

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENTINGNYA
TIDUR YANG CUKUP BAGI REMAJA**



PENCIPTAAN/PERANCANGAN

Karillah Noriza Jasmin

NIM 1812506024

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang
Desain Komunikasi Visual

2022

Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan berjudul:

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENTINGNYA TIDUR YANG CUKUP BAGI REMAJA diajukan oleh Karillah Noriza Jasmin, NIM 1812506024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 13 Juni 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Penguji/Ketua Sidang



Drs. M. Umar Hadi, MS.

NIP 19580824 198503 1 001/NIDN. 0024085801

Pembimbing II/Penguji



M. Faizal Rochman, S.Sn., MT.

NIP 19780221 200501 1 002/NIDN. 0021027802

Cognate/Penguji Ahli



Hesti Rahayu, S.Sn., M.A.

NIP 19740730 199802 2 001/NIDN. 0030077401

Ketua Program Studi /Ketua/Anggota



Daru Tunggal Aji, SS., M.A.

NIP 19870103 201504 1 002/NIDN. 0003018706

Ketua Jurusan /Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., MA

NIP 19770315 200212 1 005/NIDN. 0015037702

Mengetahui

Dekan Fakultas Seni Rupa

Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. Timbul Raharjo, M. Hum.

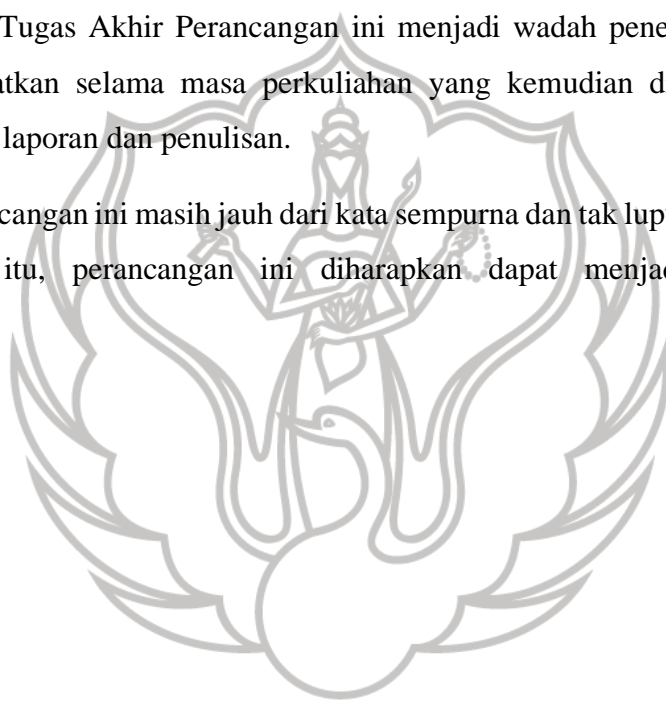
NIP 19691108 199303 1 001/NIDN. 008116906

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena dengan limpahan rahmat-Nya Tugas Akhir berjudul Perancangan Buku Ilustrasi Pentingnya Tidur yang Cukup bagi Remaja ini dapat terselesaikan dengan baik.

Perancangan Tugas Akhir ini menjadi salah satu upaya penulis untuk memberikan informasi mengenai pentingnya tidur yang cukup kepada remaja karena tidur yang cukup memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan. Sedangkan kurang tidur dapat meningkatkan berbagai resiko tubuh terkena penyakit. Perancangan ini juga menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tugas Akhir Perancangan ini menjadi wadah penerapan ilmu yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan yang kemudian dituangkan dalam bentuk karya laporan dan penulisan.

