

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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 membutuhkan waktu tidur yang cukup 10 hingga 13 jam. Zaman sekarang ini sudah banyak di kalangan masyarakat yang mengalami aktivitas begadang. Aktivitas begadang ini disebabkan beberapa faktor seperti lembur dalam pekerjaan, bermain *game*, insomnia atau sulit tidur, dan mengerjakan tugas sekolah ataupun tugas kuliah. Sibuknya pekerjaan yang menuntut manusia untuk begadang juga menjadikan begadang tidak dapat dihindari lagi. Seringnya melakukan aktivitas begadang akan menyebabkan dampak buruk pada tubuh manusia. Maka ada beberapa kegiatan yang harus dilakukan yang bertujuan untuk menjadikan badan dalam keadaan fit walaupun sering melakukan aktivitas begadang. Penulis masukan tips tersebut ke dalam komik web ini.

Penulis membuat perancangan berbentuk komik ini memiliki kekuatan untuk menyampaikan informasi dengan mudah apalagi di zaman modern saat ini yang teknologinya semakin maju. Membuka komik online jadi mudah untuk diakses yaitu membuka komik online di gadget. Komik web ini berisi tentang info kesehatan tentang begadang yang dibumbui dengan kisah sedikit lucu yaitu siswi yang mengalami cinta lokasi dengan seorang dokter, paman dari temannya. Dengan menggunakan kalimat percakapan yang mudah dipahami oleh pembaca dan kisah cinta lokasi yang membuat ketertarikan tersendiri untuk pembaca. Dengan menggunakan karakter kartun dan penggunaan warna yang soft, dengan warna yang tidak monoton, dengan gambar bentuk

menggunakan outline yang jelas menambah ketertarikan tersendiri untuk para pembaca.

Komik web ini diawali dengan sket secara digital yang diawali dengan sket menggunakan garis halus, selanjutnya dipertegas dengan outline yang konsisten. Setelah itu diberikan warna menggunakan *brush* yang berasal dari aplikasi *software* Medibang Paint. Karakter yang dibuat dalam komik ini bergaya kartun atau semi realis.

B. Saran

Perancangan komik web ini “Perancangan Komik Web tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh” sebagai media edukasi dan sebagai pengingat kepada para pembaca yang ditunjukkan kepada orang-orang yang sering melakukan aktivitas begadang terutama anak-anak muda. Penulis menyadari perancangan ini memiliki banyak kekurangan mengingat waktu dalam pembuatan perancangan ini terbatas waktunya. Harapan kedepannya penulis dapat mengembangkan topik pembahasan dalam komik web ini. Semoga perancangan komik web ini menjadikan masyarakat ingat dan tersadar akan dampak negatif begadang bagi kesehatan tubuh. Harapan penulis perancangan ini berguna untuk penelitian lainnya. Penulis memberikan saran kepada pembuat komik lainnya agar dalam pembuatan karya komik menjadi lebih baik:

1. Menggunakan komponen seperti karakter dan gambar bentuk yang lebih menarik lagi agar dapat menarik perhatian para pembaca
2. Memasukkan topik informasi yang lebih banyak ke dalam komik untuk memperluas informasi dan pemahaman materi yang ada di dalam komik

Daftar Pustaka

Buku

Anthony, K. Healthline (2019). *What Causes Dark Circles Under Your Eyes?*

Blocka, K. Healthline (2020). *Cortisol Level Test.*

Cleveland Clinic (2020). *Here's What Happens When You Don't Get Enough Sleep (And How Much You Really Need a Night).*

Centers for Disease Control and Prevention (2017). *Sleep and Sleep Disorders. Drowsy Driving.*

Edmonds, et al. (2020). *Understanding Problems With Sleep, Sexual Functioning, Energy, and Appetite Among Patients Who Access Transdiagnostic Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: Qualitative Exploratory Study. JMIR Formative Research. 4(10): e15037.*

Franz, Kurt dan Meier Bernhard. (1994)

Grau-Rivera, et al. (2020). *Association between insomnia and cognitive performance, gray matter volume, and white matter microstructure in cognitively unimpaired adults. Alzheimer's Research & Therapy. 12: 4.*

Harvard T.H. Chan School of Public Health. *Sleep.*

Jacob, D. MedicineNet (2021). *How Does Lack of Sleep Affect Your Immune System?*

Jang, et al. (2020). *A study of skin characteristics with long-term sleep restriction in Korean women in their 40s. Skin Research and Technology. 26(2), pp. 193-199.*

Johns Hopkins Medicine. *The Effects of Sleep Deprivation.*

Kittredge, C. Everyday Health (2020). *How Much Sleep Do You Really Need Each Night?*

Kohn, et al. (2020). *The effect of sleep on men's health. Translational Andrology and Urology. 9(Suppl 2): S178–S185.*

Legg, T. & Osborn, C. Healthline (2020). *How to Stay Up All Night.*

Ma, et al. (2020). *Association Between Sleep Duration and Cognitive Decline. JAMA Network Open. 3(9): e2013573.*

- Mayo Clinic (2020). *Healthy Lifestyle. Caffeine: How Much Is Too Much?*
- Mayo Clinic (2020). *Healthy Lifestyle. Napping: Do's and Don'ts for Healthy Adults.*
- McNamara, D. Medscape (2021). *Less Sleep, More Burnout Linked to Higher COVID-19 Risk, Study Shows.*
- Myers, et al. (2021). *Sleep, Immunological Memory, and Inflammatory Skin Disease. Dermatology. 237, pp.1035–1038.*
- National Health Service UK (2018). *Why Lack of Sleep Is Bad for Your Health.*
- National Health Service UK (2021). *Live Well. Why Lack of Sleep is Bad for Your Health.*
- Peters, B. Verywell Health (2020). *Most Common Symptoms of Sleep Deprivation.*
- Pietrangelo, A. & Watson, S. Healthline (2020). *The Effects of Sleep Deprivation on Your Body.*
- Scott, J. & Marcellin, L. Everyday Health (2016). *Ways to Perk Up After a Sleepless Night.*
- Sleep Foundation (2021). *How Sleep Works. How Much Sleep Do We Really Need?*
- Sleep Foundation (2021). *Sleep-Related Movement Disorders. Periodic Limb Movements Disorder.*
- Suni, E. National Sleep Foundation (2021). *How Much Sleep Do We Really Need?*
- Suni, E. Sleep Foundation (2020). *Cancer and Sleep.*
- Suni, E. Sleep Foundation (2020). *How Sleep Affects Immunity.*
- Thorpe, M. Healthline (2021). *11 Natural Ways to Lower Your Cortisol Levels.*
- WebMD (2018). *Sleep More, Weigh Less.*
- WebMD (2021). *Sleep Deprivation and Memory Loss.*

Jurnal

Ardiansyah, Bayu Aji Fitri Alqolani Bagus. 2018. *Perancangan Motion Graphic Pola Tidur Sehat Menurut Medis dan Agama Islam*. Yogyakarta: Desain Komunikasi Visual Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Chandra, Tiffany. 2014. *Perancangan Buku Ilustrasi Pencegahan Pikun Sejak Dini*. Surabaya: Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra

Putra, Nugraha Yogis Pratama dkk. 2017. *Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*. Bandung: Desain Komunikasi Visual Universitas Bina Sarana Informatika

Webtografi

<http://beecomics.blogspot.com/2017/02/panduan-membuat-komik-webtoon.html>

<http://www.campusnesia.co.id/2022/06/rekomendasi-website-dan-aplikasi-untuk.html>

<http://ciputrauceo.net/blog/2015/2/12/15-bahaya-begadang-dan-5-tips-mengurangi-resikonya>

<http://ciputrauceo.net/blog/2016/2/18/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian>

<https://kreativv.com/apa-itu-webtoon/>

<https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-komik/>

<https://penerbitdeepublish.com/membuat-buku-b54/amp/>

<https://sains.kompas.com/read/2018/04/07/175615520/kebiasaan-begadang-bisa-memperpendek-umur>

<https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>

https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahasa.pdf?ua=1

<https://www.merdeka.com/jabar/11-dampak-kebiasaan-begadang-bagi-tubuh-segera-hindari-kln.html?page=3>

<https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-begadang-dan-dampak-buruknya-bagi-kesehatan>

<https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-pengertian-begadang>

<https://litbang.kemendagri.go.id/website/hasil-penelitian-orang-yang-sering-begadang-lebih-cepat-meninggal/>

https://id.wikipedia.org/wiki/Komik_web

