

## **Abstrak**

Tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental manusia. Kebiasaan begadang, khususnya di kalangan mahasiswa, dapat mengganggu pola tidur dan mengakibatkan dampak negatif. Penelitian ini menggambarkan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa 31 mahasiswa IT Telkom Purwokerto memiliki kebiasaan begadang, terutama untuk menyelesaikan tugas, mengakibatkan kurangnya waktu istirahat dan berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Faktor tekanan akademik juga dapat mengganggu ritme sirkadian, memengaruhi berbagai fungsi tubuh. Kesadaran akan bahaya begadang perlu ditingkatkan, terutama melalui iklan layanan masyarakat. Sebuah studi kasus melibatkan seorang mahasiswa kedokteran yang mengalami stroke akibat begadang menyoroti risiko serius dari kebiasaan ini. Wawancara dengan dokter menegaskan bahwa begadang dapat merusak pola tidur, memengaruhi organ tubuh, dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi dan obesitas. Penelitian ini merancang video iklan layanan masyarakat menggunakan teknik motion graphic untuk menyampaikan pesan secara visual dan menarik. Dengan memperhatikan hasil survei yang menunjukkan minat masyarakat terhadap motion graphic, video ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa IT Telkom Purwokerto akan dampak buruk begadang dan mendorong perubahan perilaku menuju tidur yang cukup dan berkualitas.

**Kata Kunci: Kebiasaan Buruk Begadang, *Motion Graphic*, Iklan Layanan Masyarakat**