

# **Bab I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Insomnia merupakan gangguan atau masalah sulit tidur yang umum terjadi. Penderita insomnia mengalami gejala berupa sulit untuk tertidur, tetap tertidur, atau bangun terlalu awal pada pagi hari; yang mengakibatkan kurangnya kuantitas atau kualitas tidur. Hal ini berdampak pada kondisi penderita saat akan beraktifitas: merasa kurang segar setelah bangun, mengalami rasa kantuk sepanjang hari, kekurangan energi, emosi yang tidak stabil (mudah cemas, stres, marah), sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mempelajari sesuatu. Faktor-faktor yang telah disebutkan dapat berakibat pada efektifitas serta produktivitas penderita di sekolah atau tempat kerja.

Terdapat dua jenis insomnia, berupa insomnia akut (*acute/short-term insomnia*) dan insomnia kronik (*chronic/ongoing insomnia*). Insomnia akut berupa gejala yang terjadi karena suatu keadaan yang dialami oleh penderita, misalnya rasa gugup pada malam sebelum ujian atau kecemasan setelah mendapatkan suatu kabar buruk. Insomnia akut terjadi dalam waktu yang relatif singkat, sedangkan insomnia kronik terjadi setidaknya tiga malam per minggu. Insomnia kronik dapat disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya kebiasaan tidur yang kurang baik, efek samping dari pengobatan, penganganan medis lainnya, atau kondisi psikologis (misal stres berkepanjangan).

Definisi insomnia, ciri-ciri dan gejala, serta cara mengatasi atau mencegahnya, merupakan topik yang akan dikaitkan dengan bidang keilmuan Desain Komunikasi Visual (DKV). Informasi-informasi mengenai hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya sebenarnya telah tersedia dan cukup mudah untuk diakses melalui berbagai media (misal buku, majalah kesehatan, media cetak lainnya, atau internet). Meskipun begitu, data yang tersedia tidak tersampaikan pada target audiens yang dituju. Mengacu pada pernyataan tersebut, penulis menjembatani permasalahan yang ada melalui pendekatan komunikasi visual yang baik untuk menyampaikan informasi-informasi dengan tepat kepada target audiens yang dituju.

Adapun permasalahan mengenai insomnia diambil sebagai topik Tugas Akhir, dikarenakan fakta bahwa insomnia merupakan gangguan tidur umum yang dapat dialami 8 dari 10 orang,

berdasarkan kuesioner yang akan dibahas lebih lanjut pada bab III. Gangguan tidur ini mungkin saja dianggap hal yang sepele oleh masyarakat pada umumnya dan penderita secara khusus. Padahal, menilik gejala-gejala yang ditimbulkan insomnia terutama insomnia kronik, efek yang ditimbulkan dapat terus berlanjut sampai batas waktu yang tidak diketahui. Kemudian, jika tidak segera ditindaklanjuti, dapat berulang pada tidur yang bermasalah untuk malam-malam selanjutnya. Kondisi seperti ini dapat berpengaruh pada konsentrasi, daya pikir, dan produktivitas.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

Beberapa permasalahan seputar insomnia, gejala awal dan efek yang ditimbulkannya pada penderita, kesadaran akan perlunya mengatasi hal tersebut, serta dukungan dari teman dan keluarga, akan dibagi menjadi beberapa poin berikut:

1. Bagaimana menimbulkan kesadaran (*awareness*) pada masyarakat, khususnya penderita insomnia berusia 24-30 tahun tentang insomnia itu sendiri: definisi, ciri-ciri, gejala awal, serta cara mengatasinya.
2. Apa saja yang perlu diketahui tentang insomnia sebagai informasi dasar/awal dan bagaimana menyampaikannya secara efektif, termasuk hubungannya dengan tidur, kesehatan, serta produktivitas.
3. Bagaimana menimbulkan kesadaran kepada masyarakat yang mempunyai teman atau keluarga penderita insomnia, untuk kemudian peduli dan berperan serta dalam membantu mengatasi gangguan tidur tersebut.
4. Bagaimana menyampaikan informasi-informasi yang telah tersedia secara akurat, tepat dan efektif melalui pendekatan bidang keilmuan DKV.

