

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode pengumpulan data secara *hybrid*, yaitu dengan menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari hasil wawancara dan observasi. Sementara, metode kuantitatif didapatkan dari penyebaran kuesioner. Seluruh proses pengambilan data secara kualitatif akan didokumentasikan dalam bentuk rekaman audio. Sementara pengambilan data secara kuantitatif akan disertakan pada lampiran.

3.1.1. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan seorang Praktisi Kesehatan Tidur di Indonesia yaitu dr. Andreas Prasadja, RPSGT dan seorang publisher dari Kamboja Press, yaitu Daud Sihombing. Wawancara dilakukan secara terstruktur untuk mendapatkan data mengenai dasar dari kesehatan tidur, mengenali kualitas tidur, usia yang berpotensi terkena gangguan tidur, peran tidur siang, sistem tidur, sistem ritme sirkadian, gangguan ritme sirkadian hingga pola tidur masyarakat saat ini terutama pada masa pandemi COVID-19 serta tips membuat buku yang baik dan dapat dinikmati oleh target pembaca dewasa muda.

3.1.1.1. Wawancara dengan dr. Andreas Prasadja, RPSGT

Profil narasumber ditemukan melalui pencarian di internet yang dikenal sebagai dokter tidur pertama di Indonesia. Beliau merupakan seorang praktisi kesehatan tidur di sebuah klinik dengan nama Snoring & Sleep

Disorder Clinic. Proses izin wawancara kepada narasumber dilakukan melalui aplikasi *Whatsapp*.

Wawancara bersama dengan dr. Andreas Prasadja, RPSGT dilakukan pada 18 September 2020 pukul 10:18 pagi. Sehubungan dengan situasi dan kondisi pandemi yang mengharuskan penulis melakukan seluruh kegiatan dari rumah, maka wawancara dilakukan melalui video call aplikasi *Whatsapp*. Proses wawancara berlangsung kurang lebih selama 30 menit dan didokumentasikan berupa rekaman suara.



Gambar 3.1. Wawancara dengan dr. Andreas Prasadja, RPGST

Dokter Andreas menjelaskan bahwa konsep kesehatan saat ini adalah *triumvirate of health*. Sebuah segitiga yang terdiri dari kebutuhan nutrisi dan olahraga. Sementara yang mendasari dua kebutuhan tersebut adalah kesehatan tidur. Daya tahan tubuh manusia hanya bekerja optimal

pada saat tidur. Namun, masyarakat di Indonesia masih kurang tahu secara jelas pentingnya tidur. Salah satunya karena adanya pola pikir yang beranggapan bahwa tidur berarti pemalas. Terdapat banyak penelitian yang mendukung pentingnya tidur. Salah satu yang populer adalah penelitian terhadap tikus yang dimana keduanya disuntikkan sel tumor. Sel tumor tidak mengalami perkembangan pada tikus yang cukup tidur, sementara sel tumor mengganas pada tikus yang kurang tidur. Begitu pula dengan manusia. Penelitian membuktikan bahwa manusia yang kebutuhan tidurnya tidak tercukupi akan memiliki resiko terserang influenza empat kali lipat dibandingkan yang cukup tidur. Hal ini juga berlaku dengan virus COVID-19 yang ada pada saat ini.

Selama pandemi, banyak orang yang terkena penyakit tidur. Tidak hanya kurang tidur, melainkan juga kantuk yang berlebihan (*hypersomnia*). Jika sudah tidur tetapi masih ada rasa kantuk, maka dapat diartikan bahwa kualitas tidur kurang baik. Kualitas tidur yang buruk berarti daya tahan tubuhnya juga buruk. Segala penyakit tidur yang membuat orang mengantuk lebih berbahaya untuk terserang COVID-19. Prevalensinya di Indonesia sekitar 20 persen penderita COVID-19 adalah penderita *sleep apnea* atau mendengkur. Penelitian terakhir ini menunjukkan bahwa orang yang mendengkur memiliki resiko tinggi untuk terkena COVID-19 dan bahkan dapat menyebabkan kondisi penderita lebih parah dibandingkan yang tidak mendengkur.

