

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan penting yang diperlukan oleh tubuh kita dalam kesehariannya, seperti halnya makan, minum, bernafas dan lain-lain. Tidur termasuk kedalam kebutuhan dasar yang harus dipenuhi juga. Menurut Hodgson (1991) Tidur dan juga istirahat juga sangat penting bagi tubuh, sama halnya seperti kebutuhan nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan oleh tubuh (dalam Potter & Perry,2006).

Kekurangan tidur juga biasanya disebabkan karena kecemasan, depresi atau pun stres yang berkepanjangan. Hal tersebut biasa terjadi karena adanya kekhawatiran akan hal yang terjadi pada esok harinya, hal yang mungkin belum tentu terjadi namun masih tahap prediksi. Banyaknya aktivitas pada siang hari membuat kerja otak terus berjalan tanpa hentinya, mulai dari memikirkan masalah cinta atau pun masalah kehidupan. Sebagian orang terkadang memiliki waktu tidur yang sangat terbatas. Seperti kurangnya jam tidur maupun jam tidur yang berlebihan. Jam tidur yang tidak beraturan ini sering di alami di usia remaja maupun dewasa. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab tidak beraturannya jam tidur, beberapa di antaranya yaitu; lingkungan, kelelahan, penyakit, gaya hidup, obat-obatan, merokok, game, media sosial, mengerjakan tugas kuliah, pekerjaan dan lain sebagainya. Bila seseorang tidak bisa melakukan proses tidur tepat waktu, bisa didefinisikan bahwa orang tersebut mengalami *insomnia*.

Insomnia merupakan sebuah fenomena gangguan tidur yang umum dan sering terjadi pada pola tidur. Insomnia ialah sebuah kesulitan baik dalam memulai

ataupun mempertahankan sebuah tidur seseorang yang bisa bersifat sementara ataupun menyangkut lamanya waktu tidur (kuantitas) seseorang ataupun kelelahan (kualitas) seseorang dalam tidur. Insomnia bisa menyerang berbagai macam golongan usia, tidak terkecuali para remaja yang kebanyakan mempunyai perbedaan didalam pola tidur dari golongan usia lainnya karena adanya perubahan hormonal pubertas. Para remaja secara umum terbiasa dengan rasa kantuk dan merasa kalau kemampuan kerja, kreativitas akademik, dan juga kemampuan komunikasi mereka tidak menurun.

Kurang gaya hidup sehat bisa memicu insomnia atau gangguan tidur. Sebab, tubuh yang jarang bergerak menyimpan banyak energi sehingga membuat seseorang bisa terjaga sepanjang malam. Selain itu, orang yang tidak berolahraga cenderung sulit tidur nyenyak dan tetap merasa lelah saat bangun di pagi hari. Sayangnya, saat ini masyarakat masih menganggap *insomnia* sebagai hal yang biasa saja, tanpa ada efek yang berat. Padahal, sebenarnya *insomnia* permanen dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit yang juga berkaitan dengan penampilan dan etos kerja seseorang.

Dampak dari insomnia tidak dapat dianggap remeh karena dapat membahayakan kesehatan dan juga keselamatan seseorang. Kehidupan sekarang ini menuntut setiap orang untuk selalu aktif, tajam, dan produktif. Begitupun dalam menuntut ilmu, setiap orang dituntut untuk tampil prima agar mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hal tersebut kerap kali orang mengabaikan waktu istirahatnya terutama tidur, untuk bekerja lembur dikantor dan juga mengerjakan pekerjaan rumah pada malam hari, hal tersebut membuat kondisi badan lelah dan tidak focus karena kekurangan tidur. Setiap orang harus mampu mengenali

penyebab dari insomnia agar tidak terserang insomnia ataupun mencari jalan keluar yang tepat supaya insomnia tidak terjangkit lebih lama. Upaya pencegahan yang bisa dilakukan seperti memperhatikan pentingnya kualitas tidur di malam hari dan menghindari faktor penyebabnya seperti, faktor gaya hidup, aktifitas sehari-hari, faktor lingkungan dan juga faktor teknologi yang berkembang dengan pesat di zaman sekarang, serta membiasakan untuk mandi air hangat, minum susu ataupun memakan buah pisang sebelum tidur.

