



PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* EDUKATIF TENTANG ISTIRAHAT MATA BAGI PENGGUNA LAYAR DIGITAL

Ridha Amalia¹⁾ * & Rendy Prayogi²⁾

1,2) Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Dan Desain Universitas Potensi Utama, Indonesia

*Corresponding Email: ridhaamalia383@gmail.com

Ringkasan - Penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, terutama pada usia produktif 18–35 tahun. Durasi penggunaan layar yang tinggi tanpa disertai kebiasaan istirahat mata yang baik dapat menyebabkan *Digital Eye Strain (DES)*, yaitu kondisi yang ditandai dengan gejala seperti mata lelah, mata merah, mata berair, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan *Digital Eye Strain* menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keluhan tersebut sering diabaikan. Oleh karena itu, dirancang sebuah video *motion graphic* edukatif sebagai media penyampaian informasi yang menarik, komunikatif, dan mudah dipahami. *Motion graphic* ini menyajikan informasi mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan *Digital Eye Strain* melalui penerapan aturan 20-20-20, penggunaan perangkat digital dengan posisi yang benar, dan pentingnya memberikan waktu istirahat bagi mata. Diharapkan media ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya pengguna layar digital usia 18–35 tahun, mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata serta menerapkan kebiasaan penggunaan perangkat digital yang lebih sehat.

Kata Kunci : Motion Graphic, Digital Eye Strain, Kesehatan Mata, Edukasi, Layar Digital.

Summary - The use of digital devices has become an essential part of daily activities, particularly among individuals aged 18–35 years. Prolonged screen exposure without proper eye rest may lead to Digital Eye Strain (DES), a condition characterized by symptoms such as eye fatigue, redness, watery eyes, blurred vision, and headaches. Limited public awareness regarding the causes, symptoms, and prevention of Digital Eye Strain often results in these symptoms being overlooked. Therefore, an educational motion graphic video was designed as an engaging, informative, and easy-to-understand communication medium. The motion graphic presents information about the causes, symptoms, and prevention of Digital Eye Strain by introducing the 20-20-20 rule, proper posture while using digital devices, and the importance of giving the eyes adequate rest. This educational media is expected to increase public knowledge and awareness, particularly among digital screen users aged 18–35 years, about the importance of maintaining eye health and adopting healthier digital device usage habits.

Keywords : Motion Graphic, Digital Eye Strain, Eye Health, Education, Digital Screen.

PENDAHULUAN

Penggunaan layar digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, terutama bagi kelompok usia produktif. Aktivitas seperti belajar, bekerja, hingga hiburan banyak dilakukan menggunakan perangkat digital seperti ponsel dan laptop. Tingginya intensitas penggunaan perangkat tersebut membuat interaksi dengan layar menjadi rutinitas yang sulit dihindari, termasuk pada waktu senggang dan

menjelang tidur. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mata apabila penggunaan layar dilakukan dalam durasi yang panjang tanpa disertai kebiasaan memberikan waktu istirahat bagi mata.

Penggunaan layar dalam waktu yang lama dapat menimbulkan keluhan pada mata yang dikenal sebagai *Digital Eye Strain (DES)* atau *Computer Vision Syndrome*. Gejala yang dapat muncul antara lain mata lelah, penglihatan kabur, mata merah dan berair, sakit kepala, serta rasa tidak nyaman pada area mata. Kondisi tersebut berkaitan dengan durasi penggunaan layar, jarak pandang, serta pengaturan layar yang kurang sesuai. Oleh karena itu, kebiasaan memberikan waktu istirahat pada mata menjadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan oleh pengguna perangkat digital. Menurut Sheppard dan Wolffsohn (2018), gejala *Digital Eye Strain* meliputi kelelahan mata, sakit kepala, penglihatan kabur, serta nyeri pada leher dan bahu.

Kelompok usia 18-35 tahun menjadi salah satu kelompok yang perlu mendapatkan perhatian karena berada pada usia produktif dengan aktivitas yang banyak berkaitan dengan perangkat digital, baik untuk kebutuhan akademik, pekerjaan maupun hiburan. Pada kelompok usia ini, pengelolaan penggunaan perangkat digital lebih banyak bergantung pada kesadaran dan tanggung jawab individu. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mata diperlukan agar pengguna dapat memahami risiko penggunaan layar secara berlebihan serta mulai menerapkan kebiasaan penggunaan perangkat yang lebih sehat.

Penyampaian informasi mengenai kesehatan mata membutuhkan media yang mampu menyampaikan pesan secara sederhana dan mudah dipahami oleh pengguna layar digital. Salah satu media komunikasi visual yang dapat digunakan adalah *motion graphic*, karena mampu menggabungkan elemen visual, teks, ilustrasi, gerak, dan audio dalam satu media. Penyajian informasi melalui perpaduan tersebut dapat membantu membuat pesan edukatif lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik masyarakat yang terbiasa mengonsumsi informasi melalui media digital. Cahyadi (2023: 51) menjelaskan bahwa *motion graphic* memadukan unsur desain grafis, animasi, tipografi, ilustrasi, serta suara untuk menciptakan pesan yang hidup dan menarik.

Beberapa karya terdahulu telah membahas kesehatan mata dan penggunaan perangkat digital, baik melalui media edukasi maupun *motion graphic*. Karya-karya tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan mata dapat disampaikan melalui pendekatan visual untuk membantu masyarakat memahami dampak penggunaan perangkat digital serta cara menjaga kesehatan mata. Keberadaan karya-karya tersebut menjadi salah satu acuan dalam perancangan media edukasi mengenai istirahat mata bagi pengguna layar digital.

Meskipun berbagai pembahasan mengenai dampak penggunaan layar terhadap



KOLASE

Jurnal Seni Dan Desain

Vol. 2 No. 1 Oktober, 2026, pp. 38-50

<https://jurnal.compartdigital.com/index.php/kolase>

kesehatan mata telah tersedia, masih terdapat ruang untuk mengembangkan media edukasi yang mengintegrasikan aspek psikologis, visual, dan edukatif dalam konteks kebiasaan penggunaan layar pada kelompok usia produktif 18-35 tahun. Penggunaan layar pada kelompok tersebut tidak hanya berkaitan dengan durasi pemakaian, tetapi juga dengan kebiasaan sehari-hari seperti penggunaan perangkat menjelang tidur dan kesulitan mengendalikan waktu penggunaan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan komunikasi visual yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mampu menghubungkan materi edukasi dengan kebiasaan yang dekat dengan kehidupan pengguna.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dirancang sebuah *motion graphic* edukatif tentang pentingnya istirahat mata bagi pengguna layar digital. Media ini menggunakan pendekatan visual berupa ilustrasi karakter, animasi, tipografi, narasi, serta storytelling untuk menggambarkan kebiasaan penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Pesan yang disampaikan berfokus pada pentingnya memberikan waktu istirahat bagi mata, menerapkan aturan 20-20-20, serta menggunakan perangkat digital dengan posisi yang tepat. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membuat informasi kesehatan mata lebih dekat dengan pengalaman sehari-hari audiens.

Perancangan ini bertujuan menghasilkan media komunikasi visual berupa *motion graphic* edukatif yang menyampaikan pentingnya istirahat mata bagi pengguna layar digital usia 18-35 tahun. Kebaruan perancangan terletak pada penggabungan informasi mengenai kesehatan mata dengan pendekatan *storytelling*, karakter, ilustrasi *flat design*, animasi 2D, tipografi, dan audio yang merepresentasikan kebiasaan penggunaan layar dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan tersebut, perancangan diharapkan dapat menjadi media edukasi yang membantu meningkatkan kesadaran pengguna layar digital mengenai pentingnya menjaga kesehatan mata dan menerapkan kebiasaan penggunaan perangkat yang lebih sehat.