Perancangan ini masih jauh dari kata sempurna dan tak luput dari kesalahan. Maka dari itu, perancangan ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran kedepannya.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terselesaikannya tugas akhir ini merupakan berkat rahmat Allah SWT beserta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis secara khusus mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta Prof. Dr. M. Agus Burhan, M. Hum.
2. Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta Dr. Timbul Raharjo, M. Hum.
3. Daru Tunggul Aji, SS., M.A. selaku Kepala Program Studi Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta.
4. Drs. M. Umar Hadi, M.S. selaku dosen Pembimbing I, atas dukungan, bimbingan serta arahnya sehingga karya Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. M. Faizal Rochman, S.Sn., M.T. selaku dosen Pembimbing II, atas dukungan, bimbingan serta arahnya sehingga karya Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn. selaku Dosen Wali atas arahan dan bimbingan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh Dosen DKV ISI Yogyakarta dan Staff atas bantuan dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama proses perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta serta adik yang selalu mendukung, selalu memberi inspirasi, arahan, kasih sayang serta doa yang terbaik kepada penulis selama ini.
9. Teman-teman Badut Wisuda yang setia menghibur, menemani dan memberi dukungan selama masa-masa sulit perkuliahan.
10. Seluruh teman-teman prodi DKV atas pengalaman dan kerja sama yang berharga.
11. Seluruh pihak yang telah membantu dan belum dapat disebutkan satu-persatu.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karillah Noriza Jasmin

NIM : 1812506024

Fakultas : Seni Rupa

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan sesungguhnya bahwa Karya Tugas Akhir berjudul: **PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENTINGNYA TIDUR YANG CUKUP BAGI REMAJA** yang dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, merupakan karya asli hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan dari penulis sendiri, baik naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari laporan Tugas Akhir ini. Apabila terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber secara jelas.

Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Yogyakarta, Juni 2022

Karillah Noriza Jasmin

1812506024

LEMBAR PERNYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karillah Noriza Jasmin
NIM : 1812506024
Fakultas : Seni Rupa
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, karya Tugas Akhir Perancangan yang berjudul **PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI PENTINGNYA TIDUR YANG CUKUP BAGI REMAJA** Dengan demikian penulis memberikan kepada UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selaku penulis.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, Juni 2022

Karillah Noriza Jasmin
1812506024

ABSTRAK

Perancangan Buku Ilustrasi Pentingnya Tidur yang Cukup bagi Remaja

Oleh: Karillah Noriza Jasmin

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi manusia. Tidur yang cukup memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Kebutuhan tidur yang cukup setiap orang berbeda-beda sesuai usia. Contohnya, pada remaja kebutuhan tidur yang cukup adalah 8-9 jam perhari. Namun saat ini masih banyak remaja yang waktu tidurnya kurang dari 8-9 jam perhari. Padahal kurang tidur menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh seperti beresiko terkena penyakit jantung, diabetes, struk, gangguan konsentrasi dan lain-lain.

Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya tidur yang cukup kepada remaja menggunakan bahasa sehari-hari yang mudah dipahami melalui buku ilustrasi. Metode perancangan dimulai dengan menyebarkan kuesioner dan studi pustaka. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode 5W+1H. Diharapkan perancangan ini dapat menjadi sarana pengetahuan serta memberikan dorongan kepada masyarakat khususnya remaja untuk lebih sadar akan pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan, sehingga informasi yang ada dalam buku ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Maka dari itu, melalui media buku ilustrasi, informasi dapat disampaikan dengan lebih ringan dan santai. Selain itu buku ilustrasi juga dapat dibawa dan diakses dimana saja sehingga penggunaan buku ilustrasi bisa digunakan untuk menyampaikan berbagai informasi lainnya yang tentunya dibuat melalui berbagai riset yang sesuai dengan target audiens. Kendala yang dialami ketika proses perancangan buku ilustrasi seperti kesulitan saat menentukan elemen visual yang sesuai dengan target audiens serta pengelolaan waktu yang kurang optimal ketika merancang buku ilustrasi. Kendala seperti itu dapat diatasi dengan melakukan survei kepada target audiens dan mempelajari dengan baik *software* yang digunakan saat merancang sehingga dapat mempercepat proses perancangan.

