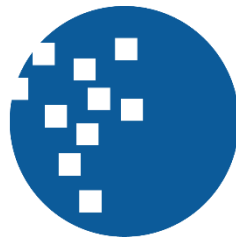


**PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA**



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo

00000045472

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2024**

PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK MENINGKATKAN

KUALITAS TIDUR MAHASISWA



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo

00000045472

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo
NIM : 00000045472
Program studi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir saya yang berjudul:

PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain; Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian Daftar Pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan skripsi maupun dalam penulisan laporan karya ilmiah, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan TIDAK LULUS. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 17 Mei 2024



U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

(Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo)

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA

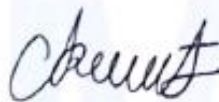
Oleh

Nama : Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo
NIM : 00000045472
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah disetujui untuk diajukan pada
Sidang Ujian Tugas Akhir Universitas Multimedia Nusantara

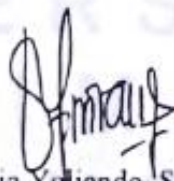
Tangerang, 20 Mei 2024

Pembimbing



Ken Natasha Violeta, S.Sn., M.Ds.
0309089202/L00691

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual



Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/043487

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA**

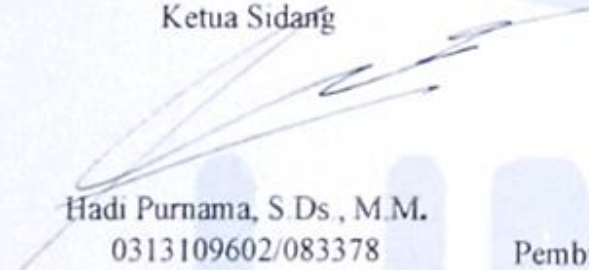
Oleh

Nama : Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo
NIM : 00000045472
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

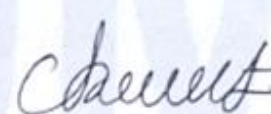
Telah diujikan pada hari Kamis, 30 Mei 2024
Pukul 10.30 s d 11.15 dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang


Hadi Purnama, S.Ds., M.M.
0313109602/083378

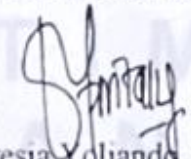
Pembimbing


Ken Natasha Violeta, S.Sn., M.Ds.
0309089202/L00691

Penguji


Edo Tirtadarma, M.Ds.
0324128506/071279

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yolianda, S.Ds., M.A.
0311099302/043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo
NIM : 00000045472
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : S1
Judul Karya Ilmiah : Perancangan Buku Yoga untuk
Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia:

- Memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya di repositori Knowledge Center, sehingga dapat diakses oleh Civitas Akademika/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial dan saya juga tidak akan mencabut kembali izin yang telah saya berikan dengan alasan apapun.

Saya tidak bersedia, dikarenakan:

- Dalam proses pengajuan untuk diterbitkan ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*)**.

Tangerang, 17 Mei 2024

UMMN



(Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo)

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI selama 6 bulan kedepan, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang berlimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir penulis yang berjudul ‘Perancangan media informasi mengenai yoga untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa’. Tujuan pembuatan Tugas Akhir ini adalah sebagai proyek terakhir penulis untuk pemenuhan syarat penulis memperoleh Gelar Sarjana Desain (S.Ds) dan menerapkan ilmu yang telah penulis dapatkan sebagai mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara

Topik tersebut penulis angkat karena ketertarikan penulis akan kualitas tidur dan olahraga yoga sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur. Harapan dari penulis dengan dibuatnya laporan perancangan ini adalah untuk berbagi wawasan kepada masyarakat baik mengenai topik maupun sebagai referensi perancangan.

Laporan ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ninok Leksono, M.A., selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Ken Natasha Violeta, S.Sn., M.Ds., sebagai Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Nathania Kusuma, M.Psi., sebagai narasumber yang telah memberikan wawasan serta bimbingan atas pemenuhan data tugas akhir ini
6. Eveline Lim, sebagai narasumber yang telah memberikan wawasan serta bimbingan atas pemenuhan data tugas akhir ini
7. Hafizh Nurul Faizah, sebagai narasumber yang telah memberikan wawasan serta bimbingan atas pemenuhan data tugas akhir ini

8. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat menjadi referensi yang berguna untuk mahasiswa maupun akademisi lainnya yang memiliki topik atau perancangan serupa.

Tangerang, 20 Mei 2024



Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

PERANCANGAN BUKU YOGA UNTUK MENINGKATKAN

KUALITAS TIDUR MAHASISWA

(Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo)

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai bentuk pemulihan energi yang berdampak baik pada kesehatan fisik maupun mental dan menjadi faktor penting dalam kehidupan manusia dengan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu permasalahan global yang hampir dialami oleh setiap orang di dunia. Salah satu penyebab penurunan kualitas tidur adalah karena adanya gangguan tidur. Kasus gangguan tidur ini banyak dialami oleh mahasiswa dikarenakan aktivitas yang cenderung padat dan karena faktor psikologis seperti rasa cemas dan stress. Metode pengumpulan data yang penulis gunakan untuk mengumpulkan data adalah menggunakan *mixed methods* kualitatif dan kuantitatif yaitu berupa wawancara, studi *existing*, studi referensi, dan kuesioner. Untuk metodologi perancangan yang penulis gunakan adalah menggunakan metode 5 tahap desain Robin Landa. Hasil dari metode pengumpulan data tersebut penulis menemukan fakta bahwa banyak mahasiswa yang sudah mengetahui apa itu kualitas tidur namun belum memiliki kualitas tidur yang baik karena adanya gangguan tidur. Mahasiswa juga belum mengetahui manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuat perancangan media informasi mengenai yoga untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci: Kualitas tidur, Yoga, Mahasiswa, media informasi



DESIGNING BOOK ABOUT YOGA TO IMPROVE COLLEGE

STUDENT SLEEP QUALITY

(Pang, Kevina Avriel Eka Wibowo)

ABSTRACT (English)

Sleep is a basic human need as a form of energy recovery that has an impact on both physical and mental health and is an important factor in human life with quality sleep. Poor sleep quality is one of the global problems experienced by almost everyone in the world. One of the causes of decreased sleep quality is due to sleep disorders. Many cases of sleep disorders are experienced by students due to activities that tend to be dense and due to psychological factors such as anxiety and stress. The data collection method that the author uses to collect data is using qualitative and quantitative mixed methods in the form of interviews, existing studies, reference studies, and questionnaires. For the design methodology that the author uses is using Robin Landa's 5-stage design method. As a result of the data collection method, the author found the fact that many students already know what sleep quality is but do not have good sleep quality due to sleep disorders. Students also do not know the benefits of yoga to improve sleep quality. Therefore, the author is interested in designing information media about yoga to improve the quality of sleep of students.

Keywords: *Sleep quality, Yoga, College student, media information*

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT (English)</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Tugas Akhir.....	4
1.5 Manfaat Tugas Akhir.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Desain Komunikasi Visual.....	5
2.1.1 Elemen Desain.....	5
2.1.2 Prinsip Desain	12
2.1.3 <i>Typography</i>	14
2.1.4 <i>Layout</i>	18
2.1.5 Ilustrasi	22
2.2 Media Informasi	27
2.3 Buku.....	29
2.3.1 Printing	31
2.3.2 Paper	32
2.3.3 Varnish	33
2.3.4 Binding.....	33
2.4 Tidur yang berkualitas.....	35

2.4.1	Yoga	37
2.4.2	Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur.....	40
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN	43
3.1	Metodologi Penelitian.....	43
3.1.1	Metode Kualitatif.....	43
3.1.2	Metode Kuantitatif	51
3.2	Metodologi Perancangan	70
BAB IV	STRATEGI DAN ANALISIS PERANCANGAN	69
4.1	Strategi Perancangan	69
4.1.1	Orientasi	69
4.1.2	Analisis.....	76
4.1.3	Konsep77
4.1.3	<i>Design</i>81
4.2	Analisis Perancangan100
4.2.1	Analisis <i>Beta Test</i>101
4.2.1	Analisis Buku107
4.2.2	Analisis <i>Merchandise</i> dan <i>Gimmick</i>113
4.2.3	Analisis <i>Digital</i> media.....	.115
4.2.4	Analisis Media cetak.....	.117
4.3	<i>Budgeting</i>124
BAB V	PENUTUP.....	120
5.1	Simpulan.....	.120
5.2	Saran.....	.121
DAFTAR PUSTAKA		xiii
LAMPIRAN.....		xvi

