

## **ABSTRAK**

Christian Sandy (625170080)

### **PERANCANGAN APLIKASI POLA TIDUR SEHAT BAGI DEWASA MUDA DARI HALODOC**

Masa dewasa muda adalah masa transisi dimana seseorang mulai produktif karena disibukkan oleh pekerjaan, aktivitas atau kegiatan lainnya sehingga sulit meluangkan waktu untuk beristirahat (tidur). Tidur yang cukup menjadi penting bagi dewasa muda agar mendapat kesegaran saat bangun tidur sehingga siap untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Tujuan perancangan desain aplikasi ini adalah untuk meningkatkan pengguna aplikasi Halodoc dan juga sebagai brand activation Halodoc dengan isu yang diangkat yaitu memberi kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat bagi dewasa muda. Metode penelitian yang digunakan untuk mencari data dengan melakukan wawancara sesuai target audience yaitu dewasa muda, juga membagikan kuesioner kepada dewasa muda yang tinggal di daerah Jakarta dan sekitarnya dengan rentan usia 20-29 tahun, pertanyaan-pertanyaan yang diberikan adalah seputar pola tidur mereka, untuk mendapatkan data kuantitatif. Hasil yang dicapai dari perancangan ini adalah sebuah prototipe desain aplikasi (Kelola Tidur) yang dapat membantu pengguna dari aplikasi ini nantinya untuk meningkatkan kualitas tidur mereka, sehingga dewasa muda tidak menyalahgunakan waktu yang ada untuk beristirahat.

**Kata kunci:** Aplikasi, Dewasa muda, Produktif, Tidur

## **ABSTRACT**

Christian Sandy (625170080)

### ***APPLICATION DESIGN OF HEALTHY SLEEP PATTERNS FOR YOUNG ADULTS FROM HALODOC***

*Young adulthood is a transitional period where someone starts to be productive because they are busy with work, activities or other activities so that it is difficult to find time to rest (sleep). Adequate sleep is important for young adults to get refreshed when they wake up so they are ready to carry out their daily activities. The purpose of designing this application is to increase users of the Halodoc application and also as a Halodoc brand activation with the issue raised, namely to provide awareness of the importance of healthy sleep patterns for young adults. The research method used to find data by conducting interviews according to the target audience, namely young adults, also distributing questionnaires to young adults who live in the area of Jakarta and its surroundings with vulnerable ages of 20-29 years, the questions given are about their sleep patterns, to get quantitative data. The result achieved from this design is a prototype application design (Sleep Management) that can help users of this application later to improve the quality of their sleep, so that young adults do not waste their time resting.*

***Keywords :*** Application, Young adults, Productive, Sleep