

## Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja

Nugraha Yogis Pratama Putra<sup>1</sup>, Mery Tania<sup>2</sup>, Nurul Iklima<sup>3</sup>,  
Danar Lingga Maulana<sup>4</sup>

Universitas BSI, nugrahayogis@yahoo.co.id

Universitas BSI, mery.mty@bsi.ac.id

Universitas BSI, nurul.nik@bsi.ac.id

Universitas BSI, danar.dlm@bsi.ac.id

### ABSTRAK

Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat khususnya remaja di kota Bandung yang terbiasa terjaga hingga larut malam, hal tersebut menyebabkan buruknya pola tidur yang mereka miliki dan sangat berpengaruh pada kesehatan. Permasalahan ini bisa diantisipasi dengan cara menghimbau masyarakat khususnya remaja dengan pendekatan tertentu. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan informasi dan himbauan melalui perancangan Iklan Layanan Masyarakat mengenai dampak dari kebiasaan begadang, hal itu diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja agar lebih peduli terhadap pola tidur sehat. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data kualitatif yang datanya didapatkan dari wawancara, observasi, dan kepustakaan. Hasil dari analisis data tersebut akan dipakai untuk merancang sebuah konsep yang nantinya akan diaplikasikan pada sosialisasi Iklan Layanan Masyarakat. Media utama yang akan digunakan berupa infografis, media ini dipilih karena dapat mensosialisasikan Iklan Layanan Masyarakat dengan cara yang lebih kreatif dan informatif. Dengan adanya perancangan iklan layanan masyarakat dalam bentuk media infografis ini, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja agar lebih peduli terhadap pola tidur sehat. Penulis juga menggunakan media pendukung yang sering ditemui dan biasa digunakan oleh remaja yaitu seperti poster, x banner, iklan media sosial, stiker, bantal, dan jam dinding. Dengan didukung oleh penentuan media yang tepat dan ditambah strategi penyebaran media yang baik maka remaja di kota Bandung dapat lebih peduli terhadap pola tidur sehat.

**Kata Kunci:** Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis

### ABSTRACT

*Low levels of public awareness, especially adolescents in the city of Bandung are used to awake late into the night, it causes poor sleep patterns that they have and very influential on health. This problem can be anticipated by appealing to the community, especially adolescents with certain approach. Based on these problems the authors provide information and appeal through the design of Public Service Ads about the impact of the habit of staying up, it is expected to increase public awareness, especially adolescents to be more concerned about healthy sleep patterns. In this study the authors use qualitative data collection methods whose data obtained from interviews, observation, and bibliography. The results of the data analysis will be used to design a concept that will be applied to the socialization of Public Service Ads. The main media that will be used in the form of infographics, the media is chosen because it can socialize Public Service Ads in a more creative and informative way. With the design of public service ads in the form of this infographic media, is expected to increase public awareness, especially adolescents to be more concerned about healthy sleep patterns. The author also uses supporting media that are often encountered and commonly used by teens such as posters, x banners, social media advertising, stickers, pillows, and wall clocks. Supported by proper media*

*determination and a good media deployment strategy, teenagers in Bandung can be more concerned about healthy sleep patterns.*

**Keywords:** *Public Service Ads, Staying Up, Infographics*

*Diterima 27 Juni 2017; Revisi 10 Juli 2017; Disetujui 15 September 2017.*

### **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari.

Manfaat dari tidur itu sendiri adalah untuk mengistirahatkan tubuh, sehingga setiap orang pasti membutuhkannya. Tidur memiliki beberapa dampak positif yaitu, memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan mencegah stress. Oleh karena itu setiap manusia harus mendapatkan hasil istirahat yang maksimal agar mendapatkan kualitas tidur yang baik (American Pillo, 2015).

Dampak-dampak yang disebabkan dari pola tidur yang tidak teratur antara lain, tidur kurang dari lima jam dalam satu malam, dapat beresiko terjangkit depresi, stress, penyakit jantung, struk dan diabetes. Pada wanita, yang tidur sebanyak 6 jam atau kurang dari jumlah tersebut setiap malam memiliki peluang 62% lebih besar terkena kanker payudara, dibanding mereka yang tidur sebanyak 7 jam. Kurangnya jam tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang (Green, 2012).

Pola tidur dikategorikan sesuai dengan umur, mulai dari anak-anak dengan usia enam tahun memiliki jam tidur 11 jam yang cukup untuk memenuhi kualitas tidur. Pada usia remaja hampir menyamai tidur dengan dewasa muda dengan rentang usia (16–30 tahun), mereka cenderung memiliki pola tidur yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi di akhir pubertas, secara umum kebutuhan tidur pada masa ini berkisar 7-8 jam setiap malamnya. Dan

terakhir pola tidur pada lansia memiliki jam tidur yang semakin sedikit yaitu 4-6 jam setiap malamnya, dan pada lansia biasa ditemui gangguan tidur seperti insomnia (Siregar, 2011).

Sebagian besar masyarakat khususnya usia remaja yang menjadi target audiens masih mengabaikan mengenai pola tidur sehat dan menggunakan jam tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan untuk memenuhi kualitas tidurnya. Hal ini disebabkan oleh gangguan eksternal seperti mengerjakan tugas hingga larut malam, gaya hidup perkotaan, menggunakan *gadget* sebelum tidur, dan kurangnya pemahaman mengenai dampak yang akan terjadi jika terlalu sering begadang.

Begadang adalah keadaan seseorang berjaga tidak tidur sampai larut malam (www.kbbi.web.id, 2012). Berbeda dengan insomnia, insomnia adalah masalah kesehatan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Susilo dan Wulandari, 2011).

Pola tidur tidak baik yang disebabkan karena terlalu sering begadang dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari seperti, menurunkan daya tahan tubuh, produktivitas menurun, kurangnya konsentrasi, serta emosi tidak stabil. Tapi hal tersebut dapat diatasi dengan mengurangi aktivitas malam di luar rumah, kurangi penggunaan *gadget* minimal 1 jam sebelum tidur, olahraga teratur 3-4 kali dalam seminggu minimal 30 menit, hindari minuman berkafein dan merokok.

Tujuan perancangan merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai penulis

dalam sebuah penelitian, oleh sebab itu tujuan perancangan ini adalah:

1. Menghasilkan sebuah rancangan infografis yang komunikatif mengenai informasi dampak dari kebiasaan begadang.
2. Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja tentang pentingnya pola tidur sehat.
3. Agar masyarakat lebih mengerti mengenai pola tidur sehat dan dampak dari kebiasaan begadang terutama bagi usia remaja.

### KAJIAN LITERATUR

Iklan layanan masyarakat (*public service announcement* atau disingkat PSA) adalah iklan yang menyajikan pesan-pesan sosial yang bertujuan untuk membangkitkan kepedulian masyarakat terhadap sejumlah masalah yang harus mereka hadapi, yakni kondisi yang bisa mengancam keselarasan dan kehidupan umum. Iklan layanan masyarakat adalah salah satu upaya untuk mempersuasi masyarakat dengan cara mengajak dan mengimbau mereka untuk mengerti, menyadari, turut memikirkan, serta menempatkan posisinya agar tidak larut dan terjerumus dengan permasalahan (Pujiyanto, 2013).

Agar ILM diterima masyarakat, tentunya perlu konsep yang baik dan diperlukan pengetahuan yang luas, yaitu kemampuan mengkaji dan memilih data tentang audiens dan tema yang hangat di masyarakat, serta ilmu yang berhubungan dengan kemanusiaan (antropologi, sosiologi, psikologi), ilmu komunikasi, pengetahuan bahasa (verbal dan visual), kemampuan merancang, dan mengatur elemen-elemen desain dalam karya ILM. Perancangan iklan layanan masyarakat ini akan diwujudkan ke dalam media infografis (Handriati, 2015) dengan mengangkat tema kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat, yang diharapkan akan dapat mendukung tercapainya tujuan perancangan iklan. Pemilihan infografis sebagai media utama dalam perancangan ini berdasarkan pada hasil pengamatan

terhadap khalayak sasaran serta identifikasi data yang telah dilakukan.

