

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebiasaan bangun pagi masih merupakan hal yang berat dilakukan bagi sebagian orang, apalagi jika cuaca sedang dingin atau hari hujan. Bagi sebagian orang lagi, bangun pagi merupakan kebiasaan atau kebutuhan, banyak manfaat yang bisa diperoleh dari bangun lebih awal. Anda bisa berolahraga dan mendapatkan udara pagi yang lebih segar, atau anda bisa langsung melakukan aktifitas rutin sehari-hari. Bahkan ada pepatah yang mengatakan, orang sukses adalah mereka yang terbiasa bangun lebih awal.

Apabila seseorang terbiasa bangun siang, bisa jadi dia mengidap Hypersomnia, yaitu jam tidur yang berlebihan atau perlambatan waktu bangun. Hypersomnia diakibatkan oleh penyakit tidur seperti *sleep apnea* dan *parasomnia*, stres dan depresi, kelelahan, kebiasaan begadang, hingga idiopatik. Gangguan ini merupakan kebalikan dari insomnia. Seringkali penderita dianggap memiliki gangguan jiwa atau malas. Penderita hypersomnia membutuhkan waktu tidur lebih dari ukuran normal. Meski banyak tidur, mereka selalu merasa letih dan lesu sepanjang hari. Di Indonesia sendiri belum ada data statistik resmi mengenai berapa pengidap penyakit atau kematian yang diakibatkan oleh hypersomnia dikarenakan hypersomnia adalah penyakit yang tidak bisa diukur. Rendahnya pengetahuan tentang bahaya hypersomnia bisa menjadi “bom waktu” yang bisa meledak setiap saat.

Hypersomnia adalah penyakit tidur yang berbahaya. Banyak dampak yang bisa ditimbulkan apabila penyakit ini tidak ditanggulangi. Ada tiga tahap gejala yang ditimbulkan dari hypersomnia, yaitu, tahap ringan, penderita akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, mudah stres, dll. Tahap sedang, penderita akan mengalami gangguan metabolisme dan hormonal, biasanya di tahap ini penderita bisa terserang penyakit diabetes. Bahkan dalam beberapa kasus, dalam tahap ini penderita bisa mengalami stres oksidatif atau kekurangan oksigen namun jantung bekerja lebih keras dari biasanya. Di tahap berat, penderita akan mengalami gangguan pada organ dalam seperti hati dan jantung, sehingga apabila dibiarkan bisa mengalami penyumbatan darah hingga kematian.

Dari rangkuman kuesioner yang dilakukan penulis, 73 dari 100 orang responden tidak mengetahui apa itu hypersomnia dan dampaknya, angka ini bukanlah angka yang sedikit. Selain itu, dari hasil *consumer journey*, 15 dari 20 responden memiliki kebiasaan tidur yang berpotensi hypersomnia. Walaupun penulis tidak bisa mendiagnosa apakah 15 responden tersebut benar terjangkit hypersomnia atau tidak. Namun, apabila ternyata 15 orang tersebut mengidap hypersomnia, inilah situasi yang dikhawatirkan.

Sebenarnya hypersomnia gangguan yang dapat diatasi sendiri oleh penderita dengan menerapkan prinsip-prinsip manajemen diri. Mulai dari merubah pola tidur, berolahraga, menjagam asupan nutrisi seimbang, hingga berkonsultasi dengan dokter apabila belum ada perubahan. Namun, ketidaktahuan masih menjadi penyebab utama penyakit ini. Maka dari itu, informasi mengenai hypersomnia harus diberitahukan kepada masyarakat luas.

1.2 Data dan Fakta

Berdasarkan latar belakang, maka fenomena, isu, dan opini dalam penelitian ini adalah:

a. Fenomena

- 73 dari 100 orang tidak mengetahui apa itu hypersomnia, dan 82 di antaranya merasakan dampak negatif apabila tidur berlebih atau bangun siang.
- 15 dari 20 hasil *consumer journey*, responden memiliki kebiasaan tidur yang berpotensi hypersomnia.

b. Isu

- Masih banyak anggapan bahwa tidur yang baik itu minimal 8 jam, dan kekurangan tidur akibat begadang dapat diganti tidur sampai siang.
- kurangnya informasi mengenai hypersomnia, menyebabkan orang-orang memiliki kebiasaan tidur yang berpotensi hypersomnia.

c. Opini

- Menurut Dr. Andreas Prasadja, seorang ahli gangguan tidur, apabila mengalami gejala hypersomnia, harus segera temukan penyebabnya. Apabila kesulitan dalam mencari penyebabnya, segera kunjungi dokter.
- Menurut Dr. Alexander Bruce, seorang neurologis, tidur berlebih bisa menyebabkan masalah kesehatan yang serius, mulai dari ketidak seimbangan metabolisme hingga kematian.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain;

1.3.1 Identifikasi Masalah Umum

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pola tidur yang ideal.
2. Anggapan bahwa tidur melebihi waktu yang seharusnya masih bisa menjadi solusi untuk menghilangkan kantuk.

1.3.2 Identifikasi Masalah Khusus

1. Perlunya Sosial Kampanye mengenai hypersomnia agar masyarakat bisa menjadi lebih waspada.
2. Perlunya media yang dapat memberikan pemahaman kepada target dengan tempat penayangan yang disesuaikan dengan *consumer journey*.