

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Tidur yang cukup merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi manusia. Kebutuhan tidur yang cukup setiap orang itu berbeda-beda sesuai dengan usianya. Contohnya kebutuhan tidur yang sehat pada remaja adalah 8-9 jam perhari. Sayangnya, saat ini banyak remaja yang menyepelekan waktu tidur yang cukup. Padahal, saat tertidur, manusia mengisi kembali energi yang digunakan setelah beraktivitas. Tidur juga punya banyak manfaat bagi kesehatan tubuh seperti meningkatkan kreativitas, melawan infeksi dan penyakit, menjaga selera makan, mereformasi kondisi metabolik tubuh dan banyak lagi. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan timbulnya penyakit pada tubuh seperti mempengaruhi konsentrasi, sulit mengendalikan emosi, penyakit alzheimer, penyakit jantung, *stroke* dan gagal ginjal, diabetes dan masih banyak lagi. Kurangnya kesadaran remaja terhadap pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan adalah permasalahan yang melatarbelakangi perancangan buku ilustrasi ini. Pemilihan buku ilustrasi sebagai media pada perancangan ini dikarenakan dari sisi psikologis, gambar atau ilustrasi yang menarik dapat membuat perasaan seseorang menjadi lebih senang dan gembira. Perasaan tersebut diharapkan memberikan efek nyaman kepada pembaca serta dapat menarik perhatian untuk mempelajari tentang nilai informasi yang diberikan buku tersebut.

Perancangan buku ilustrasi ini dapat dijadikan sebagai media penyampaian informasi baru seputar pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan remaja. Hal tersebut karena buku ini berisikan informasi tentang pentingnya tidur yang cukup mulai dari definisi tidur, manfaat tidur cukup, dampak kurang tidur dan masih banyak lagi. Penyampaian informasi dikemas dengan ilustrasi bergaya kartun yang menarik serta teks yang menggunakan bahasa sehari-hari sehingga target audiens dapat memahami informasi yang ada pada buku ilustrasi ini dengan mudah dan menyenangkan.

Proses perancangan dimulai dengan mengumpulkan data-data yang sesuai dengan tema buku ilustrasi serta sesuai dengan kebutuhan target audiens yang dituju melalui penyebaran kuesioner di sosial media dan studi pustaka. Dari hasil penyebaran kuesioner dan studi pustaka tersebut diketahui bahwa target audiens lebih menyukai buku ilustrasi yang menggunakan gaya visual kartun, memuat lebih banyak gambar daripada tulisan serta menggunakan jenis *font* serif yang memiliki tingkat keterbacaan yang cukup tinggi. Sehingga buku ilustrasi ini menggunakan gaya visual kartun serta menggunakan *white space* pada beberapa halaman agar mata pembaca tidak lelah dengan banyaknya tulisan dan dipadukan dengan *font* Zeit Light yang berjenis serif pada teks narasi agar mudah dibaca oleh target audiens.

Adapun kendala selama proses pengerjaannya adalah saat menentukan elemen-elemen ilustrasi seperti tipografi, gaya ilustrasi, dan lain-lain yang sesuai dengan minat target audiens. Untuk mengatasi kendala tersebut, dilakukan dengan menyebarkan kuesioner di sosial media yang ditujukan kepada target audiens dari perancangan ini yaitu remaja usia 12-18 tahun.

Dari hasil kesimpulan yang ada, dapat diketahui bahwa pengumpulan data dan mencari referensi yang sesuai dengan minat target audiens adalah hal yang penting untuk dilakukan bagi seorang desainer. Pengumpulan data tersebut berguna untuk mengetahui minat serta kemauan dari target audiens sehingga informasi yang ada pada buku ilustrasi ini dapat tersampaikan dan bermanfaat bagi target audiens.

## B. Saran

Dalam proses perancangan buku ilustrasi pentingnya tidur yang cukup bagi remaja ini, terdapat beberapa saran bermanfaat yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam perancangan buku ilustrasi lainnya. Saran tersebut diantaranya:

1. Kumpulkan data yang sesuai dengan minat target audiens dan referensi seoptimal mungkin untuk menunjang perancangan buku ilustrasi. Data tersebut meliputi elemen visual mulai dari gaya visual, tipografi, gaya penulisan naskah dan lain-lain yang disukai target audiens.