KAJIAN TEORI

Adapun beberapa sumber yang dijadikan referensi dalam membuat karya ini, antara lain:

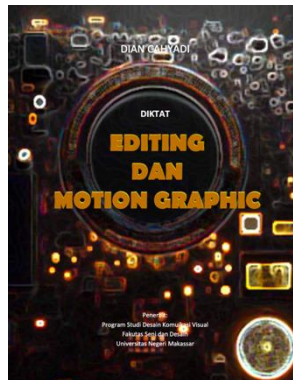
1. *E-Book Asthenopia Gejala Kelelahan Pada Mata Akibat Penggunaan Gadget*



Gambar 1. *E-Book Asthenopia Gejala Kelelahan Pada Mata Akibat Penggunaan Gadget*
(Sumber : Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep, dkk, 2024)

Asthenopia merupakan istilah medis yang menggambarkan gejala kelelahan mata, seperti mata lelah, ketegangan otot mata, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Dalam penggunaan layar digital, gejala tersebut berkaitan erat dengan *Digital Eye Strain* (DES) yang dapat dipicu oleh penggunaan perangkat digital dalam waktu lama tanpa jeda yang memadai. *E-Book “Asthenopia Gejala Kelelahan Pada Mata Akibat Penggunaan Gadget”* menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* lebih dari 6 jam per hari dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko asthenopia. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan pengguna selama melakukan aktivitas berbasis layar.

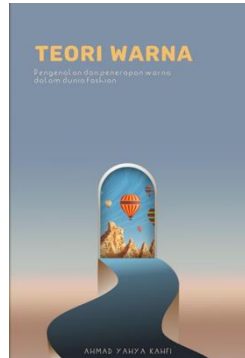
2. *E-Book Editing dan Motion Graphic*



Gambar 2. *E-Book Editing dan Motion Graphic*
(Sumber : Dian Cahyadi, 2023)

Menurut *e-book* tersebut, *motion graphic* merupakan teknik menggerakkan elemen visual seperti teks, grafik, dan ilustrasi untuk menyampaikan pesan melalui media digital. Kekuatan *motion graphic* terletak pada kemampuannya menghidupkan elemen desain sehingga pesan menjadi lebih informatif dan persuasif. *E-book* ini juga menjadi referensi dalam penerapan warna, komposisi visual, animasi sederhana, *keyframe*, dan pergerakan pada karya.

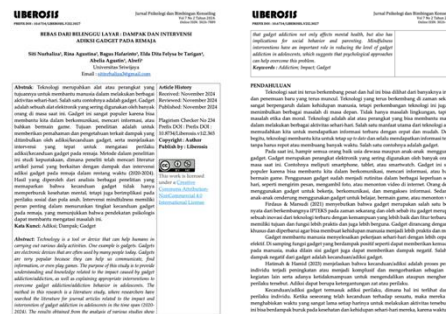
3. E-Book Teori Warna



Gambar 3. E-Book Teori Warna
 (Sumber : Ahmad Yahya Kahfi, 2021)

E-book tersebut membahas konsep, psikologi, dan komposisi warna yang menjadi dasar dalam perancangan visual. Pemahaman warna digunakan untuk menentukan karakter visual, *mood*, serta mendukung efektivitas penyampaian pesan dalam *motion graphic*.

4. Jurnal Bebas dari Belenggu Layar: Dampak dan Intervensi Adiksi *Gadget* pada Remaja



Gambar 4. Jurnal Bebas dari Belenggu Layar: Dampak dan Intervensi Adiksi *Gadget* pada Remaja
 (Sumber : Siti Nurhaliza, dkk, 2024)

Jurnal tersebut menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* dapat memengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial. Intervensi *mindfulness* disebut berperan dalam menurunkan tingkat kecanduan *gadget*. Kajian ini memperkuat pentingnya memahami aspek psikologis penggunaan layar digital dalam edukasi kesehatan mata.

METODE PENELITIAN

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan tenaga ahli dan

penyebaran kuesioner kepada responden. Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dari berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian.

a. Data Primer

Data primer diperoleh melalui wawancara dengan dokter mata dan psikolog serta penyebaran kuesioner (*Google Form*) untuk mengetahui informasi kesehatan mata, kondisi psikologis, kebiasaan penggunaan perangkat digital, dan respon terhadap media *motion graphic*.

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari *e-book*, jurnal, dan artikel ilmiah sebagai penguat landasan teori dan informasi mengenai *Digital Eye Strain*.

2. Analisis Data

Data hasil wawancara dan kuesioner dianalisis untuk mengidentifikasi permasalahan, kebutuhan, dan karakteristik audiens sebagai dasar perancangan *motion graphic*. Analisis data menggunakan metode 5W + 1H.

- *What* digunakan untuk menentukan karya yang dirancang, yaitu media komunikasi visual edukatif mengenai *Digital Eye Strain*, durasi penggunaan layar, dan pentingnya istirahat mata.
- *Who* digunakan untuk menentukan target pengguna, yaitu masyarakat usia produktif 18–35 tahun yang aktif menggunakan perangkat digital.
- *When* berkaitan dengan kondisi penggunaan perangkat digital yang tinggi, terutama pada malam hari, menjelang tidur, atau saat menggunakan perangkat tanpa menyadari waktu.
- *Where* menentukan media penyebaran karya melalui platform digital seperti YouTube.
- *Why* menjelaskan alasan pemilihan *motion graphic* sebagai media utama karena mampu memadukan elemen visual, audio, dan gerak dalam penyampaian pesan.
- *How* menentukan cara penyampaian informasi melalui visual sederhana yang menggambarkan kebiasaan penggunaan perangkat digital, keluhan mata, informasi mengenai *Digital Eye Strain*, serta penerapan aturan 20-20-20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses perancangan, dihasilkan *motion graphic* edukatif bertema “Kesadaran Kesehatan Mata di Era Digital” yang membahas *Digital Eye Strain* (DES), gejalanya, serta cara menjaga kesehatan mata melalui aturan 20-20-20, posisi penggunaan perangkat yang tepat, dan istirahat mata. Pesan disampaikan melalui

storytelling dengan ilustrasi karakter, animasi 2D, tipografi, warna, dan audio.

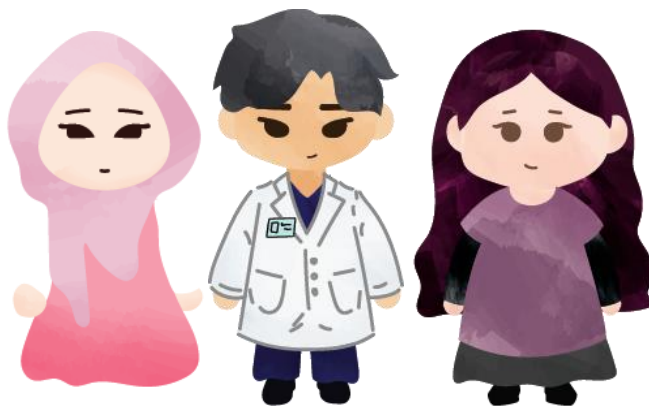
A. Hasil

Hasil perancangan berupa video *motion graphic* dan beberapa media pendukung yang menggunakan identitas visual yang sama. Media utama berfungsi sebagai media penyampaian informasi mengenai *Digital Eye Strain (DES)*, sedangkan media pendukung digunakan untuk membantu mengenalkan dan mengingatkan kembali pesan yang terdapat pada media utama.

1. Media Utama

Media utama berupa video *motion graphic* edukatif tentang *Digital Eye Strain (DES)* yang membahas penyebab, gejala, dan pencegahannya. Video berdurasi 2 menit 46 detik dengan ukuran 1920 × 1080 piksel, menggunakan Sniglet sebagai font utama dan Matcha Chi pada bagian akhir. Proses pembuatannya menggunakan *Adobe Illustrator*, *Adobe After Effects 2024*, dan *CapCut Pro*.

Karakter yang digunakan terdiri dari Mala sebagai tokoh utama dan representasi pengguna layar digital, dokter sebagai penyampai informasi kesehatan mata, serta NPC sebagai representasi situasi sosial dan kebiasaan pengguna perangkat digital.



Gambar 5. Karakter yang digunakan yaitu Mala, Dokter dan Npc
(Sumber : Ridha Amalia, 2025)

Tipografi yang digunakan dalam *motion graphic* adalah Sniglet dan Matcha Chi. Sniglet digunakan sebagai font utama karena memiliki tingkat keterbacaan yang baik dan sesuai dengan konsep visual yang ramah. Matcha Chi digunakan pada bagian akhir video untuk memberikan kesan yang hangat dan menarik sebagai penutup.

SNIGLET ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890 (!@#%\$%^&* _+., ?)	MATCHA CIH ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890 (!@#%\$%^&* _+., ?)
---	--

Gambar 6. Font Sniglet dan Matcha Cih
(Sumber : Ridha Amalia, 2025)

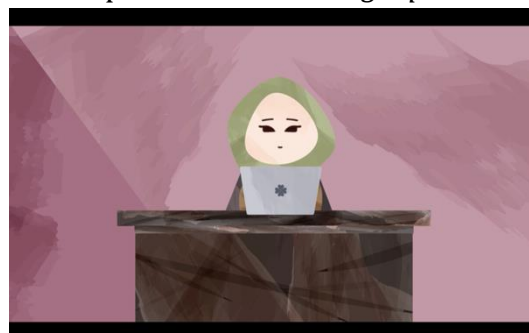
Pemilihan warna disesuaikan dengan konsep visual dan alur cerita. Adapun warna yang digunakan sebagai berikut:



Gambar 7. Color Palette
(Sumber : Ridha Amalia, 2025)

Hasil akhir *motion graphic* menampilkan kebiasaan penggunaan perangkat digital melalui beberapa scene, seperti Mala mengerjakan tugas dengan laptop dan menggunakan ponsel sambil berbaring. Pada scene akhir, Mala digambarkan berjalan di taman dengan ekspresi ceria dan elemen bunga sebagai simbol kesegaran dan kondisi yang lebih sehat. Perubahan warna dari gelap menjadi lebih cerah turut menggambarkan perubahan kondisi Mala.

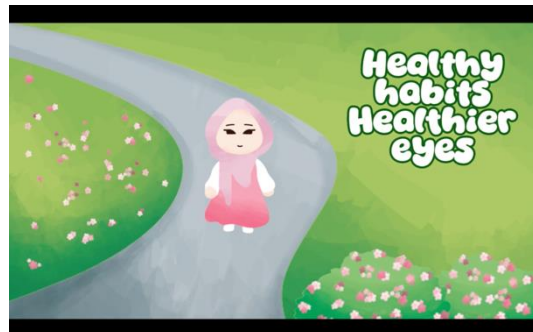
Berikut beberapa scene pada video *motion graphic*:



Gambar 8. Scene 3
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)



Gambar 9. Scene 15
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)



Gambar 10. Scene 36
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)

2. Media Pendukung

Media pendukung digunakan untuk memperluas penyampaian pesan dari media utama dengan menerapkan identitas visual yang sama. Media yang digunakan terdiri dari poster dan *X-banner*.

Poster digunakan untuk menyampaikan informasi singkat mengenai *motion graphic* edukatif tentang *Digital Eye Strain*, dengan visual karakter, judul, dan ajakan menjaga kesehatan mata. Poster berukuran A3 (29,7 × 42 cm) menggunakan bahan TIK 260 doff. Kemudian ada *X-banner*. *X-banner* digunakan sebagai media display yang memuat judul, ilustrasi karakter, dan pesan singkat tentang kesehatan mata. Media berukuran 60 × 160 cm menggunakan bahan MMT 280 gsm.



Gambar 11. Poster dan X-Banner
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)

3. Merchandise

Merchandise digunakan sebagai media pendukung dan pengingat pesan edukasi dari *motion graphic*. Media yang dibuat meliputi stiker, pin akrilik, *tote bag*, dan *t-shirt* dengan elemen visual yang diadaptasi dari media utama sehingga tetap mempertahankan identitas visual karya.



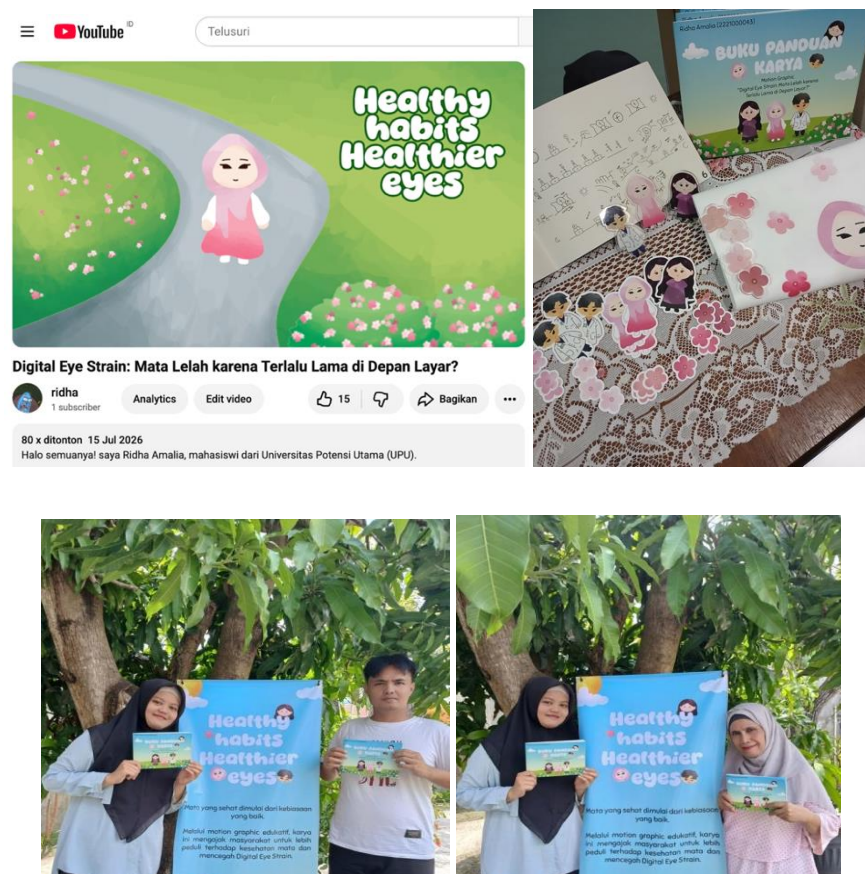
Gambar 12. Stiker, Pin Akrilik, *Tote Bag* dan *T-Shirt*
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)

B. Pembahasan

Motion graphic ini menggabungkan edukasi kesehatan mata dengan pendekatan *storytelling* untuk menggambarkan kebiasaan penggunaan perangkat digital sehari-hari. Karakter Mala merepresentasikan target pengguna layar digital, sedangkan dokter menyampaikan informasi mengenai *Digital Eye Strain* dan cara menjaga kesehatan mata. Penggunaan *flat design*, ilustrasi, tipografi, animasi 2D, warna, dan audio mendukung penyampaian informasi secara komunikatif. Media pendukung berupa poster, *X-banner*, dan *merchandise* juga menggunakan elemen visual yang sama sehingga tetap terhubung dengan media utama dan mempertahankan identitas karya.

C. Dokumentasi/Media Implementasi

Video *motion graphic* edukatif dipublikasikan melalui YouTube agar dapat diakses masyarakat. Selanjutnya, karya dan media pendukung ditampilkan melalui *display* di rumah dan didokumentasikan melalui sesi foto bersama keluarga.



