

Lampiran-lampiran

Notulensi Wawancara

Narasumber : Dr. Mury Kuswari, SP.d., M.Si
Posisi : Dokter Gizi
Tanggal : 31/12/2024
Lokasi : Pertemuan di Google Meet

Bapak Muri memberikan pendapatnya atas semua pengalaman yang ia miliki sebagai dokter gizi untuk atlet anak remaja maupun Professional, dengan fokus pembahasan dari wawancara ini mengenai gizi dan peran penting air putih untuk anak remaja.

1. Apakah mengonsumsi air putih dengan cukup dapat menggantikan sumber tenaga?

Bapak Muri mengatakan, mengonsumsi air putih tidak dapat dijadikan sebagai sumber tenaga tubuh. Melainkan, air putih lebih berfokus untuk membantu proses tubuh mengeluarkan cairan serta menyeimbangkan pada tubuh.

2. Semestinya remaja di usia 12-18 tahun harus konsumsi berapa gula sehari, agar dapat mengimbangi tenaga yang akan di keluarkan?

Pak Muri mengatakan, batas konsumsi gula sehari ialah 50 gram. Hal ini berdasarkan batasan praktis mengatasi asupan gula, namun tidak disarankan sebagai penyeimbang tenaga. Pak Muri menambahkan, untuk tidak menjadikan gula sebagai patokan sumber tenaga untuk tubuh.

3. Apakah ada hubungan antara dehidrasi dan peningkatan konsumsi minuman manis di kalangan remaja?

Terdapat hubungan tidak langsung, namun sering kali disalahartikan bahwa kehausan berarti keinginan untuk mengonsumsi minuman manis. Banyak anak remaja mendapati tanda ini untuk meminum manis sebagai solusi cepat, namun sebenarnya yang mereka butuh kan sebenarnya ialah meminum air putih.

4. Apakah air putih dapat mempengaruhi gizi pada tubuh anak remaja?

Secara langsung, air putih bukanlah zat gizi, namun perannya sangat penting pada tubuh. Bapak Muri menegaskan bahwa air berperan vital dalam pertumbuhan dan fungsi tubuh, kebutuhan cairan menjadi perhatian penting pada masa pertumbuhan remaja. Memberikan arti bahwa, air putih mendukung penyerapan zat gizi dalam tubuh serta menjaga kondisi tubuh secara optimal selama masa pertumbuhan.

Kesimpulan :

Air putih bukanlah sumber gizi utama untuk tubuh. Melainkan memiliki peran penting untuk menjaga keseimbangan pada tubuh, penyerapan energi nutrisi dan membantu pertumbuhan pada tubuh. Masih banyak anak remaja salah mengartikan rasa haus sebagai keinginan minum manis, yang sebenarnya lebih dibutuhkan ialah air putih.

Komik strip dibuat berdasarkan pengalaman sekitar yang sering terjadi dan berhubungan dengan kebiasaan anak remaja, cerita, emosi, lelucon, karakter dan visual.

Lampiran 1. 1 Wawancara Dokter Gizi

Notulensi Wawancara

Narasumber : Naddif
Posisi : Murid kelas 6, Sekolah An-Nisaa' Izada
Tanggal : 3/01/2025
Lokasi : Rumah Informan

Pertanyaan :

1. Keseharian apa saja yang dilakukan saat dan setelah dari pulang sekolah?
Bagaimana kebiasaan mengonsumsi air putih dan minuman manis setiap harinya?
Pada hal baca lebih suka detail atau bergambar?

Jawaban :

Narasumber bercerita, setiap harinya ia berangkat sekolah pukul 7:30 dan pulang pukul 15:00, atau hingga pukul 16:00 jika ada kegiatan tambahan. Ia terbiasa membawa botol minumnya sendiri dan sering mengisi ulang di sekolahnya. Dalam hari biasa, ia bisa minum air putih hingga 10 kali, dan memiliki batas 1 kali minum manis. Namun pada hari libur, ia lebih sering minum minuman manis. Kebiasaan ini masih sulit ia kendalikan kecuali, setelah di berikan teguran dari anggota keluarganya.

Naddif mengatakan ia lebih menyukai hal yang langsung inti, serta menyukai baca komik dengan visual keren tapi tetap lucu.

Kesimpulan :

Berdasarkan cerita yang di sampaikan oleh Naddif, memiliki kebiasaan minum air putih yang baik pada hari sekolah, namun masih perlu pengendalian mengonsumsi minuman manis pada hari libur.

