

# Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Usia Produktif

Remanza Parta W

Program Studi/Jurusan Desain Komunikasi Visual

Universitas Dinamika

Jl. Raya Kedung Baruk 98 Surabaya, 60298

Email : 1)[18420100102@dinamika.ac.id](mailto:18420100102@dinamika.ac.id), 2)[darwin@dinamika.ac.id](mailto:darwin@dinamika.ac.id), 3)[bahrudin@dinamika.ac.id](mailto:bahrudin@dinamika.ac.id)

**Abstract:** Begadang merupakan kebiasaan terjaga sampai larut malam kemudian tertidur di pagi hari. Pada masyarakat Indonesia begadang sudah menjadi suatu kebiasaan yang sudah umum terjadi, Kebanyakan aktivitas begadang diawali karena mengerjakan suatu pekerjaan hingga larut malam. Berdasarkan hasil survey pada tahun 2020 sebagian besar golongan usia produktif (18-24 tahun) terbukti mengalami kurang tidur dan cenderung begadang. Dalam Tugas Akhir ini Penulis akan merancang Buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial yang membahas mengenai bahaya begadang bagi remaja usia produktif. Dengan menggunakan metode kualitatif yang bersumber pada wawancara, studi literatur, dan sumber lainnya. Pada penelitian ini keyword yang di tentukan yaitu “Healthful” memberikan kesan yang dapat mengurangi kebiasaan begadang pada remaja agar menjalani kehidupan sehari-hari dengan pola hidup sehat yang teratur. Buku ilustrasi dapat menjadi media pembelajaran dalam sebuah perancangan ini karena buku ilustrasi berisi tentang data visual dan verbal yang mampu menjadi solusi agar informasi visual dan verbal lebih mudah diingat dan membekas dalam benak target *audiences*.

**Keywords:** Buku Ilustrasi Digital, Bahaya Begadang, Remaja, Kesehatan.

Begadang merupakan suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tertidur di pagi hari. Begadang berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan suatu masalah kesehatan yang membuat seseorang mengalami kesulitan untuk mempunyai pola tidur normal, terutama saat tidur di malam hari. Insomnia juga dapat disebut sebagai persepsi seseorang yang merasa kurang cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Susilo dan Wulandari, 2011).

Menurut Devika (2016) seseorang bisa disebut begadang jika dalam sehari tidur kurang dari 8 jam. Sebagian masyarakat terutama di usia remaja masih mengabaikan jam tidur yang kurang sesuai dan cenderung mengabaikan pola tidur yang sehat. Menurut Mochael Gradisar menyebut bahwa remaja di Asia memiliki durasi tidur paling singkat 6 jam 30 menit, sedangkan durasi tidur terlama dimiliki oleh mereka yang tinggal di Oseania 7 jam 14 menit dan Eropa 7 jam 7 menit. Sedangkan remaja di Amerika Tengah dan Selatan serta Timur tengah juga diketahui memiliki durasi tidur yang singkat 6 jam 40 menit.

Menurut National Sleep Foundation (2020), para remaja mempunyai waktu tidur ideal yaitu 8- 10 jam per malam. Banyaknya masalah gaya hidup & biologis dapat memperburuk pola tidur remaja masa kini. Dan adanya masalah

ketergantungan terhadap penggunaan gadget, tingginya tingkat stres remaja dan jam mulai sekolah yang semakin pagi. Hal tersebut menjadi semakin menambah risiko kesehatan bagi remaja.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Tims Honestdocs (2020) terhadap 2.944 responden tentang pola tidur masyarakat di Indonesia dengan responden wanita 68% dan pria 32% yang sebagian besar termasuk golongan usia produktif, yaitu 18-24 tahun. Dari seluruh responden yang terlibat, ternyata lebih dari dua pertiga responden terbukti mengalami kurang tidur. Hal ini dapat dilihat bahwa berdasarkan lama tidurnya, sekitar 23% responden hanya tidur 6 jam setiap malam. Ada juga yang hanya tidur selama 5 jam (17%) dan 8 jam (17%). Sementara itu, sebanyak 16% responden lainnya mengaku terbiasa tidur selama 7 jam setiap hari. Dari penelitian tersebut bisa diketahui bahwa hanya sedikit orang yang memiliki durasi tidur yang ideal, yaitu minimal 7 jam setiap malam.

Pada masa remaja, diagnosis gangguan pola tidur tidak mudah diketahui, hal ini dikarenakan gangguan tidur sering kurang tersampaikan oleh remaja dan kurangnya perhatian orang tua pada anak usia remaja terhadap pola tidur. Oleh karena itu, gangguan tidur pada remaja sering tidak terdiagnosa dan

akhirnya tidak terobati dengan baik (Haryono et al., 2009).

Dari permasalahan di atas bisa disimpulkan bahwa banyak remaja yang masih mengabaikan mengenai pola tidur dan cenderung begadang dalam menjalankan suatu aktivitas. Sehingga diperlukan literasi mengenai bahaya begadang untuk menjaga kesehatan remaja, karena remaja mempunyai peran penting bagi masa depan bangsa Indonesia. Dilatarbelakangi oleh fenomena tersebut, penulis melakukan penelitian Perancangan Buku ilustrasi mengenai bahaya begadang, mengingat betapa pentingnya remaja untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya begadang sebagai upaya untuk menjaga kesehatan remaja.

Buku ilustrasi dapat menjadi media pembelajaran dalam sebuah perancangan ini karena buku ilustrasi berisi tentang data visual dan verbal yang terperinci dan sistematis. Buku ilustrasi juga mampu menjadi solusi agar informasi visual dan verbal lebih mudah diingat dan membekas dalam benak target audiences. Selain itu, Ilustrasi juga mampu mengkomunikasikan sebuah konten berbentuk visual yang khas dan imajinatif, bersifat menghibur, menghiasi, memberi informasi, menginspirasi, memprovokasi, mempengaruhi, dan mampu menjelaskan gambaran tentang bagaimana hal-hal berkaitan dengan topik permasalahan yang tidak cukup dijelaskan secara verbal (Mark Wigan 2009).

Menurut Milward Brown (2017) konten visual lebih mudah dicerna oleh gen z dibandingkan konten yang berisi tulisan saja. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Perpustakaan Nasional pada tahun 2020 bahwa peningkatan Indeks Kegemaran Membaca (IKM) menembus skor 55,74 dibandingkan pada tahun 2016 yang skornya hanya 2,5. Kenaikan IKM tersebut terjadi karena Gen z yang tertarik pada konten visual yang menarik. Gen z cenderung lebih multitasking dan mereka juga tidak perlu terpacu pada satu aktivitas saja sehingga mereka dapat beraktivitas sembari membaca konten yang berbaur visual. Dalam penyajian suatu data yang berbentuk tulisan juga harus dilengkapi dengan sebuah ilustrasi. Karena otak seseorang lebih mencerna dan lebih tertarik pada visual yang berwarna, ataupun menggambarkan ikon yang menarik dibandingkan pada konten yang berisi tulisan saja (Aji 2021) dalam keterangan wawancara tertulis Universitas Pertamina.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam Tugas Akhir ini menggunakan penelitian dengan metode Kualitatif. Karena data yang didapatkan dari metode kualitatif dapat berkembang sesuai dengan kenyataan dilapangan. Terdapat beberapa cara dalam memperoleh pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan studi literatur berfungsi sebagai pendukung yang menguatkan perancangan buku ilustrasi digital dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, unit analisis merujuk pada aktifitas begadang ataupun kurangnya jam tidur remaja yang berumur 18-24 tahun. Metode pengumpulan data pada penelitian ini akan dilakukan dengan 3 cara yaitu wawancara, observasi, dan studi literatur. Data kualitatif yang didapatkan memiliki skala pengukuran data untuk mencapai relevan, tujuan, representatif terkait permasalahan bahaya begadang maupun kurangnya jam tidur pada remaja.

