BAB II.

KAMPANYE SOSIAL MENGENAI POLA TIDUR YANG SEHAT

II.1 Media Kampanye

II.1.1 Kampanye

Menurut Rogers dan Storey (1987) mendefinisikan kampanye sebagai serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu.Dari definisi diatas menjelaskan bahwa lewat kampanye menjadi sumber penyampian pesan sehingga setiap orang bisa menerima pesan kampanye tersebut dan bisa melaksanakan isi pesan kampanye tersebut.

Charles U. Larson (1992) kemudian membagi jenis kampanye ke dalam tiga kategori yaitu:

- *Product-oriented campaigns* atau kampanye produk

Pada jenis kampanye ini sering ditemukan di lingkungan bisnis, tujuan dari kampanye ini adalah memperoleh keuntungan, cara yang ditempuh ialah dengan memperkenalkan produk dan melipatgandakan penjualan sehingga memperoleh keuntungan yang diharapkan, contohnya kampanye rokok, dan lain-lain.



Gambar 2.1 Kampanye Produk

Sumber : http://www.marketing.co.id/blog/2012/06/22/

(5 mei 2013)

- *Candidate-oriented campaigns* atau kampanye politik

Pada kampanye ini umunya lebih difokuskan kepada kekuasaan politik. Tujuan dari kampanye ini adalah meminta dukungan kepada masyarakat terhadap kandidat-kandidat yang diajukan partai politik agar mendapat jabatan politik, yang

diperebutkan lewat proses pemilihan umum, contohnya kampanye pembentukan propinsi Kepulauan Riau, Kampanye Pemilu.



Gambar 2.2 kampanye politik

Sumber : http://ruhutambarita.blogspot.com/2008/07/

(5 mei 2013)

- *Ideologically or caue oriented campaigns* atau kampanye sosial

Jenis kampanye ini difokuskan dapa tujuan-tujuan yang bersifat khusus dan seringkali berdimensi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus dan seringkali berhubungan dengan masalah sosial. Kampanye ini ditunjukan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan dan perilaku publik yang terkait. Contohnya kampanye dalam bidang kesehatan (misalnya, AIDS, Keluarga Berencana).



Gambar 2.3 kampanye sosial

Sumberhttp://a11no4.wordpress.com/tag/gangguan-kecemasan/

(5 mei 2013)

Dari ketiga perbedaan jenis kampanye di atas, tujuannya hampir sama.ketiganya menggunakan strategi komunikasi yang sama untuk menjual produk, kandidat atau gagasan mereka kepada masyarakat luas.

II.1.2 Manfaat Kampanye

Kampanye dapat memberikan banyak informasi dan manfaat yang sangat besar dalam penyelesian suatu masalah. Kegiatan kampanye ditunjukan untuk mengubah prilaku masyarakat, dan sasaranya tepat .

Sehingga dalam penyampian informasi tersebut bisa tepat dan kemudian dilaksanakan dengan sungguh-sungguh maka pesan yang disampaikan bisa diterima dan dicerna dengan baik oleh masyarakat luas,sehingga tujuan dari kampanye tersebut bisa tercapai.

II.1.3 Perencanaan Kampanye

Perencanaan merupakan tahap yang harus dilakukan agar kampanye dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Ada beberapa alas an mengapa perencanaan harus dilkukan dalam sebuah kampanye (Gregory, 2000; Simmons.1990), yaitu

- Memfokuskan usaha

  Perencanaan membuat tim kampanye dapat mengidentifikasi dan menyusun tujuan yang dilakukan secara efektif dan efisien, karena berkosentrasi pada prioritas dan alur kerja yang jelas.

- Mengembangkan sudut pandang berjangka waktu panjang

  Perencanaan membuat tim kampanye melihat semua komponen secara menyeluruh. Ini akan membuat tim kampanye tidak berpikir mengenai efek kampanye dalam jangka waktu yang pendek tapi juga masa depan, hingga mendorong dihasilkanya program yang terstruktur dalam menghadapi kebutuhan masa depan.

- Meminimalisasi kegagalan

Perencanaan yang cermati dan teliti akan menghasilkan alur serta tahapan tahapan kerja yang jelas dan terukur dan spesifik serta lengkap dengan langkah-langkah alternatif penyelesian

- Mengurangi Konfilk

  Konfilk dan kepentingan dan prioritas meupakan hal yang sering terjadi dalam sebuah kerja tim. Perencanaan yang matang akan mengurangi potensi munculnya konfilk, karena sudah ada dalam bentuk tertulis mengenai alur serta prioritas pekerjaan untuk tiap-tiap anggota tim.

- Memperlancar kerja sama dengan pihak lain

  Sebuah rencana yang matang akan memunculkan rasa percaya para pendukung potensial serta media yang diguanakan sebagai salauran kampanye, hingga pada akhirnya akan terjalin kerjasama yang baik dan lancer.

Semua keuntungan tersebut tidak akan didapatkan jika perencanaan kampanye dilakukan sebatas angan-angan atau hanya ada dalam benak tim kampanye. Karenanya, perencanaan harus dibuat dengan matang dan dituangkan secara tertulis atau terdokumentasikan dengan jelas.

II.1.4 Pelaksanaan Kampanye

Pelaksanaan Kampanye adalah penerapan dari konstruksi rancangan program yang telah ditetapkan sebelumnya. Karena sifatnya yang demikian maka proses pelaksanaanya harus secara konsisten berpedoman kepada rancangan yang ada tanpa mengabaikan penyesesuain dilakukan dengan kenyataan lapangan Nedra K. Weinrich (1999).

Realisasi unsur-unsur pokok kampanye

- Perekrutan dan Pelatihan Personel Kampanye

Kegiatan kampanye merupakan kerja tim. Dengan demikian banyak lembaga yang akan terlibat, penentuan siapa saja yang akan terlibat dalam kampanye

merupakan langkah awal dalam melaksanakan kampanye. Setelah melakukan perekrutan mereka harus mengetahui beberapa keterampilan sesuai dengan isi dari kampanye itu.

- Mengkonstrukis Pesan

Dalam menyampaikan pesan dalam berkampanye harus sesuai dengan sasaran atau target audience sehingga kampanye tersebut sesuai yang diharapkan.Dalam membuat pesan kita dapat lihat saran- saran dari para ahli kampanye. Terris (Pfau dan Parrot,1993) menyarankan penyampaian peasan yang lebih bersifat personal yang seolah-olah ditunjukan untuk setia[individu untuk memotivasi khalayak yang apatis.

- Menyeleksi saluran kampanye

Menyeleksi media mana yang akan digunakan dalam berkampanye harus dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Beberapa hal harus dipertimbangkan dalam pemilihan media kampanye diantaranya : jangkauan media, tipe, objek kampanye. Di samping itu factor lain yang perlu diperhatikan adalah karakteristik target baik secara demografis, psikografis, maupun geografis. Pola penggunaan media juga harus diperhitungkan untuk memastikan media apa yang sering digunakan oleh target *audience*

II.2 Tidur

II.2.1 Gambaran Umum Tidur

Tidur merupakan sebuah waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran. Pada saat kita tidur seluruh otot dan pikiran secara langsung tidak aktif, dengan begitu segala aktifitas fisik yang mengeluarkan energi banyak, dihilangkan. Hanya beberapa aktivitas tubuh yang tetap berjalan selama kita tidur seperti bernapas. Aktivitas organ di dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, dan beberapa organ lainya tetap bekerja meski dalam kecepatan lambat.



Gambar 2.4 tidur

Sumber: http://ngobrolpanas.blogspot.com/2011/12/tips-pola-tidur-yang-sehat.html (4 juli 2013)

Saat kita tidur tubuh kita menghemat energi dan waktu kita tidur, tubuh pun mengeluarkan energi tetapi dalam jumlah yang sangat sedikit. Aktivitas tubuh baik fisik ataupun metabolisme di dalam tubuh pun menjadi melambat saat tidur. Semakin kita terlelap saaat tidur, aktivitas yang berhubungan dengan dunia luar diturunkan. Kita juga semakin tidak sadar dengan lingkungan sekitar kita. Semakin kita terlelap semakin sulit kita dibangunkan, begitu pula dengan denyut jantung akan semakin lambat dan teratur, dan semua aktivitas yang dilakukan tersebut perlu karena menghemat energi pada tubuh. Penghematan energi pada tubuh saat tidur merupakan salah satu manfaat dari tidur.

