BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan istirahat yang merupakan proses alamiah penting dalam kehidupan karena saat tidur tubuh akan merawat kesehatan fisik dan mental kita. Tidur yang cukup menjadi penting agar kita mendapat kesegaran saat bangun tidur sehingga kita siap untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, pada usia anak-anak dan remaja, tidur yang cukup menunjang pertumbuhan fisik yang maksimal karena saat tidurlah hormon pertumbuhan dikeluarkan (Prasadja, 2009 : 31).

Tidur bukan hanya menghilangkan rasa letih, lelah, dan lesu setelah beraktivitas seharian tapi juga dapat memperbaiki sel-sel tubuh, menjaga kesehatan jantung, menjaga tekanan darah, mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, menjaga berat tubuh, mencegah resiko terkena diabetes hingga mencegah munculnya gangguan *mood* (www.klikdokter.com). Hal inilah yang menjadikan kekurangan tidur akan berdampak terbalik dari manfaat tidur itu sendiri.

Bagi remaja waktu tidur memiliki fungsi dan peran yang amat penting. Aktivitas remaja yang banyak dan beragam perlu didukung dengan waktu istirahat yang cukup. Kekurangan tidur bisa mengakibatkan banyak hal buruk untuk remaja yang masih berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan tidur juga membawa pengaruh buruk dari sisi psikologi, menurut penelitian terhadap 28 ribu remaja usia SMA di perkotaan yang dipublikasikan awal tahun 2015 dan diterbitkan di *Journal of Youth and Adolescence*, kehilangan tiap jam waktu tidur berhubungan dengan 38% peningkatan perasaan sedih dan tanpa harapan.

Menurut *National Sleep Foundation*, remaja membutuhkan waktu antara 8-10 jam untuk tidur di malam hari agar otak mereka berfungsi sempurna. Sayangnya,

kebanyakan remaja tidak memenuhi waktu tidur ideal ini. Hal tersebut didukung dari hasil survey *National Sleep Foundation* yang menyatakan bahwa 2 dari 3 remaja di dunia mengalami kurang tidur.

Banyaknya hiburan seperti acara televisi larut malam, video game, media sosial, dan pekerjaan rumah (PR) yang banyak sering kali menjadi alasan kurangnya waktu tidur para remaja. *National Sleep Foundation* menyatakan hampir setengah dari remaja berusia 13-19 tahun menggunakan internet setiap malam pada jam-jam tidur mereka. Jika dibiarkan, kurang tidur bisa menimbulkan konsekuensi yang serius. Efek tersebut memang tidak datang secara langsung, namun efeknya dapat dirasakan dari waktu ke waktu seperti berkurangnya imunitas dan meningkatnya resiko diabetes, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya. Efek yang paling dirasakan adalah merasa tidak segar dan energik sehingga mengantuk pada jam sekolah sehingga tidak dapat berkonsentrasi terhadap pelajaran.

Penulis mengangkat topik ini dengan tujuan menanamkan kesadaran dan kedisiplinan pada remaja untuk menerapkan pola tidur yang sehat. Berdasarkan hasil survey yang menunjukan ketertarikan target audiens pada media sosial maka kampanye akan dilakukan dengan pendekatan bidang keilmuan DKV yang memanfatkan perkembangan teknologi dan jaringan internet sekarang ini.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka permasalahan dari topik yang dikaji adalah:

1. Bagaimanakah cara menyampaikan informasi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat untuk remaja kota Bandung?
2. Bagaimana cara merancang sebuah kampanye yang menarik dan efektif untuk menanamkan pola tidur sehat pada remaja kota Bandung?

Ruang lingkup yang dikerjakan adalah penanaman kesadaran dan kedisiplinan untuk menerapkan pola tidur sehat pada remaja dengan pendekatan bidang keilmuan DKV

terutama dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan jaringan internet. Target audiens secara khusus adalah remaja berusia 11-17 tahun. Usia remaja dipilih karena merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana manusia sedang belajar untuk mengambil keputusan dan sudah memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri. Batas-batas kedisiplinan yang ia terima sejak remaja ini akan dibawa sampai ia dewasa nanti.

