

ABSTRAK

Ferdian Chandra Winata (625170107)

PERANCANGAN MOTION GRAFIS TENTANG POLA TIDUR SEHAT PADA DEWASA MUDA

Pola tidur yang tidak sehat akan mengakibatkan banyak dampak negatif pada kesehatan tubuh manusia yang mempengaruhi proses kinerja dan kualitas pekerjaan mereka. Penelitian terbaru tahun 2018 yang dilakukan oleh Dr. Welly Sondakh, MPH di Jakarta mengungkapkan Insomnia telah menyerang sekitar 28 juta orang di Indonesia. Penelitian dari eksperimen yang dilakukan di klinik *Brigham and Women's Hospital, Boston Massachusetts*, membuktikan bahwa umur dewasa muda lebih rentan terkena dampak negatif dari pola tidur yang tidak sehat, dibandingkan usia produktif lainnya. Menteri Kesehatan Indonesia sangat memperhatikan kasus pola tidur tidak sehat pada dewasa muda. Namun Menteri Kesehatan masih belum memiliki media motion grafis yang berhubungan dengan informasi mengenai pola tidur. Tujuan perancangan penulisan "Perancangan Motion Grafis Tentang Pola Tidur Sehat Pada Dewasa Muda" ini adalah menginformasikan dan mengajak para masyarakat khususnya umur dewasa muda untuk menjaga pola tidur yang sehat. Hasil *output* berupa motion grafis dengan alasan mempermudah pencernaan informasi-informasi berat kepada para penonton. Data yang dipakai dalam penulisan menggunakan metode kuantitatif beserta studi pustaka. Konsep kreatif motion grafis berisikan sebagai visual yang memaparkan fakta-fakta dan dampak negatif pada orang yang memiliki pola tidur tidak sehat dan cara untuk memperbaiki pola tidur tersebut beserta ajakan yang diakhir motion grafis untuk memperbaiki pola tidur tidak sehat. Perancangan dibuat menggunakan 3 aplikasi adobe Illustrator, After Effect dan Premiere. Berdurasi 3 menit, video akan diletakan pada halaman depan website kemkes.go.id yang juga akan disebarkan lagi melalui media sosial.

Kata Kunci: *Dewasa Muda; Perancangan Motion Grafis; Pola Tidur Sehat.*

ABSTRACT

Ferdian Chandra Winata (625170107)

GRAPHIC MOTION DESIGN ABOUT HEALTHY SLEEP PATTERN IN YOUNG ADULTS

Unhealthy sleep patterns will have many negative impacts on the health of the human body which affect the performance process and the quality of their work. The latest research in 2018 conducted by Dr. Welly Sondakh, MPH in Jakarta revealed that insomnia has affected around 28 million people in Indonesia. Research from an experiment conducted at the Brigham and Women's Hospital, Boston Massachusetts, shows that young adults are more susceptible to negative impacts from unhealthy sleep patterns, compared to other productive ages. The Indonesian Minister of Health is very concerned about cases of unhealthy sleep patterns in young adults. However, the Minister of Health still does not have motion graphics media related to information about sleep patterns. The purpose of writing "Graphic Motion Design About Healthy Sleep Pattern in Young Adults" is to inform and invite the public, especially young adults, to maintain a healthy sleep pattern. The output is in the form of motion graphics as for reasons that it makes digestion of heavy information easier to the audience. The data used in writing uses quantitative methods along with literature studies. The creative concept of motion graphics contains visuals that describe facts and negative impacts on people who have unhealthy sleep patterns and ways to fix these sleep patterns along with an invitation at the end of motion graphics to keep the healthy sleep pattern. The designing process using 3 application of adobe illustrator, after effect and premiere. For 3 minutes duration long, the video will be posted on the front page of the kemkes.go.id website which will also be distributed again through social media.

Keywords: Designing Graphic Motion; Healthy Sleep Pattern; Young Adult.