Kata kunci: Buku Ilustrasi, Pentingnya Tidur, Kesehatan

ABSTRACT
THE DESIGN OF THE IMPORTANCE OF GETTING ENOUGH SLEEP
FOR TEENAGERS

By: Karillah Noriza Jasmin

Sleep is one of the basic needs that must fulfilled by humans. Getting enough sleep has many health benefits. Sleep needs vary from person to person according to their age. For example, teenagers require 8-9 hours sleep per day. Yet, there are still many teenagers who sleep less than 8-9 hours per day. Sleep deprivation can put our health and safety at risk like heart attack, diabetes, stroke, concentration disorder, etc.

The purpose of this design is to provide information about importance of getting enough sleep to teenagers using everyday language that is easy to understand through illustration book. The design method started with distributing questionnaires and library studies. Then the data obtained is analyzed by 5W+1H method. Hopefully this design can give knowledge and provide encouragement to the public, especially teenagers, to be more aware of the importance of getting enough sleep for health, so that the information contained in this book can be applied in everyday life.

Therefore, through the illustration books, information can be delivered in a lighter and more relaxing way. In addition, illustration books can also be carried and accessed anywhere so that the use of illustration books can be used to delivered another information which of course is made through various researches that are in accordance with the target audience. There was some constraints during the illustration book design process, such as difficulty in determining visual elements that match the target audience and bad time management when designing illustration books. The constrains can be overcome by doing a survey to the target audience and learn the software that used when designing well so the design process can be finished faster.

Keywords: Illustration Book, The Importance of Sleep, Health

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang Masalah.....	14
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Perancangan.....	17
D. Batasan Masalah.....	17
E. Manfaat Perancangan.....	17
F. Definisi Operasional.....	18
G. Metode Perancangan.....	19
H. Metode Analisis Data.....	20
I. Skematika Perancangan	21
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS	22
A. Tinjauan Literatur Buku Ilustrasi	22
B. Tinjauan Literatur Tidur.....	37
C. Tinjauan Literatur Remaja	46
D. Tinjauan Buku Ilustrasi yang akan Dirancang	47
E. Tinjauan Buku Ilustrasi Pesaing di Pasaran	48
F. Analisis Data	53
G. Kesimpulan & Usulan Pemecahan Masalah	55
BAB III KONSEP PERANCANGAN	57
A. Konsep Kreatif	57

B. Program Kreatif.....	60
C. Konsep Media Pendukung	90
BAB IV PROSES DESAIN	94
A. Studi Visual.....	94
B. Tampilan Karya.....	101
BAB V PENUTUP.....	130
A. Kesimpulan	130
B. Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN.....	136



DAFTAR GAMBAR

Gbr. 2. 1 Ilustrasi Kartun.....	24
Gbr. 2. 2 Buku Ilustrasi #88 Love Life	25
Gbr. 2. 3 Buku Ilustrasi #88 Love Life	25
Gbr. 2. 4 Buku ilustrasi Wake up Sloth!	26
Gbr. 2. 5 Buku Ilustrasi Wake up Sloth!.....	26
Gbr. 2. 6 Contoh gambar.....	28
Gbr. 2. 7 Contoh huruf serif	29
Gbr. 2. 8 Contoh huruf Sans serif	30
Gbr. 2. 9. Lingkaran warna additive dan subtractive	32
Gbr. 2. 10 Hue, saturation, value	33
Gbr. 2. 11 Warna Primer	33
Gbr. 2. 12 Warna sekunder	34
Gbr. 2. 13 Warna intermediate.....	34
Gbr. 2. 14 Warna tersier.....	35
Gbr. 2. 15 Warna kuarter.....	35
Gbr. 2. 16 Lingkaran warna	36
Gbr. 2. 17 Warna dingin.....	37
Gbr. 2. 18 Buku ilustrasi “Tidur: Langkah Cerdas Hidup Sehat”.....	52
Gbr. 2. 19 Buku ilustrasi “Tidur yuk Tidur”.....	53
Gbr. 3. 1 Palet warna.....	87
Gbr. 3. 2 Proses sketsa sampul.....	88
Gbr. 3. 3 Sketsa digital sampul buku	89
Gbr. 3. 4 Outline digital sampul buku.....	89
Gbr. 3. 5 Proses sketsa poster.....	91
Gbr. 3. 6 Sketsa digital poster	92
Gbr. 3. 7 Outline digital poster.....	92
Gbr. 4. 1 Proses pembuatan sketsa ilustrasi	96
Gbr. 4. 2 Proses Pembuatan Sketsa ilustrasi	96
Gbr. 4. 3 Sketsa pada halaman 92-93.....	97

Gbr. 4. 4 Outline halaman 92-93.....	97
Gbr. 4. 5 Ilustrasi pada halaman 92-93	98
Gbr. 4. 6 Contoh sketsa layout	99
Gbr. 4. 7 Cuplikan layout.....	99
Gbr. 4. 8 Tampilan font zein light untuk bagian teks narasi	100
Gbr. 4. 9 Tampilan font simply rounded untuk bagian judul.....	100
Gbr. 4. 10 Tampilan font aubrey untuk bagian judul.....	100
Gbr. 4. 11 Palet warna.....	101
Gbr. 4. 12 Sampul depan dan belakang.....	101
Gbr. 4. 13 Sampul dalam.....	102
Gbr. 4. 14 Prakata.....	103
Gbr. 4. 15 Daftar isi.....	103
Gbr. 4. 16 Halaman 6.....	104
Gbr. 4. 17 Halaman 8-9.....	104
Gbr. 4. 18 Halaman 10.....	105
Gbr. 4. 19 Halaman 12.....	105
Gbr. 4. 20 Halaman 14-15.....	106
Gbr. 4. 21 Halaman 16.....	106
Gbr. 4. 22 Halaman 18-19.....	107
Gbr. 4. 23 Halaman 20.....	107
Gbr. 4. 24 Halaman 22.....	108
Gbr. 4. 25 Halaman 24.....	108
Gbr. 4. 26 Halaman 26.....	109
Gbr. 4. 27 Halaman 28.....	109
Gbr. 4. 28 Halaman 30.....	110
Gbr. 4. 29 Halaman 32-33.....	110
Gbr. 4. 30 Halaman 34-35.....	111
Gbr. 4. 31 Halaman 36-37.....	111
Gbr. 4. 32 Halaman 39.....	112
Gbr. 4. 33 Halaman 40.....	112
Gbr. 4. 34 Halaman 42.....	113
Gbr. 4. 35 Halaman 44-45.....	113

Gbr. 4. 36 Halaman 46-47.....	114
Gbr. 4. 37 Halaman 48-49.....	114
Gbr. 4. 38 Halaman 50.....	115
Gbr. 4. 39 Halaman 52-53.....	115
Gbr. 4. 40 Halaman 54-55.....	116
Gbr. 4. 41 Halaman 56.....	116
Gbr. 4. 42 Halaman 58.....	117
Gbr. 4. 43 Halaman 60-61.....	117
Gbr. 4. 44 Halaman 62-63.....	118
Gbr. 4. 45 Halaman 64-65.....	118
Gbr. 4. 46 Halaman 66-67.....	119
Gbr. 4. 47 Halaman 68-69.....	119
Gbr. 4. 48 Halaman 70-71.....	120
Gbr. 4. 49 Halaman 72.....	120
Gbr. 4. 50 Halaman 74.....	121
Gbr. 4. 51 Halaman 76.....	121
Gbr. 4. 52 Halaman 78.....	122
Gbr. 4. 53 Halaman 80.....	122
Gbr. 4. 54 Halaman 82.....	123
Gbr. 4. 55 Halaman 84.....	123
Gbr. 4. 56 Halaman 86.....	124
Gbr. 4. 57 Halaman 88.....	124
Gbr. 4. 58 Halaman 90.....	125
Gbr. 4. 59 Halaman 92.....	125
Gbr. 4. 60 Halaman 94.....	126
Gbr. 4. 61 Halaman 96.....	126
Gbr. 4. 62 Quotes.....	127
Gbr. 4. 63 Ucapan terima kasih dan tentang penulis.....	127
Gbr. 4. 64 Poster.....	128
Gbr. 4. 65 Totebag.....	128
Gbr. 4. 66 Bantal.....	129
Gbr. 4. 67 Notebook.....	129