### **Dampak Begadang**

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan begadang menurut ALODOKTER ditinjau dari artikel dr. Sienny Agustin (2021) antara lain:

#### **a. Melemahkan system imun**

Jika waktu tidur seseorang kurang dari 6 jam, dapat membuat daya tahan tubuh melemah. Hal ini bisa membuat tubuh lebih rentan terkena infeksi bakteri dan virus. Bila begadang dilakukan secara terus menerus maka bisa meningkatkan berbagai resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes militus.

#### **b. Memicu timbulnya penyakit hingga kematian**

Jika tidur kurang dari 5 jam maka dapat menyebabkan risiko depresi, stress, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Tidur yang hanya berdurasi lima jam, dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 12 %.

#### **c. Peningkatan risiko obesitas**

Jika mengalami kurang tidur maka kadar hormon leptin akan menurun, sehingga tubuh merasa lapar dan menyebabkan makan berlebihan dan menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur.

#### **d. Penuaan dini**

Akibat sering begadang, menyebabkan kulit dan wajah menjadi kusam dan kering. Rusaknya kolagen di wajah bisa menyebabkan munculnya kerutan di wajah, flek atau bintik-bintik hitam, serta pembengkakan mata dan muncul lingkaran

hitam di sekitar mata atau bisa disebut mata panda.

e. Menjadi pelupa  
Saat sering begadang, jaringan dan sel-sel otak akan lebih cepat rusak. Begadang bisa membuat fungsi otak terganggu, sehingga menyebabkan mudah mengantuk, mejadi pelupa, dan sulit dalam berkonsentrasi.

f. Peningkatan risiko gangguan mental  
Dalam jangka panjang, begadang dapat meningkatkan terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan berlebih. Risiko ini juga bisa meningkat, jika memiliki kebiasaan merokok, jarang olahraga, sering stres, dan tidak menjaga pola makan.

### **Pencegahan Kebiasaan Begadang**

Berikut merupakan cara pencegahan begadang menurut sehatQ ditinjau dari artikel dr.Reni Utari (2021). :

a. Menghindari stimulan di sore hari  
Sulit tidur bisa di sebabkan oleh Stimulan seperti kafein. Kafein juga terkandung dalam minuman lain seperti teh, coklat, dan minuman ringan lainnya. Oleh karena itu, menghindari stimulan seperti kafein setelah jam 1-2 siang dapat mencegah kebiasaan begadang.

b. Tidur siang sewajarnya  
Begadang juga bisa disebabkan oleh terlalu lama tidur siang yang membuat sulit mengantuk di malam hari. Jika di siang hari tidak bisa menahan kantuk, bisa diatasi dengan membatasi waktu tidur siang selama 15-20 menit.

c. Makan sewajarnya  
Sistem pencernaan bisa terganggu jika makan dengan porsi berlebihan sehingga menyebabkan sulit tidur dan menyebabkan kebiasaan begadang.

d. Rutin olahraga  
Rutin melakukan olahraga, seperti jogging, berenang, dan olahraga lainnya dapat membuat tidur lebih cepat di malam hari dan menghindari kebiasaan begadang.

e. Membuat jadwal tidur yang teratur  
Memiliki jadwal tidur yang teratur dapat membantu Anda tidur lebih cepat di malam hari. Cobalah untuk tidur dan bangun di jam yang sama setiap harinya. Kebiasaan ini dipercaya dapat membantu Anda menghilangkan kebiasaan begadang.

f. Hindari penggunaan gadget sebelum tidur.

Kebiasaan begadang juga bisa disebabkan oleh penggunaan gadget sebelum tidur. Mulai dari bermain game, menonton televisi, dan bermain media sosial. Karena gadget mempunyai pancaran cahaya berwarna biru yang terbukti dapat mempengaruhi hormon tidur alias melatonin dan menyebabkan kebiasaan begadang.

