

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

Perancangan video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif didukung oleh beberapa teori dan penelitian yaitu :

1. Penelitian Desti Nurbaiti (2023) ini merancang komik web sebagai media edukatif untuk menyampaikan informasi tentang bahaya begadang bagi kesehatan. Komik dibuat dengan gaya visual menarik, bahasa ringan, dan cerita yang relevan agar mudah dipahami dan diminati oleh remaja dan dewasa muda. Publikasi dilakukan melalui platform digital agar informasi lebih mudah diakses dan tersebar luas. Diharapkan, komik ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat.
1. Penelitian Nadhifa Azahra Purnama (2021) ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai bahaya begadang, khususnya dampaknya yang ekstrem berupa halusinasi, melalui media desain karakter animasi 2D. Dengan pendekatan visual yang menarik, karakter-karakter dirancang untuk mengedukasi remaja usia 17 – 25 tahun tentang risiko psikologis akibat pola tidur yang buruk. Penelitian dilakukan melalui observasi, wawancara dengan psikolog, dan survei kepada masyarakat. Hasilnya menunjukkan bahwa halusinasi bisa muncul akibat begadang berlebihan, terutama jika disertai stres dan kelelahan. Desain karakter diharapkan dapat menjadi media edukatif yang efektif dan menarik bagi khalayak muda.
2. Penelitian Remanza Parta Wijaya (2022) ini merancang sebuah buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial untuk menyampaikan mengenai bahaya begadang, khususnya kepada remaja usia 9 – 24 tahun. Buku ini dirancang dengan gaya ilustrasi komik dan flat desain yang disesuaikan dengan minat visual remaja, menggunakan bahasa yang ringan, karakter yang relatable, serta warna-warna lembut agar nyaman dibaca. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola tidur yang sehat, serta menyampaikan dampak negative begadang terhadap kesehatan fisik dan mental. Buku ini juga dilengkapi dengan barcode agar bisa diakses secara digital, serta didukung media kampanye seperti poster, x-banner, dan stiker.
3. 3P merupakan tiga tahapan utama dalam proses pembuatan karya audio-visual seperti film atau video, yaitu *pre-production*, *production*, dan *post-production*. Tahap *pre-production* mencakup seluruh persiapan sebelum pengambilan gambar, seperti penulisan naskah, pemilihan pemain, lokasi, desain set, kostum, serta penyusunan anggaran. Tahap *production* adalah proses pelaksanaan syuting, termasuk pengaturan setting, suara, cahaya, kostum, dan rias. Sementara itu, *post-production* merupakan tahap

penyelesaian akhir, dimana hasil rekaman disunting dan disesuaikan dengan visi kreatif agar menjadi karya utuh yang siap ditayangkan.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini mendukung penggunaan video edukasi yang efektif dan menarik untuk memperingatkan kembali tentang bahaya begadang kepada pekerja kreatif.

2.1.1 Teori Utama

2.1.1.1 3P (Pre-Production, Production, Post-Production)

3P (pre-production, production, post-production) adalah tiga tahap utama dalam pembuatan karya, film, atau video.

- *Pre-Production*

Pre-Production adalah tahap awal dalam pembuatan film atau video yang semua persiapan dilakukan sebelum proses pengambilan gambar dimulai.

Tahap ini mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan persiapan segala suatu yang diperlukan untuk produksi, seperti penulisan *script*, *casting*, lokasi produksi, desain set, pengadaan kostum dan properti, serta penyusunan anggaran (Varisha, 2024).

- *Production*

Production adalah tahapan yang paling menentukan keberhasilan penciptaan sebuah karya, film, atau video. Di tahap ini ada beberapa proses yang dilakukan seperti syuting, tata setting, tata suara, tata Cahaya, tata kostum dan rias.

- *Post-Production*

Post-Production adalah tahap akhir dalam proses pembuatan karya, film, atau video yang terjadi setelah proses syuting selesai. Dalam tahap ini, visual dan audio yang telah direkam akan disunting, dikoreksi, dan diperbaiki agar hasilnya sesuai dengan visi kreatif sutradara dan tim produksi.

