

**PERANCANGAN MOTION GRAPHIC**  
**POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN**  
**AGAMA ISLAM**



**KARYA DESAIN**

oleh:

**Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah**

**NIM: 1112143024**

**Tugas Akhir ini ditunjukkan kepada**

**Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta**  
**sebagai salah satu syarat untuk memperoleh**  
**gelar sarjana S-1 dalam bidang**  
**Desain Komunikasi Visual**  
**2018**



**Tugas Akhir ini dipersembahkan untuk:**

Allah SWT

Nabi Muhammad SAW

Kedua Orang Tua dan mertua

Istri tercinta

Saudara, Sahabat, Teman

Dosen Desain Komunikasi Visual

Kampus ISI Yogyakarta





Allah tidak akan merubah suatu kaum, jika kaum tersebut tidak merubah diri mereka sendiri.

Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah



Tugas akhir karya desain berjudul:

PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM diajukan oleh Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah, NIM 111 2143 024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

**Pembimbing I/Anggota**

Drs. Arief Agung S., M.Sn.

NIP. 19671116 199303 1 001

**Pembimbing II/Anggota**

Andi Haryanto S.Sn., M.Sn.

NIP. 19801125 200812 1 003

**Cognate/Anggota**

Drs. M. Umar Hadi, MS.

NIP. 19580824 198503 1 001

**Ketua Program Studi**

**Desain Komunikasi Visual/Anggota**

Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19720909 200812 1001

**Ketua Jurusan Desain/Ketua**

Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP. 19770315 200212 1 002

Mengetahui

**Dekan Fakultas Seni Rupa**

**Institut Seni Indonesia Yogyakarta**

Dr. Suastawi, M.Des

NIP. 19590802 1988 2 002



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah

NIM : 1112143024

Fakultas : Seni Rupa

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

**PERANCANGAN MOTION GRAFIS POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM**, Karya penciptaan ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Seni pada Program Studi Disain Komunikasi Visual Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, karya ini sepenuhnya merupakan hasil pemikiran saya dan sejauh yang saya ketahui belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun baik di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di

perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian sumber informasi sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 29 Juni 2018

Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah

NIM. 1112143024



### **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah, kesehatan, dan semangat yang diberikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM” sebagai syarat memenuhi derajat strata satu pada program studi Desain Komunikasi Visual, jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut



Seni Indonesia Yogyakarta. Perancangan ini dilakukan sebagai upaya mendukung pemerintah dan dinas kesehatan terkait dalam menciptakan masyarakat yang cerdas dan sehat. Diharapkan mampu meningkatkan kesehatan masyarakat dalam menangani berbagai jenis penyakit yang berasal dari hal-hal kecil seperti tidur. Sehingga masyarakat akan lebih menjaga pola sehat mereka dalam beraktifitas serta menjaga pola hidup sehat untuk kelangsungan masa depan tentunya.

Penulis menyadari dalam perancangan tugas akhir ini masih banyak ditemui kelemahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk mematangkan kemampuan penulis di masa mendatang. Akhir kata, semoga dengan adanya perancangan tugas akhir ini dapat menambah wawasan, dan bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya. Terima kasih.

