

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN BUKLET EDUKASI TENTANG BAHAYA KEBIASAAN
BEGADANG PADA USIA REMAJA**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya/ Sarjana Terapan



Disusun Oleh:

AGUSTINUS LEONARDO HALOMOAN SIANTURI

21100008

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

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan Buklet Edukasi Tentang Bahaya Kebiasaan
Begadang Pada Usia Remaja
Penulis : Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi
NIM : 21100008
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 Rabu, tanggal
11 Oktober 2024.

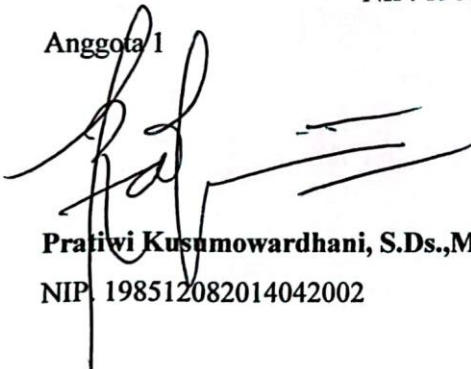
Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



Drs. Hari Purnomo, M.Sn.

NIP. 196611271994031001

Anggota 1



Pratiwi Kusumowardhani, S.Ds., M.Ds.

NIP. 198512082014042002

Anggota 2



Anindita Budi Astuti, S.E., M.M.

NIP. 198103052008122001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Desain Grafis



Trifajar Yurmama Supiyanti, S.Kom., M.T.

NIP. 198011122010122003

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancang Buklet Edukasi Tentang Bahaya Kebiasaan
Begadang Pada Usia remaja

Penulis : Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi

NIM : 21100008

Program Studi : Desain Grafis

Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.

Ditandatangani di Jakarta, 26 September 2024.

Pembimbing 1



Anindita Budi Astuti, S.E., M.M.

NIP. 198103052008122001

Pembimbing 2



Budi Utomo, S.E., M.I.Kom

NIDN. 0024017504

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Desain Grafis



Yayah Nurasih, M.Pd.
NIP. 199308012020122013

**PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR
DAN BEBAS PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi
NIM : 21100008
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: "Perancang Buklet Edukasi Tentang Bahaya kebiasaan Begadang Pada Usia 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 sebenar-benarnya.

Jakarta, 20 September 2024

Yang menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown with a signature written over it. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SERATUS RIBU RUPIAH' and 'MELIPATKAN SISI BAWAH'. The serial number '2344DALX 09681595' is visible at the bottom.

Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi
NIM: 21100008

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi
NIM : 21100008
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 Noneklusif** (*Non- exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Perancangan Buklet Edukasi Tentang Bahaya Kebiasaan Begadang Pada Usia Remaja” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 18 September 2024

Yang menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown with a signature written over it. The signature is in black ink and appears to be 'Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi'. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'DPR RI'.

Agustinus Leonardo Halomoan Sianturi

NIM: 21100008

ABSTRACT

The habit of staying up late is one of the most common health problems, especially among adolescents. The negative impacts of this habit include reduced physical and mental health quality, decreased concentration, and increased risk of chronic diseases. This research aims to design an informative and engaging educational booklet that focuses on the dangers of staying up late in general. The booklet design uses an attractive visual approach through cartoon illustrations and typography that is suitable for the teenage target audience. The design method used is a graphic design model that involves the stages of research, concept creation, visual design, and testing on the target audience. The result of this research is a booklet that is able to convey information effectively and can increase teenagers' awareness of the importance of maintaining healthy sleep patterns. It is hoped that this booklet can be one of the educational media that helps in preventing the habit of staying up late.

Keywords: *Educational Booklet, Dangers of Staying Up Late, Teenagers, Health.*

ABSTRAK

Kebiasaan begadang menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui, khususnya di kalangan remaja. Dampak negatif dari kebiasaan ini meliputi penurunan kualitas kesehatan fisik dan mental, penurunan konsentrasi, serta peningkatan risiko penyakit kronis. Penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah buklet edukasi yang informatif dan menarik, yang berfokus pada bahaya kebiasaan begadang secara umum. Desain buklet ini menggunakan pendekatan visual yang menarik melalui ilustrasi kartun dan tipografi yang sesuai dengan target audiens remaja. Metode perancangan yang digunakan adalah model desain grafis yang melibatkan tahapan riset, pembuatan konsep, perancangan visual, dan uji coba terhadap target audiens. Hasil dari penelitian ini berupa sebuah buklet yang mampu menyampaikan informasi secara efektif dan dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. Diharapkan buklet ini dapat menjadi salah satu media edukasi yang membantu dalam upaya pencegahan terhadap kebiasaan begadang.

Kata Kunci : Buklet edukasi, Bahaya Begadang, Remaja , Kesehatan.

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan tugas akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3/Sarjana Terapan Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Dalam tugas akhir ini, penulis berperan sebagai editor telah menyunting karya produk Buklet Eduaksi remaja tentang “Bahaya Kebiasaan Begadang Pada Usia Remaja”. Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun laporan Tugas Akhir berjudul “Perancangan Buklet Edukasi Tentang Bahaya Kebiasaan Begadang Pada Usia Remaja”

Laporan Tugas Akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Kepada Dr. Tipri Rose Kartika, M.M., selaku Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif
2. Kepada Dr. Handika Dany Rahmayanti, M.Si, selaku Wakil Direktur Akademik Politeknik Negeri Media Kreatif
3. Tri Fajar Yurmama, S,S.Kom.,M.T, selaku Kepala Jurusan Desain
4. Yayah Nurasih M.Pd Selaku Kepala Prodi Desain Grafis
5. Anindita Budi Astuti, S.E., M.M. selaku Dosen Pembimbing 1 Tugas Akhir
6. Budi Utomo, M.I.Kom. Selaku Dosen Pembimbing 2 Tugas Akhir.
7. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini.
8. Para Guru & Murid di SMPN 194 Jakarta yang telah mengizinkan saya mengambil data penelitian.
9. Kedua Orang Tua penulis yang selalu memberi dukungan secara materi maupun moral selama penulisan tugas akhir ini.

10. Teman-teman yang telah memberi dukungan secara material dan moral selama pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan praktik industri ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk laporan ini.

Tambun Selatan, 13 Juli 2024

Agustinus Leornado Halomoan Sianturi

NIM : 21100008

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUHAS AKHIR.....	ii
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
Teori Umum.....	6
Teori Khusus	21
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	31
A. Data / Objek Penelitian.....	31
B. Teknik Pengumpulan data	33
C. Ruang Lingkup	34
D. Langkah Kerja	35
BAB IV PEMBAHASAN.....	37
A. Praproduksi.....	37

B.	Produksi.....	46
C.	Pasca produksi.....	52
BAB V PENUTUP.....		61
A.	Kesimpulan.....	61
B.	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR LAMPIRAN

BIODATA PENULIS.....	65
KUESIONER.....	66
WAWANCARA.....	74
OBSERVASI.....	77
DOKUMENTASI.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Macam-macam garis	8
Gambar 2. 2 Macam-macam bentuk	8
Gambar 2. 3 Spectrue Warna	8
Gambar 2. 4 Contoh buku fiksi	15
Gambar 2. 5 Contoh buku non-fiksi.....	16
Gambar 2. 6 Ilustrasi digital.....	20
Gambar 2. 7 Ilustrasi kartun.....	21
Gambar 2. 8 Warna Primer	23
Gambar 2. 9 Warna Sekunder	23
Gambar 2. 10 Warna Tersier	24
Gambar 3. 1 Logo SMPN 194 Jakarta	15
Gambar 4. 1 Lapangan SPMN 194 Jakarta.....	37
Gambar 4. 2 Ruang Kelas SMPN 194 Jakarta	38
Gambar 4. 3 RS. Mitra Plumbon Cibitung.....	38
Gambar 4. 4 Ruang Pendaftaran RS. Mitra Plumbon Cibitung	39
Gambar 4.5 Pengertian begadang	39
Gambar 4. 6 Bahaya begadang.....	39
Gambar 4. 7 Bahaya begadang.....	40
Gambar 4. 8 Waktu Tidur responden	40
Gambar 4. 9 waktu istirahat responden.....	40
Gambar 4. 10 pengaruh begadang terhadap responden	41
Gambar 4. 11 Pengaruh begadang terhdap konsentrasi responden.....	41
Gambar 4. 12 Pengaruh begadang terhadap Kesehatan responden.....	41
Gambar 4. 13 Pengaruh begadang terhadap bahaya dan resiko responden	42
Gambar 4. 14 Informasi yang mempelajari bahaya begadang responden	42
Gambar 4. 15 Adobe Illustrator	46
Gambar 4. 16 Adobe Indesign	46
Gambar 4. 17 Mindmapping	47
Gambar 4. 19 Moodboard	48

Gambar 4. 18 Font Comic Neue	48
Gambar 4. 20 Sketsa <i>Cover</i> Buklet.....	50
Gambar 4. 21 Sketsa isi buklet.....	50
Gambar 4. 22 <i>Digitalisasi Cover</i> Buklet.....	51
Gambar 4. 23 Elemen desain Buklet.....	52
Gambar 4. 24 Cover Buklet	53
Gambar 4. 25 Bagian awal Buklet	53
Gambar 4. 26 pendahuluan, kata pengantar, daftar isi buklet.....	54
Gambar 4. 27 Pengertian begadang	55
Gambar 4. 28 Penyebab kebiasaan begadang	56
Gambar 4. 29 Dampak negative kebiasaan begadang.....	57
Gambar 4. 30 Manfaat tidur yang cukup	57
Gambar 4. 31 Cara mengatasi kebiasaan begadang	58
Gambar 4. 32 Studi kasus	58
Gambar 4. 33 Daftar Pustaka	58
Gambar 4. 34 Media Pendukung T-Shirt	59
Gambar 4. 35 Medai Pendukung Poster.....	59
Gambar 4. 36 Media Pendukung X-Banner	60
Gambar 4. 37 Media Pendukung Sticker	60