

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu penyebab kematian paling umum adalah penyakit kardiovaskular (PKV), yang mencakup seperti serangan jantung, stroke, dan hipertensi (WHO, 2021). Meskipun banyak penyebab utama penyakit ini, salah satu yang sering diabaikan adalah tidur tidak teratur.

Tidur tidak teratur telah lama diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko dalam masalah kesehatan, termasuk gangguan kardiovaskular. Hal tersebut berkaitan dengan pola tidur yang tidak teratur terutama pada anak muda usia 18-22 tahun, yang sering kali disebabkan oleh berbagai aktivitas yang menuntut mereka untuk begadang seperti mengerjakan tugas kuliah.

Orang yang berusia 18 hingga 22 tahun sebaiknya mendapatkan waktu tidur antara 7 hingga 9 jam setiap harinya (Weaver et al, 2021) dalam (Savero, 2023). Kebiasaan anak muda dalam pola tidur yang tidak teratur juga disebabkan oleh beberapa hal, seperti kecemasan akan akademis, masa depan, hubungan sosial hingga penampilan fisik.

Kecemasan menjadi salah satu faktor utama penyebab kesulitan tidur pada anak muda. Mereka sering kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari aspek sosial maupun akademis. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan insomnia. Eliza et al. (2022) dalam (Dwiyanti et al. 2023) menjabarkan 43,2% remaja dengan tingkat stres sedang mengalami insomnia yang parah. Kecemasan ini bisa berkaitan dengan kekhawatiran tentang masa depan, hubungan sosial, atau bahkan penampilan fisik.

Ketika kecemasan meningkat, kemampuan untuk rileks sebelum tidur menjadi terganggu, yang akhirnya menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Selain kecemasan, stres akademis juga merupakan penyebab utama gangguan tidur pada remaja.

Di Indonesia, banyak remaja menghadapi stres akademis akibat tekanan untuk mencapai prestasi dan banyaknya tugas. Data dari Riskesdas 2018 dalam

jurnal (Andini et al., 2023) menunjukkan bahwa sekitar 9,8% remaja di atas usia 15 tahun mengalami gejala gangguan emosional akibat stres.

Dalam era persaingan yang ketat, tekanan untuk meraih prestasi tinggi di sekolah dapat menciptakan beban mental yang berat. Ranti (2022) dalam (Hakim et al., 2024) mengungkapkan bahwa stres akibat tuntutan akademik dapat menyebabkan kesulitan tidur yang serius. Kondisi menjadi lebih buruk dengan pandangan anak muda bahwa begadang dan tidur larut malam merupakan hal yang normal, bahkan dianggap sebagai bagian dari gaya hidup.

Melalui laman Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebuah studi yang dilakukan di Spanyol menemukan tidur kurang dari enam jam setiap malam lebih berisiko dari tidur 7 hingga 8 jam. Menurut studi Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) 2014-2019, penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian paling umum.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam *European Journal of Preventive Cardiology*, menjelaskan gangguan tidur berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit jantung (Qiao He, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh CNCI di Madrid dan Direktur Nutrisi dan Genomik di Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging di Universitas Tufts, Boston, mengatakan tidur yang baik kita harus memiliki tidur yang baik 8 jam per hari, kurang dari 6 jam berisiko 27 persen mengalami gangguan aterosklerosis, yaitu penyumbatan pada pembuluh darah, disebutkan oleh penulis studi senior Jose Ordovas dalam artikel *Voice of America Indonesia*.

Selain itu, tim studi juga menyampaikan tidur kurang dari 6 jam meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke, yang meningkat dari 5,9% menjadi 6,9% dalam 10 tahun ke depan, serta menjadi 20,9% dari sebelumnya 17,7% dalam 30 tahun ke depan. Hal ini dikarenakan tidur berperan menjaga kemampuan tubuh dalam memperbaiki kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Kebiasaan tidur yang tidak teratur ini dapat memberikan dampak negatif jangka panjang yang kurang disadari oleh anak muda.

Kurangnya perhatian anak muda terhadap pentingnya tidur yang cukup ini berpotensi menghasilkan generasi yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Selain merugikan individu tetapi juga berisiko membebani sistem

kesehatan dan perekonomian negara di masa depan, di mana generasi yang seharusnya produktif justru menghadapi masalah kesehatan yang dapat mengganggu perkembangan pribadi, karier, dan kontribusinya terhadap masyarakat.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan *Institute for Health Metrics and Evaluation*, melalui laman katadata.co.id, sebuah lembaga statistik kesehatan yang berasal dari Amerika Serikat, disebutkan bahwa pada tahun 2016, tingkat kematian mencapai 36,3% dari total kematian di Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi kesehatan agar anak muda lebih paham akan dampak buruk dari pola tidur yang tidak teratur dan mampu mengubah kebiasaan mereka untuk hidup lebih sehat.