### **Remaja**

Masa remaja secara global berlangsung pada umur 12-21 tahun. Masa remaja awal berlangsung 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada umur 15-18 tahun, dan umur 18-21 tahun sebagai masa remaja akhir. Remaja mempunyai peran penting sebagai generasi penerus yang membangun bangsa dan negara. Oleh karena itu usia remaja perlu menjadi perhatian dalam mendidik dan memahami sikap ataupun psikologi remaja, Agar remaja menjeadi generasi yang produktif dan aktif (Fatmawaty, 2017).

Masa Perkembangan psikologi remaja ditandai dengan perkembangan fisik, eskternal, internal, kognisi, emosi, dan sosial. Kemudian pada masa remaja juga terdapat keraguan akan peran remaja itu sendiri. Karena remaja memiliki keinginan untuk mewujudkan keinginannya sendiri, ingin merdeka dan menentukan kehidupannya sendiri . Oleh karena itu, remaja juga membutuhkan peran orang tua sebagai pendidik dan pembimbing (Fatmawaty, 2017).

### **Ilustrasi Digital**

Ilustrasi Digital merupakan suatu ilmu yang mempelajari dan menghasilkan seni visual yang dibuat menggunakan alat digital atau elektronik dan juga dilengkapi dengan software seperti Adobe Photoshop dan Illustrator (Setiyo Prihatmoko, 2022).

### **Fungsi Ilustrasi**

Ilustrasi berfungsi untuk mencatat, mendeskripsikan, mengkomunikasikan ide dan juga pesan. Maka dari itu ilustrator juga harus dapat menyalurkan atau menyajikan informasi lewat gaya ilustrasi dengan ciri khas yang dimiliki masing-masing (Zeegen,2009). Ilustrasi juga dapat memengaruhi persepsi seseorang melalui faktor visual. sehingga ilustrasi bisa menjadi motivasi pembaca atau target audience

untuk lebih memahami dan menyimak isi dari suatu buku melalui faktor visual (Weiten, 2013).

### **Layout**

Rustan (2009) berpendapat bahwa Layout merupakan kaidah atau aturan dalam penempatan komponen desain yang mengatur posisi elemen desain satu dengan yang lain di bergagai macam media agar memiliki keterikatan dan mudah di pahami oleh pembaca.

### **Warna**

Menurut Adi Kusrianto (2007) warna memberikan unsur yang tajam dalam menyentuh kepekaan penglihatan sehingga mampu merangsang berbagai perasaan seseorang. Pada umumnya warna dibagi kedalam 3 kelompok yaitu warna primer (warna dasar yang terdiri dari merah, kuning, biru). Kemudian warna sekunder (warna yang dihasilkan dari penggabungan warna primer) dan warna tersier (campuran antara warna primer dan sekunder) misalnya merah + ungu = magenta, Maulana Adieb (2021).

### **Tipografi**

Menurut Sihombing dalam Azhari (2017), tipografi merupakan pengetahuan mengenai huruf. (Tinarbuko, 2015) berpendapat bahwa tipografi merupakan seni atau kaidah dalam menata dan memilih huruf sebagai penyampai informasi berbentuk pesan sosial ataupun komersil. Menurut J.Ben Lierman yang dikutip dari Lia Anggraini & Kirana Nathalia, (2014). Bahwa Tipografi juga termasuk elemen pada ilustrasi yang saling mempengaruhi antar elemen desain yang lain. Sehingga dapat menentukan keberhasilan perancangan suatu desain atau karya secara keseluruhan.

### **Kampanye Sosial**

Kampanye sosial merupakan organisasi ataupun perorangan yang melakukan kegiatan dengan tujuan membawa perubahan yang lebih baik dan mengkomunikasikan pesan mengenai berbagai macam masalah sosial, Venus (2004). Kampanye sosial bersifat non komersil.