Gangguan tidur di Indonesia tidak hanya diderita oleh tingkatan usia tertentu. Segala tingkatan usia memiliki resiko gangguan tidur yang sama. Kualitas tidur baik dan buruk dapat dilihat ketika bangun di pagi hari yaitu bangun dengan segar dan siang tidak mengantuk (tanpa kafein, nikotin, coklat, dan stimulator). Tidur siang dan tidur malam memiliki siklus yang berbeda. Oleh karena itu, utang tidur malam tidak akan bisa dibayar dengan tidur siang. Sehingga tidur siang sebenarnya tidak diperlukan karena seharusnya tidur malam sudah mencukupi. Namun, bagi orang yang bekerja dan beraktivitas, dokter Andreas menganjurkan untuk melakukan *power nap*. *Power nap* adalah tidur siang yang dilakukan selama 15 hingga 20 menit yang dapat meningkatkan produktivitas. Hal ini disarankan karena sampai saat ini masih belum ada satu zat pun yang dapat menggantikan efek *restorative* dari tidur yang memberikan kesegaran, energi dan meningkatkan konsentrasi otak. Stimulan dan kafein hanya akan meningkatkan stamina fisik bukan otak.

Tidur memiliki sistem yang kompleks. Masyarakat kurang tahu bahwa otak manusia ketika tidur lebih aktif 70 persen dibandingkan saat terjaga. Setiap tubuh memiliki irama sirkadian (jam biologis) yang berbeda. Oleh karena itu, setiap individu perlu mengenali irama tubuh mereka. Bahkan jadwal beraktivitas harus menyesuaikan dengan irama sirkadian. Jika manusia kehilangan iramanya, maka tubuh akan terasa lelah dan produktivitas dapat menurun. Hanya saja, masyarakat masih kurang memperhatikan masalah irama ini.

Pada kondisi saat ini yang menuntut WFH dan LFH secara tidak langsung dapat merusak irama sirkadian karena selalu beraktivitas di tempat yang sama. Oleh karena itu, perlu adanya perbedaan pada aktivitas seperti bekerja di waktu kerja begitu pula dengan istirahat. Setiap individu perlu memperhatikan penunjuk waktu sebagai pembeda seperti berpakaian, penggunaan ruangan atau zona tertentu dalam rumah dan cahaya. Penunjuk waktu yang paling kuat adalah cahaya karena hormon tidur hanya muncul ketika gelap. Cahaya biru, neon dan LED putih akan dibaca otak sebagai siang hari. Ketika tidur, disarankan untuk penggunaan cahaya yang cenderung kuning agar otak menangkap sinyal malam. Ketika tubuh kehilangan irama, maka akan menimbulkan gangguan tidur seperti DSPS dan BISS. Segala gangguan tidur dapat memicu penyakit jantung, stres, diabetes, obesitas, penurunan libido hingga impotensi dan kematian.

3.1.1.2. Wawancara dengan Daud Sihombing

Daud Sihombing adalah seorang *publisher* sekaligus *copywriter* di Kamboja Press. Proses wawancara dilakukan secara bersama-sama dengan penulis lain pada 14 Oktober 2020 pukul satu siang melalui aplikasi *Google Meet*. Proses wawancara berlangsung kurang lebih selama 1 jam 30 menit dan didokumentasikan berupa rekaman suara.



Gambar 3.2. Wawancara dengan Daud Sihombing

Sebelum pertanyaan diajukan kepada Kak Daud, beliau memberikan pernyataan bahwa seluruh pertanyaan yang diajukan nantinya akan dijawab dari sisi seorang praktisi. Hal ini ditegaskan oleh narasumber karena beliau tidak memiliki *background* dalam bidang desain maupun ilmu percetakan. Menurut Kak Daud, buku secara fisik masih diminati karena terdapat pengalaman yang berbeda dibandingkan media yang bersifat *online*. Biasanya media konvensional ini banyak digunakan dalam bidang akademik atau yang bersifat literatur karena dinilai lebih nyaman, mudah dan terpercaya. Sementara, buku yang bersifat *visual book* tetap memiliki peminat karena dapat dijadikan sebagai *collectible items*.