Lampiran 1. 2 Wawancara Anak Remaja



EnglishScore

This is to certify that

Astri Wahyu Putri Ferdiansyah

has achieved CEFR B2 in the **EnglishScore Core Skills** test

434

Grammar 438 Vocabulary 486 Reading 397 Listening 413

CEFR B2 · Upper Intermediate

Valid from **24 Dec 2024**

✓ **Verified** Use code **9ea6d985** at englishscore.com/verify

CORE SKILLS

Joanna Pearson

English & Exams, Director of New Product Development
British Council



Accredited and endorsed by



Lampiran 1. 3 *English Score TOEIC*

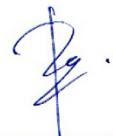
	FORMULIR PENGAJUAN SIDANG SKRIPSI/TA	SPT-I/04/SOP-06/F-01
		No. Rekaman

Nama Mahasiswa : Astri Wahyu Putri Ferdiansyah
 Prodi/NIM : DKV / 2021061022
 Judul Skripsi/TA : Perancangan Kampanye "#MinumAjaDulu" Sebagai Media *Awareness* tentang Pentingnya Air Putih untuk Tubuh dengan Media Komik Strip
 Dosen Pembimbing : 1. Tommi, S.Ds., M.Ds.
 Dosen Penguji : 1. Rifki Risandhy, S.Des., M.Ds. JAD : Asisten Ahli
 2. Retno Purwanti, S.Sn., M.Ds. JAD : Lektor
 3. JAD :
 Jadwal Sidang : Hari/Tanggal: Selasa, 01 Juli 2025

Telah memenuhi syarat Sidang Skripsi/TA: (mohon beri tanda ✓ untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	IPK minimal 2.00	✓	
2	Tidak ada nilai D untuk mata kuliah mayor/inti Prodi	✓	
3	MK Skripsi/TA tercantum di BRS semester berjalan	✓	
4	Lulus minimal 1 mata kuliah KOTA untuk tiap rumpun	✓	
5	SPT-I/03/SOP-28/F-03 Formulir Pembimbingan Skripsi (minimal 10 x)	✓	
6	Poin JSDP (minimal 75% persen dari syarat kelulusan)	✓	
7	Mengumpulkan dokumen Skripsi/TA (sesuai ketentuan Prodi)	✓	

Tangerang Selatan, 18 Juni 2025

Mengajukan	Mengetahui	Memeriksa	Menyetujui
			
Astri Wahyu Putri Ferdiansyah Mahasiswa	Tommi, S.Ds., M.Ds. Dosen Pembimbing 1	Ratno Suprpto, S.Sn., M.Ds. Koordinator TA	Retno Purwanti, S.Sn., M.Ds. Kaprodi



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413
Website : www.upj.ac.id / e-Mail : info@upj.ac.id (mailto:info@upj.ac.id) / Telepon : 021 - 7455555

LAPORAN REKAP PRESTASI MAHASISWA

Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya

Periode Akademik :

Status Valid : Valid

Jenis Aktivitas : Semua

No.	NIM	Nama	Program Studi	Jenis Aktivitas	Tanggal Mulai Aktivitas	Tanggal Akhir Aktivitas	Nama Aktivitas	Tingkat Prestasi	Valid	SKPI	Poin	validasi
1	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2021-08-01	2022-01-27	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode 1 Agustus 2021 - 27 Januari 2022.	Internasional	✓	✗	100.00	Veronik Anasta Melany Kaihati S.Psi., M.Si.
2	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2021-08-13	2021-08-13	Mahasiswa melakukan publikasi Karya Populer dengan judul "Gojo Satuul" dalam DeviantArt pada tanggal 13 Agustus 2021. Link : https://www.deviantart.com/astristicworks/art/Gojo-Satuul-888670221 .	Internasional	✓	✗	50.00	
3	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2021-08-30	2022-02-08	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode 30 Agustus 2021 - 08 Februari 2022.	Internasional	✓	✗	100.00	Veronik Anasta Melany Kaihati S.Psi., M.Si.
4	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2022-03-01	2022-08-26	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode 25 Maret - agustus 2022.	Internasional	✓	✗	100.00	
5	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2022-03-25	2022-08-26	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode Maret 2022 - agustus 2022.	Internasional	✓	✗	100.00	
6	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2022-04-04	2022-05-04	Desainer Poster untuk ALL YUUI ZINE yang di publikasikan oleh (https://twitter.com/allyuujizine) dari tanggal 04 April - 04 mei 2022.	Internasional	✓	✗	50.00	
7	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2022-08-26	2022-09-07	Desainer Poster untuk JJK FIRE CALENDAR yang di publikasikan oleh (https://twitter.com/jjkfirecalendar) dari tanggal 26 Agustus-7 September 2022.	Internasional	✓	✗	100.00	
8	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-01-19	2023-01-19	Mahasiswa melakukan publikasi Karya Populer dengan judul "Luffy most joyful form, Sun God of Nika" dalam DeviantArt pada tanggal 19 Januari 2023. Link : https://www.deviantart.com/astristicworks/art/Astristicworks-945854947 .	Internasional	✓	✗	50.00	
9	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-01-23	2023-03-27	Desainer Poster untuk STRAWHEART ZINE yang di publikasikan oleh (https://twitter.com/StrawHeartZine) dari tanggal 23 Januari -27 Maret 2023.	Internasional	✓	✗	50.00	
10	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-01-31	2023-07-16	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode 31 Januari 2023 - 16 Juli 2023.	Nasional	✓	✗	60.00	
11	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-02-27	2023-03-04	Mahasiswa menjadi perupa yang menarik karyanya dalam pameran "Artfest Creartical 2023 yang di selenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Pembangunan Jaya pada tanggal 27 Februari - 04 Maret 2023 di Creative Box Bintaro.	Nasional	✓	✗	60.00	
12	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-06-30	2023-07-28	Desainer Goods untuk UNTAMEABLE A RED HAIREED SHANKS ZINE yang di publikasikan oleh (https://twitter.com/opshankszine) dari tanggal 30 Juni- 28 July 2023.	Internasional	✓	✗	50.00	