Kasus fenomena yang terjadi ialah mahasiswa meninggal dunia setelah tujuh hari tujuh malam mengerjakan skripsi tanpa tidur. Mahasiswa bernama Jehuda ini dinyatakan meninggal dunia pada Minggu (24/11/2019). TRIBUNNEWSWIKI.COM.

Melihat fenomena tersebut, maka perlu ada suatu tindakan dan komunikasi untuk mahasiswa agar dapat merubah perilaku kearah hidup yang lebih sehat dan menjadi lebih baik lagi. Penulis berasumsi melakukan sebuah tindakan kampanye pola tidur sehat akibat jam tidur yang buruk. Agar pola pikir mahasiswa mengenai begadang serta mengerjakan tugas dengan system kebut semalam dapat berubah dan hilang. hal ini sangat berbahaya karena pola pikir tersebut menyebabkan tidak adanya disiplin waktu tidur yang menjadi bagian penting untuk kesehatan tubuh.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang telah dipaparkan di atas, penulis dapat merumuskan masalah yang menjadi fokus penulisan pengkaryaan ini yaitu:

- a. Bagaimana merancang media visual dalam menanggulangi penyakit *insomnia*?

## 1.3 Lingkup Perancangan

Dalam penelitian ini agar pembahasannya tidak meluas maka di batasi pada Mahasiswa berusia 18 hingga 24 tahun yang memiliki intensitas kuliah yang padat di wilayah Kota Bandung.

## 1.4 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan dibagi menjadi dua, yaitu maksud dan tujuan yang menyimpulkan manfaat dari perancangan yang dibuat.

- a. Maksud

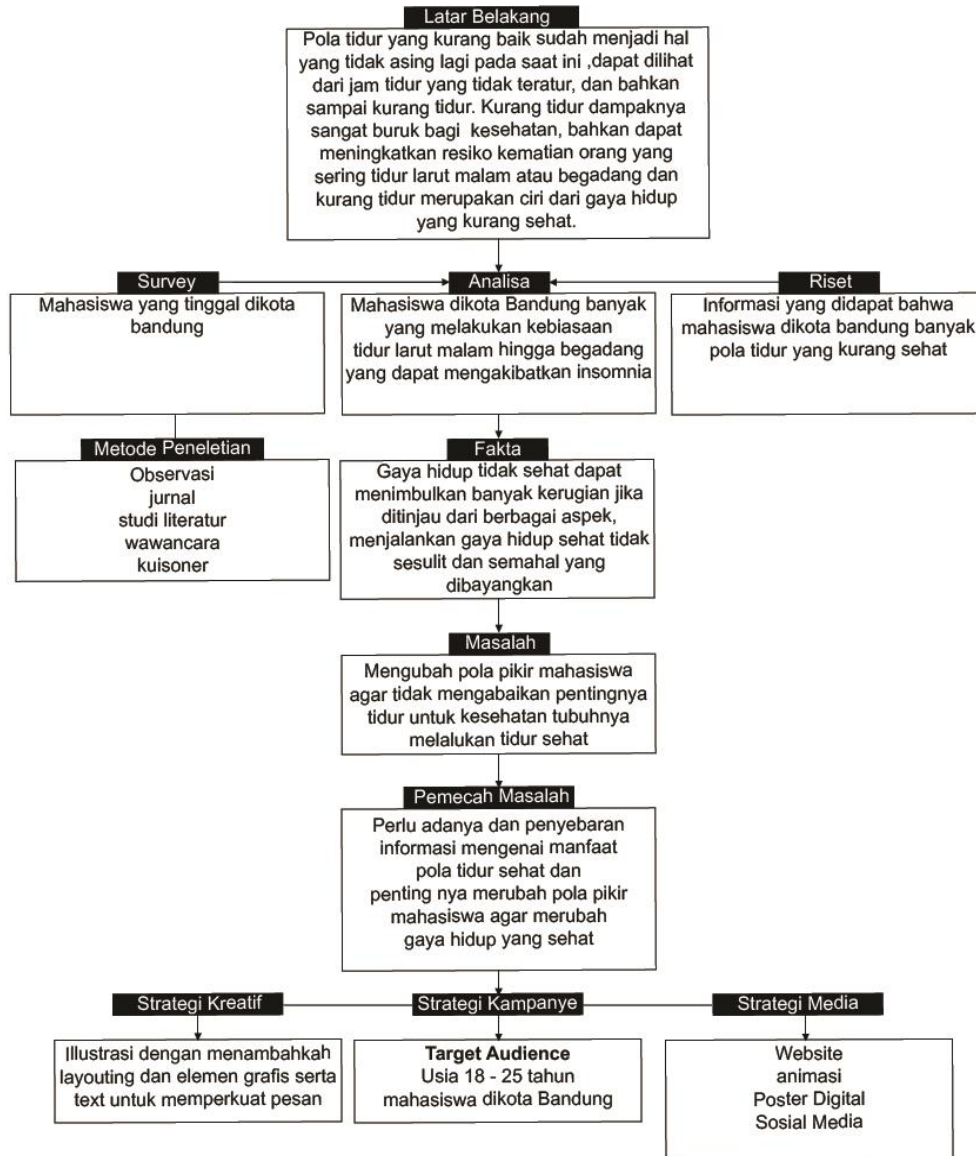
Merancang kampanye sosial untuk menanggulangi dan mengedukasi masyarakat Bandung akan gangguan *Insomnia* dengan baik dan menarik agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik.