Kak Daud berpendapat bahwa target dewasa awal (20-26 tahun) memiliki preferensi yang berbeda dalam memilih buku dibandingkan dengan remaja. Biasanya remaja memilih membaca buku yang lebih sederhana. Sementara, pada tahap dewasa awal akan memilih buku yang isinya lebih kompleks dan *relate* dengan permasalahan di hidupnya, seperti permasalahan kuliah, karir hingga menikah. Oleh karena itu, Kak Daud

memperkirakan bahwa target dewasa awal akan lebih mementingkan bobot konten dibandingkan jumlah visual yang ditawarkan saat membeli buku.

Saat ini, beberapa buku yang dijual telah menyisipkan fitur interaktif seperti membuat *bundling* ataupun *QR code* ke Spotify yang tentunya menyesuaikan kebiasaan dari target calon pembeli. Selain itu, penggunaan *gimmick* atau *freebies* juga memberikan pengaruh dalam penjualan buku yaitu sebagai daya tarik awal calon pembeli. Jika konten yang dirancang sudah matang, maka dapat diturunkan melalui *gimmick* yang dibuat dengan mempertimbangkan kesukaan atau kebiasaan target.

Secara fisik, buku yang memiliki massa besar tidak disarankan. Biasanya, buku yang berat diterapkan pada katalog atau portofolio seniman karena penggunaan bahan yang mewah. Buku untuk target dewasa awal biasanya mudah untuk dibawa dan lebih terjangkau. Hal ini dikarenakan pada masa tersebut mereka akan mempertimbangkan banyak hal dalam membeli sesuatu, salah satunya adalah harga yang terjangkau. Selain itu, buku yang memiliki banyak teks disarankan untuk menggunakan ukuran tulisan yang lebih besar agar pembaca tidak lelah selama proses membaca. Disamping itu, Kak Daud menyarankan untuk menyesuaikan desain dengan teknik cetaknya karena beberapa teknik cetak memiliki pengaruh dalam proses pembuatan desainnya.

3.1.1.3. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, penulis menarik kesimpulan bahwa kesehatan tidur menjadi hal dasar yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan tidur tidak hanya diukur dari kuantitas melainkan juga kualitas. Kualitas tidur hanya dapat diketahui oleh diri sendiri dengan cara memperhatikan kesegaran tubuh setelah bangun pagi dan tidak ada rasa kantuk di siang hari. Tidur malam dengan tidur siang memiliki siklus yang berbeda sehingga kurangnya tidur di malam hari tidak dapat digantikan dengan tidur di siang hari. Namun, *power nap* tetap dianjurkan untuk meningkatkan energi dan konsentrasi bagi yang memiliki aktivitas.

Setiap manusia memiliki ritme sirkadian (jam biologis) yang berbeda. Aktivitas manusia perlu menyesuaikan irama tersebut. Ketika aktivitas tidak bergerak sesuai irama, maka akan muncul gangguan pada ritme sirkadian yang dapat menurunkan kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur dan sirkadian dapat memicu timbulnya berbagai macam penyakit ringan hingga berat, bahkan dapat menyebabkan kematian. Gangguan tersebut tidak dapat dikelompokkan berdasarkan faktor usia karena penyakit ini dapat menyerang seluruh tingkatan usia, mulai dari bayi hingga lansia yang memiliki pola tidur buruk. Penyakit tersebut muncul dikarenakan ketika tubuh memiliki kualitas tidur yang buruk, maka daya tahan tubuh juga akan memburuk. Hal ini berkaitan dengan kondisi pandemi COVID-19 saat ini, yang dimana memerlukan daya tahan tubuh yang kuat agar tidak terserang virus tersebut.

Namun, masyarakat saat ini masih kurang memahami secara jelas dan memperhatikan pentingnya tidur dan ritme sirkadian dikarenakan adanya pola pikir yang beranggapan bahwa tidur adalah kegiatan seorang pemalas. Padahal tidur yang baik dan benar memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang.

