

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Tidur adalah bagian dan proses dari kehidupan manusia yang terjadi sepanjang hidup. Proses tidur manusia diatur oleh sebuah sistem yang bernama *circadian rhythm* atau irama sirkadian, yang merupakan jam biologis tubuh yang bekerja selama 24 jam diatur oleh otak. Irama sirkadian mengatur siklus kewaspadaan dan tingkat kantuk yang responsif terhadap perubahan tingkat cahaya di suatu lingkungan (Reddy, Reddy, dan Sharma, 2023). Bila terjadi gangguan pada irama tersebut maka orang dapat mengadopsi *circadian rhythm disorder*, yang menyebabkan pola tidur yang tidak sinkron dengan lingkungan atau aktivitas harian dan beresiko mendapatkan masalah tidur seperti kesulitan untuk tidur tepat waktu yang berujung pada kekurangan tidur. Di kaitkan dengan kekurangan tidur, *circadian rhythm disorder* dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis, yaitu diabetes, obesitas, depresi, gangguan bipolar, dan gangguan tidur lainnya seperti insomnia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al dalam Supriyanto (2023), jumlah kasus mengenai gangguan tidur di kalangan remaja tercatat sebanyak 38% pada daerah urban dan 37,7% pada daerah suburban. Di tambah oleh survei yang dilakukan oleh tim Honestdocs mengenai pola tidur pada masyarakat Indonesia yang berumur 18 – 24 tahun, masyarakat Indonesia masih mengalami kekurangan tidur (Safitri, 2020). Sebanyak 32% responden asal Jakarta dan 21% responden luar Jakarta hanya mendapatkan tidur selama 6 jam, yang merupakan di bawah standar kecukupan tidur berdasarkan CDC dan 33% dari total responden menyatakan mendapat tidur yang kurang sebab memiliki kesulitan untuk tidur, yang merupakan indikator dari terganggunya irama sirkadian tubuh.

Penulis kemudian melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan permasalahan pola tidur pada remaja akhir yang berumur 18 – 24 tahun. Penelitian

dilakukan penulis dengan *mixed method*. Penulis meneiti secara kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada target untuk mendapatkan data dan *insight* mengenai pengalaman remaja akhir terhadap masalah ataupun gangguan tidur dan bagaimana kebiasaan tidur mereka. Penulis juga mengumpulkan data kualitatif dengan melakukan wawancara terhadap dokter ahli tidur dr. Andreas Prasadja, RPSGT, dan melakukan FGD bersama 6 orang yang masuk dalam identitas target. Dari hasil penelitian yang dilakukan, sebanyak 70,1% dari total responden kuesioner masih belum mengetahui apa itu irama sirkadian dan berdasarkan hasil dari wawancara bersama ahli, menyatakan bahwa penting bagi orang untuk mengenal irama sirkadian terutama irama mereka masing-masing. Dari hasil FGD dan kuesioner juga menyatakan bahwa dalam pencarian informasi terkait dengan kesehatan, target cenderung lebih banyak menggunakan *website*. Berdasarkan masalah tersebut, penulis mengajukan perancangan *website* mengenai *circadian rhythm disorder*, untuk menjawab dan menjelaskan permasalahan dari kesulitan tidur yang dialami oleh remaja akhir.

Dalam perancangan *website* mengenai *circadian rhythm disorder*, penulis menggunakan metode proses pengembangan media digital interaktif oleh Julia Griffey (2020). Dalam metode tersebut penulis pertama melalui fase *definition*, yang mencakupi pengulasan kembali terhadap hasil penelitian mengenai topik permasalahan, membuat *user persona* untuk memahami pengguna dengan lebih detail dan melakukan *brainstorming* yang menghasilkan *mind map* beserta kata kunci, *big idea* dan konsep desain. Berdasarkan kata kunci, *big idea* dan konsep desain tersebut penulis membentuk beberapa *moodboard* yang akan menjadi pedoman arahan visualisasi dalam perancangan.

Penulis kemudian lanjut pada fase *project design*, yang mencakupi proses perancangan, mulai dari pemetaan konten *website* dalam bentuk *flowchart* dan *information architecture* dan merancang skenario keseharian *user persona* dalam bentuk *user journey map* untuk mengetahui titik jernih dan kesulitan yang dialami oleh *persona*. Setelah pemetaan konten selesai, penulis masuk pada proses perancangan dengan merancang *wireframe* untuk menata tata letak elemen desain dengan efektif dalam bentuk bangun datar geometris dan menggunakan *grid*.

Setelah itu masuk pada perancangan aset-aset visual seperti logo, *icon*, tipografi dan melakukan finalisasi pada hasil tampilan seluruh halaman *website*. Setelah hasil visual setiap halaman selesai, penulis melakukan *prototyping* dengan merancang interaksi yang menghubungkan setiap halaman dan diuji cobakan pada *prototype day* sebagai *alpha testing*. Setelah melakukan *testing*, penulis memperbaiki perancangan *website* dan melakukan finalisasi pada perancangan.

5.2 Saran

Selama menjalankan proses Tugas Akhir, penulis mendapat banyak kesempatan untuk mendapat pengalaman dan memperelajari hal-hal baru. Tidak hanya penulis mendapat kesempatan untuk mempelajari lebih dalam mengenai ilmu dalam tidur dan pentingnya tidur, tetapi penulis juga mendapat pengalaman dan ilmu baru mengenai perancangan UI/UX dan mendalami penggunaan *software* Figma. Baik dari segi proses pelaksanaan Tugas Akhir ataupun proses pengerjaan karya, penulis mendapatkan pengalaman yang tentunya dapat menjadi sebuah pedoman atau referensi di masa depan nanti. Teruntuk pembaca yang mungkin akan mengambil Tugas Akhir, baik berhubungan dengan topik bidang yang sama ataupun berbeda, berikut adalah saran-saran yang dapat penulis bagikan:

1. Dalam proses pemilihan topik perancangan, ada baiknya memilih topik yang sangat diminati. Sebab topik dalam perancangan perlu didalami dan dipelajari dengan sangat jelas agar permasalahan dan solusinya dapat terjawab dengan benar dan efektif melalui keilmuan dalam desain komunikasi visual.
2. Serta, dalam memilih topik, pertimbangkan tolak ukur permasalahannya dan jangkauan media-media yang dapat dijadikan solusi. Pastikan masalah dari topik yang akan diambil memiliki tolak ukur yang dapat hitung dan memiliki indikator yang jelas. Kemudian pertimbangkan juga luaran media dari solusi permasalahan topik yang dipilih, gunakanlah topik yang dapat disolusikan menggunakan perancangan media yang anda pahami dan kuasai.
3. Dalam memastikan kualifikasi dan permasalahan topik, gunakanlah data yang sudah ada, baik melalui survey atau penelitian yang sudah dilakukan oleh lembaga terpercaya. Dengan berpijakkan dari data yang sudah ada dan valid,

proses penelitian dapat menjadi lebih mudah dan fokus dalam menyudutkan masalahnya.

4. Pastikan lagi kemampuan diri sesuai dengan topik dan luaran media yang akan dirancang selama menjalankan Tugas Akhir. Hal ini berlaku untuk kemampuan secara *soft skill* dan *hard skill*. Walaupun memiliki kompetensi untuk merancang luaran media yang ambisius, pastikan perancangan tersebut dapat disesuaikan dengan *timeline* dari proses Tugas Akhir. Pertimbangkan fakta bahwa yang dikerjakan bukan hanya karya, tetapi juga akan melakukan penelitian, menulis laporan dan merancang karya.
5. Dalam proses penelitan secara kuantitatif (wawancara/FGD), pastikan ahli dalam topik sudah diriset dan dipastikan jauh hari sebelum proses penelitian, agar proses pengontakan dan wawancara dapat dilakukan dengan tepat waktu dan lancar.
6. Dalam merancang luaran media seperti *website* atau *aplikasi* yang menggunakan pilar informasi, pertimbangkan juga penulisan dalam penyampaian informasi. Jangan hanya terlalu fokus pada elemen visual desain, cara penulisan juga dapat memengaruhi kelancaran dan faktor kesuksesan perancangan dalam menjawab solusi informasi tersebut.
7. Dalam merancang media yang mengangkat topik kesehatan, hendaknya dapat dipertimbangkan dalam proses visualisasinya untuk mempertimbangkan hasil desain yang dapat membangun kepercayaan dan kepastian pada konten informasi yang diberikan.
8. Dalam merancang media yang mengangkat pilar informasi, dapat mempertimbangkan untuk memberikan sitasi terkait dengan sumber informasi yang diberikan.
9. Dalam merancang media yang akan digunakan oleh ahli dan orang pada umumnya, hendak dapat memberi keterangan dan cara penggunaan agar kedua pihak dapat dengan mudah memahami penggunaan media.
10. Bila perancangan media didampingi oleh sebuah *brand mandatory*, identitas visual *brand mandatory* dapat disesuaikan juga terhadap perancangan media.