

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Sehingga dapat membantu penderita insomnia mengatur siklus tidurnya di Indonesia, penulis merancang aplikasi Ziklus untuk membantu mengatur siklus tidur. Karena mengubah siklus tidur merupakan perubahan kepada kebiasaan sehari-hari, media aplikasi dipilih sehingga dapat berperan sebagai motivator untuk mengubah kebiasaan penderita insomnia.

Perancangan aplikasi ini dimulai ketika penulis melalui riset terhadap psikolog klinis dan penderita insomnia dimana memberikan banyak wawasan terhadap solusi dan pencegahan insomnia. Dari riset ini penulis juga menemukan bahwa selain melakukan konseling, psikolog juga mengajarkan teknik-teknik relaksasi yang dapat dilakukan dari rumah penderita. Teknik-teknik ini dijadikan salah satu fitur utama pada aplikasi Ziklus.

Secara desain visual dan penggunaan aplikasi, Ziklus cukup nyaman untuk digunakan. Namun beberapa fitur dan konten pada aplikasi masih bisa diperkuat. Walaupun begitu, ketertarikan terhadap aplikasi Ziklus positif dan juga dapat digunakan sebagai solusi untuk membantu insomnia.

Penulis berharap bahwa jika aplikasi Ziklus dinyatakan maka dapat membantu penderita insomnia di Indonesia untuk mengatur siklus tidurnya sehingga lebih konsisten dan juga dapat mengajar teknik-teknik.

5.2. Saran

Berdasarkan pengalaman penulis selama pembuatan Tugas Akhir berjudul ‘Perancangan UI/UX Pada Aplikasi Pengatur Siklus Tidur Penderita Insomnia’ dan aplikasi Ziklus, penulis memiliki beberapa saran untuk penulis lain yang memiliki ketertarikan untuk membuat aplikasi yang serupa.

1. Sebaiknya untuk tidak menggunakan *Adobe XD* dalam perancangan prototype karena banyak masalah dengan tampilan dalam layar lain dan tidak dapat menunjukkan fitur *auto-animate* dengan sepenuhnya.
2. Melakukan lebih banyak wawancara terhadap ahli dari bidang lain seperti ahli saraf, dokter umum, dan psikiater karena solusi yang ditawarkan berbeda dengan psikolog klinis.
3. Dalam pembuatan *user persona* atau *user stories*, sebaiknya menggunakan kasus nyata sebagai dasar untuk membuat hasil perancangan lebih nyata.
4. Jika memiliki gaya UI yang spesifik, sebaiknya mencari referensi atau melakukan eksplorasi sedalam-dalamnya.
5. Dalam merancang aplikasi untuk penderita insomnia, sebaiknya memperhatikan konten yang ditampilkan karena dapat mempengaruhi tidur mereka.