Media Visual Kampanye bisa diartikan sebagai suatu bentuk perantara untuk penyampaian pesan mengenai kampanye pada publik atau target audience. Klingemann dan Rommele dalam Venus (2012).

Karakteristik kampanye sosial menurut Andreas (2021) yaitu : Dilengkapi dengan sumber yang jelas. Bersifat terbuka, Bersifat persuasif, Bersifat terikat dan dibatasi oleh waktu, Spesifik,

tegas, dan variatif. Mempertimbangkan kepentingan dari dua belah pihak, dan Diatur oleh kode etik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Wawancara dilakukan melalui aplikasi Alodokter. dr.Muhammad Jalul M menjelaskan seputar definisi, dampak, dan solusi agar menghindari begadang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dokter. Kebanyakan sulit tidur dikarenakan adanya perubahan pada pola tidur dan menyebabkan seseorang melakukan begadang. Terdapat beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan susah tidur yaitu mengkonsumsi minuman berkafein seperti kopi atau teh, faktor stress, faktor lingkungan sekitar seperti suara bising ataupun keadaan suhu, dan juga faktor kondisi medis tertentu seperti penyakit asam lambung, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya yang dapat mengganggu pola tidur. Kemudian dampak dari begadang dapat menimbulkan sakit kepala, sering mengantuk, mudah lelah, hipertensi, jantung, diabetes dan kurang konsentrasi. Kemudian dr. Muhammad jalul M memberikan solusi yang dapat dilakukan sendiri dirumah agar tidak melakukan begadang yaitu dengan cara Menerapkan jadwal tidur yang teratur, rutin melakukan latihan pernapasan agar rileks, olahraga secara teratur, membatasi konsumsi kafein, memperbanyak aktivitas di siang hari, tidur siang secukupnya, menghindari merokok, dan juga menjaga kenyamanan kamar tidur. Tips tersebut dianjurkan untuk dilakukan selama 2-3 minggu. Jika penyajian cukup panjang, bisa dibagi menjadi beberapa sub bagian. Antara paragraf tidak ada jarak. Wawancara selanjutnya dilakukan dengan berdiskusi pada farikh yang berprofesi sebagai ilustrator dan juga pelaku street art di kota malang dan juga Surabaya. Menurut farikh gaya ilustrasi yang digemari remaja yaitu gaya ilustrasi yang simpel seperti flat design dan juga gaya ilustrasi komik. Karena dua gaya ilustrasi tersebut mudah ditemui secara umum.

## **STUDI LITERATUR**

Salah satu studi literatur yang digunakan penulis yaitu Buku ilustrasi pentingnya tidur yang cukup bagi remaja yang ditulis oleh Karillah Noriza Jasmin. Buku ilustrasi tersebut berisi tentang informasi mengenai pentingnya tidur yang cukup bagi remaja dan juga memberikan dorongan pada remaja agar lebih sadar akan pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan.

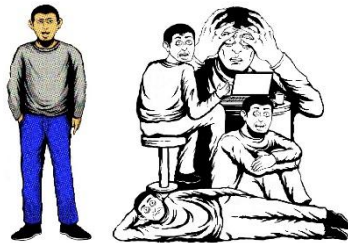
Buku ilustrasi tersebut dirancang menggunakan Bahasa sehari-hari yang mudah dicerna dan dipahami oleh remaja.

Buku ilustrasi yang menjadi studi literatur selanjutnya adalah buku yang berjudul Wake up Sloth! Yang ditulis oleh Aulia Hanifa. Buku ilustrasi tersebut berisi tentang motivasi singkat untuk remaja dan disajikan melalui karakter yaitu seekor hewan sloth atau kukang yang gemar tidur.

