

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Perancangan Tugas Akhir kampanye ini menggunakan pendekatan teori metode perancangan *Five-Phase Model of The Design Process* oleh Robin Landa, yaitu *orientation, analysis, conception, design, dan implementation*. Setelah melalui setiap tahap perancangan, penulis menyadari bahwa setiap proses harus dilakukan secara mendalam untuk menghasilkan karya yang sesuai dengan kebutuhan target audiens. Kampanye ini berfokus pada isu mengenai kurang tidur yang dialami oleh usia dewasa dan sering diabaikan karena tuntutan pekerjaan. Target yang mengalami kurang tidur dikarenakan sudah terbiasa padahal dampak yang dapat ditimbulkan sangat berbahaya bagi kesehatan mental maupun fisik dalam jangka panjang bahkan bisa menyebabkan kematian.

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan oleh penulis, masih banyak target yang menganggap tidur kurang itu bukan hal besar dan masih banyak yang salah mengartikan kalau semakin berusia durasi tidur semakin sedikit. Dengan adanya perancangan kampanye mengenai tidur cukup ini, penulis bermaksud untuk meluruskan informasi mengenai durasi tidur yang cukup sehingga dapat terhindar dari gangguan kesehatan yang dapat terjadi di masa mendatang. Adanya pembahasan mengenai efek dari kurang tidur bertujuan untuk menyadarkan kelompok usia dewasa bahwa kurang tidur dapat berbahaya dan mengganggu kesehatan mental maupun fisik yang dapat mengakibatkan kematian.

Dengan adanya perancangan kampanye sosial tentang tidur cukup bagi kalangan usia dewasa diharapkan mampu meningkatkan *awareness* masyarakat khususnya yang berusia dewasa dan sedang dalam masa produktif bekerja untuk memenuhi durasi tidur yang cukup sesuai yang direkomendasikan. Penulis juga berharap kampanye ini dapat mendorong perubahan pola pikir dan perilaku target untuk memahami pentingnya tidur cukup. Dengan adanya penyampaian pesan dan

visual yang kreatif diharapkan kampanye ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup target maupun masyarakat luas.

5.2 Saran

Setelah melewati proses perancangan dan penulisan laporan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan dan peluang untuk dikembangkan lebih lanjut. Penulis memiliki beberapa saran yang dapat digunakan sebagai acuan bagi para pembaca atau peneliti yang tertarik untuk mengangkat topik yang serupa. Saran terbagi menjadi dua, yaitu berdasarkan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

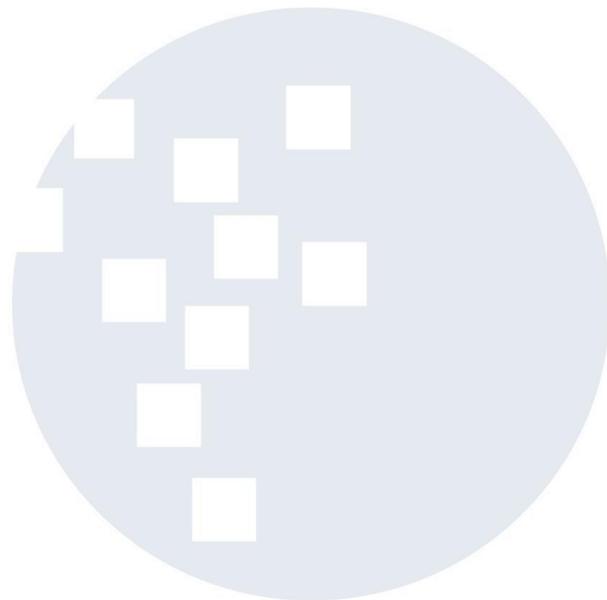
1. Manfaat Teoretis:

Dalam melaksanakan penelitian dan perancangan Tugas Akhir mengenai topik pentingnya tidur cukup bagi usia dewasa, penulis menyarankan untuk melakukan riset lebih mendalam terkait kecenderungan dan motif masalah yang menyebabkan target kurang tidur. Pemahaman yang lebih baik terkait penyebab kurang tidur dapat digunakan untuk merancang strategi yang lebih tepat dalam mengedukasi masyarakat tentang dampak buruk kurang tidur bagi kesehatan. Selain itu, penulis juga menyarankan mencari tahu lebih dalam mengenai permasalahan desain untuk menciptakan visual yang menarik bagi target audiens namun tetap berfokus pada tujuan utama kampanye.

2. Manfaat Praktis:

Dalam melaksanakan penelitian dan perancangan Tugas Akhir ini, penulis menyarankan untuk memperoleh data dengan mewawancarai orang dewasa yang sudah merasakan langsung dampak dari kurang tidur bagi kesehatan mental khususnya fisik karena merupakan efek jangka panjang dari kebiasaan kurang tidur tersebut. Hal ini penting dikarenakan pandangan dan pengalaman mereka yang sudah menyadari dampak serius dari kurang tidur terhadap kesehatan dibandingkan mereka yang belum mengalami dan menyadarinya. Selain itu, penulis juga menyarankan untuk mencari tahu

informasi lebih dalam dengan ahli supaya mendapatkan informasi yang lebih akurat untuk mendukung perancangan kampanye ini.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA