BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu aktivitas yang dalam kesharian kita, setelah lelah bekerja atau beraktivitas seharian, dan secara otomatis tubuh kita banyak mengeluarkan banyak energi, oleh karena itu tidur adalah sebuah proses pemulihan setelah melakukan aktivitas, oleh karena tidur sangat penting bagi kehidupan kita. Setiap umur memiliki pola tidur yang berbeda, mulai dari bayi, dewasa hingga manula, karena setiap umur memilki tingkat kesibukan yang berbeda.

Aktivitas juga membuat waktu tidur kita berkurang maka waktu istirahat yang seharusnya terpenuhi maka waktu istirahat yang harus dipenuhi tidak terpenuhi sehingga bisa mengalami gangguan pada tubuh mereka. Dengan bertambahnya umur kita pola tidur kita juga banyak berubah, karena dengan bertambah umur maka banyak melakukan berbagai kegiatan. Seperti pola tidur bayi, pola tidur anak dan remaja, dewasa, ataupun usia lanjut sangatlah berebeda dan memiliki porsi tersendiri untuk tidur. Pola tidur dewasa muda sangatlah berbeda dengan usia lainya, karena di usia seperti ini mereka mengalami perubahan pada aktivitas sehari-hari mereka, seperti bekerja, ataupun kuliah, tetapi pada waktu orang-orang mengantuk dimana orang lain sudah tidur, saat orang lain mulai tidur, orang muda justru baru bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar atau menyelesaikan pekerjaan.

Kurangnya melakukan pola tidur bisa saja menyebabkan beberapa penyakit yang bisa saja menyerang tubuh kita, Dalam sebuah studi di AS, tepatnya di Maryland yang melibatkan sekitar 6.000 perempuan, mendapati bahwa orang yang tidur kurang dari tujuh dalam setiap malam memiliki resiko 47% terserang kanker dibandingkan dengan orang yang relative lebih banyak tidurnya di malam hari.

Seorang peniliti dari *National Cancer Institute* bernama Jame Mcclain menyebutkan bahwa faktanya memang belum jelas mengenai alasan mengapa orang tidurnya kurang bisa lebih rentan terserang penyakit kanker. Namun

faktanya orang yang memiliki aktifitas fisik yang cukup dan mampu mengatur jam tidur yang baik dapat berpengaruh pada kesehatan, dan kebiasaan yang sering masyarakat sering lakukan terutam pada saat malam hari seperti main game, nonton acara di tv, main computer, atau sekedar berkumpul dengan teman-teman

Maka, waktu tidur yang cukup sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh siapapun untuk meminimalisir terjangkitnya berbagai macam penyakit, seperti kanker, diabetes, dan lainnya, sehingga sangat diperlukan kampanye tentang pola tidur yang sehat.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu :

- Tidak adanya media yang memberikan informasi tentang pola tidur yang sehat.
- Masih kurang mengetahui manfaat yang bisa didapatkan dari melakukan pola tidur yang sehat
- Masih kurangnya kesedaran bahwa dengan melakukan pola tidur yang baik dan teratur bisa menjauhkan dari penyakit yang berbahaya.
- Aktivitas yang sering dilakukan di malam hari.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan idetifikasi masalah yang telah diuraikan bahwa rumusan masalahnya terdapat pada bagaimana memberikan informasi kepada masyarakat agar bisa melakukan pola tidur yang baik.

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka batasan masalahnya terletak pada bagaimana memberikan informasi kepada masyarakat tentang pola tidur yang sehat mengenai cara dan waktu tidur.

1.5 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan perancangan dari media ini yaitu

- Untuk membangun kesadaran masyarakt pentingnya pola tidur sehat
- Untuk memberikan tindakan agar masyarakat mengubah prilaku mengenai pola tidur yang sehat
- Meminimalisasi beberapa penyakit yang bisa menyerang tubuh.