

Bab1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah sebuah kegiatan yang penting bagi kehidupan tetapi sayangnya tidur dianggap sebagai hal biasa oleh responden luas. Sebenarnya ketika tidur sel-sel tubuh tetap aktif terutama pada bagian otak. Ada sebuah kutipan :

“Saat tidur seluruh fisik kita beristirahat total sehingga memberi kesempatan kepada organ organ dan sel-sel yang rusak untuk melakukan perbaikan. Tidur juga merupakan periode ketika otak memadukan pengalaman satu hari itu, menyaring, memilih dan mengarsipkan serta menyelesaikan masalah. Mimpi merupakan bagian alami dari proses ini dan merupakan sumber ilham terbesar orang-orang jenius dan kreatif”

(Eko Sugiarto : The Secret of Sleep, 2008, hal 2.)

Lalu bagaimana cara kerja tidur? Mekanisme tidur diatur secara otomatis oleh otak, ketika sinar matahari sudah terbenam secara otomatis tubuh ini mengeluarkan hormon *melatonin*. Hormon ini yang membuat kita mengantuk, semakin malam, hormon ini semakin bertambah dan ketika sudah puncaknya kita akan tertidur. Berdasarkan Polisomnografi (PSG) atau juga dapat disebut *Sleep Study*, para ilmuwan melakukan riset tentang gelombang otak yang akhirnya menjadi dasar pembagian tahap tidur dalam 4 tahapan yaitu N1, N2, N3, dan REM (*Rapid Eye Movement*). Tidur yang bagus adalah saat kita tidur pada tahapan N3 dan REM karena pada saat itulah tubuh ini mengeluarkan sel atau hormon untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak, sel pertumbuhan dan mengeluarkan racun dalam tubuh.

Tetapi karena kehidupan perkotaan yang cepat, tuntutan pekerjaan, *life style*, berbagai macam pergaulan dan aktifitas menyebabkan jam tidur kita terganggu sehingga jam tidur tidak lagi sesuai dengan jam biologis dan membuat seseorang kekurangan tidur. Dampak dari kekurangan tidur adalah cepat lelah, sulit konsentrasi, mengantuk di siang hari, tidak bisa bangun pagi, mudah terpancing emosi, mengganggu interaksi sosial (seharusnya orang tertidur di malam hari, tetapi malah siang hari dipakai untuk tidur.), dan kondisi tubuhpun menjadi kurang sehat.

Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan nomor 1202/MENKES/SK/VIII/2003, sampai saat ini Pemerintahan Indonesia mencanangkan “Menuju Indonesia Sehat 2010” yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan responden dan kesejahteraan responden. Dalam racangan ini banyak berbagai unsur didalamnya seperti mendorong kemandirian responden untuk hidup sehat, perilaku sehat, pemberdayaan responden, menggerakkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan, dan lainnya. Dengan tubuh sehat kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita. Oleh karena hal tersebut dibutuhkan sebuah kampanye yang mengingatkan responden akan pentingnya tidur, mengetahui pola tidur yang baik dan bagaimana mekanisme tidur dibutuhkan.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Kurangnya pengetahuan responden akan tidur yang berkualitas.
2. Banyaknya orang yang jam tidurnya terganggu akibat tuntutan aktivitas

1.2.2 Rumusan masalah

1. Bagaimana cara mengkampanyekan pada responden tentang tidur yang berkualitas?
2. Tindakan apa yang dapat dilakukan agar dapat tidur dengan benar?

1.2.3 Tujuan Perancangan

- Tujuan kampanye ini yaitu difokuskan agar responden memahami pola tidur yang sehat.
- Mendukung Indonesia Sehat 2010

1.2.4 Manfaat

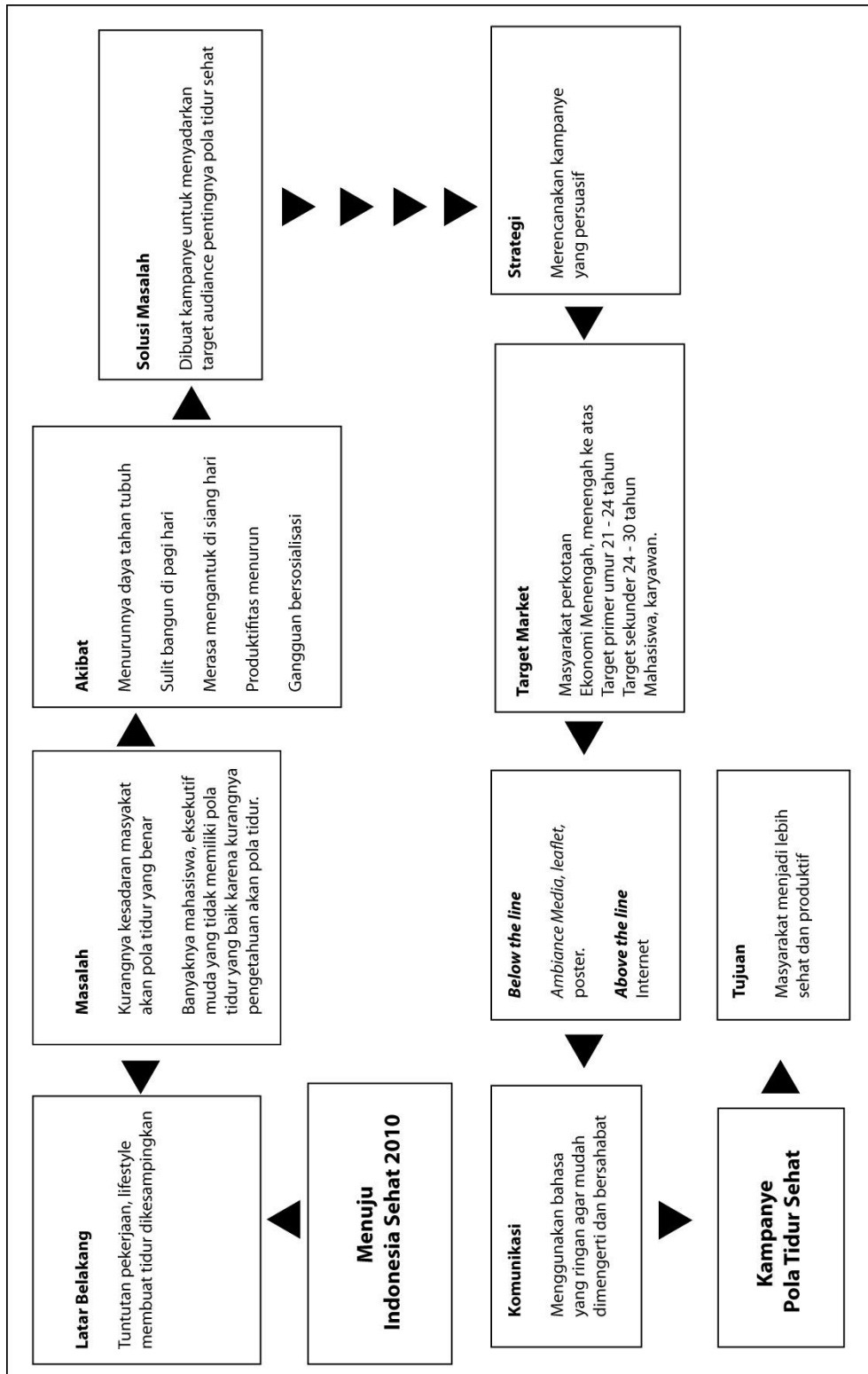
Manfaat dari kampanye ini agar responden dapat lebih sehat dan produktif.

1.2.5 Sumber dan teknik pengolahan data

Teknik yang digunakan untuk meneliti masalah ini adalah

1. Tinjauan Pustaka
2. Wawancara
3. Kuesioner
4. Internet
5. Observasi

1.2.6 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran