

## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **2.1 Kampanye**

Kampanye sosial merupakan kegiatan berkampanye yang dilakukan oleh seseorang dengan serangkaian tindakan untuk mengkomunikasikan pesan yang biasanya berisi tentang masalah-masalah sosial kemasyarakatan. Kampanye sosial merupakan kampanye yang bersifat non komersial karena tujuannya adalah perubahan agar masyarakat menjadi lebih baik. Rogers dan Storey dalam Venus (2007:7) menjelaskan kampanye sebagai perencanaan serangkaian tindakan komunikasi dengan tujuan menciptakan efek tertentu untuk masyarakat luas dan dilakukan secara berkelanjutan sesuai waktu yang ditentukan. Tujuan kampanye sosial biasanya menumbuhkan kesadaran masyarakat terhadap masalah sosial yang sedang terjadi. Oleh karena itulah kampanye sosial ini disitilahkan sebagai penjualan gagasan kepada masyarakat. Contoh kampanye sosial yang biasa dilakukan adalah kampanye anti merokok, membuang sampah pada tempatnya, dan lain sebagainya.

#### **2.1.1 Jenis – Jenis Kampanye**

Kampanye memiliki beberapa jenis dan tingkatannya namun secara garis besar kampanye terdiri dari tiga jenis, yaitu:

##### ***a. Product Oriented Campaigns***

Kampanye yang berorientasi pada produk, umumnya terjadi di lingkungan bisnis, berorientasi komersial, seperti peluncuran produk baru. Kampanye ini biasanya sekaligus bermuatan kepentingan untuk membangun citra

positif terhadap produk barang yang diperkenalkan ke publiknya. Contoh: Kampanye Bank BTN Go Public, Kampanye Telkom Flexi.

**b. *Candidate Oriented Campaigns***

Kampanye yg berorientasi pada kandidat, umumnya dimotivasi karena hasrat untuk kepentingan politik. Contoh: Kampanye Pemilu, Kampanye Penggalangan Dana bagi partai politik.

**c. *Ideologically of Cause Campaigns***

Jenis kampanye yg berorientasi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus Dan seringkali berdimensi sosial. Atau Social Change Campaigns (Kotler), yakni kampanye yg ditujukan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yg terkait. Contoh: Kampanye AIDS, Kampanye Menyusui dengan ASI, Keluarga Berencana dan Donor Darah. (Venus, 2004: h.10).

### **2.1.2 Teknik Komunikasi Kampanye**

Menurut Ruslan (1997), kampanye yang baik agar penyampaian pesan kampanye sampai kepada audiens, dapat dilakukan melalui beberapa teknik kampanye, yakni: (hlm.71 – 74):

**a. Partisipasi (*participating*)**

Merupakan teknik berkampanye yang melibatkan partisipasi audiens secara langsung dengan tujuan untuk menumbuhkan rasa saling pengertian, menghargai, kerja sama dan toleransi.

**b. Assosiasi (*association*)**

Merupakan teknik berkampanye dengan isi kampanye yang berkaitan dengan peristiwa yang sedang ramai dibicarakan untuk memancing

perhatian masyarakat. Misalnya, ketika pemerintah sedang melakukan regulasi “*three in one*” maka orang akan ingat pembatasan penumpang mobil pribadi pada jam tertentu di kawasan jalan tertentu di Jakarta.

**c. Teknik intergatif (*integrative*)**

Merupakan teknik berkampanye dengan menggunakan kata-kata yang dimana seolah-olah komunikator kampanye memposisikan diri sebagai bagian dari khalayak kampanye, sehingga makna yang disampaikan tidak terlihat seperti untuk kepentingan dirinya sendiri atau perusahaan melainkan untuk kepentingan bersama.

### **2.1.3 Media Kampanye**

Menurut Juwito, penyampaian pesan melalui media kepada publik dapat dilakukan melalui beberapa jenis media publikasi, yaitu: (hlm. 53-54).

**a. *Printed Material***

Upaya yang dilakukan untuk mempublikasikan pesan melalui bentuk printed media, seperti brosur, leaflet, booklet, kartu nama, poster, dan sebagainya.

**b. *Media Pertemuan (event)***

Merupakan upaya penyampaian pesan yang dilakukan secara face to face dengan para audience, seperti seminar, pameran, dan sebagainya.

**c. *Broadcasting Media dan Internet***

Merupakan upaya publikasi yang dilakukan melalui siaran televisi/radio/media elektronik lainnya.

