

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Masih banyak masyarakat di Indonesia yang kurang memperhatikan kesehatan tidur. Tidur masih dianggap sebagai bentuk dari kemalasan atau sebagai pilihan untuk dikorbankan ketika dihadang banyaknya tuntutan pekerjaan maupun pelajaran. Hal ini diperburuk dengan kondisi pandemi yang membuat masyarakat bergerak di ruang lingkup yang sama. Padahal, tidur menjadi dasar dari kesehatan serta salah satu penentu kinerja fisik dan *mood* dalam beraktivitas. Dari permasalahan yang ada, maka dibuat sebuah media informasi terbaru berupa ensiklopedia yang membahas seluruh aktivitas tidur dari sebelum bangun, saat tidur hingga bangun tidur secara menyeluruh mengikuti kondisi pandemi.

Berdasarkan hasil penelitian penulis melalui proses wawancara, kuesioner dan observasi, seluruh masyarakat terlebih pada masa dewasa muda (20-26 tahun) perlu memahami konsep kesehatan tidur saat ini agar dapat menjaga kesehatan tidurnya terlebih selama pandemi. Usia dewasa muda menjadi fokus utama karena usia tersebut berada pada masa peralihan peningkatan aktivitas serta tanggung jawab yang memicu ketidakseimbangan aktivitas sehari-hari dengan tidur dengan rasa keingintahuan yang tinggi.

Buku ensiklopedia dirancang dengan *big idea Enigmatic Spirit* yang diadaptasi dari semangat rasa ingin tahu yang tinggi dari psikografis audiens dalam mengulik informasi mengenai aktivitas tidur. Konsep penceritaan yang digunakan berupa jurnal investigasi dengan dua tokoh yang menceritakan seluruh aktivitas

tidur. Buku ensiklopedia yang dirancang dijelaskan kontennya secara menyeluruh untuk memuaskan rasa ingin tahu audiens disertai dengan penggunaan gabungan unsur ilmiah dan misteri. Untuk mengimbangi psikografis audiens yang merasa tidur bukan prioritas, maka buku disisipkan visual yang mendukung seperti ilustrasi akibat pola tidur yang kurang baik. Walaupun hasil riset berbeda dengan hasil kuesioner, penulis mengimbangi keduanya dengan membuat konten yang *relate* disertai visual yang mendukung sesuai minat audiens. Dengan adanya interaktif buku berupa *mini games* serta fitur *scan barcode* akan mempermudah pemahaman audiens mengenai aktivitas tidur.

## **5.2. Saran**

Setelah melihat kembali seluruh proses perancangan yang telah dilalui, penulis menyadari bahwa perancangan ini masih jauh dari kata sempurna. Masih terdapat banyak aspek yang dapat ditingkatkan lebih lagi, mengikuti kondisi yang terus berubah, seperti kondisi pandemi COVID-19 yang menjadi salah satu faktor perancangan buku ini dibuat. Oleh karena itu, perancangan ini dapat dikembangkan lebih lagi dari segi pemilihan media seperti media sosial dan kampanye, yang disesuaikan dengan aktivitas kesehariannya.

Beragamnya latar belakang serta motivasi setiap orang membuat topik aktivitas tidur ini dapat dibagi lagi dan disesuaikan dengan kebutuhan audiens, seperti berdasarkan pekerjaannya, aktivitas sehari-hari dll. Sehingga, penelitian ini masih dapat dijadikan referensi serta acuan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kesehatan terutama kesehatan tidur serta perancangan sebuah media informasi yang bersifat alamiah.