EDUKASI MEMILIKI JAM TIDUR YANG SESUAI UNTUK REMAJA AKHIR DI KOTA BANDUNG MELALUI MOTION GRAPHIC

Arief Nur Hadiansyah, Drs. Agus Rahmat Mulyana, M.Ds. ,Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, ITENAS ,Bandung, ariefnurhdnsyah@gmail.com agusmuldkv@itenas.ac.id

Abstrak

Tidur adalah kebutuhan setiap individu, merupakan aktivitas setiap manusia untuk melepaskan lelah secara jasmani, tidur merupakan keadaan seseorang memasuki alam bawah sadarnya tetapi seseorang masih bisa dibangunkan dengan diberi rangsangan dengan cara disentuh, tidur adalah keadaan yang tenang tanpa kegiatan, yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah lingkungan dimana dia tidur yang biasanya mengganggu saat kita tidur biasanya cuaca yang terlalu dingin, terlalu panas, cahaya lampu, kondisi tubuh tidak melakukan bersih bersih sebelum tidur yang menyebabkan menjadi bau, tidak nyaman, dan penggunaan gadget sebelum tidur, yang membuat kita pada saat tidur tidak begitu nyaman hingga membuat pola tidur menjadi rusak .dampak negatif dari pola tidur yang rusak adalah menjadi terbiasa bergadang dan bergadang sangat tidak dianjurkan boleh bergadang asal ada tujuan yang jelas dan tidak diulangi secara terus menerus alibat dari bergadang secara psikis adalah tidak fokus saat melakukan kegiatan, ketidak stabilan emosi, kurang percaya diri & ceroboh dari permasalahan diatas maka harus diadakannya Kampanye pola tidur sehat pada remaja dimana remaja sedang berada di dalam masa menentukan sikap secara sosial maupun emosional dan fisik

Kata kunci: Pola Tidur, Remaja, Motiongraphic

Abstract

Sleep is the need of every individual, is an activity for every human being to release physical fatigue, sleep is a state of a person entering his subconscious but a person can still be awakened by being stimulated by touch, sleep is a calm state without activity, which affects the quality of a person's sleep is the environment where he sleeps which usually disturbs us when we sleep is usually the weather is too cold, too hot, the light is on, the condition of the body does not clean before going to bed which causes it to be smelly, uncomfortable, and the use of gadgets before bed, which makes us sleep not so comfortable that it makes sleep patterns damaged. The negative impact of a damaged sleep pattern is that you get used to staying up late and staying up late is not recommended to stay up late as long as there is a clear purpose and not repeated continuously. , when emotional stability, lack of confidence

& carelessness from the problems above, it is necessary to hold a healthy sleep pattern campaign for adolescents where teenagers are in a period of determining their attitude socially and emotionally and physically.

METODELOGI

Penelitian akan difokuskan untuk mengetahui kegiatan para remaja di kota Bandung dan mengetahui pola tidur mereka dengan menggunakan metodologi *Mix Method* dengan cara pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif dengan tujuan memiliki data yang kaya dan beragam.

1.Studi Literatur

Studi Literatur merupakan metode pengumpulan data yang bersumber kepada buku,dan artikel yang berkaitan dengan Masalah dan Tujuan dari Penelitian. Literatur yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah buku dan artikel yang membahas Remaja,Kesehatan Remaja,Kebutuhan Tidur remaja,Kesehatan mental,Multimedia,Motiongraphic.Dengan tujuan Untuk memperkaya data dan fakta dari Motiongraphic yang akan dibuat.

2.Wawancara

Wawancara adalah Teknik pengambilan data dengan cara melakukan Tanya jawab secara langsung antara peneliti dan Narasumber,Tujuannya diadakan Wawancara adalah untuk menambah data dan fakta melalui Narasumber yaitu Para ahli di bidangnya dan mereka yang memiliki kapasitas untuk membahas masalah tersebut. Dalam penelitian ini dilakukan Wawancara terhadap Dokter Untuk dokter membahas dari sisi Kesehatan tentang “Jam tidur yang sesuai untuk remaja“ mulai dari Jam tidur yang dibutuhkan,Kualitas tidur yang baik dan Psikolog dari sisi Kesehatan mentalnya “Kecemasan” mulai dari kenapa Kecemasan yang menjadi salah satu faktor terbesar untuk remaja.