2.1.1.2 Script

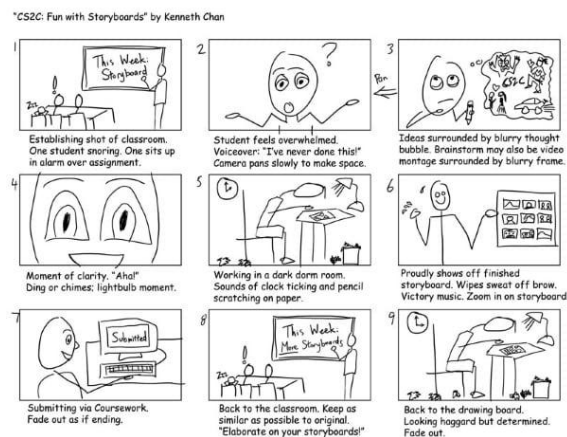
Script merupakan sebuah dokumen yang berisikan kronologi adegan, pengambilan gambar, tindakan-tindakan tokoh utama dalam video, serta dialog yang ingin disampaikan di dalam video yang akan diproduksi (Kontenesia, 2023).



Gambar 2. 1 Script

2.1.1.3 Storyboard

Storyboard merupakan sketsa kasar yang disusun secara berurutan, sketsa kasar ini menggambarkan perubahan penting dari setiap adegan dalam pengambilan gambar. *Storyboard* berperan penting sebagai pedoman, dari mulai syuting hingga proses mengedit, bahkan sketsa kasar ini membuat prosesnya lebih mudah dan hasilnya sesuai dengan apa yang sudah direncanakan (Putri & Gischa, 2021).



Gambar 2. 2 Storyboard

2.1.1.4 Camera Angle

Camera Angle adalah teknik pengambilan gambar yang berkaitan dengan posisi lensa kamera terhadap subjek untuk menyampaikan pesan dan momen pada gambar. Ada beberapa angle kamera yang memiliki tujuan atau makna tersendiri, berikut penjelasannya.

1. Eye Level

Teknik ini berada sejajar dengan objek. Angle ini memperlihatkan pandangan mata seseorang yang berdiri sejajar dengan objek. Teknik pengambilan gambar ini bertujuan untuk menunjukkan ekspresi objek yang jelas pada penonton.



Gambar 2. 3 Eye Level

2. Low Angle

Teknik pengambilan gambar ini berada di sudut lebih rendah daripada objek. Teknik pengambilan gambar ini bertujuan untuk membangun kesan berkuasa atau seseorang yang ditampilkan dengan sudut pengambilan ini akan mempunyai kesan dominan.



Gambar 2. 4 Low Angle

2.1.1.5 Pencahayaan (*Lighting*)

Pencahayaan merupakan salah satu cara yang paling ampuh untuk menciptakan efek dalam pengambilan gambar atau video. Pencahayaan menciptakan efek yang pada umumnya dapat menimbulkan suatu kesan tertentu.



Gambar 2. 5 Lighting

2.1.1.6 Color Grading

Color Grading merupakan proses perubahan warna dan kontras pada foto atau video untuk meningkatkan kualitas visualnya. Color grading bertujuan untuk menciptakan tampilan atau gaya visual tertentu yang sesuai dengan visi artistik pembuat gambar atau video (Amalia, 2024).



Gambar 2. 6 Color Grading

2.1.1.7 Audio

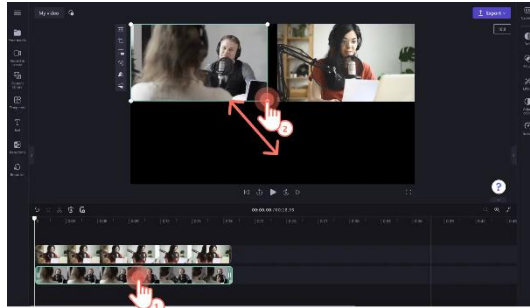
Audio adalah suara atau bunyi yang dihasilkan oleh getaran suatu benda agar dapat tertangkap oleh telinga manusia getaran tersebut harus kuat minimal 20 kali / detik (Inmedia, n.d.).



