

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



**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**

PENGESAHAN

Jurnal untuk Tugas Akhir dengan judul *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, pada 13 Agustus 2018.

**Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual/Anggota**

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

NIP. 19720909 200812 1001



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

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 kebanjiran 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 dilakukan 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 dipublikasikan 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 : ganggana 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 muslim 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 dibanding 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 Rasulullah 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 muslim Indonesia diusia produktif. Media informasi edukasi menarik yang mampu dipahami oleh kalangan masyarakat luas dan remaja muslim. Media bantu/pendukung konvensional yang digunakan oleh hampir semua ahli seperti buku, power point dan papan tulis cenderung kurang menarik perhatian masyarakat dan remaja muslim 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 mencangkup masyarakat luas dan remaja muslim yang menggunakan media sosial khususnya. Dengan begitu informasi edukasi tentang pola tidur yang sehat dapat diketahui dan menyadarkan masyarakat luas khususnya remaja muslim betapa pentingnya mengatur dan menjaga pola tidur untuk mengurangi tingkat kematian diusia produktif masyarakat luas khususnya remaja muslim 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 mencangkup 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 muslim 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 muslim 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 referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat umum dan khususnya remaja

Menumbuhkan kesadaran bahwa pola tidur yang sehat mempengaruhi aspek kehidupan dengan 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



PEMBAHASAN

A. TIDUR

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan baik jasmani maupun mental, menurut Peter (1985:10) bahwa tidur merupakan suatu keadaan yang sederhana namun sedikit sekali yang dapat diingat. Secara normal dapat dikatakan bahwa dalam tidur semua sistem ditibuh kita berkurang kegiatannya, pengurangan ini sampai batas paling dasar akan tetap dalam batas ini sampai kita terbangun kembali keesokan harinya. Bisa bilang tidur merupakan yang bertolak belakang dimana tubuh beristirahat secara tenang dan aktifitas metabolisme menurun akan tetapi pada saat istirahat otak seang bekerja lebih keras selama periode bermimpi disbanding dengan ketika beraktifitas di siang hari. Terlebih lagi susunan saraf pusatnya dimana ketika seseorang seang tidur bukan berarti susunan saraf pusatnya tidak aktif melainkan sedang bekerja (Harsono, 2007). Kondisi tidak sadar parsial dimana individu masih dapat bangun karena rangsangan (Marieb dan Hoehn, 2013) rangsangan yang dimaksud bisa berupa rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya.

Kualitas tidur sendiri berukur pada seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktunya tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan dari faktor jumlah jam tidur serta faktor kedalaman tidur. Tidur juga disebut salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki prioritas tertinggi menurut teori Hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi dan akan lebih dahulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibanding kebutuhan lainnya (Baderel Munir, 2001:44). Dengan kata lain setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup untuk dapat berfungsi secara optimal karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Castro, 2012).

1) Tidur dalam pendekatan agama Islam

Dalam pendekatan agama Islam tidur juga sangat dianjurkan seperti yang tertera di dalam Al-Qur'an, "QS. Annaba'(78)9: dan kami jadikan tidurmu istirahat". "QS. Arrum (30)23 : dan diantara tanda-tanda kekuasaanya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-NYA, sesungguhnya pada demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan" .

Dalam penjelasan Al-Qur'an diatas sangat jelas dikatakan bahwa tidur itu istirahat di waktu malam hari sedang siang hari diperuntukan untuk bekerja atau dalam konteks Islam untuk berusaha mencari rejeki. Akan tetapi tidak berhenti dalam penyampaian tulisan saja, Islam juga memberikan contoh tentang pola tidur, baik waktu yang tepat untuk tidur, posisi akan tidur, memadamkan lampu, dll. Contoh ini dilakukan oleh beliau Nabi Muhammad SAW mengingat beliau adalah suri tauladan bagi umat manusia bukan hanya untuk golongan. "Muhammad Rasulullah adalah suri tauladan yang harus diikuti (33)21".