Menurut (Al Hidayat, Bahrul Ulumuddin, 2012) mengatakan bahwa: Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, 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. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kualitas tidur adalah merujuk kepada kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah total waktu tidur. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang menurut (Al-Maqassary, Ardi, 2014), yaitu:

1. Lingkungan  
Lingkungan dapat mendukung dan menghambat tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.
2. Kelelahan  
Kelelahan akan berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang maka akan semakin kurang kualitas tidurnya.
3. Penyakit  
Sakit menyebabkan nyeri dapat menimbulkan masalah tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari keadaan normal. Sering sekali pada orang sakit pola tidurnya juga akan terganggu karena penyakitnya seperti rasa nyeri yang ditimbulkan oleh luka.
4. Gaya hidup  
Orang yang bekerja *shift* dan sering berubah *shift*nya harus mengatur kegiatan agar dapat tidur pada waktu yang tepat. Keadaan rileks sebelum istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap seseorang untuk dapat tidur.
5. Obat-obatan dan alkohol  
Beberapa obat-obatan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Obat-obatan

yang mengandung *diuretic* menyebabkan insomnia, *anti depresan* akan memsupresi kualitas tidur. Orang yang minum alkohol terlalu banyak sering kali mengalami gangguan tidur.

#### 6. Merokok

*Nicotine* mempunyai efek menstimulasi tubuh dan perokok seringkali mempunyai lebih banyak kesulitan untuk bisa tidur dibandingkan dengan yang tidak merokok. Dengan menahan tidak merokok setelah makan malam, orang biasanya akan tidur lebih baik. Banyak perokok melaporkan pola tidurnya menjadi lebih baik ketika mereka berhenti merokok.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam iklan layanan masyarakat ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif karena berguna untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial di masyarakat atau kemanusiaan. Proses untuk melakukan penelitian menggunakan metode kualitatif ini melibatkan upaya penting seperti data spesifik dari sumber data, menganalisis dan menafsirkan makna data (Creswell, 2010). Dalam hal ini penulis meneliti fenomena yang terjadi di masyarakat khususnya usia remaja yang sering mengabaikan pola tidurnya. Data-data yang diperoleh akan diolah menjadi iklan layanan masyarakat dalam bentuk infografis mengenai dampak dari kebiasaan begadang.

Metode yang digunakan adalah metode pengumpulan data kualitatif yang diperoleh dari bermacam sumber, yaitu sumber studi kasus dan sumber kajian pustaka. (Dalegi, Harvey. 2014)

#### 1. Studi Kasus

Metode studi kasus merupakan metode yang didapat dengan cara turun langsung ke lapangan. Metode ini didapat melalui survey berupa observasi yang dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada masyarakat berisi masalah seputar dampak kebiasaan begadang, dan wawancara yang dilakukan dengan ahli dalam bidang kesehatan anak usia

remaja. Sehingga metode ini dapat semakin memperkuat data yang dikaji, selain itu penulis juga mampu mengkaji sesuai atau tidaknya dengan asumsi yang ada di lapangan.

#### 2. Kajian Pustaka

Penulis menggunakan metode kepustakaan yang berpedoman pada buku, karya ilmiah, dan situs internet sebagai acuan dan sebagai pelengkap data yang berhubungan langsung dalam masalah yang diangkat pada tugas akhir ini. Membaca juga bertujuan untuk memperkuat perspektif dan kemudian meletakkan dalam konteks. Teori-teori yang digunakan untuk menganalisis bersumber dari pemikiran para ahli yang telah melakukan penelitian (Soewardikoen, 2013).

Hasil dalam menganalisis suatu data yaitu untuk mendapatkan beberapa alternatif konsep dalam sebuah perancangan. Semua konsep yang terkumpul maka akan dianalisa secara deskriptif berdasarkan kriteria yang ada, kemudian dipilih satu konsep yang paling tepat dalam pelaksanaan iklan layanan masyarakat ini untuk menjawab permasalahan yang ada.

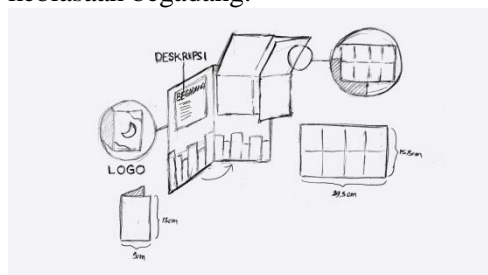
### **PEMBAHASAN**

Dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini akan menggunakan pendekatan kreatif sebagai proses komunikasinya kepada khalayak sasaran. Pendekatan yang dilakukan akan menggunakan media tertentu yang mewakili keseluruhan isi pesan dan menjadi panduan dalam perancangan iklan layanan masyarakat.

Dengan pendekatan kreatif sebagai proses komunikasinya adalah bertujuan untuk mengkomunikasikan pesan iklan dengan menggugah kesadaran khalayak sasaran agar ingat akan pesan iklan yang disampaikan dan berkeinginan untuk bertindak. Selain itu, diharapkan juga dapat menciptakan infografis yang dapat menginformasikan pesan iklan yang mudah dipahami kepada masyarakat khususnya remaja sehingga nantinya akan timbul kesadaran untuk

mewujudkan kepedulian terhadap pentingnya pola tidur sehat dan menjauhi kebiasaan begadang.

Bentuk pesan dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini akan disampaikan dalam visual berupa infografis. Infografis yang disampaikan akan menggunakan visualisasi yang menjelaskan mengenai penyebab, dampak yang akan ditimbulkan, dan hal-hal apa saja yang harus dihindari dari kebiasaan begadang. Pesan dari infografis tersebut diharapkan dapat memberikan informasi yang cukup dan mudah dimengerti kepada khalayak sasaran mengenai dampak dari kebiasaan begadang.



Gambar 1  
Sketsa Infografis  
Sumber: Dokumen Penulis

Tema yang diangkat dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini adalah “Boleh Gak Sih Begadang?”. Maksud dari tema tersebut adalah untuk memberikan informasi mengenai dampak yang akan ditimbulkan dari kebiasaan begadang dan mengajak khalayak sasaran agar lebih peduli terhadap menjaga pola tidur, sehingga khalayak sasaran dapat membiasakan diri untuk hidup sehat.

Bentuk pesan verbal yang dirancang akan meliputi unsur *tagline*, *headline*, dan *bodycopy*. *Tagline* yang digunakan akan dipadukan dengan *logogram* sebagai pusat perhatian pada iklan. Pada setiap media pendukung nantinya akan menggunakan *tagline* yang sama untuk menunjukkan kesinambungan antara media yang satu dengan media yang lainnya. *Headline* pada iklan yang dibuat merupakan sebetuk kalimat yang mendukung visualisasi sehingga dengan adanya *headline* tersebut diharapkan akan dapat membantu khalayak sasaran

memahami pesan mengenai maksud dari visualisasi tersebut. *Bodycopy* dalam perancangan iklan menjelaskan mengenai pesan iklan yang sesungguhnya, sehingga pada *bodycopy* akan dijelaskan lebih detail mengenai dampak dari kebiasaan begadang. Penulisan kalimat pada *bodycopy* akan menggunakan ukuran huruf yang relatif lebih kecil dibandingkan huruf yang digunakan pada *headline*. Penjelasan isi pesan pada infografis akan disampaikan sedetail mungkin namun dengan kalimat yang sederhana agar khalayak sasaran tidak merasa jenuh dan pusing.

Bentuk pesan visual yang digunakan akan sesuai dengan tema yang diangkat yaitu mengenai dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat. Visualisasi tersebut merupakan pendekatan terhadap pesan iklan yang sesungguhnya sehingga pesan iklan tidak digambarkan secara langsung namun menggunakan simbolisasi sesuai tema. Melalui proses pendekatan tersebut diharapkan akan lebih menarik perhatian khalayak sasaran.

Setiap media pendukung nantinya akan memiliki visualisasi yang tidak jauh berbeda dengan media utama namun dengan layout dan *headline* yang berbeda. Pada infografis dan beberapa media pendukung lainnya akan dicantumkan juga identitas kampanye berupa logo “Tidur Yuk!”. Penggunaan *tagline* pada logo ini dimaksudnya agar pesan yang disampaikan lebih mengajak khalayak sasaran untuk dapat memiliki kualitas tidur yang baik dan menjauhi kebiasaan begadang.



Gambar 2  
Logo Kampanye Tidur Yuk!  
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 3  
Penerapan Logo

Sumber: Dokumen Penulis

Logo yang digunakan berupa *logotype* yang merupakan *tagline* dan sekaligus nama dari kampanye yang dirancang. Penamaan kampanye ini didasari dari tujuan pelaksanaan iklan layanan masyarakat yang lebih mengajak khalayak sasaran untuk mengubah kebiasaan begadang dan mementingkan pola tidur yang baik. *Logotype* tersebut menggunakan jenis huruf *sans serif rounded* karena memiliki ciri yang tidak terlalu formal dan ujungnya yang tidak kaku, dalam logo tersebut pada huruf “D” juga terdapat *logogram* berupa bentuk *gestalt* dari bulan sabit dan wajah manusia yang merupakan simbolisasi dari suasana malam yang digunakan untuk istirahat. Warna yang digunakan dalam logo tersebut cenderung putih karena akan diterapkan pada media yang dominan menggunakan warna ungu sebagai implementasi dari suasana langit pada malam hari.

Dalam media iklan layanan masyarakat ini menggunakan satu jenis huruf *sans serif rounded* yaitu *Linotte*, karena memiliki ciri yang tidak terlalu formal dan menampilkan kesan *friendly*.

## Linotte

Linotte is a rounded sans serif typefamily with friendly vibes. Slight irregularities give the typeface a warm and naive look, while the solid geometric construction allows good legibility in long text and small sizes. Linotte is ideal to set texts for food or children related products, and anything that needs to convey a friendly feeling.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii 1234567890  
Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr ~!@#%&\*()-\_+=+  
Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz {}|~:;“,<.>/?

Gambar 4  
Font

Sumber: Dokumen Penulis

Setiap warna memiliki pengaruh dan makna tersendiri jika ditampilkan pada suatu media. Dalam unsur grafis warna memiliki peran yang sangat penting,

karena warna memiliki efek psikologis terhadap seseorang yang melihatnya. Oleh karena itu sebelum merancang sesuatu, seorang desainer harus bisa memikirkan bahwa kesan apa yang akan ditampilkan dalam rancangannya. Pemilihan warna yang digunakan dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini didominasi oleh warna ungu, dipadukan dengan elemen grafis berwarna kuning. Penulis memilih warna dominan ungu karena dapat menarik perhatian, meningkatkan daya imajinasi, sensitivitas dan obsesif. Selain itu, warna ungu juga merupakan implementasi dari suasana langit pada malam hari. Sedangkan untuk pemilihan warna kuning pada elemen grafis karena mengingat warna kuning dapat memberikan kesan ramah dan antusiasme, serta mencakup makna persahabatan, santai, rasa ingin tahu, dan juga dapat menarik perhatian.



HEX : #563f98	HEX : #412c79	HEX : #372667	HEX : #2c1a53	HEX : #19112f
C : 81	C : 91	C : 94	C : 95	C : 89
M : 90	M : 100	M : 100	M : 99	M : 99
Y : 0	Y : 18	Y : 26	Y : 35	Y : 48
K : 0	K : 6	K : 18	K : 32	K : 63

Gambar 5

Primary Color

Sumber: Dokumen Penulis



HEX : #f7f5a3	HEX : #f4e773	HEX : #f1e55a	HEX : #f0e643	HEX : #eecd14
C : 4	C : 7	C : 8	C : 9	C : 10
M : 0	M : 1	M : 1	M : 2	M : 4
Y : 45	Y : 68	Y : 78	Y : 86	Y : 99
K : 0	K : 0	K : 0	K : 0	K : 0

Gambar 6

Secondary Color

Sumber: Dokumen Penulis

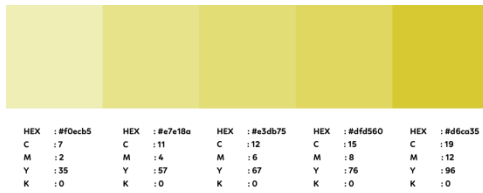


HEX : #8ec4bd	HEX : #69c6a8	HEX : #57b99d	HEX : #45b691	HEX : #359274
C : 44	C : 57	C : 63	C : 69	C : 78
M : 0	M : 0	M : 0	M : 2	M : 22
Y : 32	Y : 43	Y : 50	Y : 59	Y : 65
K : 0	K : 0	K : 0	K : 0	K : 4

Gambar 7

Accent Color 1

Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 8  
Accent Color 2  
Sumber: Dokumen Penulis

Dalam perancangan iklan layanan masyarakat ini yang akan direalisasikan untuk pertama kali adalah pembuatan infografis dengan tema yang telah ditetapkan sejak awal, dan akan diletakkan di beberapa tempat kesehatan seperti puskesmas atau dinas kesehatan. Penempatan infografis ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat khususnya remaja mengenai dampak dari kebiasaan begadang.



Gambar 9  
Infografis Bagian Depan  
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 10  
Infografis Bagian Isi  
Sumber: Dokumen Penulis

## PENUTUP

Banyaknya faktor eksternal dan kurangnya pemahaman mengenai dampak dari kebiasaan begadang, sehingga masyarakat khususnya remaja masih mengabaikan tentang pentingnya pola tidur sehat. Dalam perancangan Iklan Layanan Masyarakat ini yang harus dilakukan pertama kali adalah menganalisa tentang permasalahan yang ada untuk mencari solusi yang tepat bagi

pemecahan masalah tersebut, selain itu perlu juga dilakukan studi pustaka yang membantu proses pencarian pemecahan masalah.

Dengan adanya perancangan iklan layanan masyarakat dalam bentuk media infografis ini, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja agar lebih peduli terhadap pola tidur sehat. Penulis juga menggunakan media pendukung yang sering ditemui dan biasa digunakan oleh remaja yaitu seperti poster, x banner, iklan media sosial, stiker, bantal, dan jam dinding. Dengan didukung oleh penentuan media yang tepat dan ditambah strategi penyebaran media yang baik maka remaja di kota Bandung dapat lebih peduli terhadap pola tidur sehat.

## Saran

Banyak hal yang telah penulis alami selama melaksanakan skripsi ini. Adapun beberapa saran untuk membangun kepentingan bersama, yaitu Perlu adanya penyampaian pesan iklan layanan masyarakat yang lebih kreatif dan komunikatif agar menambah minat masyarakat. Pihak pemerintah harus lebih sering melakukan sosialisasi atau penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hal-hal kecil yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Masyarakat harus lebih peduli dalam menjaga kesehatan.

## REFERENSI

- Al Hidayat, Bahrul Ulumuddin. 2012. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Al-Maqassary, Ardi. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur. Diambil dari: <http://www.e-jurnal.com/2014/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tidur.html>. (27 Juni 2017)

- American Pillo. 2015. Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidur-normal-3/>. (27 Juni 2017)
- Creswell, John W. 2010. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dalegi, Harvey. 2014. Metode Analisis Data Dan Teknik Pengumpulan Data. Diambil dari: <https://prezi.com/o9xszuf2kt7a/metode-analisis-data-dan-teknik-pengumpulan-data/>. (27 Juni 2017)
- Green, Wendy. 2012. 50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Handriati. 2015. 5 Alasan Kenapa Perlu Menggunakan Infografis. Diambil dari: <http://www.handdriati.com/2015/09/5-reasons--why-infographics-are-important.html>. (27 Juni 2017)
- Lankow, Jason, Josh Ritchie, dan Ross Crooks. 2014. Infografis: Kedasyatan Cara Bercerita Visual. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pujiyanto. 2013. Iklan Layanan Masyarakat. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Siregar, Mukhlidah Hanun. 2011. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: Flash Books.
- Soewardikoen, Didit Widiatmoko. 2013. Metodologi Penelitian Visual Dari Seminar Ke Tugas Akhir. Bandung: C.V Dinamika Komunika.
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.