Gambar 2. 7 Audio

2.1.1.8 Layout

Layout adalah susunan dari berbagai elemen yang sengaja ditempatkan dalam satu bidang. Layout berfungsi untuk menampilkan berbagai elemen dasar desain sehingga mempermudah orang yang melihatnya untuk memahami informasi di dalam elemen tersebut (Arifin, 2023).



Gambar 2. 8 Layout

Elemen dasar yang dipakai untuk perancangan video edukasi adalah

1. Teks

Elemen teks sangat penting agar pesan di dalam desain tersampaikan pada audiens.



Gambar 2. 9 Teks

2. Gambar

Elemen gambar atau foto untuk memperkuat pesan yang tersampaikan pada audiens.



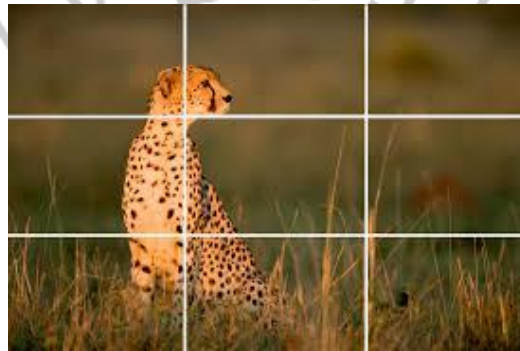
Gambar 2. 10 Gambar

2.1.1.9 Komposisi

Komposisi pada sinematografi merujuk pada seni pembedingkaian gambar. Cahaya, warna, dan ruang dapat meninggalkan kesan mendalam terhadap audiens (Ambar, 2018). Beberapa teknik komposisi sinematografi yang dipakai untuk perancangan video edukasi adalah

1. *Rule of Thirds*

Rule of Thirds adalah teknik komposisi yang membagi *frame* ke dalam 3x3 bagian atau 9 kotak.



Gambar 2. 11 Rule of Thirds

2. *Headroom*

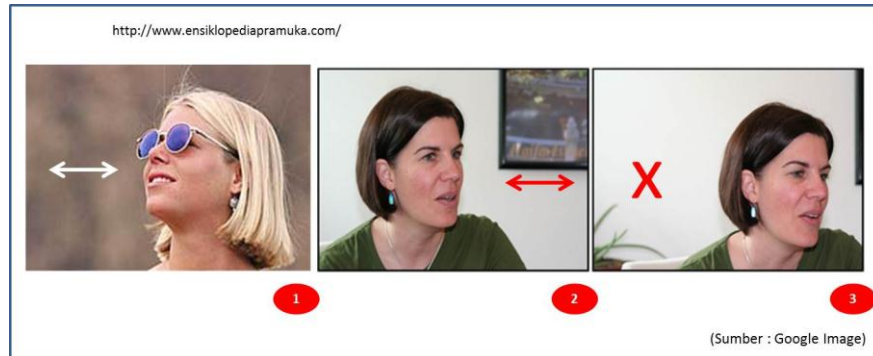
Headroom adalah salah satu konsep komposisi estetika yang membahas posisi vertikal relative subyek di dalam *frame* gambar. *Headroom* mengacu pada jarak antara bagian atas kepala subyek dan bagian atas *frame*.



Gambar 2. 12 Headroom

3. Noseroom

Noseroom adalah suatu konsep komposisi yang cenderung menempatkan aktor di pinggiran *frame* gambar.



Gambar 2. 13 Noseroom

2.1.2 Teori Pendukung

2.1.2.1 Pekerja Kreatif

Pekerja kreatif adalah orang yang mendapatkan penghasilan dari kreatifitas. Pekerjaan ini bisa dilakukan secara individu atau independen maupun pegawai yang bekerja di perusahaan industri kreatif.



Gambar 2. 14 Pekerja Kreatif

2.1.2.2 Begadang

Begadang adalah suatu kebiasaan buruk yaitu tidak tidur pada malam hari atau tidur pada saat pagi hari. Begadang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia yang bisa merugikan diri sendiri. Berikut dampak buruk serta penjelasannya dari begadang.