II.2.2 Pola Tidur

Menurut Dr. Andreas Prasadja, RSSGT,pola tidur berubah seiring dengan bertambahnya usia, karena dengan bertambahnya umur aktivitas yang kita kerjakan juga semakin banyak dan beragam sesuai dengan pekerjaan masing masing. Anak-anak yang main dari pagi hingga sore, anak sekolahan yang selalu penuh dengan kegiatan belajar di sekolahnya dan pekerjaan rumah, Dewasa yang selalu sibuk dengan pekerjaan atau tugas kuliah setiap hari. Dengan banyaknya aktiftas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari kita juga harus menyesuaikan aktivitas kita dengan kebutuhan tidur kita sehingga bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Pola tidur sebaiknya diatur dengan baik sejak balita hingga dewasa. Dengan kebiasaan pola tidur yang baik kita akan memilki kualitas tidur yang baik. Dengan demikian, kesehatan tubuh kita terus terjaga sehingga bisa melakukan aktivitas sesuai kebutuhan masing-masing.

Berikut ini penjelasan tentang pola tidur :

- **Pola Tidur Dewasa**

Pola tidur pada usia remaja, dewasa dengan anak-anak sangatlah berbeda. Pada usia 13-28 tahun terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada saat pubertas, pada masa ini mereka mengalami perubahan jam tidur.

Secara umum kebutuhan tidur orang dewasa muda berkisar 8,5-9 jam per hari. Untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka memiliki cara tersendiri dalam mengatur pola tidur mereka sendiri. Namun biasanya pola tidur dewasa berubah-ubah atau tidak menentu, seperti saat orang mulai mengantuk saat jam 9 malam atau jam 10 malam, orang dewasa justru bersemangat dalam bekerja, atau menyelesaikan tugas-tugasnya. Rasa kantuk akan datang sekitar tengah malam, bahkan ada yang tidak tidur hingga pagi hari.

Penelitian baru terkait kebiasaan tidur yang digelar beberapa waktu lamanya akan menunjukkan bahwa gejala diabetes sudah muncul saat mengalami gangguan tidur selama 3x berturut-turut. Dan hasil penelitian ini pun telah dipublikasikan oleh *Nature Genestics* yang diberitakan oleh *Daily Mail.*

Berikut adalah alasan mengapa kita butuh tidur 7 - 8 jam sehari secara teratur :

- Malam hari pk 21.00 – 23.00 : Adalah pembuangan zat-zat / beracun (de-toxin) di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama durasi waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik Bila saat itu seorang ibu rumah tangga masih dalam kondisi yang tidak santai seperti misalnya mencuci piring atau mengawasi anak belajar, hal ini dapat berdampak negatif bagi kesehatan.
- Malam hari pk 23.00 – dini hari pk 01.00 : Saat proses de-toxin di bagian hati, harus berlangsung dalam kondisi tidur pulas.

- Dini hari pk 01.00 – 03.00 : Proses de-toxin di bagian empedu, juga berlangsung dalam kondisi tidur.
- Dini hari pk 03.00 – 05.00 : De-toxin di bagian paru-paru. Sebab itu akan terjadi batuk yang hebat bagi penderita batuk selama durasi waktu ini. Karena proses pembersihan (de-toxin) telah mencapai saluran pernafasan, maka tak perlu minum obat batuk agar supaya tidak merintangi proses pembuangan kotoran.
- Pagi pk 05.00 – 07.00 : De-toxin di bagian usus besar, harus buang air di kamar kecil.
- Pagi pk 07.00 – 09.00 : Waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil, harus makan pagi. Bagi orang yang sakit sebaiknya makan lebih pagi yaitu sebelum pk 6:30. Makan pagi sebelum pk 7:30 sangat baik bagi mereka yang ingin menjaga kesehatannya. Bagi mereka yang tidak makan pagi harap merubah kebiasaannya ini, bahkan masih lebih baik terlambat makan pagi hingga pk 9-10 daripada tidak makan sama sekali.

Tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang akan mengacaukan proses pembuangan zat-zat tidak berguna. Selain itu, dari tengah malam hingga pukul 04.00 dini hari adalah waktu bagi sumsum tulang belakang untuk memproduksi darah.



