

ABSTRAK

Tidur merupakan proses alamiah yang terjadi secara sendirinya tanpa dibuat-buat, namun seiring bertambahnya usia pada seseorang, banyak dari mereka yang mengubah porsi tidurnya. Meningkatnya aktifitas dan bertambahnya umur pada seseorang membuat tubuh menjadi lebih sering kelelahan dan membuat tubuh membutuhkan kualitas tidur yang lebih baik lagi daripada kuantitasnya. *Insomnia* adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur. *Insomnia* adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten. Cara pencegahan yang dilakukan adalah dengan melakukan olahraga pada sore hari baik lari atau apapun yang meliputi kata mudah, praktis dan dapat dilakukan dimana saja tanpa mengeluarkan biaya yang lebih. Perancangan kampanye ini ditujukan untuk remaja sekitar usia 17-24 tahun yang berdiam di Kota Bandung. Kampanye ini menggunakan metode kualitatif dalam pengumpulan data seperti observasi, wawancara, studi pustaka, analisis AOI dan SWOT. Kampanye ini akan dilakukan dengan media-media kreatif dengan konsep visual yang disesuaikan dengan target yang dituju. Media utama kampanye ini adalah olahraga yang dilakukan pada sore hari, penyampaian pencegahan bisa difokuskan dalam event ini. Selain event kampanye ini juga disampaikan melalui media lain kepada target yang dituju untuk mengkomunikasikan pencegahan insomnia dengan metode yang mudah yaitu olahraga.

Kata kunci : insomnia, olahraga, sore, latihan.