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Analisa SWOT Buku Panduan Dasar Yoga	51
Tabel 3.2 Analisis SWOT Media Sosial Natura Yoga.....	52
Tabel 3.3 Analisa SWOT Artikel Kesehatan Hello sehat.....	53
Tabel 4.1 Konten buku	84
Tabel 4.2 Alternatif judul.....	85
Tabel 4.3 Warna primer	86
Tabel 4.4 Warna sekunder	87
Tabel 4.5 <i>Typography</i>	90
Tabel 4.6 <i>Beta test</i>.....	105
Tabel 4.7 <i>Budgeting</i> media utama124
Tabel 4.8 <i>Budgeting</i> media promosi cetak dan gimmick.....	.125

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jenis Garis6
Gambar 2.2 Bentuk Dsar.....	.7
Gambar 2.3 Color Wheel.....	.8
Gambar 2.4 Warna <i>Complementary</i>9
Gambar 2.5 Warna <i>Split Complementary</i>10
Gambar 2.6 Warna <i>Double Complementary</i>10
Gambar 2.7 Warna <i>Analogus</i>11
Gambar 2.8 Warna <i>Triadic</i>11
Gambar 2.9 Warna <i>Monochrome</i>12
Gambar 2.10 Contoh Macam-macam Tekstur12
Gambar 2.11 <i>Radial Balance</i>13
Gambar 2.12 Contoh Huruf <i>Old Style Humanis</i>15
Gambar 2.13 Contoh Huruf <i>Transisitional</i>16
Gambar 2.14 Contoh Huruf <i>Modern</i>16
Gambar 2.15 Contoh Huruf <i>Slab Serif</i>17
Gambar 2.16 Contoh Huruf <i>Sans Serif</i>17
Gambar 2.17 Contoh Huruf <i>Blackletter</i>18
Gambar 2.18 Contoh Huruf <i>Slab Script</i>18
Gambar 2.19 <i>Negative Space</i>20
Gambar 2.20 <i>Collumn Grid</i>21
Gambar 2.21 <i>Modular Grid</i>21
Gambar 2.22 <i>Hierarchic Grid</i>21
Gambar 2.23 <i>Compound Grid</i>22
Gambar 2.24 Contoh Gambar <i>Naturalis</i>23
Gambar 2.25 Contoh Ilustrasi dekoratif.....	.24
Gambar 2.26 Contoh Ilustrasi Kartun.....	.24
Gambar 2.27 Contoh Ilustrasi Karikatur25
Gambar 2.28 Contoh Ilustrasi Cerita Bergambar25
Gambar 2.29 Contoh Ilustrasi Buku Pelajaran26
Gambar 2.30 Contoh Ilustrasi Buku Khayalan26
Gambar 2.31 Desain Informasi berbasis cetak27
Gambar 2.32 Desain Interaktif28
Gambar 2.33 Desain <i>Enviromental</i>28
Gambar 2.34 Tangga Yoga32
Gambar 2.35 Bakthi Yoga32
Gambar 2.36 Karma Yoga33
Gambar 2.37 Jyna Yoga33
Gambar 2.38 Hatha Yoga.....	.33