### Strategi Kreatif

#### a. Pemilihan Desain Karakter

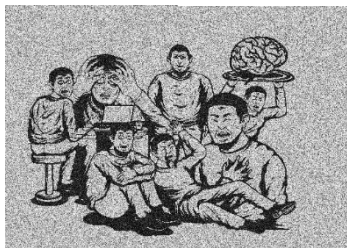
Karakter dalam buku ilustrasi ini dirancang menggunakan satu karakter yang memvisualisasikan remaja terdampak bahaya begadang dengan ekspresi yang berbeda-beda. Karakter yang ditampilkan pada buku ilustrasi hanya menggunakan satu karakter saja agar pembaca bisa fokus dan mudah mengingat isi bacaan pada buku ilustrasi. Kemudian karakter pada buku ilustrasi ini dirancang menggunakan pakaian sehari-hari pada umumnya.



Gambar 1. desain karakter  
(Sumber: Peneliti,2023)

#### b. Sketsa dan Layout Buku

Buku ilustrasi mengenai bahaya begadang ini dirancang menggunakan circus layout dengan tata letak yang tidak mengacu pada ketentuan yang baku. Terkadang teks dan susunannya kurang teratur yang mengimpresasikan ekspresi ramai, kacacauan, maupun kesibukan. Berikut ini merupakan tampilan sketsa :



Gambar 2. Sketsa Karakter  
(Sumber: Peneliti,2023)

#### c. Tipografi

Dalam buku ilustrasi digital mengenai bahaya begadang ini menggunakan 2 font yang bernama “Abington” dan “Arial”.

-font Abington

Font pertama yaitu Abington yang berjenis sans serif . font Abington ini mempunyai bentuk yang dan kesan unik tetapi mempunyai tingkat keterbacaan yang mudah. Penggunaan font Abington ini diterapkan pada judul buku dan juga sub judul buku.



Gambar 3. font Abington  
(sumber: www.dafont.com,2023)

- font Arial

Font kedua yaitu Arial yang berjenis serif, font Arial, font ini mempunyai bentuk dan kesan yang fleksibel dalam penggunaannya yang diterpkan pada buku, majalah, koran dan media cetak lainnya. Arial juga mempunyai tingkat keterbacaan yang mudah sehingga isi dalam buku ilustrasi dapat tersampaikan pada pembaca dengan baik.



Gambar 4. font Arial  
(sumber: www.dafont.com,2023)

#### 3. warna

Warna yang digunakan pada buku ilustrasi Mengenai bahaya begadang ini menggunakan warna yang terlihat soft agar nyaman dipandang. warna yang medominasi buku ilustrasi ini yaitu warna biru karena melambangkan ketenangan, kewarasan, keharmonisan, dan juga kedamaian bagi kondisi psikis yang dimiliki manusia.

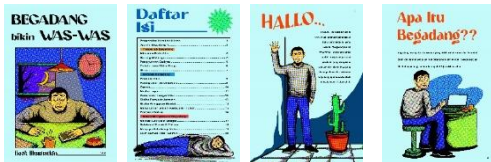


Gambar 5. Palet warna  
(Sumber: Peneliti,2023)

## Perancangan Media

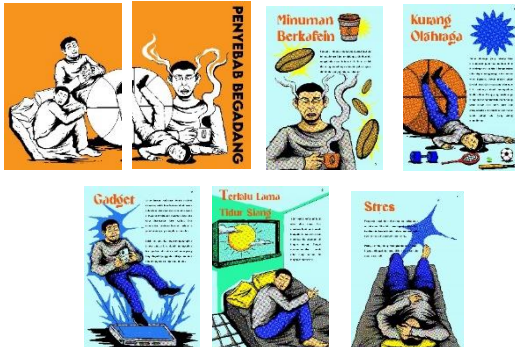
### 1. Media Utama

Buku ilustrasi digital berjudul Begadang bikin was-was ini dirancang menggunakan gaya ilustrasi komik dan juga flat desain serta dengan warna menenangkan sesuai dengan keyword yang sudah ditetapkan. Perancangan buku ilustrasi digital ini juga melalui proses SWOT, USP, dan STP sehingga dapat memudahkan proses perancangan buku ilustrasi digital ini.



