BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia, agar kinerja dan performa tubuh tetap optimal saat tubuh sedang terjaga. Selama tidur, tubuh akan membentuk dan meregenerasi sel, mendukung fungsi otak, dan mengisi kembali energi tubuh. Menurut Potter dan Perry (2005), Tidur berfungsi untuk memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktifitas. Tidur juga berfungsi untuk mengurangi stres, kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari. Tanpa tidur yang cukup seseorang menjadi lebih sulit dalam berkonsentrasi dan membuat keputusan.

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Sebagian besar orang pernah mengalami gangguan tidur dan sering kali menganggap sebagai hal yang wajar sehingga kurang diperhatikan.

Sleep paralysis merupakan salah satu yang termasuk kedalam gangguan tidur. Pada umumnya *sleep paralysis* terjadi pertama kali pada usia 11-14 tahun atau pada usia remaja awal, dimana usia tersebut sedang menempati bangku SMP (Sekolah Menengah Pertama). Pada usia remaja awal ini, mereka lebih mempercayai informasi dari apa yang dikatakan oleh orang disekitarnya.

Pada saat ini pengetahuan tentang *sleep paralysis* di usia remaja, hanya dari sudut pandang budaya saja yang telah membudaya sejak lama seperti di kota Bandung yaitu budaya sunda. *Sleep paralysis* lebih dikenal dengan istilah *"ereup-ereup"* atau tindihan yang dipercayai bahwa seseorang yang pernah mengalami *sleep paralysis* ini mereka merasa sedang ditindihi oleh makhluk halus.

Beberapa responden pada usia remaja awal mengatakan bahwa setelah mengalami kejadian *sleep paralysis* pada pertama kali, mereka merasakan

ketakutan karena pada saat *sleep paralysis* terjadi seperti ditindih dan seolah melihat makhluk halus. Beberapa responden juga mengatakan bahwa setelah mengalami kejadian *sleep paralysis* ini, mereka lebih memilih mendapatkan informasinya hanya dari orang terdekat disekitar mereka seperti orangtua, teman-teman, dan lain-lain. Sehingga pengetahuan mereka yang didapatkan hanya dari sudut pandang budaya saja dan belum mengetahui kejadian *sleep paralysis* dari sudut pandang lainnya, karena mereka tidak mencari tahu informasi tentang *sleep paralysis* dari sudut pandang lain seperti sudut pandang ilmiah.

Kebutuhan terhadap informasi untuk anak remaja awal sebetulnya tinggi termasuk informasi seperti *sleep paralysis*. Secara sudut pandang ilmiah *sleep paralysis* bukanlah salah satu penyakit yang bersarang dalam tubuh tetapi penting untuk diketahui oleh masyarakat khususnya anak remaja awal. Karena ketika mereka mengetahui *sleep paralysis*, mereka tidak panik dan tidak takut lagi ketika mengalami kejadian *sleep paralysis* karena mereka memiliki pengetahuan secara ilmiah.

1.1 Identifikasi Masalah

- Istilah "*Ereup-ereup"* lebih dikenal oleh masyarakat pada usia remaja awal dibandingkan dengan istilah *sleep paralysis*.
- Pengetahuan tentang *sleep paralysis* dipercaya bahwa ada hubungannya dengan makhluk halus karena pengetahuan yang didapat hanya dari orang sekitar mereka yang telah membudaya sejak lama.
- Pengetahuan kejadian *sleep paralysis* di usia remaja awal hanya sebatas dari sudut pandang budaya tanpa mengetahui sudut pandang lain seperti sudut pandang ilmiah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang menjadi rumusan masalahnya adalah "Bagaimana memberikan sebuah pengetahuan kepada masyarakat khususnya usia remaja awal tentang *sleep paralysis* dari sudut pandang lain seperti sudut pandang ilmiah sehingga pengetahuan yang didapatkan tidak sebatas dari sudut pandang budaya saja."

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dari permasalah ini hanya dibatasi pada keterbatasan remaja akan pengetahuan tentang *sleep paralysis*.

1.4 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan perancangan yang akan dicapai adalah :

- Untuk menambah pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada usia remaja awal tentang kejadian *sleep paralysis* dari sudut pandang ilmiah.
- Untuk mengurangi rasa panik dan rasa takut dengan kejadian *sleep paralysis* yang mereka alami.