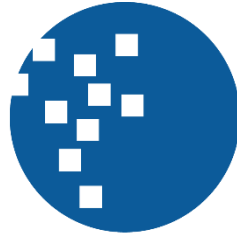


**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI *SLEEP*
MANIPULATION UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
KOGNITIF PADA DEWASA AWAL**



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Emeilia Vanessa

00000047007

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2025**

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI *SLEEP*
MANIPULATION UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
KOGNITIF PADA DEWASA AWAL**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Emeilia Vanessa

0000047007

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN**

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Emeilia Vanessa
Nomor Induk Mahasiswa : 0000047007
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/Skripsi/ Tugas Akhir/Laporan
Magang/MBKM*~~ (coret yang tidak dipilih) saya yang berjudul:

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI *SLEEP*
MANIPULATION UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF PADA
DEWASA AWAL**

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 penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, 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, 6 Januara 2025



(Emeilia Vanessa)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI *SLEEP*
MANIPULATION UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF PADA
DEWASA AWAL**

Oleh

Nama Lengkap : Emeilia Vanessa
Nomor Induk Mahasiswa : 00000047007
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Senin, 6 Januari 2025

Pukul 10.30 s.d. 11.15 WIB dan dinyatakan


LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang


Cennywati, S.Sn., M.Ds.
1024128201/071277

Penguji


Dedy Arpan, S.Des., M.Ds.
0324018607/076482

Pembimbing


Lia Herna, S.Sn., M.M.
0315048108/081472

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


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

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Emeilia Vanessa
Nomor Induk Mahasiswa : 00000047007
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ ~~S2~~* (*coret yang tidak dipilih)
Judul Karya Ilmiah : PERANCANGAN BUKU PANDUAN
MENGENAI SLEEP MANIPULATION
UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
KOGNITIF PADA DEWASA AWAL

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (pilih salah satu):

- Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- Lainnya, pilih salah satu:
 - Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 6 Januari 2025



(Emeilia Vanessa)

* Pilih salah satu

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas berkat dan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, penulis dapat mengikuti dan menyelesaikan laporan tugas akhir yang berlangsung selama satu semester. Pada perancangan ini, penulis membahas perancangan buku panduan mengenai *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal. Tidur merupakan kegiatan yang dilakukan setiap manusia. Berdasarkan survei dari *Yougov*, sebanyak 51% penduduk dewasa awal di Indonesia memiliki jam tidur kurang dari 7 jam per hari. Oleh karena itu, penulis merancang sebuah buku panduan karena dapat memberikan informasi yang terstruktur dan terorganisir sehingga memudahkan pembaca dalam mempelajari konsepnya dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang berpengaruh ke fungsi kognitif. Selain itu, pembuatan buku ini dilakukan untuk meningkatkan literasi membaca di Indonesia.

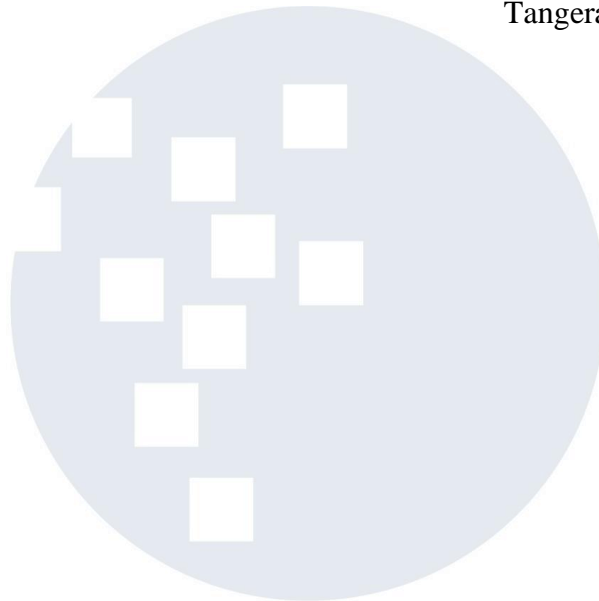
Dengan adanya perancangan ini, penulis berharap, para masyarakat lebih dapat memahami teknik *sleep manipulation* dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur mereka. Dalam penulisan laporan tugas akhir ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, 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 serta selaku Dosen seminar yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
4. Lia Herna, S.Sn., M.M., selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Teman-teman saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan dampak baik bagi masyarakat yang membutuhkan dan bermanfaat bagi sesama.