Gambar 6. Visualisasi cover buku,daftar isi, Pengenalan karakter utama (Sumber: Peneliti 2023)

Halaman depan yaitu sampul buku, halaman selanjutnya berisi daftar isi, kemudian halaman 1 berisi pengenalan karakter utama, halaman 2 berisi penjelasan apa itu begadang.



Gambar 7. Visualisasi bab dampak Begadang-7 (Sumber: Peneliti,2023)

Halaman selanjutnya menjelaskan penyebab begadang, halaman 3 menjelaskan penyebab begadang akibat minuman berkafein, halaman 4 menjelaskan penyebab begadang yang terjadi akibat kurang olahraga, halaman 5 berisi penyebab begadang akibat penggunaan gadget, halaman 6 berisi penjelasan penyebab begadang akibat terlalu lama tidur siang, dan halaman 7 menjelaskan penyebab begadang yang disebabkan oleh stres.



Gambar 8. visualisasi Dampak Begadang- 16 (Sumber:Peneliti,2023)

Bab selanjutnya diawali dengan dampak begadang, halaman 8 berisi begadang yang dapat mengakibatkan Penuaan dini, halaman 9 berisi dampak begadang yang dapat meningkatkan berat badan, halaman 10 berisi dampak begadang yang menyebabkan cemas, halaman 11 menjelaskan mudah lupa akibat begadang, halaman 12 menjelaskan penurunan fungsi otak, halaman 13 menjelaskan risiko penyakit jantung, halaman 14 berisi risiko gangguan mental, halaman 15 berisi mengenai penurunan system kekebalan tubuh, dan halaman 16 menjelaskan penyakit serius akibat begadang.



Gambar 4.10 Visualisasi Solusi menghindari begadang- 20 (Sumber: Peneliti,2023)

Bab selanjutnya berisi tentang solusi menghindari begadang. Halaman 17 menjelaskan solusi menghindari begadang dengan cara matikan lampu dan gadget, halaman 18 berisi menjelaskan relaksasi tubuh & pikiran, halaman 19 menjelaskan tentang menjaga pola hidup

sehat, dan halaman 20 menjelaskan solusi menghindari begadang dengan cara membuat jadwal tidur yang teratur.

## KESIMPULAN

Pada perancangan buku ilustrasi berjudul Begadang bikin was-was ini melewati berbagai proses yaitu penentuan konsep dengan keyword healthy, penentuan SWOT, USP, STP, perancangan karakter dengan gaya ilustrasi komik & flat desain, pemilihan warna yang nyaman, pemilihan jenis font dan layout, sehingga dapat memvisualisasikan buku ilustrasi yang unik, menarik, dan mudah dibaca. Tujuan perancangan buku ilustrasi ini juga dapat menjadi media baca ataupun literasi agar remaja usia produktif menjadi sadar akan dampak yang disebabkan oleh begadang sehingga remaja usia produktif dapat menjaga dan menerapkan pola hidup sehat dengan baik.

## SARAN

Saran yang diberikan pada perancangan buku ilustrasi digital berjudul Begadang bikin was-was ini agar kedepannya tercipta buku ilustrasi lain yang lebih baik lagi yaitu :Perancangan buku ilustrasi dengan teknologi augment reality yang dapat mengakses ilustrasi agar terlihat bergerak dan terlihat menarik minat baca audience, Merancang buku ilustrasi dengan bentuk dan konsep yang lebih unik agar memunculkan interaksi bagi pembaca sehingga isi dari buku tersebut dapat terserap dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

American Pillo. (2015). Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidur-normal-3/>.

Potter, Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik, vol.2, Edisi 4. Jakarta: EGC

Green, Wendy. 2012. 50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

artikel CNN Indonesia "Efek Mengerikan pada Remaja yang Suka Begadang" [mengerikan-pada-remaja-yang-suka-begadang.](https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150729090424-255-68760/efek-</a></p></div><div data-bbox=)

Wigan, Mark. 2009. "The Visual Dictionary of Illustration". Singapore: AVA Book Production.

dr. Devika Yuldharia (2016) <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-pengertian-begadang>.

Adzani, F. (2019). 9 Bahaya Begadang dan Dampak Buruknya Bagi Kesehatan. <https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-begadang-dan-dampak-buruknya-bagi-kesehatan>

Halodoc, R. (2018). Berapa Jam Waktu Tidur yang Ideal? <https://www.halodoc.com/artikel/berapa-jam-waktu-tidur-yang-ideal->

Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis

Al-Maqassary, Ardi. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur. Diambil dari: <http://www.e-jurnal.com/2014/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tidur.html>.

Agustin, Sienny (2021) 8 Efek Begadang yang Buruk untuk Kesehatan. *ALODOKTER* <https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>

Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-154. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>

Adzani, F. (2021, February 22). Ini 9 Cara Menghilangkan Kebiasaan Begadang yang Mudah Dilakukan. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghilangkan-kebiasaan-begadang-agar-cepat-tidur-nyenyak>

Male, A. (2017). *Illustration: a theoretical and contextual perspective*. London: Bloomsbury Visual Arts.

Zeegen, L. (2005). *The fundamentals of illustration*. Lausanne: AVA.

- Weiten, W. (2013). *Psychology Themes and Variations* 9th edition. Wadsworth: Cengage Learning.
- Haslam, A. (2006). *Book design*. London: Laurence King Publisher
- Rustan, S. (2009). *Layout, dasar & penerapannya* (2nd ed.). Jakarta: Gramedia.
- Azhari, Shofani, I Dewa Alit Dwija Putra dan Siti Hajar Komariah. *Perancangan Buku Cerita Bergambar Tentang Pengenalan Masa Pubertas, Menarche Dan Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja Perempuan Usia 10-15 Tahun*. e-Proceeding of Art & Design. Vol. 4 No. 3. ISSN 2355-9349. 2017.
- Santosa, Ngunah Adhi. *Kajian Bentuk Dan Unsur Desain Pada Poster WWF "Be Responsible Out There"*. Jurnal STD Bali. Vol. IV No. 1 ISSN 2355-6218. 2016.
- Tinarbuko, Sumbo. *DEKAVE Desain Komunikasi Visual – Penanda Zaman Masyarakat Global*. Center for Academic Publishing Service. Yogyakarta. 2015.
- Kusrianto, Adi. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: C.V. Andy Offset.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *konsep pola tidur*. Journal of Chemical Information and Modeling.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. Medikora, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Bruno, L. (2019). *Pola Tidur*. Journal of Chemical Information and Modeling
- Fatmawaty, R. (2017). *Memahami Psikologi Remaja*. Jurnal Reforma, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Aji (2021). *Meningkatkan Minat Baca, Konten Visual Lebih Digemari Gen Z*. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/12/08/143158171/meningkatkan-minat-baca-konten-visual-lebih-digemari-gen-z?page=all>
- Pranata, Grace. kencana. (2022). *Hobi Begadang Bikin Badan Gemuk, Ternyata Ini Penyebabnya!* <https://stylo.grid.id/amp/143352697/hobi-begadang-bikin-badan-gemuk-ternyata-ini-penyebabnya?page=all>
- Young top Indonesia (2022). *Stop! Kebiasaan yang Bikin Gen Z Gampang Sakit* <https://www.youngontop.com/kebiasaan-yang-bikin-gen-z-gampang-sakit/>
- Anggraini, Lia & Nathalia, Kirana (2014). *Desain Komunikasi Visual ; Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Bandung: Nuansa Cenderia.
- Safitri, Adelia Marista (2020). *Masyarakat Indonesia Alami Kurang Tidur, Ini Penyebabnya*. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia>
- Prihatmoko, Setiyo (2022). *Apa itu Ilustrasi Digital Dan Untuk Apa?*. <http://desain-grafis-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/Apa-itu-ilustrasi-digital-dan-untuk-apa/009490e44139d04a217ca6dfef65113f59b8eac2>