Gambar 2.39 Tantra Yoga34
Gambar 2.40 Raja Yoga34
Gambar 3.1 Wawancara bersama Nathania Kusuma, M.Psi.....	.36
Gambar 3.2 Wawancara bersama Eveline Lim41
Gambar 3.3 Wawancara bersama Hafizh Nurul Faizah.....	.44
Gambar 3.4 Tampilan Buku Panduan Dasar Yoga.....	.46
Gambar 3.5 Tampilan Media Sosial Natura Yoga.....	.48
Gambar 3.6 Tampilan Artikel Jenis-jenis Yoga dan Manfaatnya49
Gambar 3.7 Buku <i>Yoga for New You</i>51
Gambar 3.8 Buku <i>Silly Gilly Daily</i>52
Gambar 3.9 Diagram Usia.....	.53
Gambar 3.10 Diagram Jenis Kelamin.....	.53
Gambar 3.11 Diagram Domisili.....	.53
Gambar 3.12 Diagram Kualitas Tidur.....	.54
Gambar 3.13 Diagram Profesi54
Gambar 3.14 Diagram Jam Rata-rata Waktu Tidur54
Gambar 3.15 Diagram Gangguan Tidur55
Gambar 3.16 Diagram Bentuk Gangguan Tidur55
Gambar 3.17 Diagram Tingkat Keseringan Gangguan Tidur55
Gambar 3.18 Diagram Efek Gangguan Tidur56
Gambar 3.19 Diagram Aktivitas Yoga.....	.56
Gambar 3.20 Diagram Efek Melakukan Yoga.....	.57
Gambar 3.21 Diagram Pengetahuan Kualitas Tidur57
Gambar 3.22 Diagram Pengetahuan Tidur yang Berkualitas.....	.58
Gambar 3.23 Diagram Manfaat Tidur58
Gambar 3.24 Diagram Persepsi Yoga59
Gambar 3.25 Diagram Persepsi Manfaat Yoga59
Gambar 3.26 Diagram Pengetahuan Yoga60
Gambar 3.27 Ketertarikan Yoga.....	.60
Gambar 3.28 Diagram Kebiasaan Membaca Artikel Kesehatan61
Gambar 3.29 Diagram Seberapa Sering Kegiatan Mencari Informasi61
Gambar 3.30 Diagram Seberapa Sering Artikel Tersebut Muncul61
Gambar 3.31 Diagram Media yang Digunakan62
Gambar 3.32 Diagram Keluhan Media.....	.62
Gambar 3.33 Diagram Jenis Penyampaian Informasi63
Gambar 4.1 Wawancara bersama psikolog.....	.70
Gambar 4.2 Wawancara bersama instruktur yoga71
Gambar 4.3 Wawancara bersama editor buku.....	.72
Gambar 4.4 <i>Focus group discussion</i>73
Gambar 4.5 Studi <i>existing</i> buku74

Gambar 4.6 studi <i>existing</i> sosial media75
Gambar 4.7 Studi <i>existing</i> website75
Gambar 4.8 <i>Mindmap</i>76
Gambar 4.9 Referensi karakter78
Gambar 4.10 Referensi <i>typography</i>79
Gambar 4.11 Referensi <i>layout</i>79
Gambar 4.12 <i>Moodboard</i>80
Gambar 4.13 Kateren83
Gambar 4.14 Pemilihan warna84
Gambar 4.15 Referensi karakter87
Gambar 4.16 Sketsa karakter88
Gambar 4.17 Pewarman karakter89
Gambar 4.18 <i>Layout collumn grids</i>92
Gambar 4.19 Penyusunan teks93
Gambar 4.20 Penambahan visual93
Gambar 4.21 Tampilan keseluruhan kateren94
Gambar 4.22 Sketsa <i>cover</i> buku95
Gambar 4.23 Digitalisasi <i>cover</i>95
Gambar 4.24 <i>Layout</i> stiker96
Gambar 4.25 Perancangan stiker97
Gambar 4.26 Sketsa <i>bookmark</i>97
Gambar 4.27 Digitalisasi <i>bookmark</i>98
Gambar 4.28 Perancangan <i>tumblr</i>99
Gambar 4.29 Margin <i>instagram post</i>100
Gambar 4.30 Perancangan <i>instagram post</i>101
Gambar 4.31 Perancangan <i>web banner</i>102
Gambar 4.32 Penambahan elemen teks102
Gambar 4.33 Hasil jadi <i>web banner</i>102
Gambar 4.34 Perancangan <i>x banner</i>103
Gambar 4.35 <i>Cover</i> buku111
Gambar 4.36 Analisis warna112
Gambar 4.37 Analisis visual113
Gambar 4.38 Analisis <i>Typography</i>115
Gambar 4.39 Analisis <i>layout</i>115
Gambar 4.40 Analisis stiker116
Gambar 4.41 Analisis <i>bookmark</i>117
Gambar 4.42 Analisis <i>tumblr</i>117
Gambar 4.43 Analisis <i>instagram post</i>118
Gambar 4.44 Analisis <i>web banner</i>119
Gambar 4.45 Analisis <i>x banner</i>120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Bimbingan.....	.xvi
Lampiran B Turnitinxvii
Lampiran C Transkrip wawancara Nathania Kusumaxviii
Lampiran D Transkrip Wawancara Eveline Limxxiii
Lampiran E Transkrip Wawancara mba Hafizhxxvi
Lampiran F Transkrip Focus Group Discussionxxviii
Lampiran G Hasil kuesionerxxxii
Lampiran H Karya Media Utama dan Sekunderxxxiii



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA