

ABSTRAK

Andrias (625130011)

PERANCANGAN VIDEO MOTION GRAFIK DAMPAK BURUK KEKURANGAN TIDUR BAGI KESEHATAN TUBUH

Kekurangan tidur sudah menjadi suatu hal yang biasa bagi sebagian orang. Namun kekurangan tidur bukanlah sesuatu yang bisa dianggap remeh. Karena kekurangan tidur adalah sebuah hutang yang harus dibayar mahal dimasa mendatang. Ketika seseorang kekurangan tidur hal tersebut bukan hanya menyebabkan kerugian jangka pendek seperti lelah, mudah marah, dan mudah lupa saja namun juga akan menyebabkan terjadinyaberbagai penyakit seperti Penyakit jantung, diabetes, obesitas, stroke, darah tinggi bahkan hingga menyebabkan kematian pada beberapa kasus. Dengan adanya video animasi ini diharapkan target yang dituju dapat memahami dampak dari kekurangan tidur pada seseorang.

Kata kunci : Kesehatan, Tidur, Penyakit, Motion Grafik