Buku cetak konvensional yang dijadikan sebagai media informasi mengenai tidur tidak kalah dengan media online yang ada saat ini karena memiliki keunggulan seperti lebih terpercaya, memiliki pengalaman yang berbeda dan dapat dijadikan sebagai koleksi. Biasanya, pembaca dewasa awal akan memilih buku dengan tema yang *relate*, harga yang terjangkau, dan mudah untuk dibawa. Oleh karena itu, buku yang dirancang perlu mempertimbangkan konten, bahan, fitur buku, serta *gimmick* atau *freebies* sebagai daya tarik promosi.

3.1.2. Kuesioner

Kuesioner disebar secara online melalui Google Form dengan metode *random sampling*. Pengumpulan data kuantitatif melalui kuesioner dilakukan untuk mengetahui kuantitas dan kualitas tidur, media informasi yang sering digunakan dan bentuk pengemasan yang diminati. Pengukuran kualitas tidur dibuat berdasarkan metode *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI merupakan metode penilaian kualitas tidur dan gangguan tidur selama satu bulan dalam bentuk kuesioner. Penilaian terdiri dari kualitas, latensi, durasi, kebiasaan, gangguan, dan penggunaan obat tidur serta disfungsi siang hari. Hasil akhir kuesioner berupa

sleeping index atau skor pengukuran kualitas tidur. Skor global PSQI memiliki rentang 0-21. Semakin tinggi skor maka semakin buruk kualitas tidurnya.

3.1.2.1. Hasil Kuesioner

Penulis mendapat hasil responden sebanyak 82 responden laki-laki dan perempuan dengan mayoritas usia 17 hingga 25 tahun (96,3%) yang pendidikan terakhir SMA (70,7%) serta Sarjana 1/ Diploma (20,7%). Sebanyak 45 responden mengakui memiliki kualitas tidur yang cukup baik, 3 responden mengaku sangat baik, 29 responden mengaku cukup buruk, dan 5 responden mengaku sangat buruk. Dilihat dari durasi tidur pun, 42 responden tidur dengan durasi yang cukup yaitu 6-7 jam dalam sehari.

Di sisi lain, pada latensi tidur terdapat 35,4% mayoritas responden mengalami kesulitan tertidur dalam 30 menit sebanyak 3 kali atau lebih dalam seminggu. Diikuti 30,5% responden yang mengalami hal tersebut 1 atau 2 kali dalam seminggu. Sementara itu, gangguan tidur yang mayoritas dialami responden kurang dari 1 kali hingga 3 kali dalam seminggu adalah mimpi buruk (74,4), terbangun tengah malam ketika tidur (63,4%), dan kedinginan saat tidur (68,3%).

Namun, berdasarkan mayoritas gangguan tidur yang dialami responden, sebanyak 75 responden tidak pernah mengonsumsi obat untuk membantu tidur. Padahal, sebanyak 47 responden setidaknya sekali hingga tiga kali dalam seminggu mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika bersosialisasi maupun berkendara. Bahkan, 68 responden merasa sedikit

bermasalah hingga sangat bermasalah dalam mempertahankan antusias ketika mengerjakan sesuatu.

Dari 67 responden tersebut, media yang sering digunakan responden dalam mencari informasi adalah website (47,6%), sosial media (42,7%), aplikasi (3,7%), dan buku (3,7%). Sementara, bentuk pengemasan media informasi yang dominan diminati audiens adalah panduan yang bersifat praktikal (35,4%) dan interaktif (39,6%). Diikuti dengan pengemasan informasi yang lengkap dan mendalam (22,9%) serta panduan dengan gambar (2,1%).

3.1.2.2. Kesimpulan Kuesioner

Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, penulis menarik kesimpulan yaitu mayoritas responden telah memiliki kuantitas tidur yang baik yaitu 6-7 jam dalam sehari. Namun, juga disertai kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas ketika tidur yang dialami, mayoritas responden mengalami gangguan saat tidur seperti mimpi buruk, merasa kedinginan saat tidur, terbangun tengah malam ketika tidur, dan kepanasan saat tidur. Tidak hanya itu, mayoritas responden pun memiliki masalah dalam mempertahankan antusias. Tetapi, mayoritas responden menganggap bahwa kualitas tidurnya sudah cukup baik.

