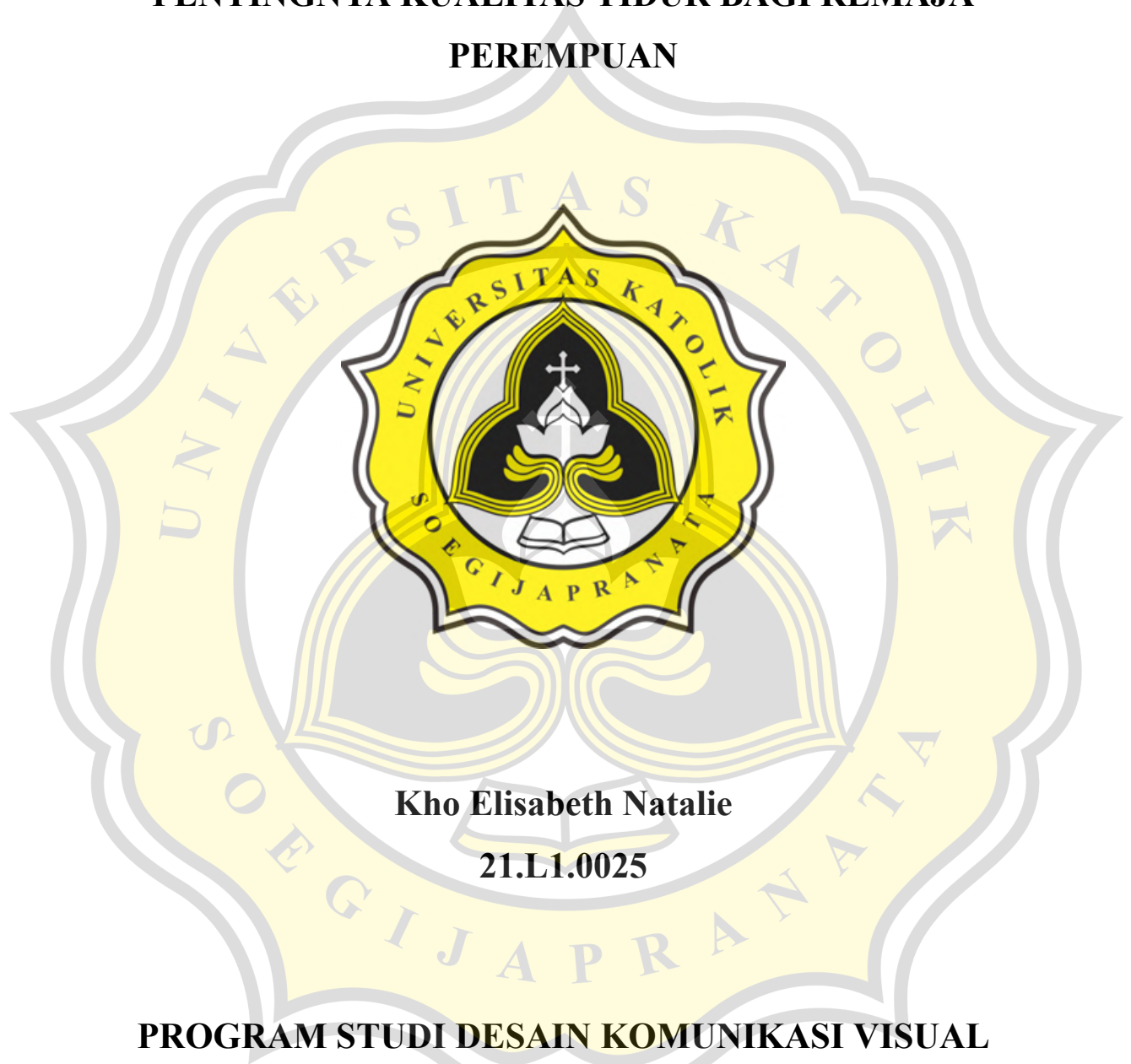


**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL MENGENAI**  
**PENTINGNYA KUALITAS TIDUR BAGI REMAJA**  
**PEREMPUAN**



**Kho Elisabeth Natalie**

**21.L1.0025**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**

**2025**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL MENGENAI**  
**PENTINGNYA KUALITAS TIDUR BAGI REMAJA**  
**PEREMPUAN**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi**  
**Salah Satu Syarat Memperoleh**  
**Gelar Sarjana Desain**



**DISUSUN OLEH:**

Kho Elisabeth Natalie  
21.L1.0025

**PEMBIMBING:**

Tabita Nani Aryani, S.Sn, M.Si  
NPP. 585.2010.275

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**  
**FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN**  
**UNIKA SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**

**2025**

## ABSTRAK

Kualitas tidur seringkali dianggap sesuatu yang remeh pada kalangan remaja, sehingga banyak remaja perempuan di tingkat SMA yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Remaja perempuan lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk akibat perubahan fisik dan hormonal yang terjadi secara pesat pada masa remaja. Mengingat hal tersebut, data menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik penting untuk pertumbuhan remaja karena dapat mempengaruhi dari segi mental maupun fisik. Dengan adanya masalah ini, perlu untuk meningkatkan kesadaran serta mengubah perilaku remaja perempuan di tingkat SMA untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Maka dari itu, dengan adanya kampanye ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta mengubah perilaku target, sehingga kualitas tidur target dapat meningkat.

Kata Kunci : Kampanye, Kualitas tidur, Remaja