Dalam kehidupan sehari-hari Rasulullah SAW juga memberikan contoh, salah satunya tentang tidur dimana Nabi Muhammad SAW melarang tidur sebelum waktu Isya' dan berbincang-bintang yang tidak bermanfaat setelah waktu Isya' (dalam ukuran jam bisa menyesuaikan waktu di daerah setempat). "bahwasanya Rasulullah SAW membenci tidur malam sebelum isya' dan berbincang-bincang (yang tidak manfaat) setelahnya (HR. Albuhari no.568 dan Muslim no.647)". "berbaringlah diatas rusuk sebelah kananmu (HR. Albuhari no.247 dan Muslim no.2710)". "Imam Ibnu Qoyyim berkata : adalah Nabi tidur dengan berbaring kekanan dan beliau meletakkan tangannya yang kanan dibawah pipinya yang kanan (HR. Albuhari no.247 dan Muslim no.2710)", yang dikuatkan oleh Imam Ibnu Jauzy berkata "keadaan tidur seperti ini sebagaimana ditegaskan oleh pakar kedokteran merupakan keadaan yang paling baik bagi tubuh (Fahrul Bari :11/132)".

Nabi Muhammad SAW juga melarang tidur dengan posisi tengkurap, seperti dalam hadits berikut :Dari Ibnu Tikhfah Al Ghifari, dari Abu Dzarr, ia berkata “Nabi SAW lewat di hadapanku dan ketika itu aku sedang tidur tengkurap, Beliau menggerak-gerakkanku dengan kaki beliau, Beliau pun bersabda “ wahai Junaidib tidur seperti itu seperti berbaringnya penduduk neraka” (HR. Ibnu Majah no.3724 Al Hafidz Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Dan Nabi Muhammad SAW juga menganjurkan untuk memadamkan lampu dan melindungi makanan dan minuman ketika sedang tidur, seperti dalam hadits berikut :“tutuplah wadah-wadah, ikatlah kantung air, kuncilah pintu, padamkanlah pelita karena setan tidak bisa membuka ikatan kantung air, tidak bisa membuka pintu, tidak bisa membuka wadah yang tertutup, jika salah seorang diantara kalian tidak mendapatkan sesuatu untuk menutup wadahnya kecuali dengan sebilah kayu lalu menyebut nama Allah ketika itu, lakukanlah karena tikus bisa membakar rumah yang dapat membahayakan penghuninya (HR. Muslim no.2012)”.“janganlah biarkan api di rumah kalian (menyala) ketika kalian sedang tidur (HR. Bukhari no.6293 dan Muslim no.2015)”.“telah menceritakan Qutaibah kepada kami dari Malik Bin Anas dari Abu Az-Zubair dari Jabir ia berkata Nabi SAW. Bersabda : tutuplah pintu, ikatlah mulut tempat minum, balikanlah bejana atau tutupilah bejana dan matikanlah lampu ...” (Abu Isa Muhammad bin Isa At-Turmudzi, Sunan At-Tirmidzi, Op., Cit, Juz II, hlm 3).

B. AKIBAT POLA TIDUR KURANG SEHAT DI USIA PRODUKTIF

Menurut Medis

Tidur sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental dan kesehatan emosional (Colten & Altevogt, 2006). Hidayat (2006) mengutarakan kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak menunjukkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, mata perih, perhatian yang kurang baik, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Kurangnya jam tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormone dan metabolisme menjadi tidak seimbang (Green,

2009: xviii). Pada dasarnya penyebab kurang tidur disebabkan oleh pola hidup masyarakat luas khususnya remaja sendiri. Menurut Carpenter dan Graham bahwa remaja sering kurang tidur karena adanya perubahan denyut jantung yang diakibatkan oleh perubahan hormon yang dihasilkan oleh otak. Selain itu perkembangan teknologi seperti permainan lewat computer, internet, video dan televisi juga menjadi penyebab utama kurangnya tidur pada masyarakat luas khususnya remaja. Dari hal-hal di atas bisa disebabkan durasi tidur yang pendek (kurang dari 7 jam) dapat meningkatkan resiko kematian dan telah dilaporkan sebagai factor resiko penting bagi penyakit sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, sistem imun, dan sistem saraf. Hal ini kemudian memberikan hasil buruk terhadap kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, gangguan mood, kecemasan yang berlebihan serta penyalahgunaan obat (Johnson et al., 2006; Knutson et al., 2008).