Gambar 2.5 pola tidur dewasa

Sumber: http://cara-ciri-selalusehat.blogspot.com/2012/10/pola-hidup-sehat-yang-paling-utama.html (3 juli 2013)

Di usia dewasa, kebanyakan orang telah membentuk pola tidurnya sendiri.Pola tidur sangat berhubungan dengan aktivitas kerja mereka baik di kantor, kampus atau kerja di lapangan, bagi para pekerja kantor atau anak kuliahan, mereka harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan diri untuk kuliah dan bekerja. Itulah orang muda banyak kekurangan tidur, tak heran banyak di antara meraka yang tertidur di dalam kelas atau mengantuk saat di kantor

Selain pekerjaan, pola tidur orang dewasa juga dipengaruhi oleh suatu kebiasaan. Umumnya orang dewasa memiliki kebiasaan menonton tv, jalan-jalan, bermain komputer hingga larut malam. dengan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut bisa merusak pola tidur, yang bisa berakibat bagi kesehatan mereka masing-masing.

II.2.3 Lingkungan Tidur

Bagaimana kita tidur dan terlelap dalam tidur banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya ialah lingkungan tidur. Terkadang dengan perubahan kecil saja, sudah bias memberikan efek nyaman pada seseorang yang ingin tidur dengan pulas dan aman tanpa ada gangguan dari luar, dan yang paling utama ciptakan kamar tidur yang senyaman mungkin.

1. Tempat Tidur

Tempat tidur merupakan, salah satu tempat yang paling nyaman untuk dipakai tidur, terdapat banyak kasur di luar sana, dan bentuknya bermacam-macam, namun ada juga kasur yang keras dan empuk, dan jika tubuh kita terasa sakit pada sekujur tubuh, berarti ada yang salah pada tidur anda, ataupun pada tempat tidur anda.

Dalam memilih kasur kita juga perlu berhati-hati karena dalam pemilihan kasur dapat mempengaruhi pola tidur kita dan kesehatan pada tubuh, pada umunya kasur terdiri dari dua jenis, ada kasur keras dan kasur empuk, kasur keras dapat menahan punggung , terutama pinggang, namun kasur keras hanya menyokong beberapa titik pada tubuh saja sehingga setelah pemakaian untuk beberapa waktu

dapat menimbulkan rasa sakit. Sebaliknya pada kasur yang terlalau empuk, kurang bias menyanggah tubuh secara merata sehingga seluruh bebean difokuskan pada satu titik.



Gambar 2.6 Tempat Tidur
Sumber: http://bedcover-bmw.blogspot.com/2011/06/tips-memilih-tempat-tidur-yang-baik.html (3 juli 2013)

Kebisingan suara tentu saja dapat mempengaruhi saat kita tidur Oleh karena itu dalam pemilihan kasur, yang harus dipilih ialah kasur yang tidak terlalu keras dan tidak terlalu empuk, kasur seprti tiu bias memberikan posisi tidur yang baik. Postur tidur yang baik adalah dengan memposisikan tulang belakang dalam satu garis saat tidur miring dan mengikuti lekuk tulang belakang saat berbaring terlentang

2. Aktifitas Malam Hari

Kebiasan yang dilakukan pada malam hari bisa dapat mempengaruhi pola tidur , kebisaaan menonton tv, bekerja, atau bermain di depan computer sebelum tidur juga bisa mempengaruhi. Ketegangan yang diakibatkan oleh aktivitas-aktivitas tadi bisa saja menyebabakan mata sulit untuk dipejamakan, belum lagi

efek cahaya terang yang dapat mengelabui jam biologis yang sebenarnya diciptakan untuk membedakan waktu siang dan malam

II.2.4 Manfaat

Tidur memiliki banyak manfaat salah satunya ialah mengebalikan energi yang sudah kita keluarkan saat bekerja. Penghematan neregi saat kita tidur juga merupakan salah satu manfaatnya ialah sebagai berikut.

A. Tidur dan Kesehatan

Melambatnya kinerja tubuh saat tidur sebenarnya memberi kesempatan kepada sel-sel baru untuk memperbaiki sel-sel yang rusak,karena aktivitas kerja atau kegiatan yang lain yang mengeluarkan banyak energi sehingga bisa merusak sel-sel pada tubuh.

Dan manfaatnya untuk kesehatan yaitu:

- Pada anak-anak mempengaruhi pertumbuhan proses tumbuh kembang
- Pada orang dewasa bisa mengurangi lemak pada tubuh
- Merangsang pertumbuhan badan termasuk otak
- Merangsang daya tahan tubuh.



Gambar 2.7 tidur dan kesehatan

Sumber: http://sleepclinicjakarta.tblog.com/post/1969891158(3 juli 2013)

Tidur juga berkaitan dengan daya tahan tubuh. Cara yang paling mudah ialah dengan memperhatikan diri, saat terkena flu. Ketika virus flu menyerang tubuh kita, walaupun tidak sampai terkena demam, kita merasa lemah dan tidak bertenaga. Sehingga kita merasa ingin tidur

Olah karena itu, untuk menjaga kesehatan secara maksimal, kita tidak hanya mengkonsumsi makanan bergizi dan vitamin serta berolahraga dengan teratur. Namun pola tidur yang teratur dan berkualitas turut mendukung peningkatan kesehtan tubuh kita. Menjaga pola tidur baik frekuensi maupun kualitasnya akan berpengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan tubuh

B. Tidur dan Vitalitas

Saat terbangun dari tidur pulas, badan akan merasa menjadi segar, gembira, dan penuh semangat. Segala beban menjadi terasa ringan, sebaliknya jika tidur tidak dengan pulas maka saat terbangun dalam kondisi lemah, lesu artinya tidur yang berkualitas dapat meningkatkan vitalitas anda.

Ada beberapa manfaat antara tidur dan kondisi vitalitas dan emosi

- Dengan pola tidur yang baik bisa membuat otak aktif sehingga otak bisa bereaksi lebih cepat, dan jika kekurangan tidur aktivitas otak menurun sehingga sulit untuk berkosentrasi
- Dengan pola tidur yang tepat bisa lebih bersemengat
- Mudah menyeleseikan pekerjaan



Gambar 2.8 tidur dan vitalitas

Sumber: http://asep.sedanten-herbal.com/wp-content/uploads/2013/01/vitalitas(3 juli 2013)

Oleh sebeb itu, kita harus perhatikan dan atur pola tidur kita sehingga kita bisa mendapatkan vitalitas yang maksimal

C.Tidur dan Performa kerja

Kehidupan saat ini menuntut kita selalu aktif, tajam, kreatif dan produktif setiap saat. Begitu pun dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Kita dituntut agar selalu tampil prima sehingga bisa mencapai hasil yang maksimal. Dan demi mendaptkan hasil yang sempurna kadang kita mengorbankan waktu tidur kita, karena mengejarkan tugasdari pagi hingga larut malam, waktu tidur pun diabaikan.

- Tidur menjaga stabilitas kesehatan dan kebugaran tubuh
- Daya tahan tubuh meningkat
- Berdampak baik bagi performa kerja



Gambar 2.9 tidur dan kerja

Sumber: http://hidupdantakdir.files.wordpress.com/2013/02/contoh-surat-lamaran-kerja (3 juli 2013)

D. Beberapa Penyakit yang disebabkan oleh kurangnya melakukan pola tidur yang sehat.

Banyak ahli yang menyatakan bahwa kekurangan tidur sangat berkaitan erat dengan beberapa penyakit kronis seperti darah tinggi, obesitas, hipertensi, diabetes, dan kanker.Seorang peneliti dari *National Cancer Institute* bernama Jame McClain menyebutkan bahwa faktanya memang belum jelas mengenai

alasan mengapa orang yang tidurnya kurang bisa lebih rentan terserang penyakit kanker.

Namun, faktanya orang yang memiliki aktifitas fisik cukup dan mampu mengatur jam tidur yang baik (antara 6-7 jam) berhubungan dengan performa kesehatan yang baik.Sebuah Lembaga bernama *US Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* menyatakan bahwa kekurangan tidur yang bisa menyebabkan masalah kesehatan seseorang merupakan hal yang cenderung diabaikan oleh masyarakat AS.

Dari tahun 1985-2006 ada tren meningkatnya orang yang semakin kurang tidur selama 6-7 jam dalam setiap malamnya. Hal tersebut tentu dapat dimaklumi karena berbagai alasan yang sangat berkaiatan erat dengan kondisi kehidupan modern seperti tuntutan pekerjaan, jam bisnis yang panjang, ataupun tingkat stres seseorang.Lantas, sebenarnya seberapa besar kebutuhan tidur disesuaikan dengan kelompok umur seseorang? Dalam sebuah jurnal penelitian yang diterbitkan pada tahun 2008 silam, disebutkan bahwa ketika kelompok usia muda dan tua diminta berada di tempat tidur selam 16 jam dalam keadaan gelap setiap hari dalam beberapa hari, diketahui hasilnya bahwa peserta tua membutuhkan waktu 7,5 jam untuk tidur.Sedangkan peserta muda relatif membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tidur yakni selama 9 jam.

Dari data penelitian tersebut terungkap bahwa kebutuhan tidur kalangan muda lebih banyak karena aktifitas kesehariannya yang lebih padat dibandingkan dengan kelompok tua.Sedangkan untuk usia dibawah kelompok muda, anak-anak pra-sekolah membutuhkan waktu tidur 11 jam dalam setiap hari, anak usia sekolah membutuhkan waktu 10 jam, remaja 9 jam, dan dewasa antara 7-8 jam. Bagi Anda yang ingin menjaga kondisi kesehatan tetap berada dalam keadaan prima

Selain resiko tinggi terserang kanker dan Alzheimer, kurangnya tidur juga berpotensi dalam memperparah diabetes. Mengapa demikian? Karena ternyata kurang tidur akan menggangu kerja kelenjar adrenal untuk memproduksi DHEA atau *dehidro-epiandrosteron* yang merupakan senyawa untuk merangsang tidur nyenyak.

Hal demikian akan menyebabkan tubuh lebih banyak menghasilkan kortisol yang berperan dalam meningkatkan stres Anda. Kondisi kurang tidur pada seseorang tersebut akan mengacaukan sistem respons tubuh terhadap hormon insulin yang memiliki peran untuk mengantarkan gula darah ke seluruh tubuh.

Jika hal ini terjadi dalam jangka panjang, maka akan menyebabkan munculnya gangguan berupa gejala diabetes tipe 2 yang tidak tergantung pada insulin. Yang terjadi pada penderita diabetes yakni pasokan gula akan terbatas disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban kerja yang tinggi, terlambatnya makan yang akhirnya bisa memicu rendahnya kadar gula dalam darah (hipoglikemia) yang akan semakin memperparah diabetesnya.Maka, waktu tidur yang cukup sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh siapapun untuk meminimalisir terjangkitnya berbagai macam penyakit

2.1 Target Audiens

- Segmentasi Geografis

  Segmentasi geografis menurut M. Suyanto (2006, 20) merupakan pembagian pasar menjadi unit-unit geografis yang berbeda, misalnya wilayah, negara, provinsi, dan kota.

  Target audiens dalam kampanye Pola Tidur yang sehat dikhususkan di kota Bandung, karena Bandung merupakan kota yang masyarakatnya memilki aktivitas yang cukup tinggi.

- Segmentasi Demografis

  Segmentasi demografis menurut M. Suyanto (2006, 22) adalah pasar yang dikelompokan berdasarkan usia, pendapatan, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan kelas sosial.

  Dalam kampanye Pola Tidur yang Sehat, target audiens ditujukan kepada :

  Usia : 18-25 tahun
  Jenis kelamin : Laki-laki, perempuan
  Pekerjaan : mahasiswa,mahasiswi, pekerja kantoran
  Status sosial : Menengah ke atas

- Segmentasi Psikografis

Pada segmentasi psikografis hal yang diperhatikan yaitu mengenai gaya hidup seseorang, kebiasaan, dan kepribadian. Sementara itu target audiens dari kampanye ini yaitu semua pengguna kendaraan pribadi. Kebiasaan wanita pergi ke kampus, salon, pusat perbelanjaan, tempat rekreasi dan kantor. Sementara untuk pria biasa mengunjungi kampus, kantor, bengkel, sarana olahraga, dan pusat perbelanjaan.