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Menyampaikan informasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat untuk remaja.
2. Merancang kampanye yang efektif untuk menanamkan pola tidur sehat pada remaja.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Bahan dan materi dari penelitian ini didapat dengan menggunakan beberapa metode, diantaranya:

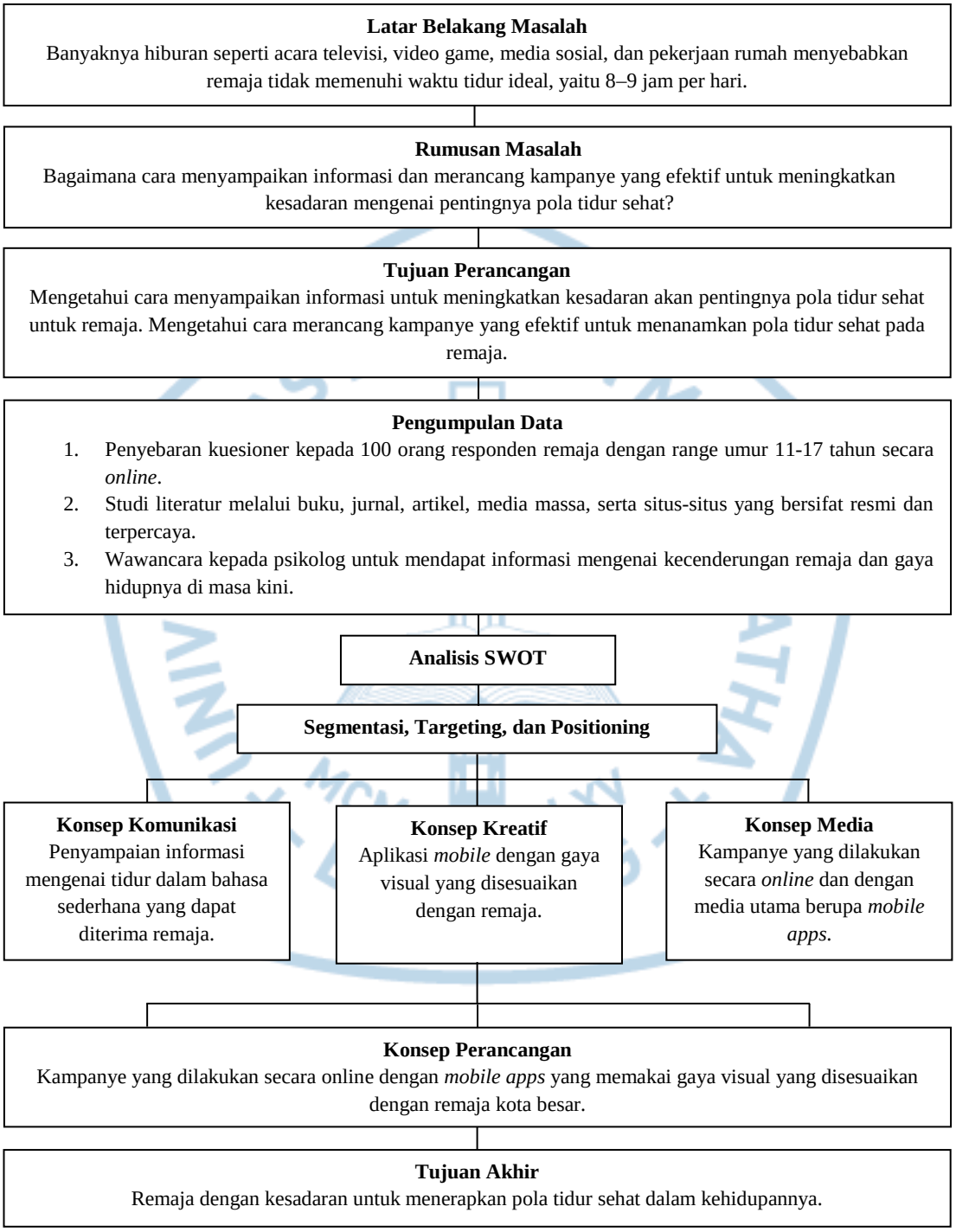
a. Kuesioner

   Kuesioner dibagikan kepada 100 orang responden remaja kota Bandung dengan range umur 11-17 tahun secara *online* untuk mendapatkan data mengenai topik, menentukan media perancangan dan promosi.

b. Studi Literatur

   Untuk mendapatkan informasi berupa data-data, artikel, atau berita seperti pada buku keperawatan, buku fisiologi kedokteran, buku psikologi remaja, buku manajemen kampanye, jurnal, artikel media massa, serta situs-situs yang bersifat resmi dan terpercaya.

c. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada psikolog DR. Robert Oloan Rajagukguk, Ph. D. dan psikolog Jane Savitri, M.Si., Psik. untuk mendapat informasi mengenai kecenderungan remaja dan gaya hidupnya di masa kini serta mengetahui cara penyampaian kampanye yang tepat untuk remaja. Wawancara singkat dengan sekelompok siswa SMA dan orang tua murid yang tinggal di kota Bandung.

1.5 Skema Perancangan