Menurut agama Islam

Menurut Islam dalam Al-Qur'an ada banyak ayat yang membahas tentang tidur. Tidur dinyatakan dengan lafal an-naum, ar-ruqud, as-sinah, dan an-nu'as. Lafal an-naum ini dalam Al-Qur'an terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar dalam sepuluh surat (Tim Penulis Tafsir Al-Qur'an Tematik, *op. cit.*, h. 213-214), antara lain: Makna tidur, yaitu dalam QS. Al-An'am/6: 60, Al-A'raf/7: 79, Al-Kahfi/18: 18-19, Az-Zumar/39: 42, Az-Zariyat/51: 17, Al-Qalam/68: 19, Ar-Rum/30, Al-Baqarah/2: 25, Al-Furqan/25: 47, An-Naba/78: 9. Tidur kaitannya dengan mimpi, terulang 15 kali, masing-masing, QS. Al-Anfal/8: 43, Yusuf/12:4,5,6, dan 36, 43, 44, dan 100, Al-Hajj/22: 5, As-Saffat/37: 102,103, 104, dan 105, Al-Fath/48:27 dan At-Tur/52: 32 agama Islam, Nabi Muhammad telah mengingatkan kepada umatnya agar tidak lalai ketika diberi kesehatan dan waktu luang, seperti dalam hadist berikut: "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Dua nikmat yang banyak dilalaikan manusia; kesehatan dan waktu luang." (HR. At-Tirmizi)" Hadits tersebut mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan, karena disadari atau tidak kedua hal tersebut memang sering kali dilalakan. Sebagian besar masyarakat luas khususnya remaja baru memperhatikan

kesehatan ketika mengalami sakit ringan atau sakit berat. Menurut Ibu Al-Qayyim menjaga kesehatan itu tergantung pada bagaimana mengatur makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, ventilasi udara, waktu tidur dan jaga, pengaturan gerak, istirahat, hubungan seksual, buang hajat, dan santai (Yusuf Al-Qardhawi, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), h. 184). Dari pendapat tersebut dipahami bahwa tidur merupakan salah satu hal yang berpengaruh bagi kesehatan. Bisa dibayangkan tidur adalah *sunnatullah*, aturan biologis yang dapat kita jadikan sarana untuk memperhatikan kesehatan tubuh. Terlebih masyarakat luas khususnya remaja berusaha menyalahi sunnah biologis, mengingkari hakikat ilmiah, tidur disiang hari dan bekerja sepanjang malam, bukan tidak mungkin ia akan ditimpa berbagai penyakit.

C. ANALISIS DATA

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, kerana penelitian ini bertujuan memaparkan kepada masyarakat luas khususnya remaja tentang pola tidur yang baik dan benar dengan mengumpulkan data-data valid melalui data dokumen tertulis yang dilakukan oleh peneliti. Analisis data penelitian ini menggunakan 5 W + 1H (apa, siapa, dimana, mengapa, bagaimana)

1. What (seperti apa perancangannya)

Perancangan media kampanye ini akan berbentuk karya audio visual motion grafis. Motion grafis ini akan memaparkan sebuah fakta tentang potensi besar laut Indonesia melalui pendekatan statistik. Perancangan ini akan menggunakan teori *new media* (media baru). *New Media* atau media online didefinisikan sebagai produk dari komunikasi yang termediasi teknologi yang terdapat bersama dengan komputer digital (Creeber dan Martin, 2009).

Media baru memiliki ciri umum berbasis bit, pesan mudah diproduksi, didistribusikan, ditampilkan dan disimpan. Bersifat memusat (konvergen), serta

media ini lebih interaktif dibanding media massa. Berdasarkan paparan tersebut, pesan pada media baru tersebut merupakan jenis digital (bit), dengan mengandalkan media online, website serta media sosial, pesan dapat dengan mudah tersalurkan.

2. Who (siapa audientnya)

Target utama/primer dari perancangan ini adalah golongan masyarakat secara keseluruhan terutama remaja sebagai masyarakat usia produktif yang masih berada di bangku sekolah.

3. Where (dimana ditayangkan)

Mengingat bahwa jaman sekarang adalah era globalisasi dan kehidupan remaja adalah pengguna sosial media, dan berdasar pada teori *new* media maka motion grafis ini akan difokuskan pada media sosial seperti facebook, twitter, youtube dan beberapa media online lain. Pemilihan sosial media sebagai media untuk menyebarkan motion karena informasi yang disebar di sosial media akan menjadi viral, sehingga akan sangat efektif dan cepat dalam segi penyebarannya.

4. When (kapan motion ini diluncurkan)

Media ini akan digunakan saat pembelajaran pada siswa disekolah menengah pada mata pelajaran yang berkaitan. Selain itu juga dapat digunakan kapanpun saat diperlukan untuk mengedukasi masyarakat terutama remaja usia sekolah tentang pola tidur yang benar.

5. Why (mengapa motion)

Media motion grafis dipilih karena memiliki kekuatan untuk menjelaskan sebuah informasi dengan gerakan yang dapat menunjang pemahaman *audience* dalam mencerna informasi, serta adanya gerakan dalam motion grafis ini juga akan lebih menarik minat *audience* untuk melihatnya. Media yang digunakan dalam motion grafis ini adalah media digital yang mana akan dapat ditampilkan di

hampir seluruh perangkat digital, dan dengan adanya internet maka berarti motion ini dengan mudah disebar luaskan pada seluruh masyarakat.

6. How (bagaimana merancangnya)

Perancangan motion grafis ini dilakukan melalui tahapan pengumpulan data pemuda indonesia – menentukan konsep motion grafis – merancang dan menyusun story board untuk motion grafis – pembuatan karya motion grafis - dan terakhir adalah menyebar luaskan hasil karya kepada khalayak umum.



HASIL PENELITIAN

Strategi Komunikasi

Pada strategi komunikasi informasi ini menggunakan pendekatan persuasive sebagai strategi pendekatan komunikasi karya motion grafis ini. Mengingat metode persuasive digunakan untuk membujuk orang sehingga secara tidak sadar mengikuti keinginan komunikator yang menyampaikan bujukan. Dengan metode persuasive individu atau kelompok tidak akan merasa bahwa perubahan dalam dirinya adalah dari pengaruh luar. Dari beberapa komunikasi yang dihimbaukan oleh para ahli bahwa pendekatan persuasive merupakan proses komunikasi yang bertujuan mempengaruhi sikap, pendapat, perilaku seseorang, baik secara verbal maupun non verbal. Pendekatan persuasive bisa dilakukan secara rasional maupun emosional. Dengan rasional komponen kognitif pada diri seseorang dapat dipengaruhi berupa idea ataupun konsep. Persuasive secara emosional biasanya menyentuh konsep afeksi berkaitan dengan kehidupan emosional seseorang berupa simpati, empati dapat digugah.

Untuk melakukan pendekatan persuasive diperlukan beberapa komponen komunikasi diantaranya komunikator, pesan komunikasi, dan media komunikasi. Komunikator adalah orang yang menyampaikan pesan komunikasi sehingga dapat sampai dan dimengerti oleh penerimanya. Setelah komunikator dipilih, maka pesan komunikasi juga harus diperlukan dengan sangat hati-hati, melalui pesan akan muncul pada individu atau kelompok sasaran untuk menirukan apa yang disampaikan komunikator. Dalam metode persuasive, media merupakan komponen yang cukup penting karena jika terpilih secara tepat akan mampu menyampaikan pesan dan menjangkau sasaran dengan tepat.

