

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media pembelajaran berbasis video edukatif guna meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pekerja kreatif, terhadap bahaya kebiasaan begadang bagi kesehatan fisik dan mental.

Melalui pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa studi literatur dan wawancara langsung terhadap pekerja kreatif, ditemukan bahwa mayoritas dari mereka terbiasa begadang 2-3 kali seminggu demi menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas hiburan, meskipun mereka menyadari risiko kesehatannya secara umum.

Hasil analisis menunjukkan bahwa begadang berdampak signifikan terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, gangguan mental, penuaan dini, penurunan fungsi otak, hingga risiko kecelakaan akibat *microsleep*.

Video dikembangkan menggunakan pendekatan *Design Thinking* dan pendekatan produksi *3P (Pre-production, Production, Post-Production)*. Strategi kreatif difokuskan pada tone kasual dan manner seperti obrolan sehari-hari yang dikemas dalam format video vertikal agar sesuai dengan karakteristik media sosial seperti *TikTok* dan *Instagram Reels*.

Keseluruhan perancangan ini tidak hanya didasari pada teori videografi dan komunikasi visual, tetapi juga diperkuat oleh studi sebelumnya yang membuktikan efektifitas media visual seperti komik, ilustrasi, dan animasi untuk menyampaikan pesan edukatif secara efektif kepada generasi muda dan pekerja kreatif.

Dengan tagline “Lebih Sehat Tanpa Begadang” dan visual pendukung seperti feed Instagram, stiker, totebag, dan tumbler, perancangan ini diharapkan mampu menjangkau lebih luas dan membangun kebiasaan sehat melalui media yang relatable, mudah dicerna, dan membekas secara emosional. Konten video juga dievaluasi berdasarkan indikator digital seperti *views*, *engagement*, dan kualitas komentar dari audiens.

Video edukasi ini mampu menjadi media penyadaran yang tidak hanya informatif, tapi juga komunikatif dan relevan terhadap gaya hidup masyarakat urban masa kini. Dengan kombinasi strategi komunikasi, pendekatan kreatif dan pemahaman terhadap target audiens, video ini memiliki potensi kuat untuk menciptakan perubahan perilaku dalam skala luas.

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja Kreatif dan Masyarakat Umum

Diharapkan pekerja kreatif dan masyarakat umum mulai lebih memperhatikan pola tidur sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat. Kebiasaan begadang yang selama ini dianggap normal atau bagian dari proses kerja sebaiknya dikaji ulang, karena dampaknya tidak hanya merugikan diri sendiri secara fisik maupun mental, tetapi juga dapat membahayakan orang lain, terutama ketika mengalami *microsleep* saat beraktifitas seperti berkendara

Individu disarankan untuk menerapkan kebiasaan manajemen waktu yang lebih baik agar tidak harus mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas hiburan. Tips sederhana seperti teknik pernafasan 4-7-8 yang diperkenalkan dalam video ini juga bisa dicoba sebagai langkah awal untuk mengatasi insomnia ringan atau kesulitan tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Industri Kreatif

Institusi pendidikan seperti universitas serta perusahaan di bidang industri kreatif sebaiknya mulai mengedepankan pentingnya edukasi kesehatan kerja, khususnya terkait manajemen waktu dan istirahat yang cukup. Materi mengenai bahaya begadang dapat dimasukkan ke dalam program orientasi, workshop kesehatan mental, atau pelatihan produktifitas yang lebih seimbang.

Selain itu, perusahaan dapat menyusun kebijakan internal yang lebih mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi seperti penjadwalan kerja yang fleksibel namun terkontrol, batasan jam kerja lembur, serta edukasi kesehatan secara berkala.

3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Kesehatan

Pemerintah, khususnya kementerian kesehatan dan tenaga kerja, dapat menjadikan isu begadang sebagai dari kampanye kesehatan masyarakat. Mengingat prevalensi pola tidur tidak sehat semakin meningkat, terutama sejak era digital dan kerja fleksibel, pemerintah perlu merancang regulasi atau kampanye preventif yang lebih masif dengan menggandeng media sosial sebagai saluran utamanya.

Kolaborasi dengan influencer, komunitas kreatif, dan pembuat konten edukatif seperti proyek ini dapat dijadikan strategi kampanye digital yang efektif menjangkau generasi muda dan pekerja urban.

4. Bagi Peneliti dan Praktisi Desain Komunikasi Visual

Peneliti atau desainer komunikasi visual lain yang tertarik dalam topik kesehatan masyarakat dapat melanjutkan atau mengembangkan media edukasi sejenis dengan pendekatan visual yang lebih variatif, seperti *augmented reality*, *interactive video*, atau *gamified content*. Evaluasi terhadap efektifitas media edukasi seperti video ini juga sebaiknya terus dilakukan melalui survei atau data analytics digital agar dapat diukur dampaknya terhadap perubahan perilaku audiens.

Selain itu, perlu juga memperluas cakupan audiens, misalnya dengan menyediakan versi terjemahan untuk penyandang disabilitas atau komunitas yang belum memiliki akses luas ke media digital.