#### **d. Media Sarana**

Upaya mempublikasikan pesan melalui penampilan identitas perusahaan, seperti logo, kemasan produk, seragam karyawan yang membedakannya dengan kompetitor lainnya.

#### **2.1.4 Strategi Komunikasi Kampanye**

Menurut Sugiyama, Andree dan tim Dentsu lainnya (2011), strategi komunikasi kampanye yang dikenal dengan AIDMA (Attention, Interest, Desire, Memory, Action) dianggap kuno atau usang jika dibandingkan dengan perkembangan teknologi yang ada pada zaman sekarang. Oleh karena itu, Dentsu menganjurkan sebuah strategi baru yang dianggap sesuai dengan penyebaran informasi melalui teknologi yang ada pada zaman sekarang, yaitu AISAS (Attention, Interest, Search, Action, Share) (hlm. 77-79). Adapun proses komunikasi dari AISAS, yakni dimulai dengan audiens yang menyadari adanya produk atau jasa (attention) merasa tertarik (interest) untuk mencari tahu dan mengumpulkan informasi dari produk atau jasa yang baru diketahui sebelumnya (search). Proses pengumpulan informasi dapat dilakukan melalui berbagai media dan berbagai cara seperti melalui media internet atau dengan bertanya pada teman atau sanak keluarga. Informasi yang didapatkan kemudian memengaruhi audiens sebagai calon konsumen untuk membeli atau memakai produk atau jasa yang ditawarkan (action), dan setelah penggunaan produk atau jasa tersebut konsumen biasanya akan memberikan ulasan mengenai impresi dari produk atau jasa tersebut melalui media internet (share) (hlm. 79-80).

## 2.2 Ilustrasi

Menurut Wigan (2008), ilustrasi merupakan bentuk komunikasi visual sebagai pemecah masalah, atau sarana komentar sosial. Ilustrasi adalah satu-satunya bidang yang masih menggunakan ketrampilan menggambar dengan gaya visual pribadi. Sebuah ilustrasi yang baik bisa sangat kuat, menyindir, dekoratif, intim, menyinggung, bahkan memberi inspirasi (hlm. 15). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (n.d.), ilustrasi merupakan gambaran yang membantu memperjelas isi buku. Menurut Male (2007), ilustrasi merupakan sebuah seni yang secara visual bekerja untuk mengkomunikasikan isi konteks dengan audiens. Ilustrasi dapat berperan sebagai dokumentasi, referensi dan instruksi, komentar, dongeng, bujukan, dan identitas (hlm 5).

### 2.2.1 Jenis – Jenis Ilustrasi

Menurut Zeegen (2005), berikut beberapa jenis ilustrasi: (hlm. 88-117)

#### a. *Editorial Illustration*

Editorial illustration merupakan jenis ilustrasi yang digunakan pada koran dan majalah. Fotografi digunakan untuk mempresentasikan suatu kejadian yang sebenarnya, sedangkan ilustrasi digunakan untuk mengindikasikan sudut pandang atau ide seseorang.

#### b. *Book Publishing*

Sejak adanya fotografi, ilustrasi yang digunakan baik sebagai sampul buku maupun isi buku dalam penerbitan menurun. Bagian penerbitan yang masih banyak menggunakan ilustrasi sebagai gambar hingga sekarang yakni buku anak-anak dan buku cerita fiksi. Perbedaan ilustrasi pada penerbitan berbeda dengan ilustrasi editorial, dimana ilustrasi pada penerbitan lebih

mendetail baik dari segi elemen dan gambar karena harus mempertimbangkan siapa pembacanya dan elemen teks yang menceritakan gambar.

**c. *Advertising Illustration***

Illustrator memiliki kesempatan untuk berkreaitivitas dengan “liar” dalam mewujudkan ilustrasi visual tanpa memperhatikan aturan-aturan yang berlaku untuk kepentingan promosi.

**d. *Music Industry Illustration***

Ilustrasi sering kali dilihat sebagai visualisasi dari suatu teks, padahal ilustrasi juga dapat menggambarkan suatu musik memiliki bentuk visualnya terlepas dari lirik-lirik pada musik tersebut.

**e. *Graphic Design Studio Collaboration***

Illustrator seringkali diajak berkolaborasi dengan project yang sedang dijalankan oleh studio grafis, dimana ilustrator dibutuhkan untuk membuat logo, poster film, atau bahkan sampul ilustrasi untuk laporan keuangan. Kolaborasi antara desainer dan ilustrator harus saling menghormati agar keduanya saling menghargai karya masing-masing, seperti tidak memotong ilustrasi yang dibuat oleh ilustrator ketika desainer sedang me-layout.

**f. *Self-Initiated Illustration***

Ketika seorang ilustrator lelah untuk memproduksi ilustrasi karena project yang didapatkan, ada saat dimana ilustrasi yang dibuat hanya untuk kepentingan pribadi yang menggambarkan dirinya atau orang lain atau benda apapun tanpa memikirkan aspek apapun kemana ilustrasi tersebut akan digunakan.

### 2.2.2 Fungsi Ilustrasi

Menurut Male (2007), peran ilustrasi adalah untuk membantu mengomunikasikan, memperjelas informasi kepada audiens. Beberapa peran ilustrasi tersebut, yaitu: (hlm. 85-182).

#### a. *Documentation, Reference, and Intruction*

Peran ilustrasi sebagai bentuk dokumentasi, memberikan referensi, memberikan penjelasan merupakan ilustrasi yang dihasilkan harus bersifat realistis secara visual karena fungsinya adalah sebagai pendidikan dan pengajaran. Namun tidak menutup kemungkinan bagi ilustratornya untuk menggunakan pendekatan dekoratif dan impresionis dalam menyampaikan visualnya dengan mempertimbangkan target audiens dan tema. Peran ilustrasi sebagai *documentation, reference and instruction* dengan sifat realistis secara visual biasanya digunakan untuk kepentingan pengetahuan mengenai sejarah dan budaya, pengetahuan sains alam, ilustrasi medis, dan mesin dan teknologi.



Gambar 2. 1 *Documentation, Reference, and Intruction*

**b. *Comentary***

Fungsi ilustrasi sebagai komentar visual biasanya terdapat pada ilustrasi editorial, yang berfungsi untuk saling memiliki hubungan timbal balik dengan jurnalistik yang terdapat di dalam halaman surat kabar atau majalah. Ilustrasi editorial yang biasanya merupakan pendapat yang dikemukakan secara visual berupa komentar dari pengamatan sosial yang terjadi, juga dapat berupa humor dan sindiran dalam bentuk visual kartun politik. Melalui ilustrasi dengan peran commentary, ilustrator berperan sebagai jurnalis sekaligus komentator.



Gambar 2. 2 *Comentary*

**c. *Storytelling***

Merupakan fungsi ilustrasi untuk memberikan penjelasan secara visual dari cerita fiksi naratif, seperti buku anak-anak, legenda, mitos, novel grafis dan komik. Ilustrasi pada buku cerita yang baik mampu menimbulkan perasaan emosional dan imajinasi pada pembacanya.





Gambar 2. 3 *Storytelling*

**d. Persuasion**

Ilustrasi berperan sebagai persuasi sering terkait dengan dunia periklanan dengan tujuan utamanya adalah promosi, untuk “menjual”. Ilustrasi yang persuasif mempunyai peran untuk menarik audiens untuk mengetahui lebih lanjut informasi dari suatu media, misalnya poster kesejahteraan lingkungan, hewan, agama, dan sebagainya.

**e. Identity**

Ilustrasi dengan peran identity memiliki fungsi pengenalan merek dan perusahaan dari suatu produk/jasa kepada konsumen, berupa logo perusahaan yang bersifat dekoratif atau kemasan produk. Tujuan utama pemberian ilustrasi sebagai identitas adalah untuk mempermudah konsumen mengidentifikasi produk/jasa perusahaan dan sebagai bentuk promosi perusahaan.



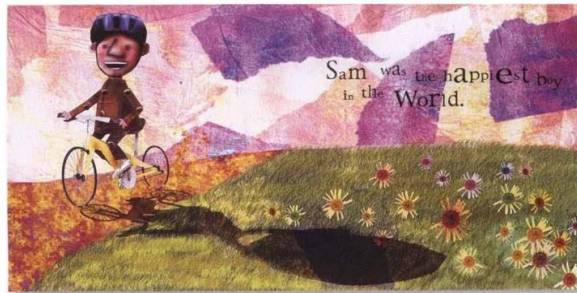
Gambar 2. 4 *Identity*

### 2.2.3 Teknik dan Media Ilustrasi

Menurut Salis (2004), teknik dan media ilustrasi terdiri dari: (hlm. 40-61)

#### a. *Watercolor*

*Watercolor* merupakan pewarna yang cenderung transparan ketika diaplikasikan dan hanya dapat digunakan pada media kertas (*watercolor paper*). Teknik ilustrasi dengan *watercolor* atau lebih dikenal dengan cat air adalah dengan mencampurkan air dan warna, dimana semakin banyak air yang dicampurkan maka hasil pewarnaan yang dihasilkan akan semakin tipis atau transparan. Setiap warna dari cat air yang telah ditorehkan pada media, meskipun pewarnaan telah kering, dapat menghasilkan warna baru apabila warna yang berbeda ditorehkan pada tempat yang sama.



