

ABSTRAK

Kurang tidur sudah menjadi hal yang tidak asing lagi pada saat ini. Perlu kita ketahui, kurang tidur dampaknya sangat buruk untuk kesehatan, bahkan dapat meningkatkan resiko kematian. Menurut dokter umum RS, Immanuel Dr. Santi ketika di wawancarai mengatakan tidur larut malam atau biasa kita sebut “begadang” merupakan bagian dari jam tidur yang tidak beraturan dan dapat berdampak kurang tidur. Hasil survey yang penulis lakukan begadang dan kurang tidur banyak terjadi dikalangan mahasiswa umur 18-25 tahun. Didukung hasil kuesioner yang penulis lakukan mendapat 108 responden, 80 persen yang memberi responden adalah mahasiswa, sebanyak 100 persen pernah begadang dan sering mengabaikan pola tidur, alasan begadang tak jauh dari aktivitas internet atau *online* dan mengerjakan tugas. Menurut dokter umum RS, Immanuel Dr. Santi ketika diwawancarai manajemen waktu yang baik sangat dibutuhkan untuk mengatasi solusi begadang dan kurang tidur. Maka dari itu, penulis merancang kampanye social agar mahasiswa dapat mengatur waktu dan memperhatikan tidur, dengan menerapkan pola hidup 8 jam tidur, 8 jam kerja, 8 jam bersantai. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif, mengamati kebiasaan mahasiswa ketika malam hari, hal-hal yang di lakukan dan sampai menemukan solusi. Penulis membuat kampanye social dengan tema “jadilah sehat, jadilah pintar” dengan harapan mahasiswa bisa mamperhatikan kesehatan dan juga tetap bisa menjadi pintar.