Gambar 13. Dokumentasi
(Sumber : Ridha Amalia, 2026)



SIMPULAN

Perancangan *motion graphic* edukatif tentang pentingnya istirahat mata bagi pengguna layar digital dilakukan melalui tahapan pengumpulan dan analisis data, penyusunan konsep, hingga visualisasi dan produksi media. Data diperoleh melalui wawancara dengan dokter spesialis mata dan psikolog, kuesioner, serta studi pustaka sebagai dasar dalam menentukan informasi dan pendekatan visual. Hasil analisis menunjukkan adanya kebiasaan penggunaan perangkat digital dalam waktu lama dan kurang baik, sehingga diperlukan media edukasi yang dapat menyampaikan informasi kesehatan mata secara sederhana dan dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Hasil perancangan berupa *motion graphic* edukatif yang membahas *Digital Eye Strain (DES)*, gejala, serta langkah menjaga kesehatan mata, termasuk aturan 20-20-20 dan pentingnya istirahat mata. Informasi disampaikan melalui *storytelling* dengan karakter Mala dan dokter, didukung ilustrasi, *flat design*, animasi 2D, tipografi, warna, dan audio. Media utama berdurasi 2 menit 46 detik dengan ukuran 1920 × 1080 piksel, serta didukung poster, *X-banner*, dan *merchandise* dengan identitas visual yang sama.

Perancangan ini menghasilkan media komunikasi visual untuk menyampaikan edukasi kesehatan mata kepada pengguna layar digital usia 18–35 tahun. Penyampaian informasi melalui cerita dan visual yang dekat dengan kehidupan sehari-hari diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran pengguna untuk lebih memperhatikan kesehatan mata dan memberikan waktu istirahat bagi mata.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, D. (2023). *Editing dan Motion Graphic*. Makassar: Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Negeri Makassar.
- Enterprise, J. (2017). *Trik Cepat Menguasai Adobe After Effects*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Friess, D. (2022). *How to Save Your Eyes in the Digital Age*. Minneapolis: eyesafe.com.
- Gultom, A. A. (2024). *Psikologi Teknologi: Dampak Gadget dan Internet Terhadap Perilaku dan Kesehatan*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.
- Kahfi, A. Y. (2021). *Teori Warna Pengenalan dan Penerapan Warna Dalam Dunia Fashion*. Jakarta: anyflip.com.
- Kaur, K., Gurnani, B., Nayak, S., Deori, N., Kaur, S., Jethani, J., Singh, D., Agarkar, S., Hussaindeen, J. R., Sukhija, J., & Mishra, D. (2022). Digital Eye Strain—A Comprehensive Review. *Ophthalmology and Therapy*, 11(5), 1655–1680.
- Nurhaliza, dkk. (2024). Bebas dari Belenggu Layar: Dampak dan Intervensi Adiksi Gadget pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 7(2), 5–12.



KOLASE

Jurnal Seni Dan Desain

Vol. 2 No. 1 Oktober, 2026, pp. 38-50

<https://jurnal.compartdigital.com/index.php/kolase>

-
- Pavel, I. A., Bogdanici, C. M., Donica, V. C., Anton, N., Savu, B., Chiriac, C. P., Pavel, C. D., & Salavastru, S. C. (2023). Computer Vision Syndrome: An Ophthalmic Pathology of the Modern Era. *Medicina*, 59(2), 412.
- Prihatmoko, S. (2021). *Kreasi Menggambar Ilustrasi dengan Adobe Illustrator*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Pucker, A. D., Kerr, A. M., Sanderson, J., & Lievens, C. (2024). Digital Eye Strain: Updated Perspectives. *Clinical Optometry*, 16, 233–246.
- Rahman, S. (2023). *Pintar Editing Video dengan Capcut*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rudjiono. (2023). *Pengolahan Desain Vector*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Saputra, R. D., & Wibawa, S. C. (2020). Studi literatur pengembangan motion graphic video sebagai tren media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(3), 371–379.
- Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). Digital eye strain: Prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146.
- Widiyono, dkk. (2024). *Asthenopia Gejala Kelelahan Pada Mata Akibat Penggunaan Gadget*. Ponorogo: Prime Identity House.