

BAB I . PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu, Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun bahkan hilang, dan dapat dibangunkan dengan rangsangan yang cukup. (Asmadi, 2008). Menurut (Potter & Perry, 2005). Dengan tidur tubuh dapat beristirahat dari kegiatan yang dilakukan dimana seluruh tubuh beristirahat dari beraktifitas yang memberikan banyak gerakan. Tidur yang cukup merupakan solusi baik bagi tubuh sehat.

Setiap golongan usia memiliki jam tidur yang berbeda beda, usia muda membutuhkan tidur lebih lama, semakin tinggi usia seseorang maka jam tidur yang dibutuhkan semakin berkurang. Namun biasanya semakin dewasa seseorang akan mengalami susah tidur. Hampir setiap individu di pasti pernah mengalami susah tidur, setiap individu itu sendiri pun memiliki caranya sendiri untuk dapat tertidur dengan nyenyak, tidur tanpa busana bisa menjadi salah satu pilihan nya.

Tidur tanpa busana adalah suatu kegiatan tidur yang dilakukan dengan kondisi tidur tanpa mengenakan sehelai pun busana (pakaian), mulai dari baju, celana, bra, maupun celana dalam, dimana tubuh benar benar telanjang bulat, namun tetap menggunakan selimut, karena selimut bukan busana. Tidur tanpa busana sendiri memiliki banyak sekali manfaatnya, antara lain manfaat dari tidur tanpa busana ini adalah untuk membuat tubuh menjadi lebih rileks, mencegah penyakit kulit, dapat meningkatkan kualitas tidur lebih baik, sehingga dapat mengurangi rasa stres atau depresi pada seseorang.

Di Indonesia tidur tanpa busana ini masih dipandang sebelah mata oleh masyarakat Indonesia. Pada umumnya tidur tanpa busana masih dianggap hal yang tabu bagi masyarakat Indonesia, dikarenakan memperlihatkan tubuh merupakan hal yang tidak biasa di mata masyarakat Indonesia, berhubungan dengan kultur yang ada di Indonesia sehingga untuk melakukan tidur tanpa busana ini masih dianggap hal yang memalukan dan dihindari untuk dilakukan.

Dari data-data penelitian yang yang diperoleh dari hasil observasi yang perancang lakukan, 4 dari 10 orang pernah melakukan tidur tanpa busana, 7 orang yang tidak melakukan tidur tanpa busana mengaku malu dan tidak berani mencoba karena tidak terbiasa, dari 4 orang yang pernah melakukan terapi tidur tanpa menggunakan busana tidak dilakukan dalam jangka waktu yang lama, kebanyakan kembali tidur menggunakan busana dengan beralasan dingin, dari hasil observasi yang perancang lakukan dapat disimpulkan bahwa, tidur tanpa busana masih kurang diminati bagi masyarakat di Indonesia.

Belum ditemukannya jurnal-jurnal penelitian pada tidur tanpa busana ini, sebagian besar penelitian sebelumnya membahas mengenai tidur secara keseluruhan, maka dari itu, perancangan ini penting dan bertujuan untuk menambah wawasan bagi masyarakat mengenai manfaat tidur tanpa busana.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar masalah di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah sebagai berikut :

- Tidur tanpa busana masih dianggap hal yang tabu bagi masyarakat Indonesia, dikarenakan memperlihatkan tubuh merupakan hal yang tidak biasa di mata masyarakat Indonesia.
- Tidur tanpa busana masih dihindari karena pandangan orang lain, dimana tidur tanpa busana ini masih dianggap hal yang memalukan dan dihindari untuk dilakukan.
- Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap tidur tanpa busana ini.

1.3 Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah pada tidur tanpa busana, maka munculah rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimana cara memberikan informasi serta pemikiran yang terbuka di mata masyarakat terkait kegiatan tidur tanpa busana?

1.4 Batasan Masalah

Mengingat kurangnya pemahaman serta kurangnya pola pikir yang terbuka terhadap tidur tanpa busana ini, maka batasan masalah pada penelitian ini :

- **Batasan Objek**
Objek pada penelitian ini berfokus kepada manfaat dari tidur tanpa busana.
- **Batasan Subjek**
Subjek pada penelitian ini berfokus kepada masyarakat Indonesia, dimana sebagian masyarakat Indonesia masih belum mau terbuka mengenai tidur tanpa busana ini.
- **Batasan Tempat**
Tempat pada perancangan ini dibatasi di daerah Urban dan Sub Urban di Indonesia. Indonesia menjadi studi kasus dalam perancangan dimana aktivitas tidur tanpa busana masih memungkinkan untuk dilakukan di daerah bersuhu cukup dingin.

1.5 Tujuan & Manfaat Perancangan

Dalam pelaksanaan pada penelitian ini diharapkan tercapainya tujuan dan manfaat sebagai berikut :

1.5.1 Tujuan Perancangan :

Adapun tujuan dari perancangan penelitian ini :

- Memberikan informasi kepada masyarakat Indonesia agar dapat lebih berwawasan mengenai manfaat tidur tanpa busana ini.

1.5.2 Manfaat Perancangan :

Manfaat dari perancangan penelitian ini :

- Agar masyarakat mendapatkan pengetahuan mengenai tidur tanpa busana dan menjadi opsi dalam melakukan aktivitas tidur.