BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktu hidupnya dengan tidur, tidur bukan saja karena kelelahan tetapi juga karena kebiasaan dan pola hidup. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Meskipun kebutuhan setiap orang berbeda-beda, tetapi rata-rata orang dewasa membutuhkan 5 – 8 jam untuk tidur, sedangkan untuk anak-anak membutuhkan waktu yang lebih lama. Waktu produktivitas pada siang hari pun menurun karena kurangnya konsentrasi akibat tubuh yang terlalu lelah karena di paksakan melibihi batas, kemampuan dan tingkat konsentrasi untuk memecahkan suatu masalah pun berkurang.

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.

Hal yang dipikirkan tersebut merupakan bagian dari kebutuhan atau keinginan yang belum terpenuhi. Biasanya otak akan merekam kejadian tersebut agar nantinya dapat direalisasikan pada suatu hari nanti, namun jika hal tersebut belum

dapat terealisasikan maka akan timbul dampak depresi. Depresi membuat tekanan darah menurun dan aktivitas otak pun terganggu, sehingga pada malam harinya otak pun tidak dapat diistirahatkan karena banyaknya pikiran dan hal yang belum terselesaikan.

Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia. Persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih awal dan kemudian sulit untuk tidur kembali.

Para penderita insomnia memiliki harapan yang tidak realistis tentang seberapa lama waktu tidur yang mereka butuhkan dan tentang seberapa mengganggunya gangguan tidur yang dialami. Jadi keyakinan-keyakinan itu memunculkan rasa ketidak puasan atas waktu tidur kita, penting untuk diketahui bahwa peran kognisi dalam insomnia: pikiran kita sendiri dapat menganggu tidur kita. Masalah tidur juga merupakan proses dari pembelajaran, pada umumnya banyak orang yang

meratapi kesedihannya di tempat tidur sehingga terjadi proses asosiasi antara tempat tidur dengan perasaan kesedihan sehingga akan menjadi sulit untuk tidur.

Tidak hanya stres dan kecemasan saja yang dapat menyebabkan insomnia, faktor gaya hidup dan perilaku pun dapat menyebabkan insomnia. Hal ini biasanya melakukan aktivitas pada malam hari seperti berkumpul dengan teman hingga larut malam, beraktivitas dengan *smartphone*, atau pun mengerjakan tugas. Kecenderungan gaya hidup seperti inilah yang memperparah faktor resiko terjadinya insomnia karena akan menimbulkan gaya hidup yang tidak sehat dan rentang terkena penyakit lain diluar dari penyakit insomnia dan yang terparah adalah kematian pada beberapa kasus.

Pada saat seseorang memasuki usia remajalah yang menjadi riskan, pada saat usia remaja ini banyak disibukkan oleh kegiatan seperti aktivitas yang padat di sekolah mulai dari pagi hari hingga siang hari dan bahkan hingga sore hari. Pada saat dirumahpun masih disibukkan oleh kegiatan sekolah yaitu dengan mengerjakan pekerjaan rumah yang bahkan dikerjakan hingga larut malam.

Dalam siklus tahap perkembangan seperti inilah yang menjadi rawan dan riskan, sebab tahap ini merupakan tahap tingkatan menuju pendewasaan yang akan mulai menentukan siklus hidup secara pola tidurnya. Dalam tahap remaja mengalami gejala insomnia maka pada saat menuju dewasa akan menjadi semakin riskan mengidap insomnia akut yang akan menjadi sebuah kebiasaan.

Umumnya, dikalangan responden berkembang isu bahwa jika mereka ingin mengembalikan kualitas tidurnya yang sebelumnya tetap terjaga hingga pukul 5 pagi. Mereka dapat tidur hingga 10 jam lebih dan terbangun pada sore hari, bahkan ada yang terbangun hingga malam hari. Persepsi yang salah mengenai pola tidur di kalangan remaja inilah yang membuat produktivitas mereka menurun sehingga membuat konsentrasi pada siang harinya kurang maksimal.

Dengan adanya faktor dan fenomena yang berkembang mengenai insomnia itu muncul berbagai opini yang hadir ditengah kalangan masyarakat, dari adanya penyebab yang dianggap remeh serta bahaya kematian pun masih kurang

diwaspadai. Maka dari itu harus ada sebuah upaya untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, bukan menyembuhkan penyakit tersebut namun lebih kearah menangani dan mengurangi tingkat remaja yang terkena insomnia. Dalam menguranginya dapat dilakukan dengan berbagai cara dan upaya seperti melalui media informasi atau pun edukasi yang sesuai.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat didefinisikan beberapa masalah, sebagai berikut:

- Faktor psikologis terjadinya insomnia masih dianggap hal yang lumrah terjadi.
- Munculnya persepsi yang salah namun dianggap benar mengenai insomnia.
- Terganggunya waktu produktivitas pada siang hari akibat terkena insomnia.
- Kurangnya informasi mengenai cara penanganan insomnia.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yakni, bagaimanakah menangani dan menanggulangi insomnia di kalangan remaja?

I.4 Batasan Masalah

Ruang lingkup perancangan ini di fokuskan pada remaja dengan rentang usia 16-25 tahun dengan gaya hidup modern yang status sosialnya berada di menengah ke atas dan berada di perkotaan, khususnya di Kota Bandung karena mulai banyaknya remaja yang terkena insomnia.

I.5 Tujuan Penelitian

Perancangan ini bertujuan untuk memberikan sebuah informasi terkait sebab akibat dari penyakit insomnia yang biasa dialami oleh remaja seperti para pelajar, mahasiswa dan pekerja baik itu wanita atau pun pria. Penelitian ini juga akan memberikan solusi terbaik bagi mereka yang susah untuk menjalani pengobatan.

Memberikan media informasi tentang cara penyampaian insomnia kepada masyarakat yang masih kurang perhatian terhadap insomnia, dan mengetahui

dampak berkelanjutan tentang insomnia mulai dari tingkatan insomnia hingga metode penyembuhan sesuai tingkatan insomnia tersebut.

I.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari perancangan ini, antara lain :

1. Menjadi sebuah media informasi kepada para remaja agar dapat mengurangi kegiatan yang mengakibatkan insomnia.
2. Memberikan pemahaman tentang insomnia.
3. Untuk keilmuan Desain Komunikasi Visual, dapat menjadi media penyaluran ide, gagasan serta kreatifitas berupa visualisasi dalam memberikan solusi sebuah permasalahan agar dapat bermanfaat bagi masyarakat.