Ruang lingkup pembahasan topik insomnia akan terfokus di Bandung, Jawa Barat, namun tidak menutup kemungkinan penyebaran informasi setelah ditangani dengan pendekatan bidang keilmuan DKV untuk digunakan dalam skala nasional, terutama dengan perkembangan teknologi dan jaringan internet sekarang ini. Target audiens secara khusus adalah penderita insomnia berusia 24-30 tahun, teman dan keluarga, serta masyarakat umum sebagaimana telah disebutkan sebelumnya. Hal ini berhubungan dengan fakta bahwa orang yang berusia 24-30 tahun sebagian besar sedang berada pada tahap akhir atau telah menyelesaikan masa perkuliahan/studi tingkat strata satu, memulai studi tingkat strata dua atau baru bekerja; juga waktu di mana gejala insomnia sudah terlihat namun masih relatif

mudah untuk diatasi sebelum menjadi suatu kebiasaan yang terus berlanjut dan mengganggu produktivitas pada masa bekerja untuk seterusnya.

### **1.3 Tujuan Perancangan**

Untuk menimbulkan kesadaran pada masyarakat tentang insomnia melalui informasi-informasi yang tepat, dan hal-hal yang berhubungan dengan gejala serta efek yang ditimbulkan insomnia, akan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pembahasan secara sistematis mengenai definisi, ciri-ciri, gejala awal, faktor penyebab, efek yang ditimbulkan, dan cara mencegah serta mengatasinya.
2. Pembahasan mengenai insomnia ini kemudian akan disampaikan melalui informasi-informasi; data dan fakta yang menekankan bahwa masalah sulit tidur ini berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental serta hubungannya dengan efektifitas dan produktivitas penderita.
3. Melalui pendekatan bidang keilmuan DKV, akan diadakan sebuah kampanye yang dapat menimbulkan kesadaran tentang perlunya mendeteksi serta mengatasi insomnia sejak dini dan perlunya dukungan teman dan keluarga yang secara aktif berperan serta dalam membantu menyediakan informasi dan memberikan saran yang tepat secara ilmiah; bukan merupakan asumsi, pendapat pribadi, atau takhayul dan kepercayaan (*superstitions*).

### **1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

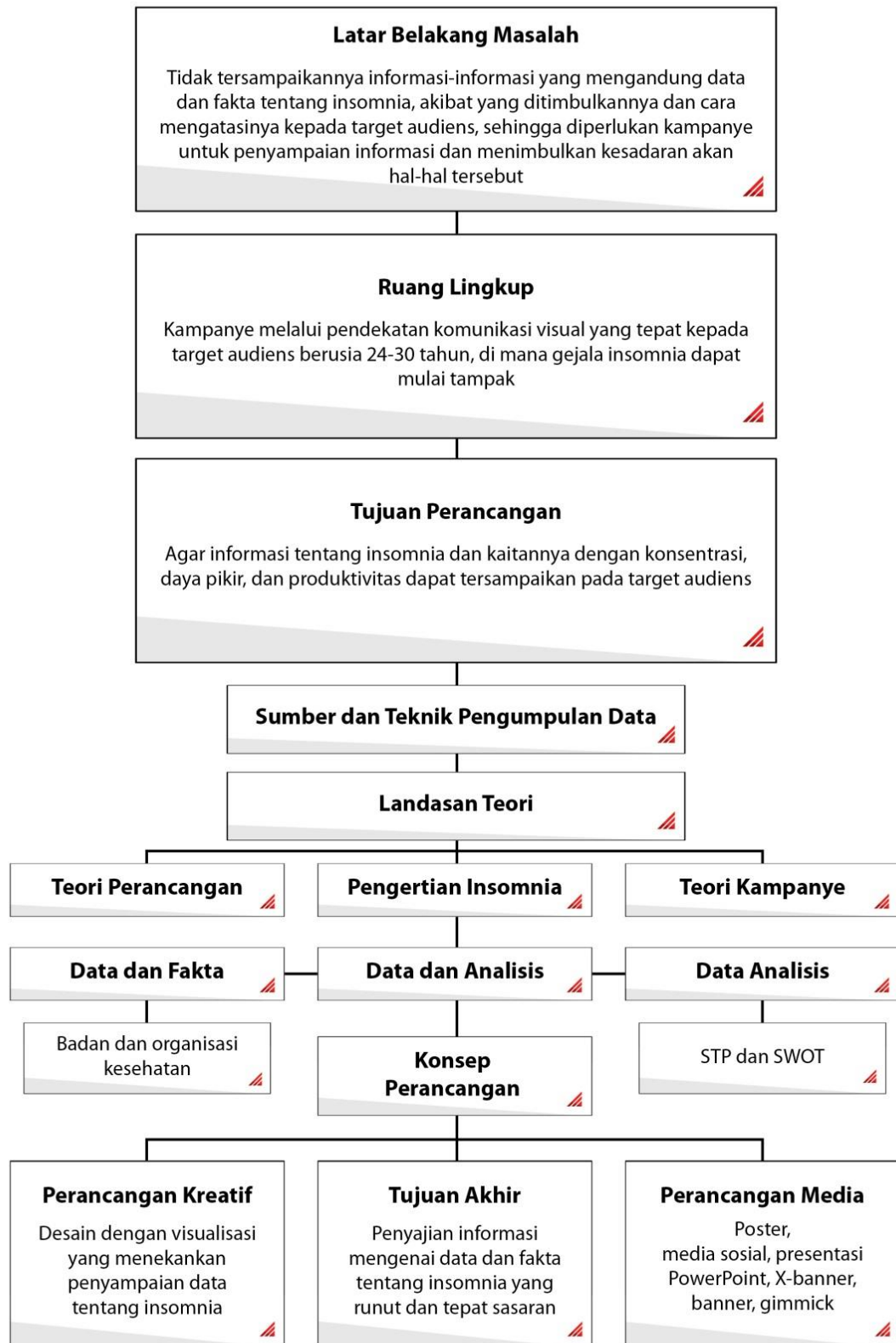
Perolehan data yang diperlukan dalam proses penulisan dan selanjutnya tahap penyampaian informasi melalui pendekatan DKV, akan dilakukan melalui langkah-langkah dengan beberapa sumber sebagai berikut:

1. Sumber data utama, terutama studi pustaka, akan terbagi menjadi dua: internet dan buku. Beberapa sumber dari internet adalah [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org), [helpguide.org](http://helpguide.org), [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov) (*National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health*; bagian dari *U.S. Department of Health & Human Services*), dan [nlm.nih.gov](http://nlm.nih.gov) (*A Service of the U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health*); juga PDF dari situs-situs tersebut serta situs-situs serupa.
2. Wawancara terhadap responden yang terdiri dari pelajar, mahasiswa, atau sudah bekerja dengan usia antara 24-30 tahun.

3. Observasi kepada beberapa di antaranya, untuk membuktikan teori ilmiah yang telah dirangkum mengenai insomnia, kaitannya dengan produktivitas, dan cara mengatasinya.
4. Kwesisioner yang mencakup beberapa pertanyaan seputar pengetahuan tentang insomnia juga akan dibagikan kepada target audiens yang sesuai dengan segmentasi.

### **1.5 Skema Perancangan**

Adapun pemetaan alur proses untuk kampanye menimbulkan kesadaran tentang insomnia dan cara mengatasinya adalah sebagai berikut:



Bagan 1.1 Skema Perancangan