Downloaded from internal database, UPJ, pada 22 December 2023 12:04:10 PM. Email: info@upj.ac.id

Lampiran 1. 5 JSDP

No.	NIM	Nama	Program Studi	Jenis Aktivitas	Tanggal Mulai Aktivitas	Tanggal Akhir Aktivitas	Nama Aktivitas	Tingkat Prestasi	Valid	SKPI	Poin	validasi
13	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-07-01	2023-12-06	Pemilik usaha daring ASTRISTICWORK.SHOP (https://www.instagram.com/astristicwork.shop/ dan https://astristicworks.carrd.co/) untuk periode Juli - Desember 2023.	Internasional	✓	✗	100.00	
14	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2023-08-13	2023-08-13	Mahasiswa melakukan publikasi Karya Populer dengan judul "Fushiguro Megumi " dalam DeviantArt pada tanggal 13 Agustus 2021. Link : https://www.deviantart.com/astristicworks/art/Astristicworks-945854947 .	Internasional	✓	✗	50.00	
15	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2024-04-02	2024-04-02	Mahasiswa mengikuti course dari coursera "Speaking to inform" pada tanggal 2 April 2024	Internasional	✓	✗	150.00	Octa Andra Ferdian S.I.Kon
16	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2024-04-09	2024-04-09	Mahasiswa mengikuti course dari coursera "Speaking to inform" pada tanggal 9 April 2024	Internasional	✓	✗	150.00	Octa Andra Ferdian S.I.Kon
17	2021061022	ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	S1 - Desain Komunikasi Visual	Aktivitas Kemahasiswaan	2024-04-14	2024-04-14	Mahasiswa mengikuti course dari coursera "Speaking to Inspire" pada tanggal 14 April 2024	Internasional	✓	✗	150.00	Octa Andra Ferdian S.I.Kon
TOTAL											1470	



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413
Website : www.upj.ac.id / e-Mail : info@upj.ac.id (mailto:info@upj.ac.id) / Telepon : 021 - 7455555

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal	: Perancangan Kampanye "#MinumAjaDulu" sebagai Media Awareness Tentang Pentingnya Air Putih untuk Tubuh dengan Media Komik Strip		
Sesi / Bahasan	: ke-1 / Membahas keperluan revisi setelah sidang SEMPRO, mencari kolaborasi brand atau media sosial untuk perancang kampanye		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-1 / Membahas revisi dari preview 1 dan isian bab 4 yang akan di gunakan.		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-2 / Menentukan strategi komunikasi dan konsep yang akan dipakai untuk final ilustrasi dari perancangan.		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-2 / Mencari data keunggulan dan kekurangan untuk kolaborasi mengenai perancangan, peneliti memilih brand Le Minerale setelah perbincangan pembahasan dengan dosen pembimbing.		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-3 / Membahas desain ilustrasi yang akan dipakai untuk media komik strip		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-3 / Membahas isian bab 3 pada sistematika perancangan dan analisis data		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-4 / Membahas isian untuk file ppt preview 1 di figma, serta kerangka berpikir		
Mahasiswa	: 2021061022 - ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH	Pembimbing	: 08.0722.016 - Tommi, S.Ds, M.Ds
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-4 / Membahas revisi dan mencari konsep untuk konsep kreatif		

Dicetak oleh: ASTRI WAHYU PUTRI FERDIANSYAH pada 13-Jul-2025 22:58:43 WIB | my.upj.ac.id/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/5837

Lampiran 1. 7 Rekap Percakapan Bimbingan