3.1.3. Observasi Persona

Observasi pertama dilakukan dengan membuat persona. Persona dibuat untuk mempermudah representasi audiens atau calon pembaca dari buku ensiklopedia yang dirancang. Berikut adalah persona buku ensiklopedia mengenai tidur.

Jane, seorang mahasiswa tingkat akhir yang telah berusia 21 tahun. Ia tinggal di daerah Jakarta kota. Kini, Jane telah tiba di saat ia harus mulai mencari kerja agar bisa memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bantuan orang tuanya lagi. Bersamaan dalam menyelesaikan studi akhirnya, ia mulai mencari pekerjaan atau tempat magang sebagai langkah awal dalam perjalanan karirnya. Hal ini menandakan penambahan aktivitas keseharian serta tanggung jawab dalam hidupnya.

Sayangnya seluruh aktivitas tersebut hanya dapat dikerjakan di rumah. Kondisi pandemi yang membuat Jane menghindari kontak langsung dengan orang-orang di luar rumahnya. Aktivitas hanya dapat dilakukan secara online, baik itu belajar maupun bekerja. Jane menghabiskan waktunya di depan layar dalam ruangan. Namun, banyaknya aktivitas yang kurang teratur membuatnya mengorbankan jam tidur agar bisa selesai dengan tepat waktu. Di saat Jane mulai mampu mencukupi kebutuhannya secara mandiri, aktivitasnya kini tidak lagi seimbang antara bermain, belajar dan beristirahat. Ia mulai merasa selalu lelah dan kurang fit, kurang fokus, makan tidak teratur hingga mengantuk di siang hari. Kesehariannya selalu berada dalam ruangan dengan cahaya matahari yang minim. Tidak mungkin selalu dalam kondisi ini, maka Jane mencari tahu cara agar dapat

menyelesaikan permasalahan tersebut. Jane mencari solusi terbaik yang dapat ia lakukan dalam kondisi pandemi COVID-19.

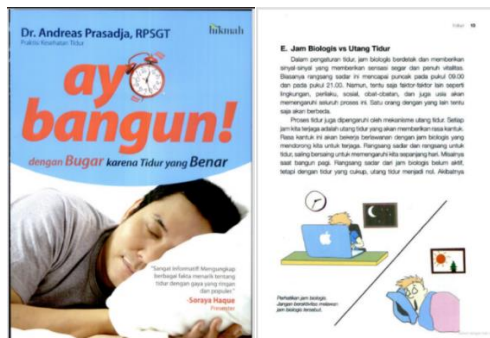
Ilustrasi di atas menjadi gambaran target audiens yang akan dituju. Seluruh penceritaan diangkat dengan melihat perilaku orang-orang di sekitar penulis berdasarkan *insight* yang didapat dari sosial media. Persona akan menjadi landasan perancangan ensiklopedia agar hasilnya sesuai dengan target yang telah ditentukan.

3.1.4. Studi Eksisting

Observasi melalui studi eksisting penulis lakukan dengan mengamati dan menganalisis media informasi yang sudah ada mengenai topik terkait yaitu tidur. Objek dari observasi eksisting yang digunakan penulis adalah buku Ayo Bangun dan Why?. Ketika objek tersebut dipilih sesuai dengan media informasi yang dituju yaitu informatif, praktikal dan interaktif.

3.1.4.1. Buku Ayo Bangun!

Buku Ayo Bangun merupakan sebuah buku yang berisikan informasi mengenai tidur berupa buku teks. Buku ini ditulis oleh dokter Andreas Prasadja, praktisi kesehatan tidur di Indonesia dan diterbitkan oleh Penerbit Hikmah dengan basis Bahasa Indonesia.



Gambar 3.3. Ayo Bangun (Prasadja, 2009)

Buku Ayo Bangun terdiri dari 158 halaman yang terdiri dari tujuh BAB. Penulis menganalisis SWOT dari buku Ayo Bangun yang akan menjadi referensi penulis dalam merancang media informasi. Berikut adalah tabel analisis SWOT dari buku Ayo Bangun.