Yogyakarta, 29 Juni 2018

Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah

NIM. 111 2143 024

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah, kesehatan, dan semangat yang diberikan, sehingga tugas akhir yang berjudul “PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM” berhasil diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas akhir ini ditujukan sebagai syarat memenuhi derajat strata satu pada program studi Desain Komunikasi Visual, jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Terselesaikannya perancangan tugas akhir ini tidak lepas dari dukungan, dan bantuan berupa ilmu, kritik, dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Agus Burhan, M.Hum., selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta
2. Ibu Dr. Suastiwi, M.Des., selaku Dekan Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A., selaku Ketua Jurusan Desain.
4. Bapak Indiria Maharsi S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
5. Bapak Fx. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen Wali Desain Komunikasi Visual kelas non reguler angkatan 2011.
6. Bapak Drs. Arief Agung S. M.Sn., selaku Dosen Pembimbing I Tugas Akhir.
7. Bapak Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen Pembimbing II Tugas Akhir.
8. Segenap dosen di Program Studi Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
9. Segenap karyawan baik di Program Studi Desain Komunikasi Visual, Akmawa Fakultas Seni Rupa, Rektorat, maupun Perpustakaan yang telah membantu dalam berbagai hal demi kemudahan pelaksanaan studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
10. Keluarga tercinta baik orang tua, adik, dan keluarga besar yang sudah mendukung penulis selama ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan Desain Komunikasi Visual angkatan 2011.
12. Rekan-rekan ISI Yogyakarta dari berbagai angkatan yang telah banyak membantu selama masa studi kuliah.
13. Rekan-rekan yang bersama-sama melaksanakan ujian tugas akhir pada semester genap 2018.
14. Dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Selengkapnya tidak ada kata lagi yang bisa diucapkan selain terima kasih yang tidak terkira atas semua dukungan moral dan materil yang telah diberikan selama ini. Semoga perancangan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardisnyah

NIM : 111 2143 024

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni Rupa

Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Demi penghargaan ilmu pengetahuan saya menyerahkan karya ilmiah berupa Tugas Akhir dengan judul "**PERANCANGAN POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM**"

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak royalti kepada Perpustakaan ISI Yogyakarta atas penulisan karya ilmiah saya, demi penghargaan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan dan mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan, serta menampilkan karya tugas akhir saya dalam bentuk *soft copy* tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan ISI Yogyakarta dari bentuk tuntutan hukum.

Demikian pernyataan yang telah saya sampaikan dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 29 Juni 2018

Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardisnyah

NIM. 111 2143 024

## **PERANCANGAN MOTION GRAPHIC POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM**

Oleh: Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus Ardiansyah

### **ABSTRAK**

Tidur sudah menjadi aktifitas yang sangat penting mengingat dengan tidur kondisi tubuh akan kembali pulih setelah seharian melakukan aktifitas. Dibarengi dengan pola hidup yang sehat tubuh akan selalu sehat dan bugar, dengan perkembangan teknologi ataupun manajemen waktu saat ini memungkinkan masyarakat untuk beraktifitas selama 24 jam baik siang maupun malam, memaksa kondisi tubuh untuk selalu bekerja tanpa istirahat. Normalnya siang hari untuk beraktifitas dan malam untuk istirahat, akan tetapi kini sebaliknya atau bisa dikatakan lebih parah. Siang untuk istirahat dan malam untuk beraktifitas atau siang malam beraktifitas. Sehingga tidak heran jika banyak sekali masyarakat Indonesia di usia produktif mengalami tekanan mental dan penyakit fisik. Untuk itu masyarakat perlunya mengetahui pola tidur yang baik dan benar sesuai ilmu medis. Disisi lain agama Islam juga memberikan edukasi bahwa tidur itu sangat dianjurkan.

Perancangan ini memberikan informasi manfaat dan akibat kepada audience tentang, waktu tidur, posisi tidur, dan kegiatan akan tidur atau sewaktu tidur. Dalam

perancangan ini metode yang digunakan untuk memberikan informasi dan mengedukasi audience adalah menggunakan metode perancangan konten visual menggunakan media motion graphic. Pencarian data diperoleh dari buku, internet, dan artikel.

Kata Kunci: Tidur, Pola Tidur, Medis, Agama Islam, Motion Graphic.



## **DESIGNING MOTION GRAPHIC OF HEALTHY SLEEPING HABIT IN MEDICAL VIEW AND ISLAMIC VIEW**

By : Bayu Aji Alqolani Bagus Ardiansyah

### ***ABSTRACT***

Sleeping is an important activity to keep the body fit after doing activities through day. It must be balanced with healthy lifestyle. Technological development and poor management of time make people indefinitely active for 24 hours either day or night. Many people force their body always work without rest. Normally day to work and night to rest but the opposite happens even worse, day to sleep and night to work even day and night to work. This condition causes many Indonesians get mental stress and physical illness. Therefore it has needed to educate people about a good sleep habit in their lifestyle which appropriate with medical view. In other hand, in Islamic view has educated that rest or sleep is highly recommended.