Tangerang, 6 Januari 2025



(Emeilia Vanessa)

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGENAI *SLEEP*
MANIPULATION UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
KOGNITIF PADA DEWASA AWAL**

(Emeilia Vanessa)

ABSTRAK

Tidur merupakan kegiatan yang dilakukan setiap manusia dimana tubuh dan otak menjalani proses pemulihan setiap harinya. Salah satu metode yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yaitu melalui teknik *sleep manipulation*. *Sleep manipulation* digunakan untuk berbagai tujuan seperti meningkatkan kesehatan, menanggulangi gangguan tidur, atau sebagai pelatihan atau penelitian. Di Indonesia, sebanyak 51% penduduk memiliki jam tidur tidak ideal yaitu dibawah 7 jam. Kurangnya jam tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak kepada sistem tubuh menjadi kurang optimal dalam melakukan regenerisasi sel. Kualitas tidur yang buruk berdampak kepada fungsi kognitif seperti penurunan kemampuan belajar atau kinerja, penurunan pengambilan keputusan dan meningkatkan resiko kecelakaan. Hal ini dapat memicu gangguan tidur serta meningkatkan resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung yang dapat berujung pada kematian. *Sleep manipulation* dapat menjadi solusi dari permasalahan tidur yang berdampak kepada kognitif seseorang. Namun, adanya keterbatasan informasi mengenai *sleep manipulation* yang membatasi pengetahuan, pemahaman serta implementasinya. Oleh karena itu, penulis merancang sebuah buku panduan karena dapat memberikan informasi yang terstruktur dan terorganisir sehingga memudahkan pembaca dalam mempelajari konsepnya secara menyeluruh. Selain itu, terdapat fitur tambahan yaitu jurnal dan *sleep tracker* pada buku yang disertakan sehingga membantu para pembaca dalam mengatur pola tidurnya secara lebih personal dan mengimplementasinya. Penulis menggunakan metode perancangan. Untuk mendukung penelitian, penulis mengumpulkan informasi menggunakan metodologi perancangan yaitu wawancara, *focus group discussion*, studi eksisting dan studi referensi. Harapannya, penelitian ini dapat meningkatkan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya tidur yang berkualitas serta dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: *Sleep Manipulation*, Fungsi Kognitif, Dewasa Awal, Buku Panduan

**DESIGNING A GUIDEBOOK ON SLEEP
MANIPULATION TO IMPROVE COGNITIVE FUNCTION
IN EARLY ADULTS**

(Emeilia Vanessa)

ABSTRACT (English)

Sleep is an activity that needed by every human being where the body and brain having a recovery process every day. One method that can improve the quality and quantity of sleep is through sleep manipulation techniques. Sleep manipulation is used for various purposes such as improving health, overcoming sleep disorders, or as training or research. In Indonesia, as many as 51% of the population have less than ideal sleep hours, which are below 7 hours. Lack of sleep can affect sleep quality which has an impact on the body's system becoming less than optimal in regenerating cells and cognitive functions such as a lack of focus, decreased learning ability, decision-making and increased risk of accidents, also chronic diseases such as heart disease which can end in death. Sleep manipulation can be a solution to sleep problems that affect a person's cognition. However, there is limited information about sleep manipulation that limits knowledge, understanding and implementation. Therefore, the author designed a guidebook that provide structured and organized information so that it makes it easier for readers to learn the concept thoroughly. In addition, there are additional features, namely journals and sleep trackers to track their sleep personally. The author collects information using a design methodology, namely interviews, focus group discussions, existing studies and reference studies. It is hoped that this research can increase positive contributions in increasing public awareness of the importance of quality sleep and can be implemented in everyday life that can improve the quality of life.

Keywords: *Sleep Manipulation, Cognitive Function, Young Adults, Guidebook*

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT (English)	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	4
1.5 Manfaat Tugas Akhir	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Buku	5
2.1.1 Manfaat Buku	5
2.1.2 Jenis Buku	5
2.1.3 Komponen Buku	6
2.1.4 Prinsip Desain	9
2.1.5 Elemen Desain	17
2.1.6 Tipografi	21
2.1.7 Grid	22
2.2 Ilustrasi	24
2.2.1 Jenis Ilustrasi	24
2.2.2 Teknik Ilustrasi Modern	25
2.2.3 Gaya Visual Ilustrasi	27
2.3 Media Promosi	29

