

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Begadang adalah kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tertidur saat pagi datang. Begadang bagi masyarakat Indonesia sudah menjadi suatu kebiasaan yang umum terjadi, kebanyakan begadang diawali karena mengerjakan tugas kuliah ataupun saat kerja lembur. Begadang boleh saja dilakukan, tetapi jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak buruk bagi tubuh.

Jika sudah menjadi kebiasaan begadang bisa juga berbahaya bagi kesehatan psikis salah satunya menyebabkan sulit konsentrasi. Banyak kecelakaan kendaraan bermotor diakibatkan karena sulit konsentrasi atau mengantuk. Hingga masalah mengantuk sambil berkendara melahirkan aturan yang mewajibkan seluruh pengendara berkonsentrasi, di dalam Undang Undang No 22/2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan (LLAJ), di pasal 106 ayat (1) disebutkan bahwa setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan wajib mengemudikan kendaraannya dengan wajar dan penuh konsentrasi.

Selain berbahaya terhadap psikis, dampak paling besar yang bisa terjadi adalah kematian. Hal ini terjadi kepada Mita Diran seorang *copywriter* di Young & Rubicam, Mita Diran meninggal karena tidak tidur selama 30 jam. Sebelumnya Mita Diran juga mengonsumsi minuman berkafein yang tentu saja tidak di anjurkan saat melakukan begadang. Menurut Staf Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSUPNCM, Ari Fahrial Syam Saat lelah, hindari minuman berkafein, minum air putih saat begadang lebih baik dibandingkan air minum yang mengandung kafein atau gula.

Selain kopi, makanan dan minuman yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi saat begadang adalah makanan cepat saji karena banyak mengandung zat-zat yang buruk bagi tubuh. Selanjutnya makanan atau minuman dengan kandungan gula tinggi dikarenakan dapat menimbulkan penumpukan lemak yang berakibat buruk pada tubuh. Terakhir adalah makan – makanan berat, ketika saat selesai begadang tubuh akan terus bekerja cukup keras untuk mencerna makanan. Dalam hal ini masyarakat belum sepenuhnya mengetahui, sebab dari kuesioner yang dilakukan terhadap 103 orang, hampir 67.9% mengonsumsi hal tersebut.

Begadang kebiasaan yang sudah ada sejak dulu, tetapi ada hal yang membedakan zaman sekarang dan dulu. Perbedaannya adalah asupan makanan dan aktifitas yang dilakukan. Saat zaman dahulu orang-orang masih banyak yang melakukan aktifitas fisik dan asupan makanan yang masuk masih banyak diolah oleh sendiri. Berbeda dengan sekarang, banyak alasan seseorang menjadi malas beraktifitas, seperti tidak punya cukup waktu karena bekerja, pengaruh dari sosial media hingga kurangnya motivasi untuk berolahraga. Selain itu, makanan yang masuk kedalam tubuh lebih banyak makanan cepat saji. Makanan tersebut akan memberikan dampak buruk bagi tubuh jika dikonsumsi secara terus-menerus. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat sekarang kurang memperhatikan dan mempersiapkan tubuh agar tidak memperburuk efek begadang pada tubuh.

I.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari latar belakang masalah yang ada di dapatkan adalah :

- a. Begadang sudah menjadi suatu kebiasaan yang umum
- b. Asupan makanan dan minuman yang buruk dapat merusak organ tubuh dan mengganggu kesehatan
- c. Hal-hal yang dilakukan saat begadang yang memberikan dampak besar
- d. Pentingnya mempersiapkan tubuh untuk aktifitas begadang di zaman sekarang

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan penelitian ini adalah bagaimana pentingnya memperhatikan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh saat melakukan begadang agar tidak memperburuk efek begadang bagi kesehatan tubuh.

I.4 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tepat pada sasaran, penelitian ini dibatasi pada memperhatikan makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh saat begadang.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Tujuan perancangan ini agar khalayak sasaran lebih memperhatikan makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh saat melakukan begadang, agar memperkecil resiko terkena penyakit.

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat seperti sebagai berikut :

- a. Bagi target utama 20-25 tahun, agar lebih memerhatikan asupan makanan dan kegiatan yang dilakukan saat begadang.
- b. Bagi orang tua, dapat menjadi informasi yang bisa disampaikan kepada anak-anaknya yang berumur dibawah 20 tahun agar tidak terlalu sering melakukan begadang.
- c. Bagi penulis, dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis sendiri.