This study gives information about advantages of having good sleep habits and due to not having it. Some explanations about good time of sleeping, position of sleeping

and sleeping process. Method of this study to deliver and educate the audiences uses visual content. Visual content which used is motion graphic. Supporting data gets from book, article and internet sources.

Keyword : Sleeping, Sleeping Habit, Medical view, Islamic view, Motion Graphic



JUDUL .....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ii
MOTIVASI.....	iii
TANDA TANGAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi

UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	viii
ABSTRAK INDONESIA .....	x
ANSTRAK INGGRIS .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Batas Lingkup Perancangan.....	4
D. Tujuan Perancangan.....	4
E. Manfaat Perancangan.....	5
F. Definisi Operasional .....	5
G. Metode Perancangan .....	5
H. Sistematika Perancangan.....	7
<b>BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Kajian Teori.....	8
a. Tidur .....	8
1) Pengertian tidur menurut medis .....	8
2) Tidur dalam pendekatan agama Islam .....	9
b. Media Informasi Edukasi .....	11
1) Teori Komunikasi .....	12
2) Pengertian Media Edukasi .....	13
3) Fungsi dan kegunaan media informasi edukasi .....	14
4) Macam-macam media informasi edukasi .....	14
5) Pemilihan media informasi edukasi .....	15
B. Data Verbal .....	17
1. kependudukan di Indonesia .....	17
2. Data usia produktif di Indonesia .....	18
3. Data produktifitas usia produktif .....	20



4.	Data kesehatan di usia produktifitas .....	23
5.	Managemen waktu usia produktif.....	27
6.	Akibat pola tidur yang buruk di usia produktif.....	55
	a. Menurut Medis.....	55
	b. Menurut agama Islam .....	56
C.	Data Visual .....	57
	1. dokumentasi .....	57
D.	Analisa Data.....	57
	1. What (seperti apa perancangannya) .....	58
	2. Who (siapa audientnya) .....	58
	3. Where (dimana ditayangkan) .....	59
	4. When (kapan motion ini diluncurkan) .....	59
	5. Why (mengapa motion) .....	59
E.	Kesimpulan .....	60
<b>BAB III KONSEP PERANCANGAN.....</b>		<b>63</b>
A.	Pra Produksi.....	63
	1. Tujuan dan Strategi Komunikasi .....	63
	a. Tujuan komunikasi .....	63
	b. Strategi Komunikasi .....	64
	2. Tujuan dan Strategi Media.....	64
	a. Tujuan Media.....	64
	b. Strategi Media.....	65
	1) Media utama.....	65
	2) Media pendukung .....	65
	a) CD, <i>cover</i> CD, dan lebel CD .....	65
	b) Stiker.....	66
	c) Pembatas buku .....	66
	d) Cover buku catatan kecil.....	66
	3. Tujuan dan Strategi Kreatif.....	66
	a. Tujuan Kreatif.....	66
	b. Strategi Kreatif.....	67
	1) Isi Pesan.....	67
	2) Bentuk Pesan .....	67

a) Visual.....	67
b) Verbal .....	67
3) Program Kreatif.....	68
a) Synopsis.....	68
b) Storyline.....	68
c) karakter .....	69
4. Target Audience.....	87
a. Demografi remaja .....	87
b. Psikogafis.....	87
c. Behaviouristik .....	87
d. Geografis.....	88
B. Produksi .....	89
1. Pemrosesan Konten .....	89
2. Kompositing .....	89
3. Animating .....	89
4. Rendering.....	89
C. Pasca Produksi.....	89
<b>BAB IV STORYBOAD.....</b>	<b>91</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran.....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>102</b>