Gambar 2. 5 Watercolor

**b. Acrylic Paint**

Teknik ilustrasi yang dihasilkan dengan menggunakan *acrylic paint* atau cat akrilik cenderung menghasilkan warna yang mencolok dan waktu yang dibutuhkan dalam proses pengeringan cepat. Teknik ini dapat diaplikasikan pada berbagai media seperti kertas, kanvas, kayu atau media apapun yang memiliki permukaan tidak mengilap.

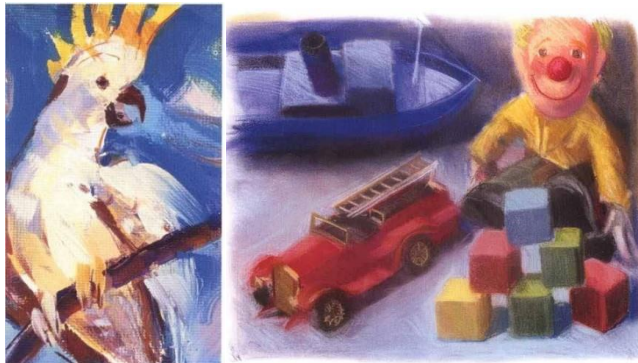


Gambar 2. 6 Acrylic Paint

**c. Oil Paints and Pastel**

Teknik *oil paints* atau dikenal dengan cat minyak cenderung jarang digunakan oleh ilustrator karena waktu pengeringan yang lama, meskipun dapat dipercepat dengan penggunaan *Liquin*, dan sifat toksik dari cat itu sendiri. Pewarnaan juga dapat dilakukan pada berbagai media seperti papan kayu atau kertas. Sedangkan *pastels*, dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu *oil pastels* dan *chalk* atau *soft pastels*. *Soft pastels* memberikan gradasi warna

yang lebih halus daripada *oil pastels*, sedangkan *oil pastels* menghasilkan warna yang lebih mencolok atau *vivid* dibandingkan *soft pastels*, namun sulit untuk dikontrol.



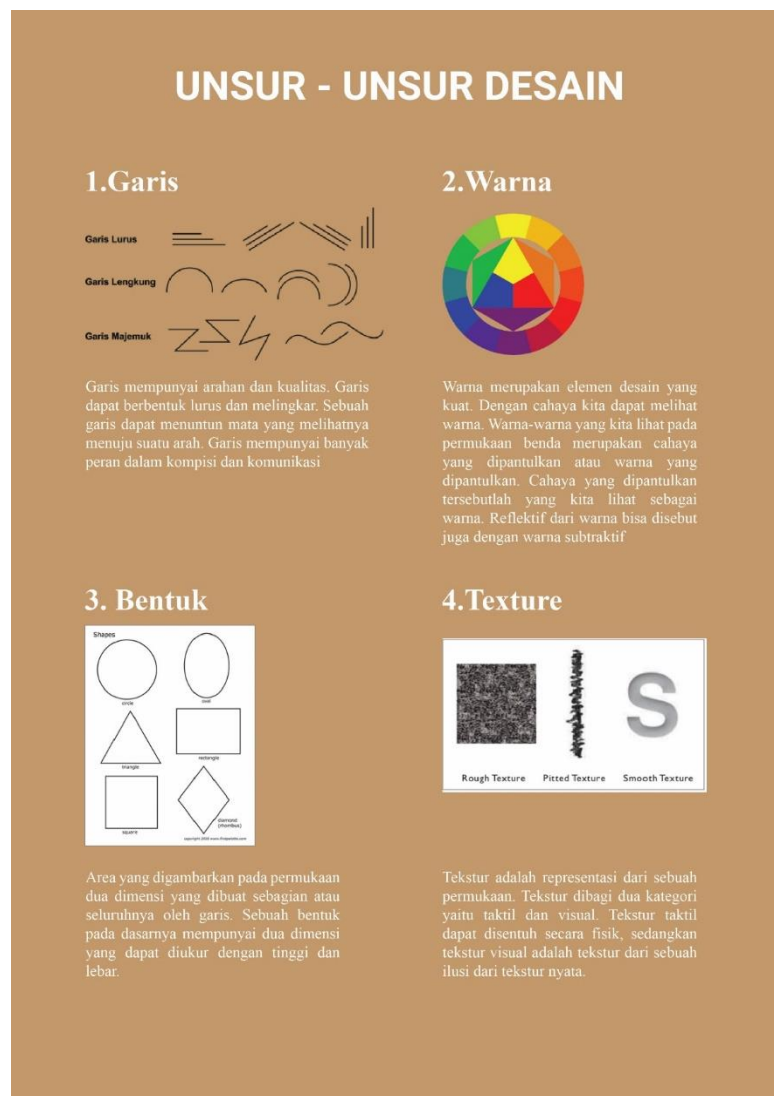
Gambar 2. 7 *Oil Paints and Pastel*

### 2.3 Desain Komunikasi Visual

Menurut Suyanto, desain didefinisikan sebagai aplikasi dari keterampilan seni dan komunikasi untuk kebutuhan bisnis dan industri. Aplikasi-aplikasi ini dapat meliputi periklanan dan penjualan produk, menciptakan identitas visual untuk institusi, produk dan perusahaan, dan lingkungan grafis, desain informasi, dan secara visual menyempurnakan pesan dalam publikasi. Sedangkan menurut Adi Kusrianto, Desain Komunikasi Visual atau DKV itu adalah suatu disiplin ilmu yang bertujuan mempelajari konsep-konsep komunikasi serta ungkapan kreatif melalui berbagai media untuk menyampaikan pesan dan gagasan secara visual dengan mengelola elemen - elemen grafis yang berupa bentuk gambar, tatanan huruf, serta komposisi warna dan layout (tata letak perwajahan). Dan tentunya gagasan bisa diterima oleh orang lain atau kelompok yang menjadi sasaran penerima pesan.

### 2.3.1 Unsur – Unsur Desain

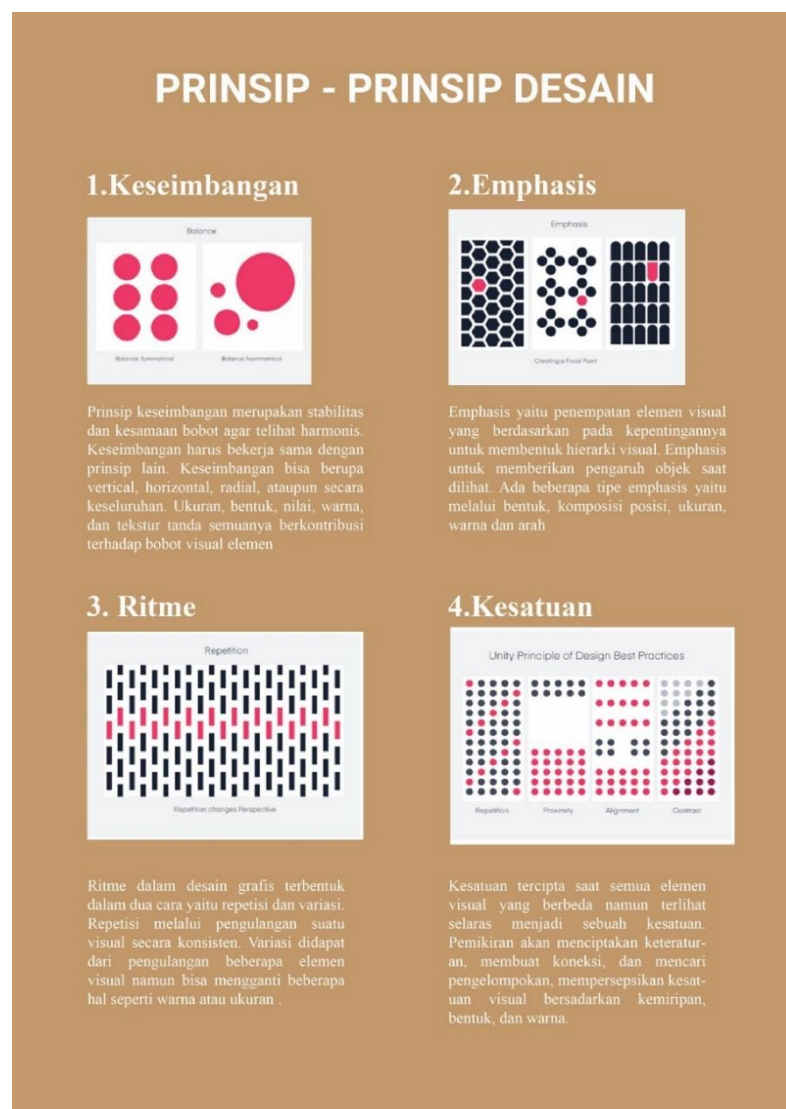
Untuk memperkuat desain sebuah brand, maka dibutuhkan teori tentang unsur desain yang dapat digunakan sebagai landasan membuat sebuah desain brand yang baik. Terdapat 6 unsur desain yang harus diketahui untuk menghasilkan komposisi desain yang harmonis, menarik, komunikatif dan sesuai dengan konsep yang diinginkan. Keenam unsur desain tersebut adalah garis, bentuk atau bidang, warna, value, tekstur, dan ukuran.



Gambar 2. 8 Unsur - Unsur Desain

### 2.3.2 Prinsip - Prinsip Desain

Mempelajari prinsip-prinsip desain sama pentingnya dengan mempelajari tata bahasa untuk keperluan penyusunan kalimat. Terdapat sebuah aturan (rules) yang dapat digunakan untuk mencapai komposisi layout yang harmonis. Akan tetapi, kaidah-kaidah desain ini tidak seketat penggunaan grammar dalam tata bahasa verbal. Penyusunan elemen-elemen desain lebih mengandalkan kreativitas dan orisinalitas ide.



Gambar 2. 9 Prinsip - Prinsip Desain

## 2.4 Insomnia

Menurut Kaplan dan Sadcock (1997) hal 73 dalam buku mengenal insomnia, insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang biasa bersifat sementara atau persisten. Dalam sumber lain juga disebutkan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur, tetap tidur, atau merasa segar dengan tidur. Akut dan sementara selama periode stress, insomnia dapat menjadi kronis, konstan menyebabkan kelelahan, kegelisahan ekstrem sebagai pendekatan sensasi, dan gangguan kejiwaan. Penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita Insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur. Untuk diketahui, kebutuhan lama tidur seseorang berbeda beda, tergantung usia, pada usia dewasa, kebutuhan tidurnya sekitar 7-8 jam per hari.

### 2.4.1 Penyebab Insomnia

Dikutip dari buku Insomnia hal 75, penyebab insomnia ini hamper sama dengan hal hal yang mempengaruhi mekanisme tidur. Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan. Beberapa penyebab yang sudah diketahui yaitu:

1. **Kondisi Fisik.** Tiap kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, sindrom apnea tidur, sakit kepala atau migrain, kulit dibawah mata tampak kehitaman, faktor diet, parosomnia, efek zat langsung (alcohol, atau obat – obatan terlarang), efek putus zat, penyakit endokrin, penyakit infeksi, neoplastik, nyeri, lesi batang otak, dan akibat penuaan.

**2. Penyebab sekunder karena kondisi psikiatri.** Misalnya kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan tidur irama sirkadian, depresi primer stress pascatraumik, dan skizofrenia.

**3. Masalah lingkungan.** Penyebab ini terkait dengan lingkungan ketika kita tidur. Bisa seperti suara dengkur pasangan, suasana pencayahaan dikamar, 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. Hal ini mungkin disebabkan oleh stress yang sering menghingapi orang yang berusia lebih tua. Disamping itu, perempuan dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan laki – laki.

#### **2.4.2 Dampak Insomnia**

Dikutip dari buku insomnia (Muhklihdah:2011, hal 124) Maka tak heran jika banyak ditemukan orang – orang yang mengalami kekurangan tidur. Bahkan, kekurangan tidur itu telah mengganggu produktivitas sehari-hari. Berikut ada beberapa hal yang menjadi dampak dari insomnia yaitu:

- 1. Tidak Produktif.** Dampak serius insomnia adalah turunnya produktivitas sehingga sering kali mengganggu kegiatannya.
- 2. Tidak Fokus.** Penderita insomnia sering mengantuk disiang hari dan tidak bisa memusatkan perhatian pada hal-hal detail.
- 3. Tidak bisa membuat keputusan.** Mereka tidak dapat memberikan pertimbangan untuk mengatasi masalah yang ada akan terasa berat untuk diatasi.



4. **Pelupa.** Orang insomnia juga sering lupa, bahkan bagi hal yang baru saja dialaminya.
5. **Pemarah.** Tubuh lelah akibat tidak tidur semalaman membuat penderita insomnia mudah terusik. Hal-hal kecil dapat menimbulkan kemarahan karena penderita insomnia menjadi pribadi yang sensitif.
6. **Depresi.** Hal ini bisa berdampak pada mereka yang telah mengalami insomnia menetap. Strees yang menghantui menjadi faktor pencetus depresi yang semakin dalam. Hal ini nantinya akan berdampak pada keadaan psikis penderita insomnia tersebut.
7. **Meningkatkan resiko kematian.** Hal ini jika dikaitkan dengan berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan dari insomnia seperti berisiko terserang hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan lain-lain.
8. **Menyebabkan tubuh rentan terhadap berbagai penyakit.** Tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur sebuah metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur. Bukankah tidur juga berfungsi terhadap penataan kembali keseimbangan fisik setelah sekian lamanya terjaga dan terjadi kecapaian kerja.
9. **Menyebabkan Kecelakaan.** Ini disebabkan kelelahan yang berlebihan, disertai dengan serangsan rasa kantuk pada saat berkendara.

### 2.4.3 Pencegahan Insomnia

Jika seseorang mempunyai kebiasaan tidur normal maka ketika bangun tidur tubuh akan terasa segar kembali karena asam laktat telah terminimalisasi. Namun,

jika seseorang mengalami kurang tidur maka asam laktat belum hilang secara sempurna, Ketika terjaga badan masih terasa sakit. Untuk mengatasi insomnia, bisa mencoba beberapa berikut ini :

### **1. Buat jadwal tidur**

Usahakan untuk mulai tertidur dan bangun pada jam yang sama setiap harinya, termasuk diakhir pekan. Jika seseorang terbiasa tidur pada jam tertentu, kebiasaan yang sama juga akan muncul malam berikutnya. Selain itu, batasi waktu ditempat tidur. Terlalu lama berada ditempat tidur membuat tidur yang tidak sehat.

### **2. Hindari keinginan untuk tidur**

Semakin keras usaha seseorang untuk melakukan tidur, membuat seseorang malah makin terjaga. Membaca majalan, buku, atau menonton televisi dapat membuat anda mengantuk dan selanjutnya tertidur.

### **3. Hindari *nikotin, alkohol, dan kafein*.**

Rokok, seperti halnya alkohol dan kafein dan mengganggu kualitas tidur. Teh soda, dan cokelat termasuk dalam daftar makanan yang mengandung kafein. Selain itu, beberapa jenis obat juga mengandung zat yang membuat sistem tubuh lebih aktif sehingga akan sulit tertidur.

### **4. Perhatikan makanan**

Perbanyaklah mengonsumsi makanan produk hewani, seperti susu, keju, daging, atau ikan. Makanan tersebut mengandung tryptophan, yaitu jenis asam lemak yang menghasilkan serotonin dan mengendurkan saraaf pada pusat otak.

## 5. Nyaman nomor Satu

Untuk urusan tidur, kenyamanan merupakan yang utama, Pastikan ranjang yang kita pakajai masih memiliki yang bagus, kebersihan seprai dan bantal terjaga, Musik yang lembut sebagai pengantar tidur juga bisa membantu seseorang mengantar kealam tidur,

## 6. Matikan lampu

Jangan lupa untuk memadamkan lampu. Sinar lampu akan membuat otak menerima pesa sebagai tanda untuk tetap terjaga, selain itu. Singkirkan jam dari penglihatan seseorang.

### 2.4.3 Pola Tidur

Menurut Dr. Andreas Prasadja, RSSGT, pola tidur berubah seiring dengan bertambahnya usia, karena dengan bertambahnya umur aktivitas yang kita kerjakan juga semakin banyak dan beragam sesuai dengan pekerjaan masing masing. Anak-anak yang main dari pagi hingga sore, anak sekolahan yang selalu penuh dengan kegiatan belajar di sekolahnya dan pekerjaan rumah, Dewasa yang selalu sibuk dengan pekerjaan atau tugas kuliah setiap hari. Dengan banyaknya aktiftas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kita juga harus menyesuaikan aktivitas kita dengan kebutuhan tidur kita sehingga bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Pola tidur sebaiknya diatur dengan baik sejak balita hingga dewasa. Dengan kebiasaan pola tidur yang baik kita akan memilki kualitas tidur yang baik. Dengan demikian, kesehatan tubuh kita terus terjaga sehingga bisa melakukan aktivitas sesuai kebutuhan masing-masing.

#### 2.4.4 Pola Tidur Dewasa

Pola tidur pada usia remaja, dewasa dengan anak-anak sangatlah berbeda. Pada usia 13-28 tahun terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada saat pubertas, pada masa ini mereka mengalami perubahan jam tidur. Secara umum kebutuhan tidur orang dewasa muda berkisar 8,5-9 jam per hari. Untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka memiliki cara tersendiri dalam mengatur pola tidur mereka sendiri. Namun biasanya pola tidur dewasa berubah-ubah atau tidak menentu, seperti saat orang mulai mengantuk saat jam 9 malam atau jam 10 malam, orang dewasa justru bersemangat dalam bekerja, atau menyelesaikan tugas-tugasnya. Rasa kantuk akan datang sekitar tengah malam, bahkan ada yang tidak tidur hingga pagi hari.

Penelitian baru terkait kebiasaan tidur yang digelar beberapa waktu lamanya akan menunjukkan bahwa gejala diabetes sudah muncul saat mengalami gangguan tidur selama 3x berturut-turut. Dan hasil penelitian ini pun telah dipublikasikan oleh Nature Genetics yang diberitakan oleh Daily Mail.

Berikut adalah alasan mengapa kita butuh tidur 7 - 8 jam sehari secara teratur:

- Malam hari pk 21.00 – 23.00: Adalah pembuangan zat-zat / beracun (detoxin) di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama durasi waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik. Bila saat itu seorang ibu rumah tangga masih dalam kondisi yang tidak santai seperti misalnya mencuci piring atau mengawasi anak belajar, hal ini dapat berdampak negatif bagi kesehatan.
- Malam hari pk 23.00 – dini hari pk 01.00: Saat proses de-toxin di bagian hati, harus berlangsung dalam kondisi tidur pulas.

- Dini hari pk 01.00 – 03.00: Proses de-toxin di bagian empedu, juga berlangsung dalam kondisi tidur.
- Dini hari pk 03.00 – 05.00: De-toxin di bagian paru-paru. Sebab itu akan terjadi batuk yang hebat bagi penderita batuk selama durasi waktu ini. Karena proses pembersihan (de-toxin) telah mencapai saluran pernafasan, maka tak perlu minum obat batuk agar supaya tidak merintangi proses pembuangan kotoran
- Pagi pk 05.00 – 07.00: De-toxin di bagian usus besar, harus buang air di kamar kecil.
- Pagi pk 07.00 – 09.00: Waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil, harus makan pagi. Bagi orang yang sakit sebaiknya makan lebih pagi yaitu sebelum pk 6:30. Makan pagi sebelum pk 7:30 sangat baik bagi mereka yang ingin menjaga kesehatannya. Bagi mereka yang tidak makan pagi harap merubah kebiasaannya ini, bahkan masih lebih baik terlambat makan pagi hingga pk 9-10 daripada tidak makan sama sekali. Tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang akan mengacaukan proses pembuangan zat-zat tidak berguna. Selain itu, dari tengah malam hingga pukul 04.00 dini hari adalah waktu bagi sumsum tulang belakang untuk memproduksi darah.

#### **2.4.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur**

Sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan dapat

mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut (Bruno, 2019):

a. Usia Durasi dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Variasi pola tidur menurut usia antara lain:

1) Remaja: tidur 8,5 jam/hari dan sekitar 20% adalah tidur REM (Rapid Eye Movement).

2) Dewasa muda: tidur 6-8 jam /hari tetapi waktunya bervariasi, 20-25% adalah tidur REM (Rapid Eye Movement).

3) Dewasa pertengahan: tidur 7 jam/hari, 20% adalah tidur REM (Rapid Eye Movement).

4) Dewasa tua: tidur sekitar 6 jam/hari, sekitar 20-25% tidur REM (Rapid Eye Movement).

b. Penyakit Fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan (seperti kesulitan bernafas), atau masalah hati seperti kecemasan atau depresi dapat menyebabkan masalah tidur.

c. Gaya Hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan pola tidur. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, perubahan waktu makan malam

#### d. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu suara juga mempengaruhi tidur, tingkat suara yang dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung pada tahapan tidurnya. Suara yang lebih rendah cenderung dapat membangunkan orang yang tidur dalam tahap 1, sementara suara yang keras membangunkan seseorang dari tidur tahap 3 dan 4.