

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG INSOMNIA**  
**DAN PENGARUHNYA DALAM PROSES BELAJAR BAGI**  
**REMAJA**

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar**  
**Ahli Madya**



**Disusun Oleh:**

**FAJAR FEBRIYANTO**

**21100044**

**PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS**  
**JURUSAN DESAIN**  
**POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF**  
**JAKARTA**  
**2024**

# LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Ilustrasi tentang Insomnia dan Pengaruhnya dalam Proses Belajar bagi Remaja  
Penulis : Fajar Febriyanto  
NIM : 21100044  
Program Studi : Desain Grafis  
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari Selasa, tanggal 16 Juli 2024

Disahkan oleh:  
Ketua Penguji



Raden Suhstiyono Wibowo, S.Sn., M.Sn.  
NIP. 197906242006041

Anggota 1



Zainul Hakim., S.Ag., M.Pd.I  
NIDN. 0007058008

Anggota 2



Drs. Hari Purnomo, M.Sn.  
NIP. 196611271994031001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Desain



Tri Fajar Yumama Supiyanti, S.Kom., MT.  
NIP. 198011122010122003

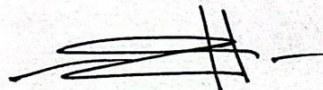
# LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Ilustrasi tentang Insomnia dan Pengaruhnya dalam Proses Belajar bagi Remaja  
Penulis : Fajar Febriyanto  
NIM : 21100044  
Program Studi : Desain Grafis (Konsentrasi: Desain Grafis)  
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.  
Ditandatangani di Jakarta, 5 Juli 2024

Pembimbing I



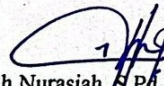
Drs. Hari Purnomo, M.Sn  
NIP. 196611271994031001

Pembimbing II



Carissa Dwilanusantya, M.Si.  
NIP. 199003062020122013

Mengetahui,  
Koordinator Prodi Desain Grafis



Yayah Nurasih, S.Pd.I., M.Pd.  
NIP.1993301082020122013

# PERNYAAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

## PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Febriyanto  
NIM : 21100044  
Program Studi : Desain Grafis  
Jurusan : Desain  
Tahun Akademik : 2023/2024

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG INSOMNIA DAN PENGARUHNYA DALAM PROSES BELAJAR BAGI REMAJA adalah **original**, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Juli 2024  
Yang menyatakan,



Fajar Febriyanto  
NIM : 21100044



# PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

## PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Febriyanto  
NIM : 21100044  
Program Studi : Desain Grafis  
Jurusan : Desain  
Tahun Akademik : 2023/2024

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG INSOMNIA DAN PENGARUHNYA DALAM PROSES BELAJAR BAGI REMAJA.**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagaipemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 9 Juli 2024  
Yang menyatakan,



Fajar Febriyanto  
NIM. 21100044

## **ABSTRACT**

*Insomnia is a common sleep disorder experienced by many individuals throughout the world, including adolescents. This disorder not only affects a person's sleep quality, but also has the potential to disrupt overall physical and psychological functioning. With significant prevalence, insomnia is a global health problem that affects various aspects of daily life, including adolescent academic performance. This research aims to design an in-depth illustrated book about insomnia. Through this creative approach, the illustrated book not only aims to increase their understanding of this sleep disorder, but also to provide practical tips for dealing with insomnia. This illustrated book can be an effective educational tool in conveying complex information about insomnia to adolescents, to improve the quality of their sleep and overall improve physical and psychological functioning. Through integrated visual and text media, this book can help reduce the prevalence of insomnia among adolescents and increase awareness of how important quality sleep is for their health and academic achievement.*

**Keyword: Insomnia, Sleep Disorder, Book Illustration, Adolescent, Sleep Health**

## **ABSTRAK**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum dialami oleh banyak individu di seluruh dunia, termasuk remaja. Gangguan ini tidak hanya mempengaruhi kualitas tidur seseorang, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi fisik dan psikologis secara keseluruhan. Dengan prevalensi yang signifikan, insomnia menjadi masalah kesehatan global yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kinerja akademik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah buku ilustrasi yang mendalam tentang insomnia. Melalui pendekatan kreatif ini, buku ilustrasi tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai gangguan tidur ini, tetapi juga untuk memberikan tips praktis dalam mengatasi insomnia. Buku ilustrasi ini dapat menjadi sarana edukatif yang efektif dalam menyampaikan informasi kompleks tentang insomnia kepada remaja, untuk dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dan secara keseluruhan dapat memperbaiki fungsi fisik dan psikologis. Melalui media visual dan teks yang terintegrasi, buku ini dapat membantu mengurangi prevalensi insomnia di kalangan remaja dan meningkatkan kesadaran betapa pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan dan prestasi akademik mereka.

**Kata Kunci: Insomnia, Gangguan Tidur, Buku Ilustrasi, Remaja, Kesehatan Tidur**

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan tugas akhir ini dengan baik. Tujuan disusunnya proposal tugas akhir ini adalah sebagai syarat untuk mengikuti seminar laporan tugas akhir program studi Desain Grafis yang nantinya akan berguna dalam pengerjaan laporan tugas akhir. Dalam laporan ini, saya mengajukan tugas akhir yang berjudul "*Perancangan Buku Ilustrasi tentang Insomnia dan Pengaruhnya dalam Proses Belajar bagi Remaja*".

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwasanya masih terdapat keterbatasan penulisan, penelitian, serta perancangan karya. Bimbingan serta koreksi sangat diperlukan demi mencapai kelayakan dan kebergunaan laporan tugas akhir. Harapan besar bagi penulis agar laporan ini dapat berguna sebagaimana mestinya dan menjadi manfaat bagi penulis sendiri maupun pihak lain.

Penulis berperan dalam segala aktivitas yang merujuk kepada penyelesaian laporan tugas akhir ini, tentu dengan adanya dorongan dari banyak pihak yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

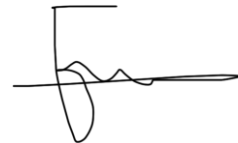
1. Dr. Tipri Rose Kartika, MM., selaku Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
2. Dr. Handika Dany Rahmayanti, M.Si., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Ibu Tri fajar Yurmama S., S.Kom., M.T., selaku Ketua Jurusan Desain Grafis.
4. Ibu Lani Siti Noor Aisyah, S.Ds., M.Ds., selaku Sekretaris Jurusan Desain Grafis.
5. Ibu Yayah Nurasih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Desain Grafis.
6. Drs. Hari Purnomo, M.Sn., selaku sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing dalam pembuatan karya tugas akhir.
7. Ibu Carissa Dwilanisusantya, M.Si., selaku sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing dalam penyusunan laporan tugas akhir.

8. Para staf Jurusan Desain Grafis yang telah melayani mahasiswa dalam bidang administrasi dan akademik.
9. Para dosen yang mengajar penulis di Program Studi Desain Grafis atas ilmu dan bimbingan yang diberikan.
10. Bapak Taryono, M.Sc., dari MTsN 24 Jakarta selaku Wakil Kepala Madrasah Bidang Akademik.
11. Keluarga dan orang tua penulis yang selalu mendukung dan mendoakan penulis sampai saat ini.
12. Teman-teman dekat penulis yang telah memberi dukungan untuk mengerjakan Tugas Akhir ini.

Dalam penulisan laporan Tugas Akhir ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 26 Juli 2024

Penulis,



Fajar Febriyanto  
NIM. 21100044



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR .....</b>	<b>III</b>
<b>PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>IV</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VI</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penulisan .....	3
F. Manfaat Penulisan .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Buku.....	5
B. Ilustrasi .....	5
1. Definsi Ilustrasi .....	5
2. Jenis-Jenis Gambar Ilustrasi .....	5
3. Fungsi Gambar Ilustrasi .....	7
C. Elemen Desain .....	8
1. Titik .....	8
2. Garis .....	8
3. Bentuk.....	8
4. Tekstur .....	9
5. Ruang.....	9
6. Warna.....	9
D. Layout.....	10
1. Elemen Layout.....	10
2. Prinsip Layout .....	10

E. Tipografi .....	10
F. Kebutuhan Fisiologis Tidur .....	11
G. Gangguan Tidur .....	11
1. Insomnia .....	11
H. Remaja .....	16
1. Definsi Remaja .....	16
2. Karakteristik Remaja .....	17
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>18</b>
A. Data / Objek Penulisan .....	18
1. Data Klien.....	18
2. Analisis Khalayak.....	19
B. Teknik Pengumpulan Data.....	20
1. Angket/Kuesioner .....	20
2. Observasi .....	20
3. Studi Pustaka .....	20
C. Ruang Lingkup .....	21
1. Peran Penulis .....	21
2. Kategori Karya .....	21
3. Ide Kreatif.....	21
4. Fisik Buku .....	25
5. Analisis SWOT.....	25
D. Langkah Kerja .....	26
1. Pra Produksi/Persiapan .....	26
2. Produksi/Pelaksanaan .....	26
3. Pasca Produksi/Evaluasi.....	26
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Pengalaman Insomnia pada Remaja .....	28
1. Hasil dan Analisis Data .....	28
B. Perancangan Karya .....	30
1. Pra Produksi/Perisapan .....	30
2. Produksi/Pelaksanaan .....	33
3. Pasca Produksi/Evaluasi.....	41
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1, Pemetaan Konten .....	32
--------------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Logo MTsN 24 Jakarta .....	19
Gambar 2. <i>Mind Map</i> .....	23
Gambar 3. <i>Moodboard</i> .....	24
Gambar 4. <i>Font Spectral SC</i> .....	24
Gambar 5. <i>Font Montserrat</i> .....	25
Gambar 6. <i>Color Palette</i> .....	26
Gambar 7. Jumlah Data Responden .....	29
Gambar 8. Diagram Tingkat remaja yang mengalami Insomnia .....	30
Gambar 9. Cover Buku Ilustrasi Begadang bikin WAS-WAS .....	31
Gambar 10. Desain Karakter.....	35
Gambar 11. Desain Latar Tempat atau Latar Suasana .....	36
Gambar 12. Sketsa Gambar dan Layout Buku.....	37
Gambar 13. <i>Software Adobe Photoshop dan Pentab</i> .....	37
Gambar 14. <i>Detailing</i> Ilustrasi.....	38
Gambar 15. <i>Finishing</i> .....	39
Gambar 16. <i>Finishing</i> .....	40
Gambar 17. Desain <i>X-Banner</i> .....	40
Gambar 18. Kumpulan Desain Poster.....	41
Gambar 19. Kumpulan Desain Stiker .....	41
Gambar 20. Desain <i>Tote Bag</i> .....	42
Gambar 21. Desain Penutup Mata .....	42
Gambar 22. Visualisasi sampul depan, daftar isi, penjelasan insomnia.....	43
Gambar 23. Visualisasi penyebab insomnia.....	43
Gambar 24. Visualisasi dampak insomnia. ....	44
Gambar 25. Visualisasi mengatasi insomnia dan sampul belakang.....	45
Gambar 26. <i>Mockup X-Banner</i> .....	46
Gambar 27. <i>Mockup</i> Poster.....	46
Gambar 28. Desain Stiker .....	47
Gambar 29. <i>Mockup Tote bag</i> .....	47
Gambar 30. <i>Mockup</i> Penutup Mata.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	51
Lampiran 2 .....	52
Lampiran 3 .....	54
Lampiran 4 .....	55