2.3.1 Media Cetak Konvensional.....	29
2.3.2 Iklan Media Cetak	30
2.3.3 Media Luar Ruangan.....	30
2.3.4 Media Sosial.....	30
2.4 <i>Sleep Manipulation</i>	30
2.4.1 Tujuan.....	31
2.4.2 Jenis Teknik <i>Sleep Manipulation</i>	32
2.4.3 Faktor yang Berdampak pada Pola Tidur.....	40
2.5 Fungsi Kognitif.....	42
2.5.1 Peran Fungsi Kognitif.....	42
2.5.2 Aspek-aspek Fungsi Kognitif	42
2.5.3 Pengaruh Faktor-faktor terhadap Penurunan Fungsi Kognitif	44
2.5.4 Gangguan Fungsi Kognitif.....	46
2.5.5 Cara Meningkatkan Fungsi Kognitif.....	48
2.6 Penelitian yang Relevan.....	50
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN.....	52
3.1 Subjek Perancangan.....	52
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	53
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan.....	55
3.3.1 Wawancara (<i>In-depth Interview</i>).....	56
3.3.2 <i>Focus Group Discussion</i>	59
3.3.3 Studi Eksisting	60
3.3.4 Studi Referensi.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	65
4.1 Hasil Perancangan.....	65
4.1.1 <i>Documentation</i>	65
4.1.2 Analisis	77
4.1.3 <i>Expression</i>	78
4.1.4 Konsepsi.....	87
4.1.5 <i>The Design Brief</i>	92
4.1.6 Perancangan Media Sekunder	105
4.2 Pembahasan Perancangan.....	109

4.2.1 Analisis <i>Market Validation/ Beta Test</i>	109
4.2.2 Analisis Desain <i>Layout Buku</i>	111
4.2.3 Analisis <i>Poster</i>	114
4.2.4 Analisis <i>Banner</i>	116
4.2.5 Analisis <i>Social Media</i>	117
4.2.6 Analisis <i>Stickers</i>	119
4.2.7 Analisis <i>Pembatas Buku</i>	120
BAB V PENUTUP	122
5.1 Kesimpulan.....	122
5.2 Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN	129



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian yang Relevan	50
Tabel 3. 1 Tabel SWOT Buku "Cara Tidur Sehat"	60
Tabel 4. 1 Konten Buku.....	83
Tabel 4. 2 Anggaran	121



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

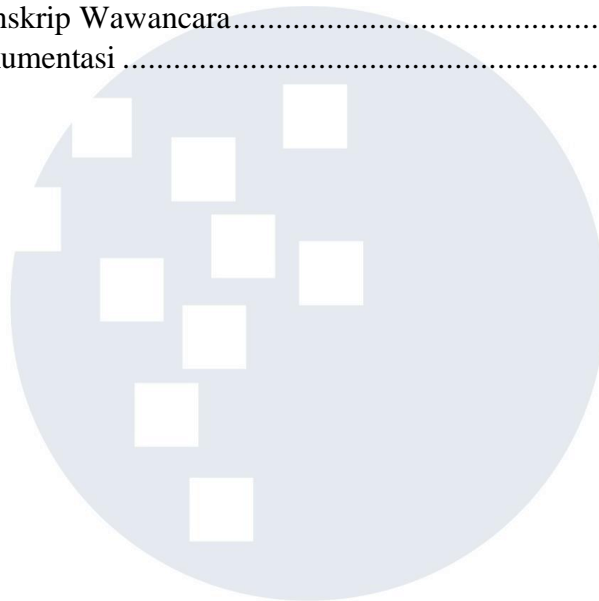
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen <i>Buku Book Block</i>	7
Gambar 2. 2 Komponen Buku <i>Grid</i>	9
Gambar 2. 3 Keseimbangan Simetris.....	14
Gambar 2. 4 Keseimbangan Asimetris	15
Gambar 2. 5 Keseimbangan Radial	16
Gambar 2. 6 Keseimbangan Kristalografi.....	16
Gambar 2. 7 Garis	18
Gambar 2. 8 Bentuk.....	18
Gambar 2. 9 Pola dan Tekstur.....	19
Gambar 2. 10 Warna	20
Gambar 2. 11 <i>Grid</i>	22
Gambar 2. 12 <i>Freehand Digital Illustration</i>	26
Gambar 2. 13 <i>Vector Art</i>	26
Gambar 2. 14 Gaya Realisme.....	27
Gambar 2. 15 Gaya <i>Hyperrealism</i>	28
Gambar 2. 16 Gaya <i>Surrealism</i>	28
Gambar 2. 17 Gaya Abstrak.....	29
Gambar 3. 1 Buku "Cara Tidur Sehat".....	60
Gambar 3. 2 Referensi <i>Layout</i> dan Tipografi	62
Gambar 3. 3 Referensi Gaya Visual	63
Gambar 3. 5 Referensi Gaya Bahasa dan Warna	64
Gambar 4. 1 Wawancara bersama Dokter Spesialis Tidur	67
Gambar 4. 2 Wawancara bersama Psikolog.....	70
Gambar 4. 3 Wawancara bersama Desainer Buku.....	71
Gambar 4. 4 <i>Focus Group Discussion</i>	74
Gambar 4. 5 Hasil <i>Mindmapping</i>	78
Gambar 4. 6 <i>Big Idea</i>	79
Gambar 4. 7 <i>Moodboard</i>	80
Gambar 4. 8 <i>Color Palette</i>	81
Gambar 4. 9 <i>Typography</i>	82
Gambar 4. 10 Katern Buku	88
Gambar 4. 11 Warna	89
Gambar 4. 12 Referensi Ilustrasi	89
Gambar 4. 13 Perancangan Karakter	90
Gambar 4. 14 Perancangan Objek	90
Gambar 4. 15 Penggunaan Tipografi	91
Gambar 4. 16 Referensi Tipografi	91
Gambar 4. 17 Pemilihan <i>Layout</i> dan <i>Grid</i>	92
Gambar 4. 18 Perancangan <i>Cover</i> Buku	93
Gambar 4. 19 Pembuatan Sketsa <i>Cover</i>	94
Gambar 4. 20 Perancangan Sketsa <i>Cover</i> Belakang	95

Gambar 4. 21 Digitalisasi <i>Cover</i> Depan	95
Gambar 4. 22 Penyusunan <i>Grid</i> pada <i>Cover</i> Belakang	96
Gambar 4. 23 Digitalisasi <i>Cover</i> Belakang	97
Gambar 4. 24 Perancangan Halaman Awal.....	97
Gambar 4. 25 Digitalisasi Halaman Awal.....	98
Gambar 4. 26 Perancangan Daftar Isi	99
Gambar 4. 27 Perancangan Pengantar	99
Gambar 4. 28 Perancangan Sketsa Bab 1.....	100
Gambar 4. 29 Perancangan Digitalisasi Bab 1	101
Gambar 4. 30 Perancangan Sketsa Bab 2.....	102
Gambar 4. 31 Perancangan Digitalisasi Bab 2	103
Gambar 4. 32 Perancangan Sketsa Bab 3.....	104
Gambar 4. 33 Perancangan Digitalisasi Bab 3	104
Gambar 4. 34 Perancangan Konten Penutup.....	105
Gambar 4. 35 Proses Perancangan <i>Poster</i>	106
Gambar 4. 36 Proses Perancangan <i>Banner</i>	107
Gambar 4. 37 Proses Perancangan Instagram.....	107
Gambar 4. 38 Proses Perancangan Stiker.....	108
Gambar 4. 39 Proses Pembuatan Buku.....	109
Gambar 4. 40 Analisis Desain <i>Layout</i> Buku	112
Gambar 4. 41 Analisis Desain <i>Layout</i> Buku	113
Gambar 4. 42 Analisis Desain <i>Layout</i>	113
Gambar 4. 43 Analisis Desain <i>Layout</i> Buku	114
Gambar 4. 44 Analisis Desain <i>Poster</i>	115
Gambar 4. 45 Analisis Desain <i>Banner</i>	117
Gambar 4. 46 Analisis Desain <i>Social Media</i> Instagram.....	118
Gambar 4. 47 Analisis <i>Stickers</i>	119
Gambar 4. 48 Analisis Desain Pembatas Buku	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Hasil Persentase Turnitin (maks 20 %)	129
Lampiran B Form Bimbingan & Spesialis	131
Lampiran C <i>Non-Disclosure Agreement</i> (kualitatif - wawancara & FGD)	133
Lampiran D <i>Consent Form</i> (Kuantitatif - Kuesioner)	143
Lampiran E Transkrip Wawancara	144
Lampiran F Dokumentasi	163



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA