

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