3.Kuesioner Online

Kuesioner online dilakukan kepada masyarakat yang menjadi target audiens,dalam penelitian ini yang menjadi targetnya adalah remaja akhir dan memberi pertanyaan mengenai kebutuhan tidur untuk remaja akhir berdasarkan tanggapan dan apa yang dirasakan oleh mereka.Dan bertanya tentang target luaran dari penelitian apakah akan cocok untuk remaja akhir.

Hasil dan Pembahasan

Analisis SWOT

Strenght.

1. lebih memahami bahwa tidur itu penting
2. Meningkatkan Konsentrasi & Produktivitas
3. Meningkatkan kesehatan secara fisik dan batin

Weakness

1. Kurangnya Informasi mengenai pentingnya memiliki pola tidur yang sesuai anjuran
2. Hanya sedikit remaja akhir yang peduli akan pola tidur mereka

Opportunity

1. Investasi untuk kesehatan dimasa yang akan datang
2. Bisa disuarakan menjadi lebih luas untuk anak muda akan semakin sadar akan dengan pola tidur mereka
3. Motiongraphic menjadi media yang informatif, & menarik dan mudah dipahami karena menggunakan media audio dan Visual
4. Remaja Akhir sering menggunakan gadget yang berkaitan dengan media audio visual dilihat dari kebiasaan Remaja Akhir

Threat

1. Banyak remaja yang hanya tahu tidur itu penting yang akan berdampak pada kesehatan mereka dimasa yang akan datang
2. Remaja tidak terlalu peduli dengan pola tidur mereka

Matrix SWOT

Menawarkan Informasi seputar Pentingnya tidur Manfaat tidur ,dan tips tips agar mudah terlelap dengan tawaran solusi berupa Motiongraphic karena motion graphic menggunakan audio dan visual dan itu memudahkan proses kita saat menyerap suatu informasi

<p>Menawarkan Informasi seputar Pentingnya tidur Manfaat tidur ,dan tips tips agar mudah terlelap dengan tawaran solusi berupa Motiongraphic karena motion graphic menggunakan audio dan visual dan itu memudahkan proses kita saat menyerap suatu informasi</p> <p style="text-align: right;">SO</p>	<p>Meningkatkan Minat para Remaja akhir tentang memiliki waktu tidur itu penting karena akan berdampak pada saat menjalani aktivitas maupun diwaktu yang akan datang</p> <p style="text-align: right;">ST</p>
<p>Mengedukasi Remaja akhir mengenai Pola tidur yang sesuai anjuran dengan tawaran solusi berupa Motiongraphic merupakan media yang paling tepat,karena menarik dan Informatif mengenai Pola tidur yang dibutuhkan oleh Remaja akhir,dengan harapan semakin banyak Remaja akhir yang Paham tentang pentingnya tidur sesuai anjuran,dan dimasa yang akan datang menjadi lebih sehat karena memiliki pola hidup yang baik.</p> <p style="text-align: right;">WO</p>	<p>Memberikan informasi kepada remaja akhir menjelaskan bahwa Tidur itu penting untuk meningkatkan Produktivitas, dan menjadi lebih sehat secara fisik & Batin</p> <p style="text-align: right;">WT</p>

Data & Fakta

What ?

Apa yang dimaksud dengan tidur ?

Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya

Apa Manfaat memiliki tidur yang cukup ?

Bisa menjadi lebih fokus saat beraktivitas,secara kesehatan tidur memungkinkan pemulihan otot & jaringan,Emosinya biasanya lebih teratur

When ?

Kapan tidur yang ideal untuk remaja ?

Malam hari,tidur selama 8 jam dan telah beraktivitas selama siang harinya,karena badan butuh istirahat.

Who ?

Siapa yang mendapatkan manfaat dari Kampanye ini ?

Orang merasa kesulitan untuk tidur,dan hanya mengetahui manfaat dari tidur ini tetapi tidak di aplikasikan pada sehari harinya

Why ?

Mengapa Kampanye ini dirasa penting untuk Remaja Akhir ?

Karena pada saat berada di fase Remaja akhir biasanya senang untuk berkumpul, memiliki banyak energi dan biasanya mereka berkumpul hingga larut malam tetapi di fase Remaja akhir itu yang dibutuhkan oleh otak yaitu meningkatkan perhatian,memori/daya ingat,Pemikiran,dan memudahkan untuk berfikir secara luas yang bisa memicu kreativitas.

How ?

Bagaimana cara memiliki Pola tidur yang sesuai ?

Memiliki waktu tidur 8 jam untuk sehari hari,membuat kebiasaan sebelum dan konsisten yang bertujuan merelaksasi dan tidur dengan cepat.Menghindari minuman yang mengandung Kafein dan berenergi disore & malam hari,menjauhkan perangkat elektronik sebelum tidur,mengatur posisi tidur untuk bertujuan merasa nyaman pada saat tidur.

Problem Statement

Saat ini Remaja di kota Bandung tahu Remaja harus memiliki waktu tidur 8 jam perhari agar Memiliki Jam tidur yang sesuai.tetapi Remaja di kota Bandung tidak melakukan tidur selama 8 Jam Rata rata Remaja di kota Bandung tidur hanya 6 jam dengan intensitas kegiatan sedang, Jika merasa sulit tidur biasanya memiliki kegiatan yang itu mendengarkan lagu,*Podcast*,dan Menonton.

Problem Solution

Tawaran solusi yang diberikan pada penelitian ini yaitu Membuat *Motiongraphic* yang menjelaskan tentang Edukasi pentingnya memiliki jam tidur yang sesuai untuk remaja akhir,*Motiongraphic* dipilih karena menjadi salah satu media yang Tepat dan efektif untuk membantu audiens dalam menagngkap suatu informasi/pesan Karena *Motiongraphic* memanfaatkan *Audio & Visual*.

Segmentasi Target Audiens

Demografis

Profesi: Pelajar,Mahasiswa,Pekerja

Usia : 18-22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki laki dan perempuan

Psikografis

Interest

Ingin hidup sehat

Activities

memiliki kegiatan sehari hari

aktif dalam menggunakan Media Sosial (Instagram,tiktok)

Attitude/Oponions

Cenderung mudah menerima informasi,Susah tidur

Geografis

Indonesia, Jawa barat, Kota Bandung (Urban)

Teknografis

Creators, Collectors, Joiners, Spectators

Menggunakan Aplikasi & Media Social : Instagram, Tiktok, Youtube, Spotify.

Insight Target Audiens

Need

Waktu tidur yang berkualitas

Fear

Susah tidur, Overthinking.

Want

Tidur sesuai Anjuran

Dream

Memiliki pola hidup sehat dimasa tua nanti

Efek Komunikasi

THINK : Target audiens diberi Informasi tentang media utama melalui

Poster digital melalui social media, yang mengiringi rasa ingin tahu terhadap media utama

FEEL : Target Audiens diajak menangkap Informasi mengenai Pola tidur untuk Remaja Akhir

DO : Target Audiens Teredukasi tentang pola tidur yang sesuai untuk remaja akhir. diaplikasikan kedalam kehidupan sehari-hari memiliki pola hidup sehat, sebagai investasi Kesehatan dimasa yang akan datang

What To Say

“Better Sleep for Better Healty”

How To Say

Ditunjukkan kepada Remaja akhir agar memiliki pola hidup yang sehat dimasa tua anti dengan cara memiliki pola tidur, yang sesuai Anjuran.

Kesimpulan

Kesimpulan bahwa untuk memiliki Kualitas tidur yang sesuai khususnya untuk remaja ,harus memiliki pola hidup yang sehat jangan membalik jam tidur ,tidur harus malam hari bukan siang hari di siang hari seharusnya beraktivitas,memilih makanan & minuman,tidak mengkonsumsi obat-obatan,suasana kamar harus mendukung ,fungsi tidur sendiri untuk mengistirahatkan otak ,karena pada saat tidur otak sedang menyimpan informasi,Jika remaja tidurnya berlebihan mengakibatkan badan mereka lemas karena jantung harus memompa secara terus menerus, jika dipaksa bisa menyebabkan sakit fisik, dan orang kekurangan tidur juga bisa menyebabkan sakit fisik/jiwa ,efek dari kekurangan tidur secara fisiologis dapat menyebabkan stress,*mood*,emosi sering terjadi bila *mood* kurang baik membuat menjalani hari terasa berat yang berpengaruh kepada emosi,sejalan dengan remaja emosinya belum stabil yang menyebabkan remaja salah mengambil keputusan dalam bertindak , & yang sering terjadi pada remaja mereka menjadi mudah lupa karena kurang tidur.yang seharusnya remaja tidur selama 8 jam tetapi mereka hanya terbiasa tidur selama 6 jam mungkin untuk saat ini merasa baik baik saja,dan dari hasil yang didapat remaja rata rata tidur jam 2 pagi,untuk membantu mereka agar mudah tertidur remaja kebanyakan mendengarkan lagu & menonton

Membuat kampanye dengan media Motiongraphic diharapkan memberikan informasi jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan sakit secara fisik/psikolog hingga mereka sadar akan manfaat dari tidur dan melaksanakan kampanye “pentingnya tidur yang sesuai untuk remaja akhir” dan efeknya meluas dari cerita antara remaja ke remaja lain bisa melalui obrolan / sharing melalui media sosial mereka.Kenapa menggunakan *motiongraphic* karena remaja sendiri sangat sering menggunakan gadget dan untuk penyampaian sebuah informasi media *audio* dan visual bila digabungkan akan menghasilkan penyampaian sebuah informasi yang baik dalam proses penyerapannya

Ucapan Terimakasih

Dalam Penerbitan Jurnal Publikasi Tugas Akhir Vol, 1 No.1 April 2022, Proses penelaah Jurnal

Untuk mengucapkan terima kasih kepada :

1.Drs. Agus Rahmat Mulyana, M.Ds..

2.Sri Retnoningsih, S.Sn., M.Ds.

DAFTAR PUSTAKA

- Malik, J., Lo, Y. L., & Wu, H. T. (2018). Sleep-wake classification via quantifying heart rate variability by convolutional neural network. *Physiological measurement*, 39(8), 085004. <https://doi.org/10.1088/1361-6579/aad5a9>
- Rogers, Everett & Storey, Douglas. (1987). *Communication campaigns*. Sage Newbury Park. this chapter synthesizes what has been learned about human communication behavior from research on communication campaigns (PsycINFO Database Record (c) 2012 APA, all rights reserved)
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Feliciano, E. M. C., Quante, M., Redline, S., Rifas-Shiman, S. L., Oken, E., & Taveras, E. M. (2018). Objective sleep characteristics and cardiometabolic health in young adolescents. *Pediatrics*, 142(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-4085>
- Ferri, R., Rundo, F., Silvani, A., Zucconi, M., Bruni, O., Ferini-Strambi, L., Plazzi, G., & Manconi, M. (2017). Rem sleep eeg instability in rem sleep behavior disorder and clonazepam effects. *Sleep*, 40(8). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx080>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. . Z. (2018). Tennyo no shizuku : Oda asuka shashinshu. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* (Vol. 6, Issue 5). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22064>
- King, E., Daunis, M., Tami, C., & Scullin, M. K. (2017). Sleep in Studio Based Courses: Outcomes for Creativity Task Performance. *Journal of Interior Design*, 42(4), 5–27. <https://doi.org/10.1111/joid.12104>
- Krasner, J. (2008). a Brief History of Motion Graphics. *Motion Graphic Design*, chapter1-23. <https://doi.org/10.1016/b978-0-240-80989-2.50007-x>
- Lack of sleep could cause mood disorders in teens -- ScienceDaily*. (n.d.). Retrieved December 5, 2021, from <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171206090624.htm>
- Mcmakin, D. L., Dahl, R. E., Buysse, D. J., Cousins, J. C., Forbes, E. E., Silk, J. S., Siegle, G. J., & Franzen, P. L. (2016). *The impact of experimental sleep restriction on affective functioning in social and nonsocial contexts among adolescents*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12568>
- Munir. (2020). Multimedia Konsep & Aplikasi Dalam Pendidikan. In *Antimicrobial agents and chemotherapy* (Vol. 58, Issue 12).
- Sio, U. N., Monaghan, P., & Ormerod, T. (2013). Sleep on it, but only if it is difficult: Effects of sleep on problem solving. *Memory and Cognition*, 41(2), 159–166. <https://doi.org/10.3758/S13421-012-0256-7/FIGURES/2>
- Uğuz, H., Goyal, A., Meenpal, T., Selesnick, I. W., Baraniuk, R. G., Kingsbury, N. G., Haiter Lenin, A., Mary Vasanthi, S., Jayasree, T., Adam, M., Ng, E. Y. K., Oh, S. L., Heng, M. L., Hagiwara, Y., Tan, J. H., Tong, J. W. K., Acharya, U. R., Cappiello, G., Das, S., ... Rodriguez-Villegas, E. (2020). ce pte d M us pt. *J. Phys. Energy*, 2(1), 0–31.