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Storyline buku ilustrasi	86
Tabel 4. 1 Kata kunci ilustrasi.....	95



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi demi mempertahankan kehidupan. Menurut Abraham Maslow (Potter & Perry, 2005) kebutuhan dasar setiap manusia ada lima yaitu keamanan dan keselamatan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri, serta kebutuhan fisiologis yang meliputi oksigenasi, cairan, nutrisi, temperatur, eliminasi, tempat tinggal, seks dan istirahat. Salah satu kebutuhan fisiologis yaitu istirahat, bisa diperoleh manusia dengan cara tidur. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008). Setiap individu memerlukan tidur yang cukup, terutama remaja. Menurut Papalia, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai sejak usia 12 atau 13 tahun (Papalia et al., 2001). Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa ini merupakan masa khusus dan penting dalam tahap tumbuh kembang manusia, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut sebagai masa pubertas (Widyastuti et al., 2009). Maka dari itu, remaja membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara sempurna. Secara umum, kebutuhan tidur bagi setiap orang tidaklah sama. Jika dilihat dari usia, dikutip dari laman Kemenkes RI (diakses 10 Februari 2022), kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja adalah 8-9 jam perhari (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Apabila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tersebut tidak tercukupi, maka dapat menimbulkan adanya gangguan tidur (Trihono et al., 2013). Padahal, saat tertidur, manusia mengisi kembali energi yang digunakan setelah beraktivitas. Tidur juga membantu manusia mengatur emosi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Maka dari itu, tidur bukan hanya berfungsi untuk menghilangkan rasa kantuk saja, namun juga sebagai salah satu hal pokok yang harus dipenuhi oleh manusia.

Sayangnya, banyak orang terutama remaja yang menyepelekan pentingnya tidur yang cukup. Saat ini, banyak remaja yang memiliki pola tidur berantakan dan terbiasa begadang hingga larut malam. Dikutip dari laman Tirto.id (diakses 28 Januari 2022), sebuah studi yang dipublikasikan oleh Harvard menyatakan bahwa jumlah kualitas tidur pada remaja berkurang drastis selama 20 tahun terakhir. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kaiser Permanente Northern California mengatakan dari 829 remaja yang menjadi obyek penelitian, 31% tidur dibawah tujuh jam setiap harinya. Pada sebuah penelitian (Susanto, 2018), sebanyak 187 siswa kelas 10 SMA yang terdiri dari 95 remaja Indonesia dan 92 remaja Filipina. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa 38 responden (40%) di Indonesia tidur selama 7.00 - 7.59 jam sementara di Filipina 33 responden atau (35.9%) tidur selama 8.00 - 8.59 jam. Rata-rata lama tidur remaja di Indonesia yaitu selama 7.35 jam, 0.03 jam atau setara dengan 1 menit 8 detik lebih lama daripada remaja di Filipina yang tidur selama 7.32 jam. Dari beberapa hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kebanyakan remaja tidak memenuhi waktu tidur yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu selama 8-9 jam perhari. Kurang tidur sendiri bisa terjadi karena berbagai faktor. Menurut jurnal dari sebuah penelitian, salah satu faktor penyebab buruknya kualitas tidur pada remaja adalah perubahan gaya hidup seperti penggunaan *gadget*. Penggunaan elektromedia (televisi dalam kamar, ponsel selular, *video games*, *music player*, serta komputer), konsumsi kafein dan waktu memulai sekolah juga termasuk sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan tidur pada remaja (Owens et al., 2014). Padahal, kurangnya waktu tidur memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan seperti beresiko terjangkit depresi, stress, penyakit jantung, struk dan diabetes. Ditambah lagi dikutip dari laman halodoc (diakses 10 Februari 2022), dengan pernyataan Profesor Mat Walker, profesor ilmu saraf dan psikologi di University of California, Berkeley mengatakan ketika mengalami kurang tidur, bagian otak bernama *amygdala* mengalami peningkatan aktivitas sebesar 60%. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan otak dalam mengontrol emosi sehingga bisa menyebabkan gangguan mental.

Kurangnya jam tidur juga terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang (Green, 2012).