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Ketika malam beranjak semakin larut menunjukkan waktu angka 22.00 lebih, umumnya kehidupan malam semakin sepi dan semua orang mulai beristirahat setelah seharian penuh melakukan aktifitas bekerja dan belajar. Berbeda dengan tempat café, minimarket, warung kopi dan tempat-tempat lainnya. Mulai malam datang semakin ramai bahkan banjir pengunjung yang kebanyakan adalah remaja dengan aktifitas mulai dari minum kopi atau bir, merokok, atau hanya sebatas nongkrong untuk bercengkrama dengan sahabat untuk berbincang-bincang atau sebatas wifian. kegiatan ini di lakukan sampai tengah malam bahkan menjelang pagi dengan kegiatan yang kurang positif. Hal ini berakibat pada buruknya kebiasaan serta pola tidur yang kurang teratur. Bisa dibilang tidur merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia agar tubuh berfungsi dengan baik. Dalam jurnal yang dipublikan tahun 2002 berjudul *Archives of General Psychiatry* dalam penelitian di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas California San Diego yang bekerja sama dengan perkumpulan Masyarakat Kanker Amerika menunjukkan adanya hubungan antara waktu tidur dan tingkat kematian. Seseorang yang tidur antara 6-7 jam sehari memiliki tingkat kematian yang paling rendah sedangkan seseorang yang tidur 8 jam atau lebih dan atau kurang dari 4 jam pada malam hari menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata tingkat kematian yang tinggi. Mereka yang tidur 8 jam sehari memiliki resiko kematian 12% dalam 6 tahun disbanding dengan mereka yang tidur 7 jam. Lebih dari 1,1 juta responden dari usia 30-102 tahun selama 6 tahun penelitian.

Jika dilihat dan ditinjau sampai saat ini banyak sekali masyarakat yang melakukan kegiatan dan aktifitas di malam hari. Bisa dikatakan waktu siang digunakan untuk beraktifitas melainkan untuk beristirahat sedangkan malam waktu untuk istirahat digunakan untuk beraktifitas. Dengan pola kebiasaan yang

kurang teratur saat ini dapat menimbulkan beberapa kerugian, salah satunya kerugian di bidang kesehatan. Dengan kondisi badan yang kurang sehat dapat menghambat aktifitas keseharian yang berdampak bagi diri sendiri dan orang disekitar. Kerugian bagi kesehatan salah satunya timbulnya banyak penyakit, diantaranya : gangguna kemampuan belajar, kecelakaan lalu lintas, menurunkan tingkat libido, menurunkan kadar testosterone pada pria, depresi, penampilan kulit yang buruk, penghambatan pertumbuhan, obesitas, ingatan yang buruk, mudah marah atau emosi tidak stabil, tekanan darah tinggi, kekebalan tubuh rendah, halusinasi, penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, resiko pikun, gangguan kognitif, kematian mendadak, gangguan fungsi mental, gangguan kesuburan untuk wanita, resiko kanker.

Seperti yang terukir dalam sejarah kecelakaan yang berawal dari kurang tidur, akibatnya bencana terbesar dalam sejarah kecelakaan nuklir di Three Mile Island 1979, serta tumpahnya minyak terbesar Exxon Valdez, krisis nuklir di Chernobyl 1986. Mungkin terdengar melebihi-lebihkan, akan tetapi sebuah penelitian yang dilakukan lembaga keselamatan lalu lintas jalan raya nasional Amerika menunjukkan bahwa kelelahan merupakan penyebab 100.000 kecelakaan mobil dan 1.500 kematian selama setahun di AS. Korbannya orang dibawah umur 25 tahun. Ini baru satu penyakit yang menyebabkan kematian dan mempunyai dampak besar disekitarnya.

