

**PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG PENTINGNYA
POSTUR DUDUK BAIK BAGI MAHASISWA**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Yulita Selenia

00000053477

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

**PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG PENTINGNYA
POSTUR DUDUK BAIK BAGI MAHASISWA**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual**

**Yulita Selenia
00000053477**

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

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yulita Selena
Nomor Induk Mahasiswa : 00000053477
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir saya yang berjudul:

PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG PENTINGNYA POSTUR DUDUK BAIK BAGI 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 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, 22 Juni 2025



(Yulita Selena)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN *WEBSITE* TENTANG PENTINGNYA
POSTUR DUDUK BAIK BAGI MAHASISWA**

Oleh

Nama Lengkap : Yulita Selena
Nomor Induk Mahasiswa : 00000053477
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Senin, 16 Juni 2025
Pukul 14.30 s.d. 15.15 WIB dan dinyatakan
LULUS

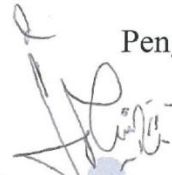
Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



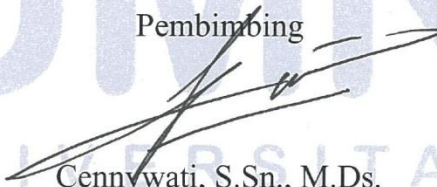
Christina Flora, S.Ds., M.M.
0305049703/ 074901

Penguji



Frindhinia Medyasepti, S.Sn., M.Sc.
0319098202/ 068502

Pembimbing



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

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 : Yulita Selena
Nomor Induk Mahasiswa : 00000053477
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ S2
Judul Karya Ilmiah : Perancangan *Website* Tentang Pentingnya
Postur Duduk Baik Bagi Mahasiswa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia

- ☒ 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, 16 Juni 2025

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



Yulita Selena

* 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 dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Desain Komunikasi Visual di Universitas Multimedia Nusantara.

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.
4. Cennywati, S.Sn., M.Ds., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. dr. Benedictus Deriano, Sp. OT, AIFO-K, selaku narasumber Dokter Spesialis Orthopedi & Traumatologi yang telah bersedia memberikan wawasan kepada topik.
6. Mohammad Alfath, selaku narasumber UI/UX Designer yang telah bersedia memberikan wawasan kepada topik.
7. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga hasil dari penelitian dan penulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi referensi bagi pihak yang membutuhkan.

Tangerang, 27 Maret 2025



(Yulita Selena)

PERANCANGAN WEBSITE TENTANG PENTINGNYA POSTUR DUDUK BAIK BAGI MAHASISWA

Yulita Selenia

ABSTRAK

Kebiasaan duduk dalam jangka waktu lama merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh mahasiswa dalam kegiatan belajar sehari-hari, baik di ruang kelas maupun saat menyelesaikan tugas di depan perangkat elektronik. Kebiasaan duduk dengan postur yang salah secara berkelanjutan dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik, seperti nyeri punggung, leher, atau bahu, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan muskuloskeletal di masa depan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis merancang sebuah *website* edukatif mengenai postur duduk yang baik dan benar bagi mahasiswa, menggunakan pendekatan *Design Thinking* sebagai metode perancangannya. *Website* ini bertujuan untuk membantu mahasiswa memahami pentingnya postur duduk yang benar serta menyediakan informasi yang dapat diakses kapan saja sebagai upaya pencegahan dan penanganan awal terhadap rasa nyeri akibat kebiasaan duduk yang buruk. Hasil perancangan menghasilkan solusi berbasis kebutuhan pengguna, dengan tampilan antarmuka yang ramah, mudah dipahami, dan efektif dalam menyampaikan informasi.

Kata kunci: *Low Back Pain*, Postur Duduk, *Website*, Mahasiswa

DESIGNING WEBSITE ABOUT THE IMPORTANCE OF PROPER SITTING POSTURE FOR UNIVERSITY STUDENTS

Yulita Selena

ABSTRACT (English)

Sitting for extended periods is a common activity among university students, both during lectures and while completing assignments on electronic devices. However, prolonged sitting with poor posture can lead to various physical complaints such as back pain, neck strain, or shoulder discomfort, which may develop into musculoskeletal disorders in the future. Based on this issue, the author designed an educational website focused on promoting proper sitting posture for students, using the Design Thinking approach as the design method. The purpose of the website is to help students understand the importance of maintaining correct posture and to provide accessible information as a form of prevention and early response to posture-related discomfort. The final design presents a user-centered solution featuring a friendly interface that is easy to navigate and effective in delivering educational content.