1. Tujuan dan Strategi Media

a. Tujuan Media

Media motion grafis ini ditunjukkan kepada seluruh masyarakat luas khususnya remaja Islam di usia produktif dan sebagai edukasi di usia dini tentunya di semua kalangan. Motion graphic ini digunakan sebagai media utama dalam penyampaian informasi edukasi yang harapan nantinya akan digunakan oleh pengajar dan guru dalam proses mengajar atau penyampaian pesan edukasi khususnya mengenai pola tidur. Dengan digunakannya motion graphic ini kedalam metode penyampaian pesan informasi edukasi di kalangan belajar mengajar, akan sangat memungkinkan masyarakat luas khususnya remaja Islam dalam menjaga pola tidur serta manajemen waktu yang lebih efisien.

b. Strategi Media

Strategi media yang akan digunakan untuk motion graphic pola tidur sehat menurut medis dan pendekatan agama islam adalah sebagai berikut:

1) Media utama

Berupa media edukasi *motion graphic* yang ditayangkan di media sosial dan di dalam media pembelajaran dalam pengajaran terkait sebagai pendukung dalam penyampaian informasi edukasi tentang kesehatan terutama pola tidur masyarakat Indonesia khususnya remaja Islam. Motion ini diperuntukkan untuk masyarakat luas mencakup semua golongan, umur, dan posisi/jabatan dan khususnya remaja Islam sebagai bentuk masyarakat usia produktif dengan pemeluk keyakinan terbesar dalam ranah keyakinan, dan menjadikan agama Islam sebagai bentuk ilmu pengetahuan bukan sebuah golongan mayoritas. Dan sebagai bentuk kompetensi dasar untuk mensyukuri kesehatan fisik maupun jasmani sebagai bentuk karunia Tuhan Yang Maha Esa.

Target audience dari perancangan motion graphic ini lebih diutamakan kepada remaja usia produktif tentunya di seluruh Indonesia. Remaja sebagai penerus bangsa memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri lebih matang baik dari pendidikan, kesehatan, kesejahteraan, dan daya saing dengan Negara lain di segala aspek dalam rangka menghadapi bonus demografi di tahun 2035.

Persiapan yang matang maka dapat dimungkinkan remaja saat ini akan menjadi pelopor bagi penerus bangsa dan akan terus meningkatkan SDM yang lebih baik.

a. Demografi remaja

Umur : 15 – 29 tahun

Jenis Kelamin : laki-laki dan perempuan

Pendidikan : sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), perguruan tinggi, dll.

b. Psikogafis

Masyarakat luas khususnya remaja di semua kalangan terutama yang mengalami masalah kesehatan dan gangguan tidur.

c. Behavioristik

Masyarakat luas khususnya remaja yang tengah mengakses media sosial, remaja yang terbuka akan hal-hal baru, dan memiliki ketertarikan akan dunia kesehatan tentunya.

d. Geografis

Masyarakat luas khususnya remaja yang tinggal di perkotaan dan perdesaan yang memiliki akses internet.

c. Tujuan Media

Media motion grafis ini ditunjukkan kepada seluruh masyarakat luas khususnya remaja Islam di usia produktif dan sebagai edukasi di usia dini tentunya di semua kalangan. Motion graphic ini digunakan sebagai media utama dalam penyampaian informasi edukasi yang harapan nantinya akan digunakan oleh pengajar dan guru dalam proses mengajar atau penyampaian pesan edukasi khususnya mengenai pola tidur. Dengan digunakannya motion graphic ini kedalam metode penyampaian pesan informasi edukasi di kalangan belajar

mengajar, akan sangat memungkinkan masyarakat luas khususnya remaja Islam dalam menjaga pola tidur serta manajemen waktu yang lebih efisien.

d. Strategi Media

Strategi media yang akan digunakan untuk motion graphic pola tidur sehat menurut medis dan pendekatan agama islam adalah sebagai berikut:

Berupa media edukasi *motion graphic* yang ditayangkan di media sosial dan di dalam media pembelajaran dalam pengajaran terkait sebagai pendukung dalam penyampaian informasi edukasi tentang kesehatan terutama pola tidur masyarakat Indonesia khususnya remaja Islam. Motion ini diperuntukkan untuk masyarakat luas mencakup semua golongan, umur, dan posisi/jabatan dan khususnya remaja Islam sebagai bentuk masyarakat usia produktif dengan pemeluk keyakinan terbesar dalam ranah keyakinan, dan menjadikan agama Islam sebagai bentuk ilmu pengetahuan bukan sebuah golongan mayoritas. Dan sebagai bentuk kompetensi dasar untuk mensyukuri kesehatan fisik maupun jasmani sebagai bentuk karunia Tuhan Yang Maha Esa.

e. Strategi kreatif

1) Isi Pesan

- a) Menyampaikan materi pesan yang bersifat factual dimana fenomena remaja (pola hidup) yang salah berakibat pada pola istirahat / pola tidur yang kurang benar dari sudut pandang medis.
- b) Menyampaikan dampak kesehatan yang timbul akibat pola tidur yang salah terhadap organ tubuh manusia tentunya.
- c) Memberikan solusi atau menyampaikan pesan mengenai pola tidur yang benar dalam sudut pandang medis dan agama Islam tentunya.

2) Bentuk Pesan

- a) Visual
 - i. Pada penyampaian pesan kepada target audience akan digunakan media visual dengan teknik line art, mengingat teknik ini cukup menarik perhatian audience tentunya di usia produktif.

- ii. Pada penyampaian pesan visual pada media menggunakan bahasa keseharian yang digambarkan secara beruntun atau kontinu untuk memudahkan pemahaman target audience terhadap pesan yang disampaikan.
- iii. Metode yang gambar yang digunakan pada penyampaian pesan akan menggunakan gambar dua dimensi, mengingat pada penyampaian pesan lebih banyak menggunakan symbol.

b) Verbal

Teks verbal menjadi kunci dari penyampaian informasi pola tidur sehat dan dampak pola tidur yang salah dari segi medis dan agama Islam yang dikemas dalam teks (voice over)

3) Program Kreatif

a) Synopsis

Dijaman serba modern saat ini, masih banyak sekali orang-orang yang beraktifitas selama 24 jam, ketika malam hari orang-orang lebih senang meghabiskan waktu, seperti berkumpul dengan teman, mengerjakan tugas sampai larut malam, berselancar di media sosial dan internet. Sampai tidak menyadari sebuah aktifitas yang dapat merubah masa depan, yakni tidur. Dengan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang tidur membuat masyarakat menyepelekan aktifitas tidur, setelah penyakit mulai timbul, masyarakat mulai sadar akan pentingnya tidur yang benar dan sehat.

b) Storyline

i. **Sequence 1** : tidur

Dijaman serba modern saat ini, masih banyak sekali orang-orang yang beraktifitas selama 24 jam, ketika malam hari orang-orang lebih senang meghabiskan waktu, seperti berkumpul dengan teman, mengerjakan tugas sampai larut malam, berselancar di media sosial dan internet. Sampai tidak menyadari sebuah aktifitas yang dapat merubah masa depan, yakni tidur.

ii. **Sequence 2** : dampak tidur kurang benar

Dengan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang tidur membuat masyarakat mudah terserang banyak jenis penyakit, yang mengakibatkan kerugian bagi

orang disekitar mulai dari kecelakaan, sampai kematian. Dengan tidur yang salah seperti waktu tidur yang kurang tepat, posisi tidur yang kurang benar, sampai kebiasaan akan tidur yang jarang dilakukan. maka akan berdampak pada tubuh, baik secara fisik atau psikologis.

iii. **Sequence 3** : waktu tidur

Manfaat tidur siang hari

Manfaat tidur awal waktu

iv. **Sequence 4** : Posisi tidur

Akibat tidur tengkurap

Akibat tidur telentang

Akibat tidur miring kiri

Manfaat tidur miring kanan

v. **Sequence 5** : adap tidur

Manfaat mencuci kaki dan tangan

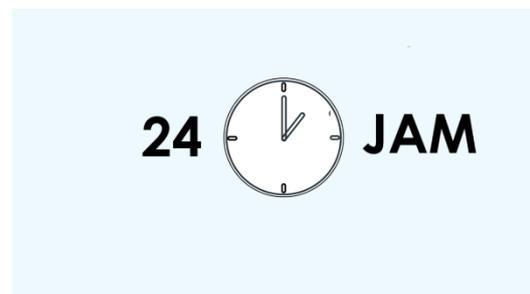
Manfaat memadamkan lampu ketika tidur

Manfaat menutup pintu ketika tidur

Manfaat memisahkan tempat tidur anak perempuan dan anak laki-laki ketika baliq

HASIL PENELITIAN

Media utama





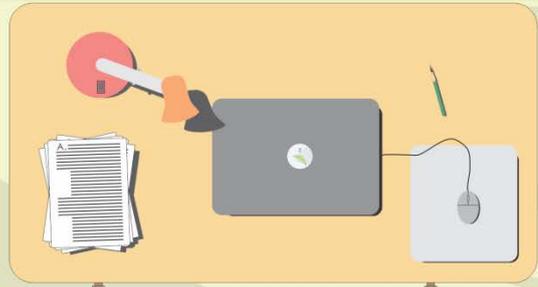
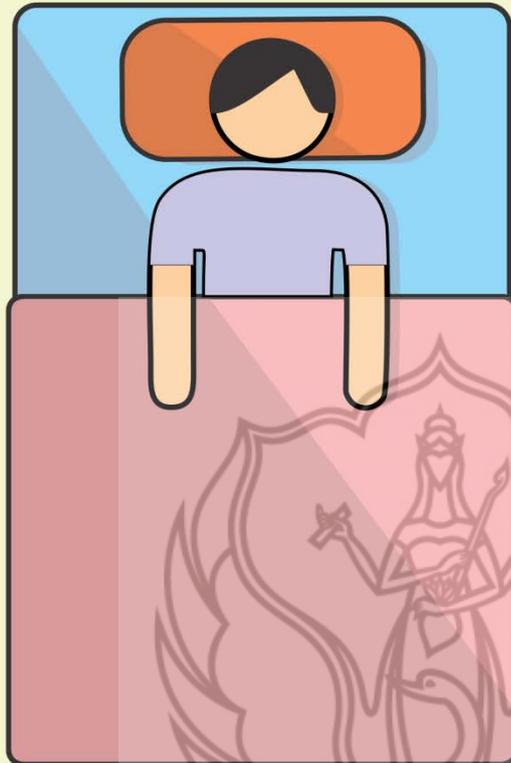
Gambar 1 Tangkap layar media utama *motion graphic* “Pola Tidur Sehat Menurut Medis dan Agama Islam”

Media Pendukung

Poster



KARYA PAMERAN
TUGAS AKHIR



POLA TIDUR SEHAT

MENURUT MEDIS
DAN AGAMA ISLAM

4 - 13 JULI 2018
RUANG DK 1A
FAKULTAS DESAIN
DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
INSTITUT SENI INDONESIA
YOGYAKARTA

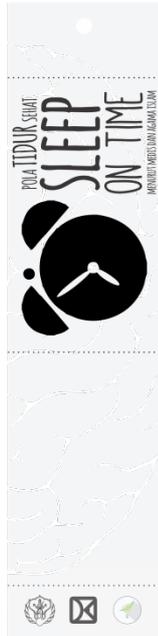
Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus
Ardisnyah
1112143024
DKV nonREGULER



Kaos



Pembatas buku



Stiker

POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM
BERBARING LAH
KE **KANAN!**



POLA TIDUR SEHAT
SLEEP
ON TIME
MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM

TIDUR SANA ...!
KESEHATANMU
DIJAGA POLA TIDUR SEHAT
MENURUT MEDIS DAN
AGAMA ISLAM

TIDURMU
SAJA NDAK DIJAGA GIMANA
DENGAN AKU!
POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM

POLA TIDUR SEHAT MENURUT MEDIS DAN AGAMA ISLAM
UMURNYA 60 TAHUN
TIDURNYA **8 JAM**/SEHARI
MAKA SELAMA 60 TAHUN
DIA TELAH TIDUR **20 TAHUN**