

**PERANCANGAN KOMIK WEB TENTANG  
BAHAYA BEGADANG BAGI KESEHATAN  
TUBUH**



**PERANCANGAN**

**Oleh:**

**Desti Nurbaiti**

**NIM: 1612411024**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN DESAIN  
FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2023**

Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan berjudul:

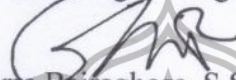
**PERANCANGAN KOMIK WEB TENTANG BAHAYA BEGADANG BAGI KESEHATAN TUBUH** diajukan oleh Desti Nurbaiti, NIM 1612411024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 3 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.  
Pembimbing I/Penguji



Hesti Rahayu, S.Sn.,MA.

NIP 19740730 199802 2 001/NIDN 0030077401

Pembimbing II/Penguji



Terra Bajraghosa, S.Sn., M.Sn.

NIP 19810412 200604 1 004/NIDN 0012048103

*Cognate*



Drs. M. Umar Hadi, MS.

NIP 19580824 198503 1 001/NIDN 0024085801

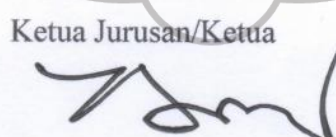
Ketua Program Studi



Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.

NIP 19870103 201504 1 002/NIDN 0003018706

Ketua Jurusan/Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP 19770315 200212 1 005/NIDN 0015037702

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

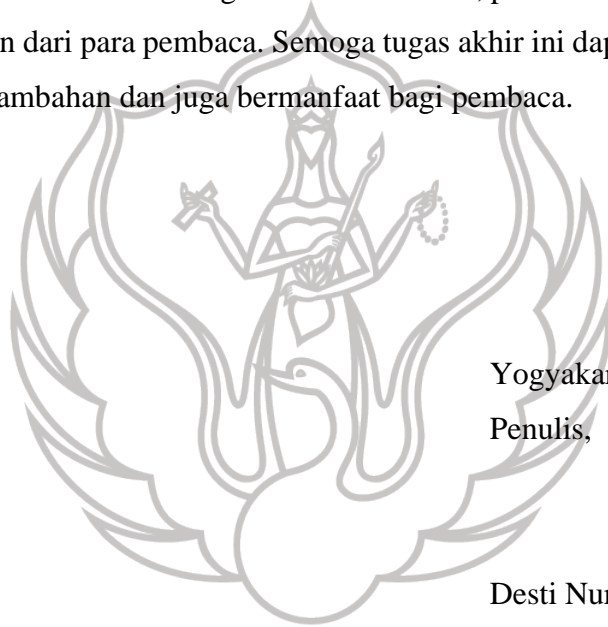


Prof. Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.

NIP 19691108 199303 1 001/NIDN 0008116906

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Perancangan/Penciptaan Karya Desain yang berjudul “Perancangan Komik Web tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh”. Tugas Akhir ini merupakan salah satu syarat kelulusan pendidikan S-1 di Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Pada tugas akhir ini, penulis akan merancang sebuah komik web yang berfungsi sebagai media penyampaian informasi mengenai bahaya begadang bagi kesehatan tubuh. Pada tugas akhir ini tentunya juga memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari para pembaca. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan ilmu pengetahuan tambahan dan juga bermanfaat bagi pembaca.



Yogyakarta, 18 Mei 2023

Penulis,

Desti Nurbaiti

NIM. 1612411024

**ABSTRAK**  
**PERANCANGAN KOMIK WEB TENTANG BAHAYA BEGADANG BAGI**  
**KESEHATAN TUBUH**

Desti Nurbaiti

NIM. 1612411024

Begadang dapat dialami oleh orang tua maupun anak muda. Jam tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda tergantung pada usianya, orang dewasa dikatakan telah mendapat tidur yang cukup jika jam tidurnya selama 7 – 9 jam per hari, sedangkan anak-anak perlu tidur selama 10 – 13 jam per hari. Zaman sekarang sudah banyak di kalangan remaja maupun orang dewasa yang mengalami aktivitas begadang. Aktivitas begadang disebabkan beberapa faktor seperti lembur dalam pekerjaan, bermain *game*, insomnia dan mengerjakan tugas sekolah ataupun tugas kuliah. Masih banyak masyarakat yang tidak menghiraukan bahayanya dampak dari begadang bagi tubuh. Dari permasalahan yang ada maka perancangan ini merancang bagaimana mengemas materi ilmu pengetahuan pentingnya kesehatan tubuh yang disajikan dalam bentuk komik web.