1. Kenaikan berat badan lebih banyak (Obesitas)

Menurut (Unicef, n.d.) obesitas adalah ketika berat badan seseorang dibandingkan dengan tinggi badannya melebihi batas yang dianggap sehat –

ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih dan menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes, dan penyakit kronis lainnya.



Gambar 2. 15 Obesitas

2. Penuaan dini

Menurut (Dr. Suci Prawitasari, 2024) penuaan dini merupakan kondisi yang kerap dikaitkan dengan kulit yang mulai terlihat keriput dan tidak lagi kencang sebelum usia 35 tahun.



Gambar 2. 16 Penuaan Dini

3. Mudah lupa

Ditinjau oleh (Fensynthia, 2024), ketika tidur, sel-sel saraf di otak akan mengalami proses perbaikan. Sebaliknya, saat anda sering begadang, sel-sel otak akan lebih cepat rusak dan sulit diperbaiki sehingga akan lebih sering mudah lupa.



Gambar 2. 17 Mudah Lupa

4. Penurunan fungsi otak

Efek begadang dapat menurunkan konsentrasi serta tingkat kewaspadaan akan menurun sehingga dapat menyebabkan kecelakaan saat berkendara atau bekerja.



Gambar 2. 18 Penurunan Fungsi Otak

5. Penurunan gairah seksual (libido)

Penurunan libido dapat terjadi karena tubuh merasakan kelelahan, mengantuk, kekurangan energi, dan lebih mudah stres.



Gambar 2. 19 Penurunan Gairah Seksual

6. Peningkatan risiko terkena gangguan mental

Dalam jangka panjang efek begadang bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan gangguan cemas.



Gambar 2. 20 Peningkatan Risiko Terkena Gangguan Mental

7. Peningkatan risiko terkena kanker

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sering begadang atau bekerja di malam hari lebih rentan terkena kanker daripada orang yang tidurnya cukup.



Gambar 2. 21 Peningkatan Risiko Terkena Kanker

8. Penurunan sistem imunitas

Berbagai riset menunjukkan bahwa kebiasaan begadang, bisa membuat daya tahan tubuh melemah. Hal ini bisa membuat tubuh lebih rentan terkena infeksi bakteri dan virus bahkan dapat menghambat proses pemulihan dari sakit.



Gambar 2. 22 Penurunan Sistem Imunitas

Begadang dapat dihindarkan jika bisa mengatur waktu dengan baik. Disini penulis akan memberikan tips untuk meminimalisirkan dari kegiatan begadang.

2.1.2.3 Waktu Kerja

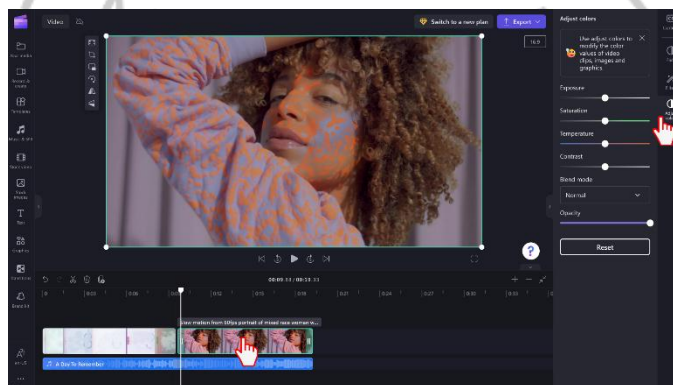
Perusahaan industri kreatif memiliki jam kerja yang sudah sesuai dengan Pasal 77 UU Ketenagakerjaan, yaitu 7 jam sehari (6 hari kerja per minggu) atau 8 jam sehari (5 hari kerja per minggu). Namun ada beberapa jobdesk yang memiliki jam kerja fleksibel sehingga membuat pekerja kreatif tersebut harus mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan pekerjaannya.



Gambar 2. 23 Waktu Kerja

2.1.2.4 Video

Video adalah bentuk media yang merekam gambar dan suara bersamaan. Video dapat diproduksi dalam berbagai format dan digunakan untuk berbagai tujuan, seperti hiburan, pendidikan, dokumentasi, dan promosi. Secara Teknik, video terdiri dari rangkaian beberapa frame yang diputar dengan cepat untuk menciptakan ilusi gerakan. Video dapat disimpan dalam berbagai format seperti MP4, AVI, dan MOV, dan video dapat diputar di berbagai perangkat seperti computer, smartphone, dan televisi. Banyak jenis macam video, salah satunya adalah video edukasi yang akan penulis gunakan untuk membuat perancangan video edukasi bahaya begadang.



Gambar 2. 24 Video

2.1.2.5 Video Edukasi

Video edukasi adalah jenis video yang dirancang untuk mengedukasi atau mengajarkan konsumen mengenai suatu topik atau konsep tertentu. Video edukasi ini adalah alat yang efektif dalam proses pembelajaran karena dapat menghadirkan informasi dengan cara yang menarik, visual, dan interaktif. Secara definisi video edukasi merupakan materi pembelajaran yang menggunakan format video untuk menyampaikan informasi, menjelaskan konsep, atau melatih keterampilan. Video ini dapat digunakan dalam konteks formal seperti pendidikan di sekolah atau universitas, maupun dalam konteks informal seperti pembelajaran mandiri ataupun di tempat kerja. Video edukasi kini banyak ditemukan di berbagai media sosial.



Gambar 2. 25 Video Edukasi

2.1.2.6 Media Sosial

Media sosial merupakan tempat di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi dengan pengguna lain. Media sosial telah menjadikan keterlibatan masyarakat global dengan memiliki kesempatan yang sama (Widada, 2018).



Gambar 2. 26 Media Sosial

2.1.2.7 Video Vertikal

Video vertikal adalah video yang ditampilkan secara vertikal dengan layer penuh (*Portrait*) sehingga lebih nyaman dilihat di perangkat *smartphone*. Video vertikal menjadi ikon di platform *Instagram*, dan *TikTok*. Ada beberapa hal yang membuat video vertikal begitu populer di kalangan masyarakat. Selain kenyamanannya, pengguna dapat dengan mudah memegang ponsel mereka dalam posisi vertikal dan mulai merekam atau menonton video tanpa memutar perangkat (Hardoyo, Tarmawan, & Lathifah, 2024).



Gambar 2. 27 Video Vertikal

2.1.3 Ringkasan Kesimpulan Teori

Perancangan video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum ini bertujuan untuk menciptakan sebuah karya visual yang mendidik. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip videografi, warna, begadang, video edukasi ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang efektif bagi pekerja kreatif. Penggunaan teknik-teknik videografi, akan membuat video edukasi lebih elegan dan nyaman pada pekerja kreatif.

2.2 Penelitian Terdahulu

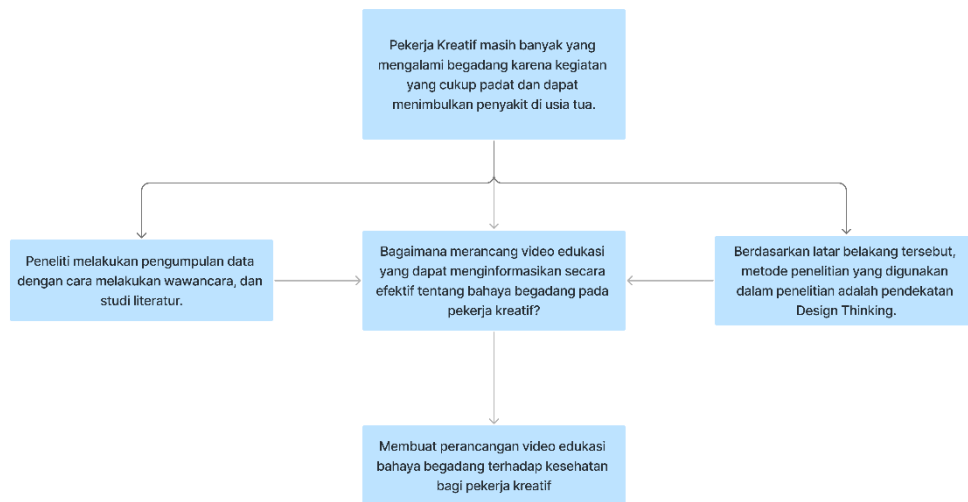
Dari penelitian (Nurbaiti, 2023) yang berjudul “*Perancangan komik web tentang bahaya begadang bagi kesehatan tubuh*” membahas dampak negatif begadang bagi kesehatan, terutama kekurangan tidur yang berakibat pada gangguan ritme sirkadian, serta beberapa penyakit seperti aterosklerosis, diabetes, gangguan kardiovaskular, hingga gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Jurnal ini juga menyarankan pentingnya tidur yang cukup serta cara mengurangi dampak begadang. Selain itu, terdapat kritik terhadap kurangnya minat masyarakat dalam membaca informasi kesehatan dari media tradisional, dan

usulan penggunaan seperti inovasi seperti komik web sebagai media yang lebih mudah diakses untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Penelitian (Purnama, 2021) yang berjudul “*Perancangan desain karakter untuk film animasi 2D dengan judul Halusinasi Efek Buruk Begadang*” membahas bahaya begadang dan dampak negatifnya terhadap kesehatan seperti gangguan tidur, penurunan kemampuan fisik dan mental, serta risiko halusinasi. Menurut National Sleep Foundation, kebutuhan tidur berbeda berdasarkan usia, dengan orang dewasa memerlukan 7-9 jam tidur per hari. Namun, meski berbahaya, banyak orang khususnya pekerja industri, tetap begadang demi menyelesaikan tugas mereka. Halusinasi yang sering kali diabaikan, bisa menjadi masalah serius bila berlarut-larut. Sebagai solusi, diperkenalkan konsep tidur bifasik yang berarti tidur dibagi dalam dua sesi untuk mengurangi dampak begadang. Jurnal ini juga menyebutkan rencana desain karakter yang mendukung fenomena tidur bifasik berdasarkan wawancara dengan ahli dan survei dari orang-orang yang mengalami hal serupa.

Penelitian (Wijaya, 2022) yang berjudul “*Perancangan buku ilustrasi digital sebagai media kampanye social tentang bahaya begadang bagi remaja usia produktif*” membahas pentingnya tidur sebagai kebutuhan dasar manusia, menekankan manfaat tidur untuk kesehatan fisik dan mental. Data menunjukkan bahwa banyak orang di dunia mengalami gangguan tidur, termasuk *sleep apnea* dan kebiasaan tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Jurnal ini juga memperluas diskusi tentang kebiasaan tidur pada remaja, terutama di kalangan gen z dan milenial yang cenderung begadang. Dikatakan bahwa begadang telah menjadi kebiasaan yang umum di Indonesia, terutama di kalangan usia produktif. Selain itu, literasi bahaya begadang diperlukan untuk menjaga kesehatan remaja dengan buku ilustrasi sebagai media edukasi yang efektif karena visual lebih mudah dipahami oleh generasi muda.

2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 28 Kerangka Berpikir

2.4 Sintesis

Video edukasi ini dirancang sebagai media visual untuk meningkatkan kesadaran pekerja kreatif akan bahaa terhadap kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan penelitian terdahulu, media visual seperti komik, ilustrasi digital, dan animasi terbukti efektif untuk kalangan usia produktif.

Video ini menggabungkan elemen-elemen videografi seperti *script*, *storyboard*, *camera angle*, *lighting*, *color grading*, *audio*, dan komposisi visual untuk menciptakan konten yang mudah dipahami. Materi video mencakup dampak negative begadang seperti obesitas, penuaan dini, gangguan mental, hingga penurunan imunitas.

Distribusi akan dilakukan melalui media sosial berbasis video vertikal seperti *Instagram* dan *TikTok*, menyesuaikan dengan kebiasaan konsumsi konten pekerja kreatif. Diharapkan video ini dapat menjadi media edukatif yang efektif dan menggugah perubahan perilaku.