Rendahnya kesadaran remaja tentang pentingnya tidur yang cukup merupakan hal yang mengkhawatirkan. Padahal, banyak efek buruk yang mengintai kesehatan karena kurang tidur. Maka dari itu dibutuhkan adanya perancangan media yang menarik serta mudah dipahami untuk mengedukasi remaja tentang apa saja pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan dan bahaya yang ditimbulkan akibat waktu tidur yang tidak cukup. Beberapa cara yang dapat dicoba agar remaja dapat tidur cukup adalah dengan mematuhi jadwal tidur, jangan berolahraga terlalu berlebihan, menghindari kafein dan nikotin, menghindari minuman beralkohol sebelum tidur, menghindari makanan berat saat larut malam, dan lain-lain (Walker, 2017).

Pada perancangan ini media yang dipilih adalah buku ilustrasi. Menurut penjelasan Pujiarohman, seorang psikolog di RH Consultant sekaligus dosen di Universitas Mataram mengatakan, dari sisi psikologis, gambar atau ilustrasi yang menarik dapat membuat perasaan seseorang menjadi lebih senang dan gembira. Perasaan tersebut diharapkan memberikan efek nyaman kepada pembaca serta dapat menarik perhatian untuk mempelajari tentang nilai informasi yang diberikan buku tersebut (Pratama & Yasa, 2020). Buku ilustrasi juga dipilih karena sesuai dengan karakteristik remaja yang menyukai hal kreatif dan praktis. Buku ilustrasi juga dapat memuat tulisan (verbal) dan juga gambar (visual), sehingga informasi dapat dikemas dengan lebih santai dan menyenangkan. Bahasa yang digunakan juga berupa bahasa sehari-hari yang ringan serta mudah dipahami oleh remaja.

Agar buku ilustrasi ini dapat diminati remaja, tentunya diperlukan desain visual yang menarik. Maka dari itu, gaya visual buku ilustrasi ini berpedoman pada beberapa buku ilustrasi remaja yang telah sukses dipasarkan. Contohnya yaitu buku ilustrasi #88 Love Life yang ditulis oleh seorang *fashion blogger* Indonesia bernama Diana Rikasari dan diilustrasikan oleh Dinda Puspitasari. Buku bertema *self acceptance* ini berisi kutipan kata-kata motivasi terkait cinta dan kehidupan yang dikemas dengan bahasa yang ringan. Ditambah dengan sentuhan ilustrasi menarik dan lucu sehingga tidak membosankan saat

dibaca. Buku yang diterbitkan tahun 2014 ini berhasil menarik perhatian publik dan menjadi buku *best seller* di Indonesia serta Malaysia, bahkan juga diterjemahkan ke dalam Bahasa Korea. Selain itu, ada juga buku ilustrasi berjudul *Wake up Sloth!* Yang ditulis oleh Aulia Hanifa. Buku ilustrasi motivasi yang mencakup *self improvement* ini disajikan dengan kalimat-kalimat motivasi singkat melalui karakter utama buku ini yaitu seekor *sloth* atau kukang. Tak hanya berisi kalimat motivasi dan ilustrasi yang indah, buku ini juga dilengkapi dengan tips untuk berfikir positif. Buku ini juga sempat menjadi buku *best seller* di toko buku Gramedia.

Untuk itu, dengan adanya perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat menjadi media penyampaian informasi terkait pentingnya waktu tidur yang cukup pada remaja. Sehingga nantinya remaja menjadi sadar pentingnya tidur yang cukup dan dapat lebih memperhatikan pola tidur mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang didapatkan adalah, “Bagaimana merancang buku ilustrasi untuk menambah informasi kepada remaja tentang pentingnya tidur yang cukup dengan cara yang menarik dan mudah dipahami?”

C. Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk merancang buku ilustrasi yang mampu memberikan informasi kepada remaja tentang pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan. Sehingga remaja bisa lebih memperhatikan pola tidurnya.