Perancangan ini bertujuan untuk menyebarkan informasi bahayanya begadang bagi kesehatan tubuh. Untuk metode perancangan yang digunakan ialah menggunakan studi literatur seperti mengumpulkan data dari jurnal, dan buku. Perancangan yang dibuat dalam bentuk komik web ini karena target pembacanya yaitu masyarakat yang masih tergolong muda berusia 17 sampai 25 tahun dan komik web ini yang akan diunggah di platform komik online. Komik yang berbasis web ini memberikan kemudahan bagi pembaca untuk dapat membacanya dikarenakan mudahnya untuk mengakses komik melalui *gadget* yang tersedia di platform komik web dan dapat diakses oleh siapapun, dimana saja dan kapan saja. Penyebaran komik secara online membuat mudah tersebarnya informasi sampai kepada masyarakat luas dan tidak terbatas hanya pada suatu daerah tertentu. Komik web ini berisikan informasi mengenai ilmu pengetahuan tentang bahaya begadang bagi kesehatan tubuh ini dibuat dan dapat menghibur para pembaca. Adanya visual dari komik web ini yang berwarna-warni, karakter yang berbentuk kartun dan penggunaan bahasa sehari-hari digunakan agar topik yang diangkat terasa mudah

dipahami oleh pembaca. Diharapkan dengan adanya perancangan ini dapat menambah referensi dalam membuat komik web dengan topik yang terkait masalah begadang dan dikemas dalam bentuk komik web.

Kata kunci: komik web, begadang, kesehatan



**ABSTRACT**  
**DESIGNING A WEB COMIC REGARDING THE DANGERS OF STAYING  
UP LATE FOR PHYSICAL HEALTH**

Desti Nurbaiti  
NIM. 1612411024

*Staying up late could be experienced by adults or teenagers. Sleeping hours required each person varies depending by age, adults can be said to get enough sleep time for 7 to 9 hours per day, while children require sleep for 10 to 13 hours per day. Nowadays, there are a lot of people, ranging from teenagers to adult stayed up late. Staying up late is caused by several factors, for examples work, playing games, insomnia, school homework or even college assignment. There are still a lot of people that ignores the dangers of staying up late for their body. From existing issue, therefore this design will inform on how to pack the insight of how important physical health in the form of web comic.*

*This design is purposefully created to educate the public on health issue staying up late would create. The design method will be using literature study, by collecting data from journals or books. This design is created in forms of web comic for the young target audience within 17-25 years old and this web comic will be uploaded to online comic platform. This comic that is based on the web will provide easy access for the reader since how accessible the comic with gadgets available on web comic platforms and can be accessed by anyone, anywhere, at anytime. The mainstream spread of online comic will make it easier for information to spread amongst the people and not limited to a specific location. This web comic contains information regarding the dangers of staying up late while entertaining the reader. The existing visual of this web comic is colorful with cartoonishly drawn character and use of daily language for the topic could be easily understand by the reader. It is with great hope that with the available design on this structure will add references in creating a web comic with the topic of the dangers of staying up late in the forms of web comic.*

*Keywords: web comics, staying up late, Health.*



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
<i>Quotes</i> .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	viii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Perancangan.....	3
D. Batasan Perancangan.....	3
E. Manfaat Perancangan.....	4
F. Definisi Operasional.....	4
G. Metode Perancangan.....	5
H. Metode Analisis Data.....	5
I. Skematika Perancangan .....	6
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA.....	7
A. Tinjauan Begadang.....	7
1. Dampak dari Begadang.....	7
2. Beberapa tips agar dapat tidur dengan nyanyak.....	9
B. Tinjauan Komik .....	10
1. Pengertian Komik .....	10
2. Kategori Komik.....	11
3. Komik Web .....	12

C. Analisis Data .....	12
1. Analisis 5W+1H.....	12
D. Kesimpulan dan Usulan Pemecahan Masalah .....	13
BAB III KONSEP DESAIN .....	15
A. Konsep Kreatif .....	15
1. Tujuan Kreatif .....	15
2. Strategi Kreatif.....	15
3. Strategi Media .....	19
B. Program Kreatif.....	19
1. Judul Komik Web .....	19
2. Sinopsis .....	19
3. <i>Storyline</i> .....	20
4. Warna .....	22
5. Tipografi.....	23
6. Finishing.....	23
BAB IV PROSES DESAIN .....	25
A. Penjaringan Ide Karakter Tokoh Utama dan Pendukung.....	25
1. Studi Visual Unsur Properti dan Suasana .....	25
2. Studi Visual Dokter Yoga, Jeni dan Ervin.....	27
3. Layout Keseluruhan Komik .....	32
4. Final desain .....	36
5. Media Pendukung .....	42
BAB V.....	52
A. PENUTUP.....	52
1. Kesimpulan .....	52
2. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	58



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Dokumentasi Pameran Tugas Akhir..... 58



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Begadang yaitu tubuh dalam kondisi tidak istirahat sampai larut malam. Sesuai usianya, manusia membutuhkan waktu tidur dalam waktu yang berbeda, Dalam sehari orang dewasa membutuhkan waktu tidur yang cukup 7 hingga 9 jam, sedangkan dalam sehari anak-anak mebutuhkan waktu tidur yang cukup 10 hingga 13 jam. Aktivitas begadang sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi masyarakat. Mengerjakan tugas sekolah ataupun tugas kuliah, lembur dalam pekerjaan, bermain *game*, insomnia atau sulit tidur dapat menyebabkan aktivitas begadang tidak dapat terhidar lagi. Menurut ilmu kesehatan kekurangan tidur akan memicu ketidakseimbangan terhadap ritme sirkadian dengan fisik manusia saat manusia menjalani aktivitas sehari-hari. Ritme sirkadian adalah siklus biologis yang dijalani oleh tubuh manusia selama 24 jam yang dapat berdampak pengaruh terhadap tubuh manusia di sistem fungsional. Di dalam otak terdapat jam sikardian yang berfungsi mengatur temperatur tubuh, produksi insulin, pengaturan kadar glukosa tubuh, dan juga pengaturan pola makan. Aterosklerosis adalah penyakit dimana pada dinding pembuluh darah mengalami pengerasan. Pengerasan pada dinding pembuluh darah disebabkan oleh kekurangan zat gizi magnesium. Kekurangan magnesium ini juga dampak dari kurangnya waktu tidur. Beberapa penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan darah tinggi adalah dampak dari penyakit aterosklerosis. Ada beberapa masalah kesehatan yang lain, seperti kesehatan kulit berkurang, sistem kekebalan tubuh menurun, diabetes, alzheimer, obesitas, gangguan sistem kardiovaskuler atau disebut juga sistem peredaran darah, gangguan pencernaan, gangguan neurologis, gangguan pernapasan, gangguan sistem reproduksi, dan juga gangguan psikologis. Ada teradapat dua daerah otak yaitu prefrontal korteks dan sistem limbik. Dua daerah otak ini dapat terganggu akibat melakukan

aktivitas begadang. Prefrontal korteks berfungsi mengendalikan respon emosional sedangkan sistem limbik berfungsi dalam mengolah emosi.

Menurut ilmu kesehatan, kesehatan yang buruk muncul karena beberapa kegiatan yang dapat memperburuk dampak dari begadang, seperti mengkonsumsi makanan *junk food*, dan juga mengkonsumsi minuman alkohol. Ketika tubuh dalam keadaan tidur, pada saat itulah tubuh terjadi proses detoksifikasi atau proses pengeluaran racun, otak akan berperan dalam proses metabolisme pada tubuh dengan memproduksi hormon dan senyawa untuk proses metabolisme, meningkatkan kualitas *mood*, tidak mudah lupa dalam mengingat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, tubuh menjadi fit, pikiran menjadi fokus, dan mendapat energi untuk beraktivitas pada esok harinya. Penyakit gangguan kejiwaan seperti depresi dan cemas dan dibantu dengan tidur dengan waktu yang cukup. Oleh karena itu disarankan tubuh mendapat waktu tidur yang cukup yaitu dengan waktu minimal delapan jam, sediakan waktu untuk beristirahat walaupun sering melakukan aktivitas begadang, dan membiasakan tubuh terkena cahaya matahari pagi hari.