Banyak cara sudah dilakukan oleh beberapa pihak dan komunitas untuk menyadarkan atau menanggulangi masalah yang berkaitan dengan kesehatan dan pola tidur sehat dan baik. Akan tetapi kebiasaan masyarakat yang sudah menjamur serta menjadi rutinitas dan kebudayaan tidak menutup kemungkinan akan banyak masyarakat yang di usia produktif sudah mengalami berbagai penyakit atau bisa dikatakan mempunyai usia pendek. Di usia produktif sangat mempengaruhi kinerja dan kesehatan di masa mendatang salah satunya remaja. Remaja mempunyai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, transisi yang dialami remaja juga merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja (Grabber, dkk. 1994). Dengan berbagai kejadian dan akibat yang timbul dari

kurangnya tidur sudah sewajarnya masyarakat luas khususnya remaja di Indonesia harus menjaga pola tidur mengingat tidur juga merupakan keadaan bertolak belakang yang semestinya tubuh beristirahat dengan tenang dan aktifitas metabolisme menurun namun pada saat itu juga otak sedang bekerja lebih keras selama periode bermimpi disbanding dengan ketika ketika kita sedang beraktifitas disiang hari (Copra, 2003) sehingga tidur sehat sangat didambakan bagi setiap orang. Dengan tidur sehat dan benar maka akan memberikan dampak jangka panjang untuk kesehatan fisik dan spikis manusia. Dalam kajian agama Islam tidur pernah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, sebagai tokoh yang tercatat di nomor satu dari dalam buku 100 tokoh berpengaruh di dunia versi Michael H. Hart (1978). Nabi Muhammad SAW adalah manusia dengan pola tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, Ibnu Qoyyim seorang intelektual Islam berkata “Barangsiapa yang memperhatikan pola tidur Rasullullah SAW, niscaya ia akan memahami pola tidur yang baik dan benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh” (Hidayatullah, 2010: 26).

Berdasarkan hal diatas maka dibutuhkan sebuah media informasi edukasi seputar pola tidur sehat di kalangan masyarakat luas khususnya remaja Indonesia diusia produktif. Media informasi edukasi menarik yang mampu dipahami oleh kalangan masyarakat luas dan remaja. Media bantu/pendukung konvensional yang digunakan oleh hampir semua ahli seperti buku, power point dan papan tulis cenderung kurang menarik perhatian masyarakat dan remaja untuk aktif dalam menerima atau sekedar melihat informasi edukasi saat ini. Sehingga perlu adanya media penunjang untuk memberikan informasi edukasi yang lebih efektif dan menarik perhatian. Media penunjang tersebut diharapkan dapat mencakup masyarakat luas dan remaja yang menggunakan media sosial khususnya. Dengan begitu informasi edukasi tentang pola tidur yang sehat dapat diketahui dan menyadarkan masyarakat luas khususnya remaja betapa pentingnya mengatur dan menjaga pola tidur untuk mengurangi tingkat kematian diusia produktif masyarakat luas khususnya remaja di Indonesia saat ini.

Karena pesan informasi edukasi ini membutuhkan sebuah komunikasi bahasa visual (ilustrasi) dan bahasa verbal, dimana dengan bahasa visual yang bersifat dinamis dan bahasa verbal keseharian masyarakat. Maka diperlukannya sebuah media komunikasi yang mencakup bahasa visual dan bahasa verbal, dengan banyaknya media saat ini dipilihlah motion grafis sebagai media informasi edukasi ke pada masyarakat luas. Mengingat motion grafik mempunyai unsur bahasa visual dan bahasa verbal sebagai penjelas bahasa visual. Disisi lain motion grafik adalah sebuah subset dari multimedia yang menggunakan elemen grafis dan prinsip-prinsip desain grafis dalam konteks pembuatan film atau produksi video melalui animasi dan teknik perfilman lainnya.

#### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang sebuah media penunjang edukasi yang menarik dan informatif kepada masyarakat luas khususnya masyarakat usia produktif, tentang pola tidur sehat menurut kajian medis dan pendekatan agama Islam yang dapat disesuaikan dengan saat ini?.

