

ABSTRAK

KAMPANYE PENTINGNYA POLA TIDUR SEHAT UNTUK REMAJA DI KOTA BANDUNG

Oleh

Kirana Adiwahyu

NRP 1264005

Saat ini banyak remaja termasuk yang berada di kota Bandung mengalami kurang tidur. Hal ini disebabkan karena banyaknya hiburan seperti acara televisi larut malam, *video game*, dan media sosial. Padahal tidur memiliki fungsi dan peran yang amat penting bagi remaja seperti memperbaiki sel-sel tubuh, meningkatkan daya ingat, menjaga berat tubuh, mengurangi stress hingga mencegah munculnya gangguan *mood*.

Maka dari itu, tujuan perancangan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat untuk remaja melalui media yang tepat dan menarik. Manfaat perancangan ini adalah agar remaja dapat menerapkan pola tidur yang sehat.

Metode yang digunakan ialah dengan membuat kampanye sosial melalui pendekatan menggunakan ilustrasi dan media *mobile apps* sebagai media utama, serta didukung dengan media berupa poster, media sosial, dan *website*. Melalui perancangan kampanye ini remaja dapat mengetahui keuntungan dari pola tidur sehat dan menjadi termotivasi untuk menerapkan pola tidur sehat.

Kata kunci : kampanye, pola tidur, remaja

ABSTRACT

A CAMPAIGN OF THE IMPORTANCE OF A HEALTHY SLEEPING HABIT FOR TEENAGERS IN BANDUNG

Submitted by
Kirana Adiwahyu
NRP 1264005

Nowadays, many teenagers, including those in the city of Bandung experiencing sleep deprivation. This is due to the many entertainment such as late-night television shows, video games, and social media. This is regardless the fact that sleeping is very important for teenagers, such as repairing the body's cells, improve memory, maintain a healthy weight, reducing stress to prevent the emergence of mood disorders.

Therefore, the purpose of this scheme is to raise awareness of the importance of healthy sleep patterns of adolescents through appropriate media and attractive. The benefit of this design is that teenagers can apply healthy sleeping habit.

The method used is to create social campaigns through media approach of using illustrations and mobile apps as the main media, and supported by other media such as posters, social media, and website. Through the design of this campaign teens can know the benefits of healthy sleep habit and be motivated to adopt healthy sleeping patterns.

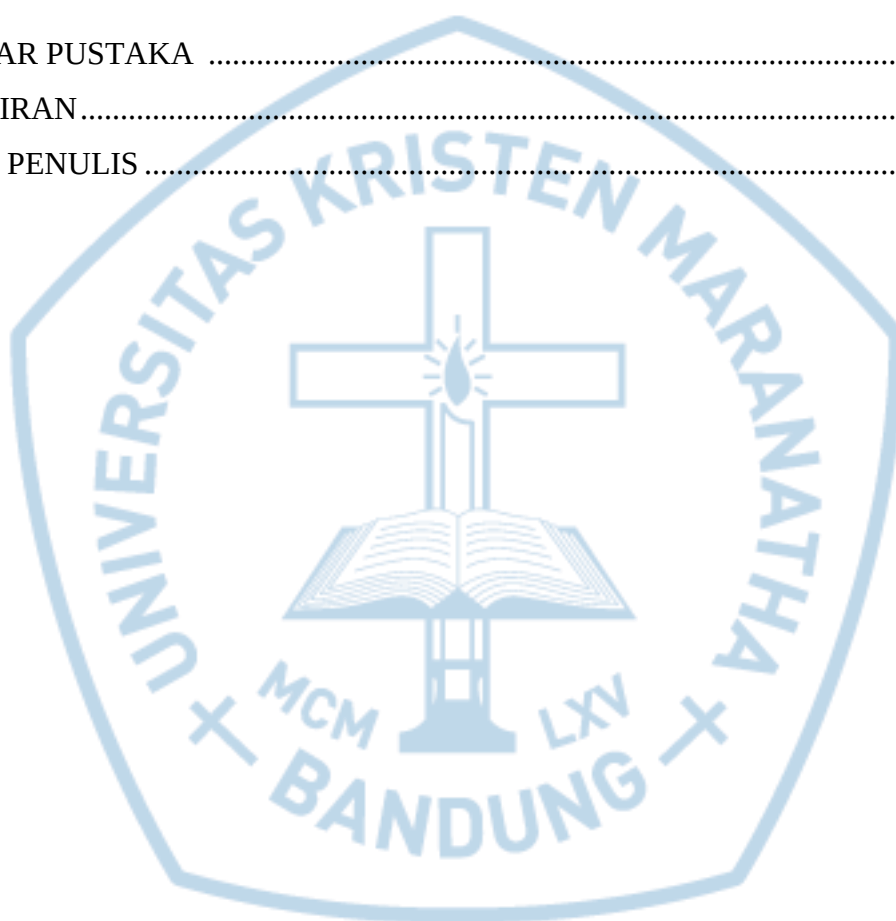
Keywords: campaign, sleeping habit, teenagers

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA DAN LAPORAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup	2
1.3 Tujuan Perancangan	3
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	3
1.5 Skema Perancangan.....	5
 BAB II LANDASAN TEORI	 6
2.1 Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Pola Tidur	6
2.1.3 Kebutuhan Waktu Tidur yang Optimal	6
2.1.4 Mekanisme Tidur	7
2.1.5 Pentingnya Tidur	8
2.1.6 Dampak Kurang Tidur	10
2.2 Remaja	11
2.2.1 Pengertian Remaja	11
2.2.2 Karakteristik Umum Remaja	12

2.2.3	Ciri-ciri Masa Remaja	12
2.3	Kampanye	13
2.3.1	Definisi Kampanye	13
2.3.2	Fungsi Kampanye	13
2.3.3	Jenis-jenis Kampanye	14
2.3.4	Syarat Kampanye	14
2.3.5	Model Kampanye	15
2.3.6	Tahap Pendekatan Komunikasi	15
2.4	Ilustrasi	16
2.5	Media <i>Online</i>	17
2.6	Teori Aplikasi <i>Mobile</i>	18
2.7	<i>Gamification</i>	18
BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH		19
3.1	Data dan Fakta	19
3.1.1	Lembaga Terkait	19
3.1.2	Hasil Wawancara	22
3.1.3	Data Kuesioner	25
3.1.4	Tinjauan Terhadap Proyek Sejenis	34
3.2	Analisis Terhadap Permasalahan Berdasarkan Data dan Fakta.....	36
3.2.1	Analisis SWOT	36
3.2.2	Analisis STP	38
BAB IV PEMECAHAN MASALAH		40
4.1	Konsep Komunikasi	40
4.2	Konsep Kreatif	41
4.3	Konsep Media.....	44
4.4	Hasil Karya	47
4.4.1	Identitas (Logo)	47
4.4.2	<i>Awareness</i>	48

4.4.3	<i>Informing</i>	53
4.4.4	<i>Reminding</i>	72
BAB V PENUTUP.....		73
4.1	Simpulan	73
4.1	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		76
DATA PENULIS		81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Logo Dinas Kesehatan	19
Gambar 3.2	Logo Elite Spring Bed	21
Gambar 3.3	Web Banner SSAW	34
Gambar 3.4	Web Banner Choose To Snooze	35
Gambar 4.1	Tipografi 1	41
Gambar 4.2	Tipografi 2	42
Gambar 4.3	Tipografi 3	42
Gambar 4.4	Tipografi 4	43
Gambar 4.5	Warna Utama	43
Gambar 4.6	Logo Kampanye Sleep Better	47
Gambar 4.7	B/W dan Grayscale Logo	47
Gambar 4.8	Kode Warna	48
Gambar 4.9	Poster Awareness 1	49
Gambar 4.10	Poster Awareness 2	50
Gambar 4.11	Poster Awareness 3	51
Gambar 4.12	Wallpost Awareness 1	52
Gambar 4.13	Wallpost Awareness 2	52
Gambar 4.14	Icon Aplikasi	53
Gambar 4.15	Penerapan Icon Aplikasi	53
Gambar 4.16	Wireframe Aplikasi	54
Gambar 4.17	Grid Aplikasi	55
Gambar 4.18	Layar Log In	55
Gambar 4.19	Detail Layar Log In	56
Gambar 4.20	Home Menu	56
Gambar 4.21	Tampilan Tidur Versi Laki-laki	57
Gambar 4.22	Tampilan Tidur Versi Perempuan	57
Gambar 4.23	Tampilan Bangun Versi Laki-laki	58
Gambar 4.24	Tampilan Bangun Versi Perempuan	59

Gambar 4.25 Tampilan Slide Menu	60
Gambar 4.26 Tampilan Desain Avatar	61
Gambar 4.27 Tampilan Statistik Menu	61
Gambar 4.28 Tampilan Menu Peringkat	62
Gambar 4.29 Pengaplikasian Bagikan Pencapaian di Facebook.....	62
Gambar 4.30 Tampilan Menu Tips & Ulasan	63
Gambar 4.31 Tampilan Notifikasi	64
Gambar 4.32 Tampilan Website Home	65
Gambar 4.33 Tampilan Website About Us	65
Gambar 4.34 Tampilan Website Tips	66
Gambar 4.35 Tampilan Download Apps	67
Gambar 4.36 Penerapan Website	67
Gambar 4.37 Wallpost Informing 1	68
Gambar 4.38 Wallpost Informing 2 & 3	68
Gambar 4.39 Wallpost Informing 4	69
Gambar 4.40 Wallpost Informing 5	70
Gambar 4.41 Wallpost Informing 6	71
Gambar 4.42 Sticker LINE	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Asistensi Sketsa.....	71
------------	------------------------------	----