Keywords: *Low Back Pain, sitting posture, Website, Student*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT (English)</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Media Pembelajaran Interaktif.....	4
2.1.1 Website.....	5
2.2 Gejala Postur Duduk Buruk.....	30
2.2.1 <i>Low Back Pain (LBP)</i>	30
2.2.2 Pelemahan Otot.....	31
2.2.3 Nyeri Bahu & Leher	32
2.3 Olahraga Pilates	34
2.4 Penelitian yang Relevan.....	35
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN.....	38
3.1 Subjek Perancangan	38
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	39
3.2.1 <i>Empathize</i>	39
3.2.2 <i>Define</i>	40

3.2.3 <i>Ideate</i>	41
3.2.4 <i>Prototype</i>	42
3.2.5 <i>Test</i>	43
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	43
3.3.1 Observasi.....	43
3.3.2 Wawancara	44
3.3.3 Kuesioner	47
3.3.4 Studi Eksisting.....	49
3.3.5 Studi Referensi	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	50
4.1 Hasil Perancangan	50
4.1.1 <i>Empathize</i>	50
4.1.2 Define.....	67
4.1.3 <i>Ideate</i>	72
4.1.4 Prototype.....	89
4.1.5 <i>Test</i>	91
4.1.6 Kesimpulan Perancangan.....	108
4.2 Pembahasan Perancangan.....	109
4.2.1 Analisa Desain <i>Website</i>	109
4.2.2 Analisis <i>Beta Test</i>	117
4.2.3 Analisis Desain <i>Notebook</i>	119
4.2.4 Analisis Desain Instagram <i>Feeds</i>	120
4.2.5 Analisis Desain <i>Banner Pen</i>	121
4.2.6 Analisis Desain Poster.....	122
4.2.7 Anggaran.....	123
BAB V PENUTUP	126
5.1 Simpulan	126
5.2 Saran	127
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN	ix

DAFTAR TABEL

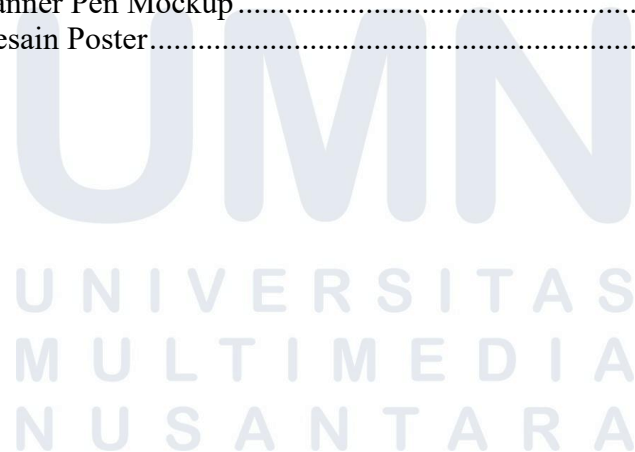
Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan.....	36
Tabel 4.2 Tabel Kelancaran Fitur.....	94
Tabel 4.3 Tabel Kerapihan Layout.....	95
Tabel 4.4 Tabel Kelancaran Fitur Halaman	95
Tabel 4.5 Tabel Kemudahan Menu Navigasi.....	96
Tabel 4.6 Tabel Fungsi Tautan	97
Tabel 4.7 Tabel Kelancaran Fitur <i>Pop Up</i>	97
Tabel 4.8 Tabel Kesan Tampilan <i>Website</i>	98
Tabel 4.9 Tabel Tata Letak Website	99
Tabel 4.10 Tabel Pemahaman Tujuan <i>Website</i>	100
Tabel 4.11 Tabel Kesesuaian Topik dan Desain.....	100
Tabel 4.12 Tabel Kesulitan Pencarian Informasi.....	101
Tabel 4.13 Tabel Kemudahan Navigasi	102
Tabel 4.14 Tabel Kepuasan Penggunaan <i>Website</i>	102
Tabel 4.15 Tabel Melanjutkan Penggunaan <i>Website</i>	103
Tabel 4.16 Tabel Anggaran.....	125



