

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Tidur merupakan salah satu hal yang sangat penting dan juga perlu diperhatikan oleh remaja saat ini dimana berdasarkan hasil riset dan juga data yang sudah diperoleh menyebutkan bahwa memang banyak remaja jaman sekarang yang mengabaikan dan cenderung menganggap tidak masalah saat mengabaikan waktu tidur yang mereka punya ,ditambah dengan disajikannya beberapa macam media hiburan dan juga teknologi menyebabkan remaja tidak sadar dan juga lupa waktu. Untuk itu dibuat suatu perancangan melalui kampanye sosial dengan memerhatikan desain komunikasi visual dimana hal tersebut bertujuan untuk mengurangi kebiasaan mereka dalam melakukan tindakan *sleep deprivation*, dalam perancangannya sendiri aplikasi dijadikan sebagai media utama,dimana fungsi dari aplikasi itu sendiri sebagai reminder kepada remaja, selain aplikasi juga terdapat event yang dapat memicu semangat remaja terutama karena disajikannya berbagai macam reward yang diberikan,media yang dibuat juga disajikan secara menarik dan kreatif dan mampu bermanfaat bagi remaja .

5.2 Saran

Melalui aplikasi dan perancangan kampanye sosial ini diharapkan dapat menjadi suatu reminder bagi remaja sehingga dapat memerhatikan kualitas tidurnya dengan baik. Remaja hendaknya mengetahui banyaknya dampak negatif yang diakibatkan dari sleep deprivation.sehingga remaja bisa menjadi lebih bijak dalam memanfaatkan waktu tidur yang mereka punya supaya terhindar dari dampak buruk kurang tidur bagi kesehatan.