2. Kebanyakan remaja lebih menyukai buku ilustrasi yang memuat lebih banyak gambar daripada tulisan. Maka dari itu dalam mendesain buku ilustrasi yang menargetkan remaja diperlukan desain *layout* yang efektif sehingga buku ilustrasi tidak dipenuhi terlalu banyak tulisan. Untuk itu, disarankan unyuk memanfaatkan keberadaan *white space* atau ruang kosong pada beberapa halaman sehingga mata tidak lelah saat membaca.
3. Survei pada target audiens adalah hal yang penting untuk menghasilkan buku ilustrasi yang sesuai dengan minat dan kemauan target audiens. Sehingga informasi pada buku dapat tersampaikan dan tentunya bermanfaat.
4. Buku ilustrasi ini bisa dikembangkan lebih lanjut dengan topik yang serupa namun dengan target audiens yang berbeda misalnya untuk orang dewasa maupun lansia.
5. Pelajari dan kuasai *software* yang ingin digunakan dalam proses perancangan. Hal tersebut dapat membantu dan mempercepat proses perancangan.
6. Sebisa mungkin memotivasi diri untuk semangat dan berpikir positif selama proses perancangan yang menguras cukup banyak waktu dan tenaga. Jangan lupa *refreshing* diri sesekali agar tidak terjadi kelelahan fisik dan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Anggraini, L., & Nathalia, K. (2014). *Desain Komunikasi Visual Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Nuansa Cendekia.
- Arifin, S., & Kusrianto, A. (2009). *Sukses Menulis Buku Ajar dan Referensi*. Grasindo.
- Artawan, C. A., Ketut, N., Astuti, R., Visual, E., & Pembelajaran, M. (2015). Kartun Sebagai Elemen Visual. *Kartun Sebagai Elemen Visual*, 3, 418–427.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Cappuccio, F. P., Cooper, D., Delia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Heart Journal*, 32(12), 1484–1492. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>
- Fleishman, M. (2004). *Exploring Illustration*. Thomson-Delmar Learning.
- Green, W. (2012). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Elex Media Komputindo.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC.
- Kurniasih, I. (2014). *Panduan Membuat Bahan Ajar Buku Teks Pelajaran Sesuai dengan Kurikulum 2013*. Katapena.
- Kusrianto, A. (2010). *Pengantar Tipografi untuk Pemakai CorelDRAW, Illustrator, InDesign, Photoshop*. PT Elex Media Komputindo.
- Kusrianto, A., & Rosari, R. W. (2009). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Andi Offset.
- Markov, D., & Goldman, M. (2006). Normal Sleep and Circadian Rhythms: Neurobiologic Mechanisms Underlying Sleep and Wakefulness. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(4), 841–853. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2006.09.008>
- Mubarak, Iqbal, W., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Nurhadiat, D. (2004). *Pendidikan Seni ; Seni Rupa*. Grasindo.
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Potter, P. A. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Volume 1*. EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar : Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Volume 1* (4th ed.). EGC.
- Pratama, R. J., & Yasa, I. N. M. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres. *Jurnal SASAK : Desain Visual Dan Komunikasi*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.30812/sasak.v2i2.864>
- Purbasari, M., & Jakti, R. A. D. R. I. K. (2014). *Warna Dingin si Pemberi Nyaman*. 5(1).
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo.
- Sadiman, A. S., Harjito, Haryono, A., & R, R. (2012). *Media Pendidikan: Pengertian Dan Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Rajawali Pers.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Sanyoto, S. E. (2005). *Dasar-Dasar Tata Rupa & Desain (Nirmana)*. Arti Bumi Intaran.
- Sanyoto, S. E. (2009). *Nirmana Elemen-Elemen Seni dan Desain*. Jalasutra.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Soedarso, N. (2014). Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Mahapatih Gajah Mada. *Humaniora*, 5(2), 561. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3113>
- Supriyono, R. (2010). *Desain Komunikasi Visual, Teori dan Aplikasi*. Andi.
- Susanto, H. (2018). Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents From Two Asean Countries. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 11–16.
- Suwarno, W. (2011). *Perpustakaan & Buku: Wacana Penulisan & Penerbitan*. Ar-Ruzz Media.
- Trihono, P. P., Djer, M. M., Sjakti, H. A., Hendarto, T. W., & Prawitasari, T. (2013). *Best Practices in Pediatrics*. Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wibowo, I. T. (2015). *Belajar Desain Grafis*. Notebook. <https://doi.org/9786022881209>
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purwangrum, Y. E. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya.
- Yasril, A., Laksono, I., Hadiati, T., Tidur, K., Sleep, P., & Index, Q. (2018).

Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur.  
*Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 11–25.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19337>

#### Jurnal

- Artawan, C. A., Ketut, N., Astuti, R., Visual, E., & Pembelajaran, M. (2015). Kartun Sebagai Elemen Visual. *Kartun Sebagai Elemen Visual*, 3, 418–427.
- Cappuccio, F. P., Cooper, D., Delia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Heart Journal*, 32(12), 1484–1492. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>
- Markov, D., & Goldman, M. (2006). Normal Sleep and Circadian Rhythms: Neurobiologic Mechanisms Underlying Sleep and Wakefulness. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(4), 841–853. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2006.09.008>
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Pratama, R. J., & Yasa, I. N. M. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres. *Jurnal SASAK : Desain Visual Dan Komunikasi*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.30812/sasak.v2i2.864>
- Purbasari, M., & Jakti, R. A. D. R. I. K. (2014). *Warna Dingin si Pemberi Nyaman*. 5(1).
- Soedarso, N. (2014). Perancangan Buku Ilustrasi Perjalanan Mahapatih Gajah Mada. *Humaniora*, 5(2), 561. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3113>
- Susanto, H. (2018). Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents From Two Asean Countries. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 11–16.
- Yasril, A., Laksono, I., Hadiati, T., Tidur, K., Sleep, P., & Index, Q. (2018). Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 11–25. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19337>

#### Internet

- Fauzi, E. R. (2019). “Menggambar Flora, Fauna, dan Alam Benda”. Diakses pada tanggal 10 Maret 2022 dari <https://sumber.belajar.kemdikbud.go.id/repos/FileUpload/gambar/flora,fauna,benda-Tiur/Pengertian-Menggambar.html>
- Makarim, F. R. (23 Januari 2020). “Benarkah Sering Begadang bisa Sebabkan Depresi?”. Diakses pada tanggal 10 Februari 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-sering-begadang-bisa-sebabkan->



depresi

P2PTM Kemenkes RI. (22 September 2018). “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia”.  
Diakses pada tanggal 10 Februari 2022 dari  
<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

