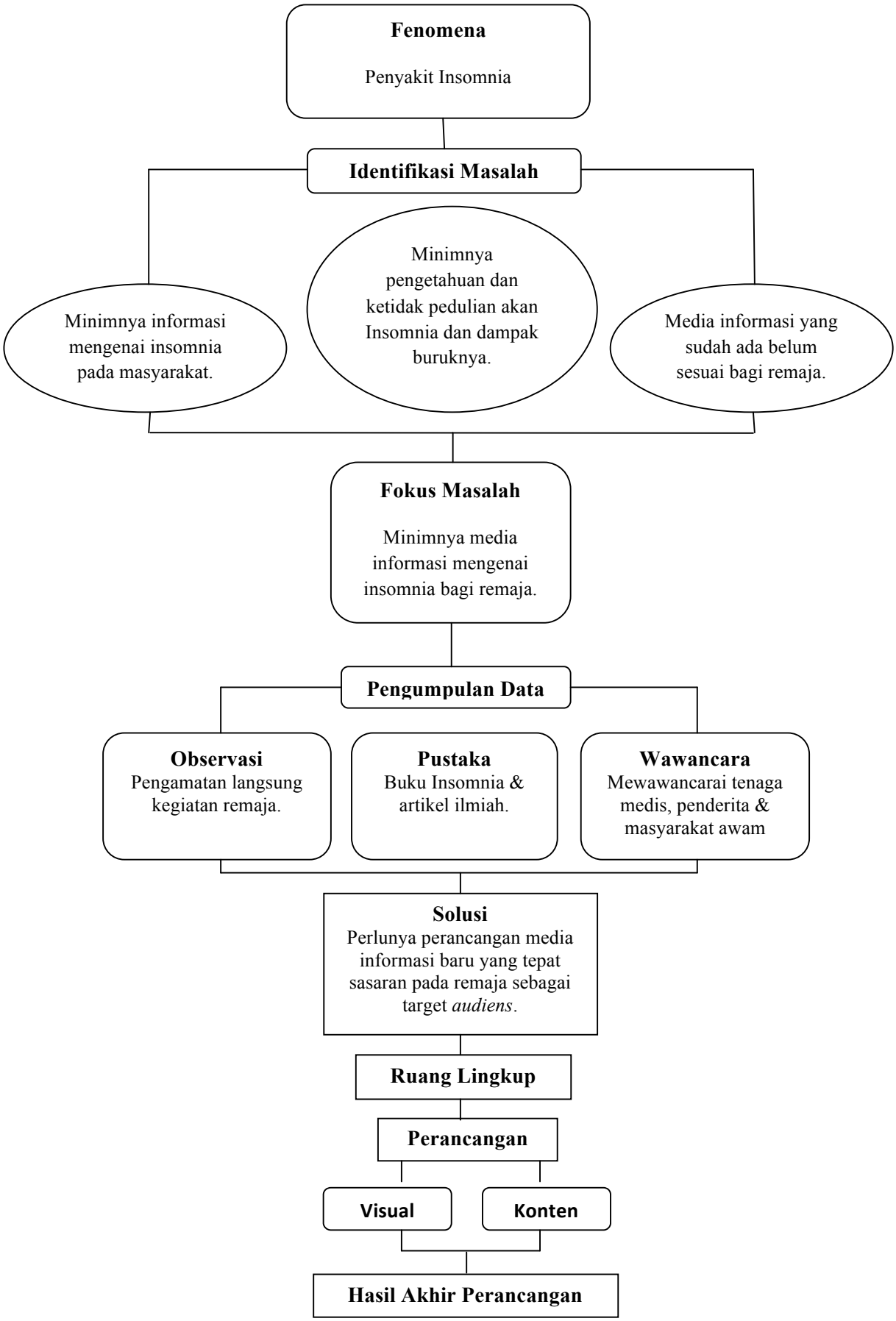
1.5.3 Analisis Data

1. Deskripsi Tekstural dan Struktural

   Digunakan untuk menggambarkan peristiwa apa saja yang terjadi dalam fenomena tersebut, mulai dari apa fenomena itu dan bagaimana fenomena tersebut terjadi dimasyarakat.

1.6 Kerangka Perancangan

Kerangka perancangan berikut ini merupakan alur proses dari perancangan penelitian yang dilakukan penulis dalam membuat media edukasi mengenai *insomnia*. Berikut bagan kerangka perancangan:


Fenomena
Penyakit Insomnia
Identifikasi Masalah
Minimnya pengetahuan dan ketidak pedulian akan Insomnia dan dampak buruknya.
Minimnya informasi mengenai insomnia pada masyarakat.
Media informasi yang sudah ada belum sesuai bagi remaja.
Fokus Masalah
Minimnya media informasi mengenai insomnia bagi remaja.
Pengumpulan Data
Observasi
Pengamatan langsung kegiatan remaja.
Pustaka
Buku Insomnia & artikel ilmiah.
Wawancara
Mewawancarai tenaga medis, penderita & masyarakat awam
Solusi
Perlunya perancangan media informasi baru yang tepat sasaran pada remaja sebagai target audiens.
Ruang Lingkup
Perancangan
Visual
Konten
Hasil Akhir Perancangan

1.7 Pembabakan

1. Bab I Pendahuluan

   Berisikan latar belakang permasalahan, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan peracangan, metode pengumpulan dan analisis data, kerangka perancangan, dan pembabakan.

2. Bab II Dasar Pemikiran

   Berisikan teori-teori yang mendukung sebagai landasan dalam melaksanakan perancangan media informasi bagi masyarakat khususnya remaja. Teori - teori yang digunakan mengenai teori multimedia, animasi 2D dan teori komunikasi visual.

3. Bab III Data dan Analisis Masalah

   Berisikan data hasil dari pengumpulan data melalui observasi, studi literatur dari buku, wawancara kepada ahli dibidang kesehatan dan wawancara masyarakat umum. Lalu analisis data untuk menghasilkan konsep perancangan.

4. Bab IV Konsep & Hasil Perancangan

   Berisikan konsep informasi yang menerangkan tentang pentingnya menghindari penyakit *insomnia* dengan memiliki pola tidur yang sehat. Penyesuaian konsep visual, konten hingga media yang dipakai agar sesuai dengan target audience.

5. Bab V Penutup

   Berisikan kesimpulan dan saran dari hasil perancangan media edukasi sekaligus media informasi bagi remaja di Kota Bandung. Mengenai pentingnya mempunyai pola tidur yang sehat dan menghidari penyakit *insomnia*.