#### **C. Batasan Ruang Lingkup Masalah**

Merancang media pola tidur sehat menurut kajian medis dan pendekatan agama Islam dengan berbagai hadits serta kitab suci Al-Qur'an dan materi kesehatan dari kajian medis sebagai hal utama yang dipakai untuk mengkomunikasikan pesan pengetahuan bersifat edukasi kepada masyarakat luas khususnya remaja di Indonesia.

#### **D. Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan media ini adalah merancang motion pola tidur sehat menurut kajian medis serta pendekatan agama Islam dengan sumber hadits serta Al-Qur'an dan materi kesehatan untuk melihat cara pola tidur yang benar dan sehat bagi kesehatan di kalangan masyarakat luas khususnya remaja di Indonesia.

## **E. Manfaat Perancangan**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Merupakan sebuah pengetahuan yang perlu untuk di sebarakan akan pentingnya bagaimana cara tidur yang sehat sehingga kesehatan tetap terjaga bagi banyak kalayak.

### **2. Manfaat bagi Institusi**

Dapat menjadi sarana penunjang edukasi untuk lebih mengenalkan pola tidur yang benar dan sehat kepada siswa di sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Serta dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dan sebagai refrensi untuk penelitian selanjutnya.

### **3. Masyarakat umum dan khususnya remaja**

Menumbuhkan kesadaran bahwa pola tidur yang sehat memperngaruhi aspek kehidupan dangan melihat dari sumber medis dan kajian agama islam.

## **F. Metode Perancangan**

### **1. Data yang Dibutuhkan**

#### **a. Data Primer**

Data primer didapat melalui wawancara dengan ahli dibidang kesehatan khususnya dokter yang menangani, dan ahli di bidang agama islam tentunya.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder didapat dari buku, jurnal dan lampiran yang dikeluarkan oleh ahli atau pihak terkait yang berhubungan dengan pola tidur yang sehat.

### **2. Metode pengumpulan data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa cara yakni :

a. Sumber tertulis

Sumber berupa buku dari para ahli medis, jurnal, hadits dan Al-Qur'an serta sumber tertulis lainnya.

b. Website medis dan kajian agama islam terkait.

Mengambil data dari situs website medis berkaitan dengan pola tidur serta kajian hadits agama islam terkait

c. Wawancara

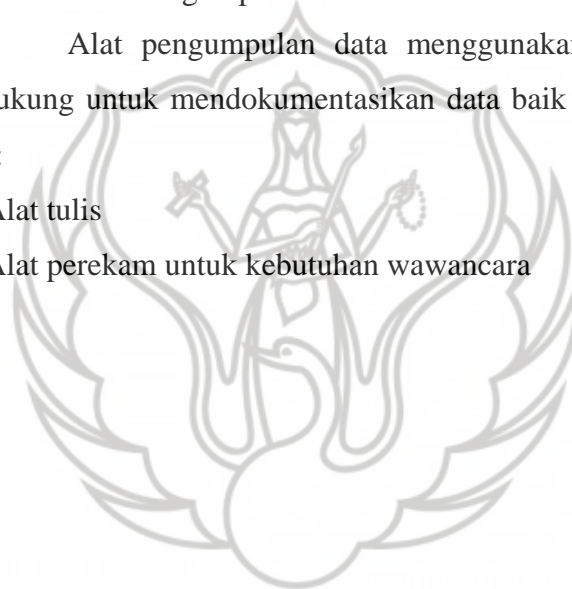
Wawancara dilakukan kepada pihak-pihak terkait dan pakar yang memiliki kompetensi di bidang medis dan kajian agama islam.

3. Instrument/Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data menggunakan berbagai alat yang mendukung untuk mendokumentasikan data baik verbal maupun visual yakni:

a. Alat tulis

b. Alat perekam untuk kebutuhan wawancara





## G. Skematika Perancangan

Langkah-langkah penelitian untuk perancangan, seperti yang terdapat *flow chart* dibawah ini :

