

ABSTRAK

Begadang merupakan suatu aktivitas di malam hari, dimana aktivitas ini dilakukan diluar jam tidur seseorang, yang menyebabkan kurangnya tidur dalam waktu 24 jam. Tidur merupakan aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang guna mengistirahatkan tubuh untuk melakukan aktivitas di hari berikutnya. Secara umum tidur dilakukan oleh setiap orang di malam hari dalam kurun waktu 6-8 jam perharinya. Kebiasaan tidur larut malam ini memiliki dampak yang negatif bagi kehidupan serta bagi kesehatan tubuh. Berbagai faktor menyebabkan seseorang melakukan aktivitas begadang, mulai dari mengerjakan tugas, pekerjaan, hingga hanya membuang waktu seperti bercerita, bermain game, internetan, menonton film dan lain sebagainya. Kurangnya jam tidur seseorang dapat menurunkan kondisi kesehatan sehingga dapat terkena penyakit kronis seperti, obesitas, diabetes, penyakit jantung dan hipertensi, gangguan mood, serta menurunnya fungsi imun. Dalam tugas akhir ini penulis akan memberikan informasi seputar dampak negatif dari begadang yang menyebabkan kurangnya jam tidur, kemudian akan berdampak pada kehidupan serta kesehatan tubuh. Metode penelitian yang akan diterapkan dalam tugas akhir ini merupakan metode penelitian kualitatif dengan mengumpulkan informasi dari sudut pandang dan komunikasi. Pengumpulan data yang mendukung analisis ini diantaranya dengan melakukan observasi, wawancara serta study literature. Dengan menggunakan teori-teori seputar kesehatan serta teori yang berhubungan dengan DKV sebagai perancangan media informasi seperti teori komunikasi, bahasa visual, typography/illustrasi, serta motion graphic. Kemudian akan diberikan sebuah media informasi yang berbentuk solusi dalam bentuk motion graphic sebagai output sarana pemberian komunikasi tentang bahaya dan dampak dari begadang hingga kurangnya jam tidur.

Kata kunci : tidur, begadang, kesehatan, media komunikasi informasi, motion graphic.