D. Batasan Masalah

Batasan dari perancangan ini antara lain:

1. Perancangan ini membahas mengenai pentingnya tidur yang cukup dan efek buruk dari kurang tidur remaja.
2. Perancangan ini menggunakan media buku ilustrasi.
3. Perancangan ini ditujukan bagi remaja khususnya pelajar SMP-SMA usia 12-18 tahun.

E. Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan ini adalah:

1. Bagi Masyarakat

Perancangan ini diharapkan dapat menyadarkan masyarakat tentang pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan khususnya pada remaja di Indonesia melalui media buku ilustrasi.

2. Bagi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual

Perancangan ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi baru mengenai perancangan buku ilustrasi yang tidak hanya menarik namun dapat mengedukasi.

3. Bagi Dunia Ilustrasi dan Buku Bacaan Indonesia

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta referensi baru perancangan buku ilustrasi yang berlandaskan edukasi di masa mendatang, khususnya perancangan buku ilustrasi mengenai pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan remaja.

4. Bagi Target Audiens

Perancangan ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan kepada pembaca tentang pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional memuat definisi atau istilah-istilah yang digunakan oleh perancang dalam aktivitas mendesain, agar pembaca dapat memahami konteks definisi tersebut saat ditempatkan dalam perancangan. Sesuai dengan judul perancangan yaitu "Perancangan Buku Ilustrasi Pentingnya Tidur yang Cukup bagi Remaja", maka definisi operasional yang perlu dijelaskan adalah:

1. Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu (Potter, 2012).

2. Begadang

Begadang merupakan hal umum yang sudah banyak diketahui oleh masyarakat. Secara verbal, definisi begadang menurut KBBI adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang.

3. Remaja

Remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa pada usia kisaran belasan tahun. Pada masa remaja, manusia mengalami beberapa perubahan meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia et al., 2001). Maka dari itu, dalam perancangan ini, target audiens yang dipilih merupakan remaja usia 12-18 tahun.

4. Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi adalah buku yang menampilkan hasil visualisasi dari suatu tulisan dengan teknik drawing, lukisan, fotografi, atau teknik seni rupa lainnya yang lebih menekankan hubungan subjek dengan tulisan yang dimaksud daripada bentuk (Kusrianto & Rosari, 2009).

G. Metode Perancangan

1. Data yang Diperlukan

Dalam melakukan perancangan, dibutuhkan data yang digunakan sebagai bahan baku informasi. Data yang diperlukan dalam perancangan ini antara lain:

a. Data primer

Didapatkan dari hasil survei kepada target audiens yaitu remaja usia 12-18 tahun.

b. Data sekunder

Data sekunder didapatkan dari studi pustaka meliputi buku, jurnal dan internet yang berkaitan tentang pentingnya tidur yang cukup bagi remaja.

2. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam perancangan ini, digunakan beberapa metode seperti:

a. Metode Survei

Metode survei dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada target audiens dari perancangan ini untuk mengetahui lebih dalam tentang permasalahan yang diangkat.

b. Metode Kepustakaan

Meliputi pencarian data kepustakaan dari bermacam sumber pustaka dan studi literatur dari berbagai media tentang perancangan yang dibuat.

3. Instrumen / Alat Perancangan

Instrumen perancangan adalah alat untuk mengumpulkan, mengolah, memeriksa, dan menganalisa dengan objektif dan sistematis berupa alat gambar dan laptop sebagai alat proses perancangan dan pengeditan.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan metode untuk mengidentifikasi data primer. Metode analisis data yang digunakan pada perancangan ini adalah 5W+1H yaitu:

1. *What*, apa isi dari buku ilustrasi ini?
2. *Who*, siapa yang menjadi target audiens dalam perancangan buku ilustrasi ini?
3. *Where*, dimana hasil perancangan buku ilustrasi ini akan di publikasikan?
4. *When*, kapan hasil perancangan buku ilustrasi ini akan di publikasikan?
5. *Why*, mengapa perancangan buku ilustrasi ini perlu dibuat?
6. *How*, bagaimana cara merancang buku ilustrasi pentingnya tidur yang cukup bagi remaja secara menarik dan mudah dipahami?

I. Skematika Perancangan