- b. Tujuan

Meningkatkan kesadaran akan gangguan *insomnia* agar masyarakat Bandung khususnya mahasiswa dikota Bandung.

## 1.5 Skema Perancangan

Berikut merupakan mind mapping atau struktur pemikiran yang dipakai:



Gambar 1. 1 Skema Perancangan

## **1.6 Metode Perancangan**

Metode perancangan merupakan cara penulis dalam menyusun perancangan secara struktural berdasarkan data dan fakta yang penulis dapat sebagai solusi dalam penelitian ini.

### **1.6.1 Metode Pengumpulan Data**

#### **a. Data Primer**

Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu wawancara terbuka dan studi dokumentasi. Wawancara terbuka dilakukan dengan beberapa psikiater atau dokter sebagai data dari pendapat ahli yang telah berpraktik lebih dari 11 tahun di kota Bandung, tujuannya untuk mengetahui cara pencegahan pengidap insomnia dan penyebab insomnia. Dan melakukan wawancara dan studi dokumentasi kepada dinas kesehatan kota Bandung untuk mengetahui data pengidap insomnia di kota Bandung. Kuesioner dibagikan kepada target untuk mendapatkan dan menguatkan hasil data di lapangan yang sudah diobservasi sebelumnya.

Menurut data dari dinas kota Bandung diketahui bahwa pengidap di tahun 2021 gangguan di kota Bandung mencapai 101 orang jiwa, dan pengidap insomnia terbanyak dirata rata usia 15 – 64 tahun sebanyak laki laki 32 jiwa dan perempuan 43 jiwa. Total rekapan ini sekota Bandung dari 80 UPT puskesmas.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dengan cara tinjauan literatur berupa artikel pada internet dan juga buku referensi untuk melengkapi data yang ada dan jurnal publikasi ilmiah sebagai referensi

## 1.7 Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran tentang laporan pengaryaan Tugas Akhir ini, maka penulis menyajikan pembahasan dengan sistematika sebagai berikut :

**BAB I PENDAHULUAN**, pemaparan berupa latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, maksud dan tujuan, kerangka perancangan, metode penelitian, metode perancangan, dan sistematika penulisan.

**BAB II LANDASAN TEORI**, menjelaskan teori atau pedoman yang digunakan untuk mendukung penyelesaian masalah atau pencapaian tujuan yang ingin dicapai.

**BAB III DATA DAN ANALISIS**, memaparkan data dan fakta, meliputi analisis permasalahan, analisis target *audience*, strategi perancangan dan *what to say*.

**BAB IV KONSEP PERANCANGAN**, konsep-konsep yang digunakan pada perancangan kampanye sosial berupa strategi komunikasi, strategi kreatif, konsep media, dan visualisa

**BAB V SARAN DAN KESIMPULAN** ini berisi kesimpulan dari keseluruhan penulisan atau penelitian juga terdapat saran untuk penulis, calon penulisa, dan kampus