Tabel 3.1. Analisis SWOT Buku Ayo Bangun

<i>Strenght</i>	Informasi lengkap bersumber dari dokter kesehatan tidur di Indonesia. Penggunaan bahasa baku.
<i>Weakness</i>	Terdapat visual ilustrasi namun kurang komunikatif.
<i>Opportunities</i>	Informasi terpercaya. Mudah dimengerti.
<i>Threat</i>	Audiens sulit membayangkan atau tidak memiliki gambaran mengenai konteks yang dibahas.

Selain menganalisis dari sisi media informasi, penulis juga melakukan analisis dari segi visual desain yang dijelaskan dalam bentuk tabel. Berikut adalah tabel analisis visual desain dari buku Ayo Bangun.

Tabel 3.2. Analisis Visual Buku Ayo Bangun

Ilustrasi	Ilustrasi berupa foto dan ilustrasi digital berbasis vektor. Beberapa ilustrasi yang disisipkan hanya sebagai pemanis.
Pewarnaan	Warna yang digunakan <i>soft pastel</i> .
Tipografi	Penggunaan tipografi dominan <i>sans serif</i> dengan <i>family</i> yang berbeda (<i>regular, italic</i> dan <i>bold</i>) dan format <i>justify</i> .
<i>Layout</i>	Menggunakan <i>grid single column</i> di setiap halamannya sehingga terkesan monoton. Memiliki margin yang sama. Halaman didominasi oleh teks.

3.1.4.2. Buku [Why? Science] The Science of Sleep

Why? merupakan sebuah buku series pengetahuan dasar yang dikemas dalam bentuk komik. Buku ini ditulis oleh seorang penulis asal Korea bernama Yeongseon CHO dan diilustrasikan oleh Yeongho Lee. Buku Why? The Science of Sleep memiliki edisi bahasa Indonesia yang diterbitkan pada tahun 2017 oleh PT Elex Media Koputindo.



Gambar 3.4. Why? The Science of Sleep (Yeongseon CHO, 2017)

Buku Why? The Science of Sleep terdiri dari 160 halaman dengan ukuran 18 cm x 24 cm. Konten buku tersebut dibagi menjadi 27 segmen berdasarkan materi yang akan disampaikan dan disajikan dalam bentuk komik yang memiliki banyak ilustrasi dan warna.



Gambar 3.5. Why? The Science of Sleep (Yeongseon CHO, 2017)

Penulis menganalisis SWOT dari buku Why? The Science of Sleep yang akan menjadi referensi penulis dalam merancang media informasi. Berikut adalah tabel analisis SWOT dari buku Why? The Science of Sleep.

Tabel 3.3. Analisis SWOT Buku Why? The Science of Sleep

<i>Strenght</i>	Penggunaan bahasa sehari-hari. Terdapat QR code yang terhubung ke aplikasi. Disisipkan <i>tips and tricks</i> . Buku memiliki bahan tebal.
<i>Weakness</i>	Harus mengikuti alur cerita. Aplikasi interaktif berbasis bahasa Korea.
<i>Opportunities</i>	Mudah dipahami. Audiens dapat merasakan pengalaman lebih di luar buku. Dapat dipraktikkan. Buku tidak mudah rusak dan tahan lama.
<i>Threat</i>	Audiens tidak dapat langsung menuju ke topik yang diinginkan. Aplikasi tidak dapat dimengerti bagi audiens yang di luar Korea.

Selain menganalisis dari sisi media informasi, penulis juga melakukan analisis dari segi visual desain yang dijelaskan dalam bentuk tabel. Berikut adalah tabel analisis visual desain dari buku Why? The Science of Sleep.

Tabel 3.4. Analisis Visual Buku Why? The Science of Sleep

Ilustrasi	Ilustrasi dibuat secara digital dengan format komik yang memenuhi seluruh halaman sehingga terkesan mencolok. Beberapa ilustrasi disampaikan dengan majas personifikasi dan dalam bentuk foto untuk memperlihatkan bukti secara nyata dari contoh yang
-----------	--

	diberikan. Terdapat ilustrasi karakter bergaya kartun sebagai pendukung cerita.
Pewarnaan	Warna yang digunakan cerah dan warna-warni sehingga memberikan kesan menyenangkan dan eksploratif.
Tipografi	Judul memiliki <i>typeface serif</i> dan <i>sans serif</i> dengan font yang berbeda. Pada sub judul dan <i>text box</i> digunakan <i>typeface serif</i> . Sementara <i>bubble text</i> memiliki <i>typeface sans serif</i> yang konsisten diterapkan.
<i>Layout</i>	Menggunakan <i>layout</i> panel yang beragam di setiap halamannya. Halaman didominasi oleh ilustrasi. Terdapat informasi tambahan di luar alur cerita namun mendukung informasi yang sedang disampaikan.

3.1.4.3. Kesimpulan Studi Eksisting

Berdasarkan analisis di atas, penulis akan mengadaptasi kekuatan dari seluruh hasil studi eksisting yaitu dengan membuat sebuah tambahan informasi berupa referensi musik serta pendukung tidur lainnya yang membuat informasi menjadi lebih interaktif. Penyusunan konten menggunakan alur yang mengerucut dan menggunakan bahasa sehari-hari sehingga lebih mudah dipahami. Dalam mengisi konten, penulis akan

dibantu oleh ahli tidur di Indonesia, dr. Andreas Prasadja, agar informasi terpercaya dan bersifat kredibel. Konten akan dikemas dengan menggunakan ilustrasi, *layout* dan warna yang lebih sederhana dan mewakili pembahasan sehingga mudah dimengerti.

3.1.5. Studi Referensi

Observasi melalui studi referensi penulis lakukan dengan memahami dan mempelajari desain visual yang sudah ada serta menjadi pedoman dalam membuat ide dan konsep perancangan. Objek dari observasi eksisting yang digunakan penulis adalah Sandiwara Sastra.

3.1.5.1. Sandiwara Sastra

Sandiwara Sastra merupakan sebuah sandiwara radio alih wahana yang bertujuan untuk menghidupkan sastra di Indonesia dalam bentuk siniar atau *podcast*. Program ini merupakan kolaborasi antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Yayasan Titimangsa, dan KawanKawan Media. Sandiwara Sastra akan mengadaptasi sepuluh karya seniman sastra Indonesia yang diperankan oleh aktor terkenal.



Gambar 3.6. Poster Kemerdekaan dan Perserot
<https://www.instagram.com/titimangsafoundation/>

Sandiwara Sastra memiliki poster promosi berbeda yang dirancang dan diilustrasikan menyesuaikan isi dari setiap tema karya sastra tersebut. Di antara sepuluh poster penulis memilih empat judul, yaitu: Kemerdekaan, Perserot, Perempuan Indigo, dan Seribu Kunang-kunang di Manhattan. Keempat poster tersebut diilustrasikan dan didesain oleh Wulang Sunu dan beberapa diantaranya didesain oleh Gandhi Setyawan.



Gambar 3.7. Poster Perempuan Indigo dan Seribu Kunang-kunang di Manhattan
<https://www.instagram.com/titimangsaoundation/>

Yang menjadi daya tarik dari poster ini adalah ilustrasi *hand-drawn illustration* yang dibuat secara digital. Ilustrasi memiliki tarikan garis yang tidak kaku sehingga memberikan kesan menyenangkan dan *playful*. Ilustrasi menggunakan gaya konseptual yang menekankan imajinasi dan penggambarannya. Cenderung satu gaya visual walaupun berbeda tema sehingga tetap dapat dikenali sebagai satu kesatuan. Tidak hanya itu, poster ini memiliki perpaduan warna berbeda setiap temanya namun tetap harmonis sehingga memiliki daya tarik suasana tersendiri.

3.1.6. Konten Buku

Konten ensiklopedia disusun oleh penulis berdasarkan konsultasi dengan dr. Andreas Prasadja, RPGST., seorang praktisi kesehatan tidur di Indonesia. Penulis menyusun konten buku dari berbagai sumber yang kemudian diberikan kepada narasumber untuk mendapatkan kebenaran konten. Hal ini dilakukan untuk menjamin kualitas konten yang disampaikan dalam ensiklopedia ini.

Tabel 3.5. Ringkasan Konten

Chapter	Topik	Keterangan
1	Pengantar	Penjabaran seputar isi buku beserta dengan kegunaannya untuk pembaca.
2	Tidur	<ul style="list-style-type: none">• Definisi tidur• Cara kerja otak• Sistem tidur
#	Alat ukur	
3	Kebutuhan Tidur	<ul style="list-style-type: none">• Siapa saja yang membutuhkan tidur?• Berapa lama manusia butuh tidur?
#	Rekor tidur	<ul style="list-style-type: none">• Tidak tidur terlama• Tidur terlama
4	Manfaat tidur	<ul style="list-style-type: none">• Untuk otak (konsentrasi dll)• Untuk tubuh (antibody, metabolisme dll)
#	Tidur siang	<ul style="list-style-type: none">• Sistem tidur siang• Kegunaan tidur siang

5	Ritme sirkadian	<ul style="list-style-type: none"> • Prinsip pengaturan jam biologis • Hubungan tidur dan cahaya • Hormon yang berpengaruh
#	Ritme kerja organ	
6	Pandemi Covid	<ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan masyarakat • Penyebab utama • Ciri-ciri yang dialami • Akibat ke pola tidur
#	Petunjuk Waktu	Cara menyadari petunjuk waktu selama pandemik.
7	Tahapan Tidur	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan seluruh tahapan tidur • Ciri-ciri berada pada tahap tersebut
8	Mimpi	<ul style="list-style-type: none"> • Apa itu mimpi? • Bagaimana bisa terjadi? • Mengapa sulit diingat?
#	<i>Lucid Dream</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi <i>lucid dream</i> • Manfaat <i>lucid dream</i>
9	Gangguan Tidur	Seluruh gangguan tidur secara mayoritas
#	Kebiasaan Baik Buruk	Dari segi lingkungan, konsumsi, dll (QR Code yang mengarahkan ke aplikasi atau pemutar musik).
10	Posisi Tidur	Posisi tubuh, bantal yang tepat, dsb.

3.2. Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang digunakan penulis adalah milik Landa dalam buku *Graphic Design Solutions*. Terdapat 5 proses dalam perancangan desain, yaitu orientasi (*orientation*), analisis (*analysis*), konsep (*conception*), pengembangan desain (*design development*), dan implementasi (*implementation*).

1. *Orientation*

Orientasi merupakan tahap awal dalam perancangan ensiklopedia ini. Penulis melakukan pengumpulan data dengan metode wawancara, kuesioner, studi eksisting, dan studi referensi untuk mengetahui permasalahan yang ada. Pengumpulan data dan informasi dilakukan untuk mengetahui dasar kesehatan tidur, ritme sirkadian, gangguan tidur, kondisi kesehatan tidur pada masyarakat terutama pada masa pandemi, media informasi yang telah ada hingga saat ini serta preferensi media bagi audiens, dan lain-lain.

2. *Analysis*

Dalam tahap ini, penulis melakukan *brainstorming* dengan menyusun dan menjabarkan seluruh data dan informasi yang telah didapat melalui *mind mapping*. Hal ini dilakukan untuk mempermudah munculnya ide desain.

3. *Conception*

Dari ide tercipta kata kunci yang akan dikembangkan menjadi *big idea*. Berdasarkan *big idea* tersebut, penulis akan merancang visual termasuk dengan

warna dan tipografi. Hal ini dilakukan agar pesan dan informasi yang telah dirancang dapat tersampaikan dengan baik.

4. *Design development*

Pada tahap *Design development*, penulis membuat sketsa alternatif menyesuaikan *big idea* yang sudah ditentukan. Dalam pembuatannya, penulis akan didampingi oleh ahli dalam bidang desain, yaitu dosen pembimbing dan dosen spesialis untuk mendapatkan perspektif baru.

5. *Implementation*

Pada tahapan terakhir, hasil desain akan diproduksi sesuai dengan media yang dibutuhkan. Penulis membuat karya desain berupa *mockup*. Dalam pemilihan media, penulis juga perlu mempertimbangkan bahan dan harga yang dibutuhkan jika karya dibuat dalam wujud fisik.