Salah satu solusi efektif untuk meningkatkan kesadaran anak muda tentang masalah ini adalah melalui media edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Media yang berpotensi besar untuk menyampaikan edukasi kesehatan adalah zine, yang dapat dikemas dengan desain kreatif dan edukasi yang mudah dicerna.

Zine, atau majalah kecil yang berbasis pada *self-publishing*, telah lama digunakan sebagai alat untuk menyampaikan informasi lebih personal. Menurut Fachrozi (2022), zine bersifat independen, kolektif, sebuah media alternatif sederhana, menyenangkan dan apa adanya. Dalam konteks ini, perancangan zine yang mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pola tidur yang teratur sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit kardiovaskular bisa menjadi sarana yang menarik dan efektif dan menghentikan budaya begadang pada anak muda.

Masyarakat cenderung lebih menyukai informasi yang disajikan dalam bentuk gambar daripada tulisan karena gambar lebih mudah dan sederhana untuk dilihat (Adha & Hermintoyo, 2019). Oleh karena itu, perancangan zine akan dibuat dengan mendominasi elemen visual, kemudian diiringi dengan tulisan informasi agar media edukasi dicerna dengan cepat dan baik oleh masyarakat.

Zine sebagai media edukasi dengan tema kesehatan masih tergolong jarang ditemukan. Umumnya, zine lebih banyak digunakan untuk menyuarakan isu sosial, seni, dan budaya. Sementara topik kesehatan masih belum banyak dieksplorasi. Kelangkaan ini menjadi salah satu urgensi yang melatarbelakangi penelitian ini,

menunjukkan adanya peluang untuk menghadirkan upaya baru dalam menyampaikan edukasi kesehatan untuk generasi muda.

Dengan hadirnya media edukasi berupa zine, diharapkan generasi muda dapat lebih meningkatkan kesadaran mereka akan tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan fisik dan mendorong perubahan dalam kebiasaan tidur mereka menuju pola tidur yang lebih sehat serta meminimalisasi budaya normalisasi begadang di kalangan anak muda.

1.2 Permasalahan

1.2.1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari bahan penelitian sebagai berikut:

1. Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian terbesar di Indonesia.
2. Pola tidur yang tidak teratur di kalangan anak muda telah menjadi suatu hal yang dianggap biasa.
3. Kurangnya media edukasi untuk meningkatkan kesadaran penyakit kardiovaskular akibat pola tidur yang tidak teratur.

1.2.2. Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang akan dijelaskan dalam penelitian, bagaimana perancangan zine sebagai media edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko penyakit kardiovaskular akibat pola tidur yang tidak teratur?

1.3 Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini, permasalahan akan dibatasi sesuai dengan aspek dibawah ini:

1.3.1 Apa

Pada topik ini, perancangan berupa media edukasi mengenai risiko penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur, dengan menggunakan zine.

1.3.2 Bagaimana

Perancangan ini fokus pada pembuatan media edukasi berupa zine yang berisi edukasi terkait dampak pola tidur yang tidak teratur terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah.

1.3.3 Siapa

Topik ini difokuskan pada golongan anak muda usia 18-22 tahun terutama kepada mahasiswa yang cenderung memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur akibat rutinitas harian yang padat.

1.3.4 Dimana

Penelitian dan perancangan ini dilakukan di Jawa Barat, dengan wawancara kepada dokter spesialis jantung dan pembuluh darah sebagai sumber informasi utama dan pengumpulan data untuk mendalami dampak pola tidur terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah.

1.3.5 Kapan

Kegiatan pengumpulan data berupa wawancara, observasi, kuesioner dan studi literatur dilakukan selama pelaksanaan tugas akhir, yaitu dari bulan Februari hingga April 2025, yang mencakup pengumpulan informasi medis dari dokter spesialis jantung dan pembuluh darah serta analisis mengenai pola tidur pada anak muda.

1.3.6 Kenapa

Penelitian dan perancangan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama anak muda, mengenai risiko penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur.

1.4 Tujuan Penelitian

Merancang sebuah zine yang berfungsi sebagai media edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terutama anak muda, mengenai risiko penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Zine ini dirancang agar informasi dengan cara yang mudah dipahami melalui desain

grafis yang menarik, yang diharapkan dapat mempermudah audiens dalam memahami hubungan antara kebiasaan tidur yang buruk dengan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Penelitian juga bertujuan untuk mengumpulkan informasi medis dari wawancara dengan dokter spesialis jantung dan pembuluh darah untuk memberikan perspektif yang lebih dalam tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang teratur.

1.5 Manfaat Penelitian

Meningkatkan kesadaran masyarakat terutama anak muda terhadap pentingnya pola tidur yang teratur guna mencegah penyakit kardiovaskular.

Melalui perancangan zine, diharapkan masyarakat dapat menerima edukasi kesehatan dengan cara yang lebih sederhana dan menarik, serta lebih terdorong untuk memperbaiki kebiasaan pola tidur mereka. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan media edukasi alternatif, yaitu zine, sebagai media efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan untuk berbagai kalangan masyarakat.

Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi pengembangan keterampilan desain grafis dan komunikasi visual, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan dan komunitas kesehatan dalam menciptakan metode edukasi yang lebih kreatif.

1.6 Metode Penelitian

1.6.1 Metode Pengumpulan Data

Sebelum memulai perancangan, pengumpulan data harus dilakukan dengan metode kualitatif. Metodologi kualitatif adalah metode penelitian dalam mengetahui kondisi sosial yang menghasilkan gambaran luas dan beragam lewat analisis mendalam (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015: 77).

Metodologi kualitatif dengan tujuan mengeksplorasi dan menyimpulkan kondisi apa yang terjadi, alasan dan caranya. Metodologi kualitatif menemukan dan menguraikan tindakan yang dilakukan orang dan bagaimana dampaknya pada kehidupan.

Berdasarkan pada penjelasan diatas bahwa penelitian kualitatif merupakan pengambilan data dari wawancara narasumber yang bersangkutan mengenai sebuah kajian yang diteliti, bukan berupa angka-angka. Terdapat sejumlah pertimbangan dan alasan dalam meneliti menggunakan metode kualitatif yaitu dipercaya lebih praktis dan efisien ketika menghadapi dengan fenomena alamiah.

Metode ini mengarahkan secara langsung keterkaitan antara peneliti dengan narasumber. Menurut Rosaliza (2015), Wawancara merupakan tahapan penting dalam penelitian kualitatif, dimana peneliti berupaya menjalin hubungan yang baik dengan partisipan atau subjek studi. Tujuan dari wawancara ini adalah memperoleh informasi yang dapat dijadikan data, yang selanjutnya akan diolah untuk merumuskan hasil penelitian optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Observasi juga dilaksanakan dalam melengkapi penelitian. Menurut Riyanto (2010) dalam bukunya *Metodologi Penelitian Pendidikan* yang dikutip melalui laman deepublishstore.com, observasi merupakan pengumpulan data melalui pengamatan, secara langsung maupun tidak langsung, dalam memperoleh informasi yang diperlukan. Melalui proses perancangan ini, observasi visual digunakan untuk mengamati objek.

Metode kuesioner digunakan untuk mengajukan sejumlah pertanyaan relevan dengan topik penelitian (Prawiyogi et al., 2021). Diperkuat juga dengan studi literatur jurnal dan artikel. Studi literatur digunakan sebagai referensi (Prawiyogi et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk merancang zine sebagai sarana edukasi mengenai bahaya penyakit kardiovaskular akibat pola tidur yang tidak teratur. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara kepada dokter spesialis jantung dan pembuluh darah, mahasiswa, seniman visual, observasi, kuesioner dan studi literatur.

Terdapat beberapa metode yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan, yaitu:

1. Wawancara dengan Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah

Wawancara dilakukan dengan dokter spesialis jantung dan pembuluh darah untuk memperoleh informasi medis yang akurat mengenai hubungan antara pola tidur yang tidak teratur dan risiko penyakit kardiovaskular. Dokter yang diwawancarai akan memberikan pandangan ahli tentang dampak kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk, serta rekomendasi medis terkait pola tidur yang sehat untuk mencegah penyakit jantung dan pembuluh darah. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan data yang sah dan berbasis penelitian terkait topik kesehatan yang akan disampaikan melalui zine.

2. Wawancara dengan Mahasiswa

Wawancara juga dilakukan kepada mahasiswa yang menjadi target audiens zine yaitu berusia 18-22 tahun. Wawancara ini dilaksanakan secara daring dan luring dengan tujuan untuk memahami pengetahuan, pandangan, dan kebiasaan anak muda terkait pola tidur serta kesadaran mereka tentang kaitannya dengan penyakit kardiovaskular.

Data yang diperoleh akan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat mengenai topik ini, serta untuk menyesuaikan desain dan konten zine agar lebih relevan dengan kebutuhan dan pemahaman audiens.

3. Wawancara dengan Seniman Visual

Wawancara ini dilakukan dengan seorang seniman visual untuk menggali pendapat serta wawasannya mengenai pandangan anak muda terhadap zine. Dalam wawancara tersebut, dibahas keunggulan zine dibandingkan dengan media cetak lainnya. Selain itu, seniman visual juga memberikan pandangannya mengenai komposisi dalam zine.

4. Observasi

Penelitian dilakukan dengan cara observasi langsung ke lokasi di mana anak muda sering berkumpul hingga larut malam. Observasi memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui perilaku masal, termasuk aktivitas yang mereka lakukan, cara mereka berinteraksi, dan lainnya. Dengan observasi ini, penulis dapat menangkap perilaku sosial yang terjadi secara langsung dan mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai gaya hidup anak muda.

5. Kusioner

Penulis juga menyusun dan menyebarkan kuesioner kepada responden berusia 18-22 tahun untuk melengkapi data penelitian. Kuesioner ini dirancang untuk menggali informasi mengenai pola tidur anak muda, termasuk durasi tidur rata-rata mereka setiap malamnya. Selain itu, ditanyakan juga penyebab kurang tidur yang mereka alami beserta gejala yang mereka rasakan. Data ini bertujuan memberikan gambaran lebih jelas mengenai kondisi dan kebiasaan tidur anak muda dalam rentang usia tersebut.

6. Studi Literatur

Mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti jurnal, artikel, buku, dan laporan penelitian terkait pola tidur, penyakit kardiovaskular dan dampaknya terhadap kesehatan. Literatur ini akan digunakan sebagai dasar untuk menyusun materi untuk zine dan memberikan gambaran ilmiah yang lebih lengkap tentang bahaya pola tidur yang tidak teratur. Selain itu, penelitian literatur akan digunakan untuk mendukung informasi yang dikumpulkan dari wawancara dengan masyarakat dan dokter.

1.6.2 Metode Analisis Data

Analisis yang diterapkan:

1. Analisis Deskriptif

Mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data yang menghasilkan sebuah gambaran (Ghozali, 2016). Menurut Muchson (2017:6), nilai minimum, nilai maximum, rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel independen dan dependen memberikan gambaran distribusi.

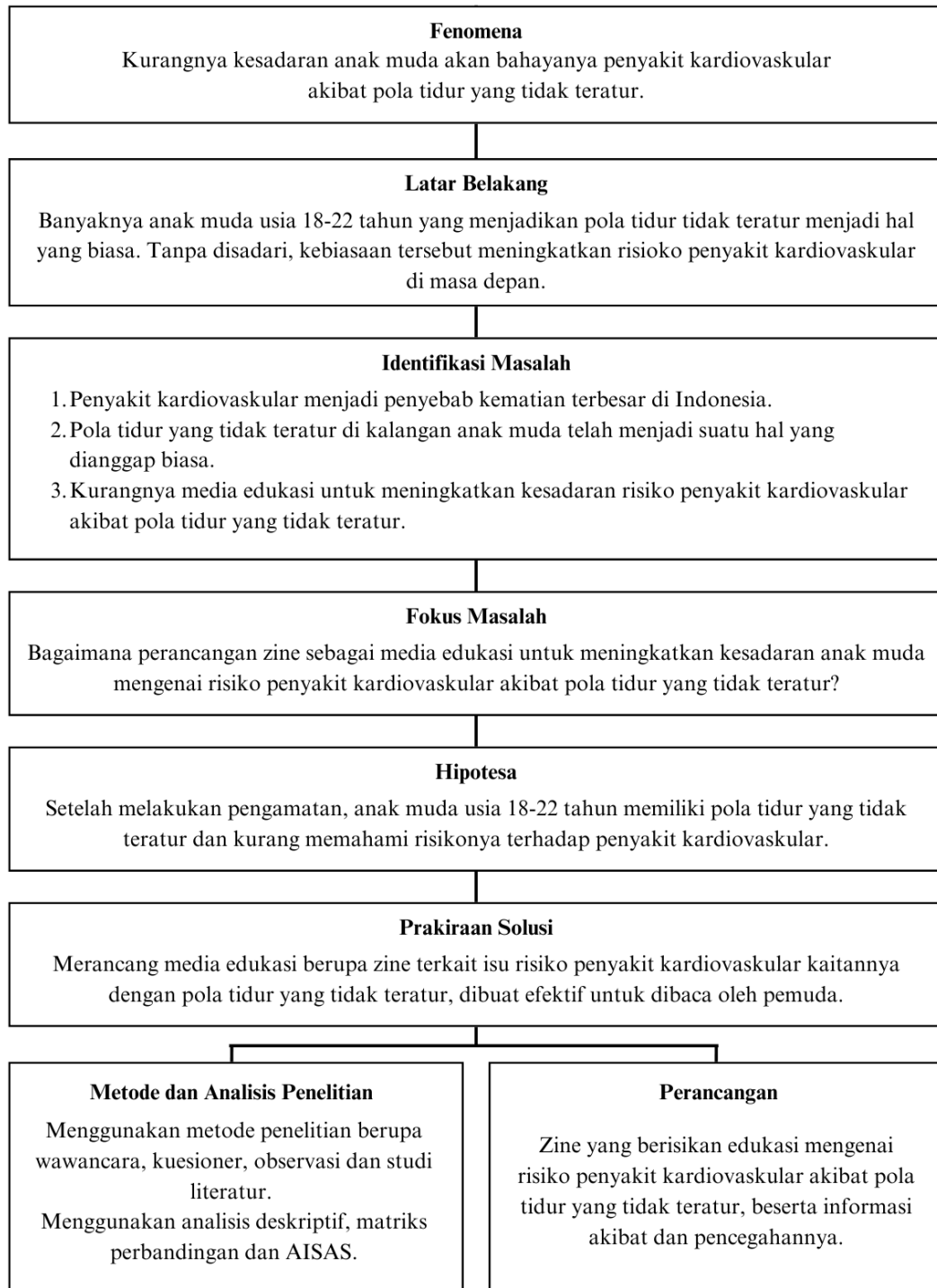
2. Analisis Matriks Perbandingan

Analisis matriks perbandingan adalah analisis dalam membandingkan 2 objek atau lebih yang berbeda. Pada analisis ini dibuat menggunakan tabel guna mempermudah dalam membaca perbandingan dan dibuat untuk memahami kesamaan maupun ketidaksamaan yang dimiliki. Menurut Soewardikoen (2019:104), matriks memiliki fungsi penting dalam membantu proses perbandingan guna mengenali kesamaan serta perbedaan yang terdapat dalam data hasil penelitian.

3. AISAS

Sugiyama dan Andree (2011:79) dalam Meilyana (2018), menyatakan bahwa AISAS (*attention, interest, search, action, dan share*), untuk menjangkau audiens. Tujuan AISAS untuk mempengaruhi pelanggan untuk memilih suatu produk dari berbagai pilihan lainnya.

1.7 Kerangka Penelitian



Tabel 1. Kerangka Penelitian
(Sumber: Nurshadrina Fithri Shalihah, 2025)

1.8 Pembabakan

1. Bab I Pendahuluan

Memberikan informasi terakit latar belakang masalah yang diangkat, diikuti dengan identifikasi serta rumusan masalah. Selanjutnya, dijelaskan tujuan dari perancangan, dan diakhiri dengan penjelasan mengenai bagaimana penulis mengolah data yang telah diperoleh.

2. Bab II Dasar Pemikiran

Bab kedua membahas dasar pemikiran yang relevan sebagai landasan untuk menganalisis data dengan tujuan untuk memperoleh solusi dan dampak positif yang optimal dari penelitian ini.

3. Bab III Data dan Analisis Masalah

Data hasil penelitian akan dijelaskan melalui wawancara dan studi literatur. Teori-teori yang relevan akan diterapkan untuk menganalisis dan mengolah data tersebut.

4. Bab IV Konsep dan Hasil Perancangan

Setelah diproses dan diorganisir, data akan disusun dan digunakan untuk merancang konsep pesan, konsep kreatif, dan konsep visual. Bab ini juga akan menyajikan hasil sketsa perancangan.

5. Bab V Penutup

Bab terakhir menyampaikan ringkasan perancangan. Kesimpulan tersebut kemudian digunakan untuk memberikan rekomendasi dalam upaya meningkatkan kualitas perancangan di masa mendatang.