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Fungsi Komunikasi.....	6
Gambar 2.2 Contoh Fungsi Informasi.....	7
Gambar 2.3 Contoh Fungsi Entertainment.....	8
Gambar 2.4 Contoh Fungsi Transaksi.....	9
Gambar 2.5 Contoh Keseimbangan	14
Gambar 2.6 Contoh Kontras	15
Gambar 2.7 Contoh Konsistensi	16
Gambar 2.8 Contoh Ruang Kosong	18
Gambar 2.9 Fixed and Fluid Grid	20
Gambar 2.10 Box Model.....	21
Gambar 2.11 Palet Warna Biru	22
Gambar 2.12 Tipe Palet Warna.....	23
Gambar 2.13 Contoh Kombinasi Warna Salah	24
Gambar 2.14 Contoh Icon	25
Gambar 2.15 Contoh Tombol	26
Gambar 2.16 Contoh Kartu	27
Gambar 2.17 Low Back Pain	28
Gambar 2.18 Contoh Olahraga Pilates.....	35
Gambar 4.1 Observasi lingkungan perpustakaan.....	52
Gambar 4.2 Wawancara dengan Cae	54
Gambar 4.3 Wawancara dengan Louisa.....	56
Gambar 4.4 Pertanyaan Kesadaran LBP	59
Gambar 4.5 Pertanyaan Ganti Postur Duduk	60
Gambar 4.6 Pertanyaan Kebiasaan Duduk.....	60
Gambar 4.7 Pertanyaan Koreksi Postur Duduk	61
Gambar 4.8 Opsi pertanyaan kuesioner	61
Gambar 4.9 Pertanyaan Durasi Duduk.....	62
Gambar 4.10 Pertanyaan Perihal Dokter.....	62
Gambar 4.11 Pertanyaan Penasaran Topik	63
Gambar 4.12 Tampilan Website SHW-Indonesia.....	64
Gambar 4.13 Tampilan website Truity	66
Gambar 4.14 Quiz website Truity.....	67
Gambar 4.15 Empathy Map	68
Gambar 4.16 User Persona.....	69
Gambar 4.17 User Journey.....	70
Gambar 4.18 Mindmap	73
Gambar 4.19 Moodboard kata kunci "Mudah".....	75
Gambar 4.20 Moodboard kata kunci "Fleksibel"	76
Gambar 4.21 Moodboard kata kunci "Informatif"	77
Gambar 4.22 Gambar Information Architecture.....	78
Gambar 4.23 Grid Sistem Website.....	80
Gambar 4.24 Warna Website	81
Gambar 4.25 Tipografi.....	82

Gambar 4.26 Referensi Ilustrasi.....	83
Gambar 4.27 Progress Ilustrasi	84
Gambar 4.28 Hasil Ilustrasi.....	85
Gambar 4.29 Proses Pembuatan Logo Website	86
Gambar 4.30 Hasil Logo Webiste.....	86
Gambar 4.31 Icon Grid	87
Gambar 4.32 Proses Pembuatan Ikon	88
Gambar 4.33 Hasil icon.....	88
Gambar 4.34 Wireframe.....	90
Gambar 4.35 High Fidelity	91
Gambar 4.36 Perbaikan Layout Landing Page	104
Gambar 4.37 Perbaikan Konten Home Page.....	105
Gambar 4.38 Perbaikan Halaman Profile.....	107
Gambar 4.39 Landing Page.....	110
Gambar 4.40 Pop Up Sign In	110
Gambar 4.41 Home Page	111
Gambar 4.42 Halaman Quiz.....	112
Gambar 4.43 Halaman Quiz Results.....	113
Gambar 4.44 Halaman Information	113
Gambar 4.45 Drop down Learn	114
Gambar 4.46 Halaman Resources	115
Gambar 4.47 Halaman About	116
Gambar 4.48 Halaman Profile.....	117
Gambar 4.49 Perbaikan Interaktivitas Antara Halaman	119
Gambar 4.50 Notebook Mockup.....	120
Gambar 4.51 Instagram Feeds Mockup	121
Gambar 4.52 Banner Pen Mockup	121
Gambar 4.53 Desain Poster.....	123



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hasil Persentase Turnitin.....	ix
Lampiran Form Bimbingan.....	xviii
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i>	xix
Lampiran Non-Disclosure Statement.....	xxii
Lampiran Hasil Kuesioner	xxiii
Lampiran Transkrip Wawancara.....	xxiv
Lampiran Hasil Perancangan	xxxv