Pada dasarnya informasi tentang kesehatan, khususnya dampak negatif begadang bagi kesehatan, telah banyak disampaikan oleh berbagai media, seperti di internet, surat kabar, dan media cetak lainnya. Tetapi berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap media-media tersebut hanya sebatas pengingat semata. Akan tetapi saat ini sudah berkurang minat masyarakat untuk membaca buku. Oleh karena itu untuk mengatasinya, dibutuhkan inovasi dalam menggunakan media informasi dan lebih menarik perhatian para pembaca tentang dampak negatif begadang bagi kesehatan. Kelebihan dari komik web ini adalah para pembaca menjadi mudah mengakses untuk melihat komik karena komik web ini diakses melalui internet dan mudah untuk dilihat melalui *gadget*, sehingga komik menjadi praktis dan nyaman.

## B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang komik web tentang bahaya begadang bagi kesehatan tubuh?

## C. Tujuan Perancangan

Menghasilkan komik web tentang bahaya begadang bagi kesehatan tubuh.

## D. Batasan Perancangan

### 1. Target Audiens

Terdapat empat aspek target audiens dalam komik web ini.

#### a) Demografis

- Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan
- Usia: 17-25 tahun
- Pendidikan: SMP, SMA, S1, S2, S3
- Sosial: Menengah hingga keatas

#### b) Geografis

Komik web ini akan launching pada aplikasi *Line Webtoon* Indonesia.

#### c) Psikografis

- Menyukai komik
- Suka membaca
- Orang-orang yang suka melakukan aktivitas begadang

#### d) *Behaviour*

Anak remaja dan orang dewasa yang sedang memiliki kesibukan dalam masa pendidikan maupun dalam hal pekerjaan sehingga mengakibatkan aktivitas begadang.

2. Perancangan terfokus pada kesadaran untuk menghindari diri dari aktifitas begadang dan mengetahui dampak buruk yang diakibatkan dari aktifitas begadang demi kebaikan pada kesehatan badan.

### **E. Manfaat Perancangan**

Perancangan ini mempunyai 3 manfaat yaitu:

1. Manfaat pribadi

Menyadari tentang pentingnya menjaga kesehatan dini dari bahaya begadang.

### **F. Manfaat keilmuan**

1. Perancangan ini menambah ilmu pengetahuan tentang kesehatan, yaitu informasi tentang menjaga kesehatan dari bahaya begadang.

2. Sebagai referensi dan tinjauan pustaka untuk penelitian lain seperti di bidang akademis dan intuisi.

### **G. Manfaat umum**

1. Memberikan informasi kepada audiens yaitu masyarakat di kalangan remaja dan orang dewasa mengenai bahayanya efek begadang bagi tubuh dan untuk mengetahui cara-cara agar menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari bahayanya efek dan risiko dari aktivitas begadang.

2. Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

### **H. Definisi Operasional**

1. Komik Web yang berisi gambar komik, beberapa dialog, beserta keterangan dan informasi yang dijabarkan di dalamnya. Komik Web adalah komik yang diterbitkan dalam situs web yang bisa di akses secara online.

2. Begadang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, begadang mempunyai arti tidak tidur hingga larut malam.

3. Kesehatan

Menurut WHO (*World Health Organization*), kesehatan adalah keadaan sejahtera dalam mental, sosial, fisik, dan tidak hanya hal dalam tidak mempunyai penyakit atau kecacatan.

## I. Metode Perancangan

### 1. Metode Pengumpulan Data

#### a) Studi literatur

Studi literatur adalah meneliti dan juga mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti dokumen, seperti jurnal, buku, dan *e-book*.

## J. Metode Analisis Data

### 1. 5W + 1H

#### a) *What*

Apa yang dibuat dalam komik web ini?

Komik web dengan berisi informasi dan mengingatkan dampak dan bahaya begadang bagi kesehatan tubuh.

#### b) *Who*

Siapa target audiens di dalam komik web ini?

Orang yang berusia muda hingga berusia dewasa.

#### c) *Why*

Kenapa komik web ini dibuat?

Untuk memudahkan penyebaran informasi dan mengingatkan dampak dan bahaya begadang bagi kesehatan tubuh.

#### d) *When*

Kapan komik web ini dibuat?

Saat menjalani Tugas Akhir mulai dari tanggal 1 September 2022 sampai tahun 2023.

#### e) *Where*

Dimana komik web ini dipublikasikan?

Komik web ini dipublikasikan pada aplikasi *LINE WEBTOON*.

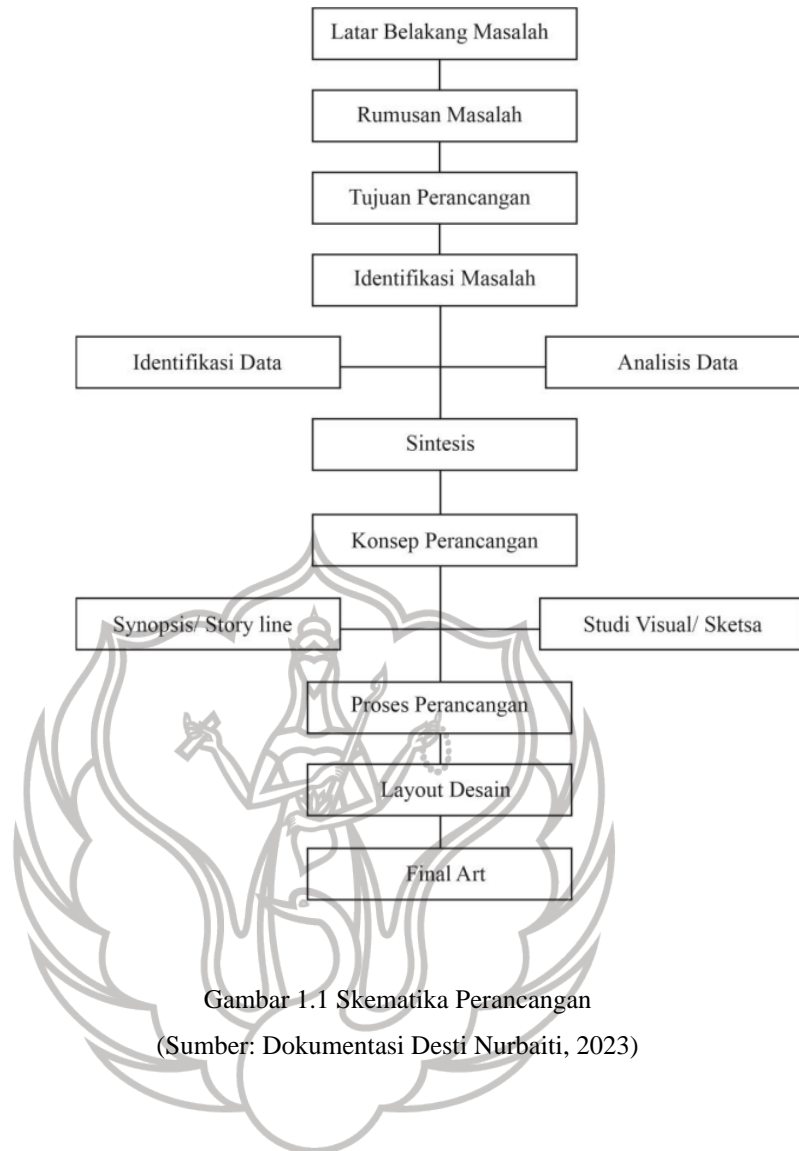
#### f) *How*

Bagaimana membuat komik web ini?

Dimulai dengan membuat judul perancangan, mengidentifikasi permasalahan dengan mengumpulkan data dan menggunakan metode analisis data, membuat konsep perancangan, studi visual, membuat *layout*, dan final *artwork* dalam bentuk komik web.



## K. Skematika Perancangan



Gambar 1.1 Skematika Perancangan

(Sumber: Dokumentasi Desti Nurbaiti, 2023)