

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Pada metodologi penelitian, penulis menggunakan metode *hybrid* yaitu menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif yang penulis gunakan adalah wawancara, *focus group discussion*, studi existing, dan studi referensi. Sedangkan metode kuantitatif yang penulis gunakan adalah dengan menyebarkan kuesioner.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif yang penulis gunakan adalah dengan melakukan wawancara kepada 3 ahli yaitu instruktur yoga, psikolog, dan ahli media ilustrasi. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali lebih dalam mengenai topik yang penulis angkat dan untuk mengumpulkan data serta validasi dari narasumber.

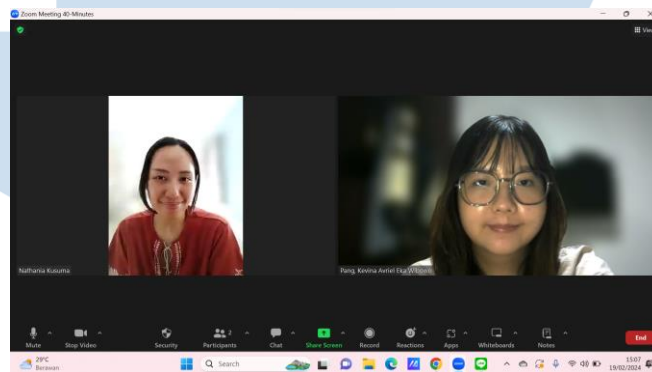
##### 3.1.1.1 Wawancara

Menurut Sugiyono, wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara terstruktur atau tidak terstruktur yang bisa dilakukan secara langsung maupun dengan jaringan telepon (Kurniawan, 2017). Wawancara ini dilakukan terhadap Nathania Kusuma, M.Psi, seorang psikolog sekaligus instruktur yoga untuk mendapatkan data mengenai pentingnya kualitas tidur serta keterkaitan yoga akan psikologi yang dilakukan secara offline di Starbucks Bez Plaza Gading Serpong pada hari Senin pukul 13.00. Wawancara kedua dilakukan terhadap Eveline Lim, seorang instruktur yoga sekaligus pendiri Karuna yoga studio, untuk mendapatkan data tentang manfaat yoga, jenis yoga, dan yoga untuk mahasiswa yang dilakukan secara online melalui zoom pada hari Kamis, 22 Februari pukul 14.00. Wawancara ketiga dilakukan terhadap Hafizh Nurul Faizah, untuk mendapatkan data mengenai

penulisan buku yang baik yang dilakukan pada hari Jumat pukul 21.00 melalui *videocall* Whatsapp.

### 1) Wawancara kepada Nathania Kusuma, M.Psi, Psikolog dan instruktur yoga

Untuk mendapatkan data validasi mengenai yoga dan kualitas tidur, penulis mengundang salah satu psikolog sekaligus berprofesi sebagai instruktur yoga untuk menjadi narasumber pada hari Senin, 19 Febuari 2024. Wawancara dilakukan secara offline yang bertempat di Starbucks Bez Plaza Gading Serpong pada pukul 13.00. Proses wawancara berlangsung selama 42 menit dan menggunakan rekam suara sebagai bukti telah melakukan wawancara.



Gambar 3.1 Wawancara bersama Nathania Kusuma, M.Psi

Berdasarkan pendapat Nathania Kusuma, M.Psi, Psikolog mengenai kualitas tidur, bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik diukur dari tingkat seberapa *refresh* perasaan, tubuh lebih segar, dan tingkat fokus seseorang saat bangun. Kualitas tidur ini sangat penting untuk mahasiswa, terlebih mahasiswa memiliki banyak kegiatan yang cenderung padat. Kualitas tidur yang baik memiliki banyak manfaat yaitu mahasiswa dapat lebih fokus, lebih waspada, dan lebih stabil secara emosional. Ada juga kebiasaan-kebiasaan yang biasa dilakukan oleh mahasiswa yang menyebabkan penurunan kualitas tidur seperti paparan sinar *gadget*, kurangnya *sleep*

*hygiene*, makanan atau minuman yang dikonsumsi, stress, perasaan cemas, dan tegang. Dari segi psikologis, sesuatu hal yang menegangkan, stress, dan *overthinking* menjadi faktor yang sering ditemui pada masyarakat karena banyak pikiran yang menjerat saat tidur dan menyebabkan seseorang sulit tidur. Menurut Nathania Kusuma, ada beberapa cara yang bisa dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur seperti melakukan *sleep hygiene*, sebelum tidur melakukan aktivitas yang membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks untuk mengurangi ketegangan, dan melakukan olahraga. Olahraga disarankan untuk dilakukan pada pagi hari untuk membuat tubuh lebih segar dan sadar, jika ingin melakukan olahraga di malam hari disarankan untuk melakukan olahraga yang *relaxing* seperti yoga. Yoga memiliki banyak manfaat yang menyaring segala *toxin* dalam tubuh, melatih pernafasan, melatih kelenturan, membawa tubuh *fight or flight* ke mode *rest and digest* yang menjadi lebih rileks dan tenang. Sedangkan secara mental yoga memiliki manfaat untuk melatih atensi, melatih kapasitas otak, menjadi lebih fokus.

Hal yang terpenting agar manfaat-manfaat dari olahraga tersebut bekerja dengan baik pada tubuh adalah dengan melakukan olahraga secara rutin dan memilih olahraga yang setara dengan *level* atau sesuai dengan kemampuan diri. Karena jika tidak sesuai dengan level-nya akan meningkatkan resiko cedera karena dari segi otot, pernapasan, dan mental belum sesuai dengan level tersebut. Berdasarkan pendapat Nathania Kusuma, olahraga yoga dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang tentu dengan jenis yoga yang tepat seperti *restorative* yoga, yin yoga yang bertujuan untuk membuat tubuh lebih rileks. Durasi ideal dalam melakukan yoga sangat tergantung dengan pribadi masing-masing sehingga tidak ada

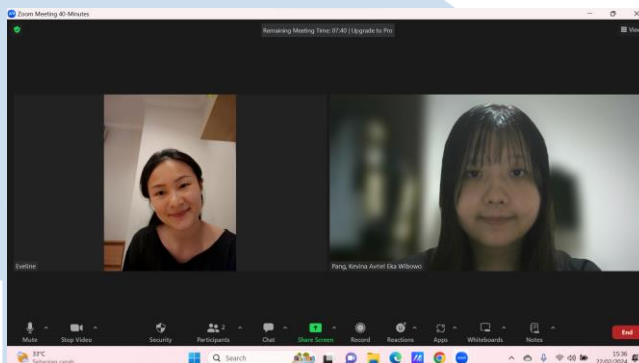
waktu ideal dalam melakukan yoga, namun untuk berapa lama waktu yang dibutuhkan agar yoga menjadi efektif adalah kurang lebih 10-15 menit. Hal yang perlu diingat dalam melakukan yoga adalah sesuai dengan tujuan, target yang ingin dicapai, dan kapasitas diri.

Terdapat beberapa Gerakan yoga yang dapat dilakukan oleh pemula yang ingin mencoba melakukan yoga dirumah seperti latihan pernapasan, *child's pose*, *legs up the wall*, *spine twist*, dan gerakan-gerakan *restorative* yoga. Hal yang perlu diingat dalam melakukan yoga adalah tujuan melakukan yoga, apa yang dirasakan secara *mind* atau pikiran, dan mendengarkan kebutuhan tubuh. Sedangkan untuk gerakan yoga yang dapat dilakukan oleh mahasiswa saat sedang beraktivitas diluar untuk mengurasi rasa lelah adalah dengan melakukan *stretching simple* yang dapat dilakukan saat duduk. Satu hal yang ditekankan oleh Nathania Kusuma adalah dalam melakukan sebuah gerakan tidak harus persis sama dengan apa yang dipotret orang-orang, yang terpenting adalah sesuai dengan tujuan masing-masing dan kapasitas diri. Hal ini dikarenakan jika ego dalam diri manusia untuk harus mempraktekkan suatu gerakan secara sempurna, justru akan membuat tubuh serta pikiran menjadi terbebani dan tegang sehingga efektivitas yoga yang bertujuan untuk relaksasi tidak tercapai.

## 2) Wawancara kepada Eveline Lim, Instruktur Yoga

Untuk mendapatkan data validasi mengenai yoga dan kualitas tidur, penulis mengundang salah satu instruktur yoga asal Tangerang serta pendiri dari Karuna Yoga Studio yaitu Eveline Lim untuk menjadi narasumber pada hari Kamis, 22 Februari 2024. Wawancara dilakukan secara online dengan menggunakan zoom pada pukul 14.00. Proses wawancara berlangsung selama

36 menit dan menggunakan rekam video serta suara sebagai bukti telah melakukan wawancara.



Gambar 3.2 Wawancara bersama Eveline Lim

Eveline Lim berpendapat bahwa yoga bukan hanya sebuah gerakan atau bentuk olahraga, namun sebuah filosofi yang mencakup pembahasan secara luas dan menyeluruh antara tubuh, pikiran, dan spiritualitas. Jika ditarik lebih mendalam sebetulnya yoga tidak hanya latihan fisik, namun bagaimana cara hidup atau filosofi hidup manusia. Secara *general* yoga memiliki 8 tangga yaitu *yama* (*social ethic*), *miyama* (*personal ethic*), *asana* (*physical exercise*), *pranayama* (*breathing exercise*), *pratyahara* (*control body and mind*), *darana* (*concentration*), *dhiayana* (*meditation*), dan *samadhi* (*unification with universe*). Dari kedelapan tangga tersebut terdapat dua tangga yang secara umum dikenalkan serta dipraktekkan oleh masyarakat yaitu *asana* berupa olahraga fisik dan *pranayama* berupa latihan pernapasan. Kedua kegiatan tersebut adalah bagian kecil dalam filosofi yoga. Yoga sendiri memiliki banyak manfaat seperti menguatkan otot, menjaga fleksibilitas, melancarkan sirkulasi, memperbaiki postur, dan relaksasi. Yoga juga memiliki banyak aliran dengan ciri khas masing-masing namun aliran yang paling dikenal oleh masyarakat adalah *hatha* yoga dan *Iyengar* yoga. Untuk jenis yoga yang paling umum untuk dikenalkan kepada pemula adalah *basic* yoga, *gentle* yoga, *restorative* yoga, dan *vinyasa* yoga.

Yoga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur karena dalam melakukan yoga tidak hanya berlatih fisik, namun juga berlatih untuk membawa pikiran serta kesadaran akan kegiatan yang dilakukan. Tentu saja dengan melakukan yoga membuat otot-otot, sendi, dan saraf menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk meningkatkan kualitas tidur dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Selain hal-hal tersebut, kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dari bangun tidur hingga tidur kembali juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, Dimana ketika sudah mendekati jam tidur akan lebih baik untuk memperlambat aktivitas otak. Karena dengan aktivitas otak yang tinggi akan membuat seseorang kesulitan tidur. Kegiatan memperlambat ini disebut juga dengan *sleep hygiene*, banyak sekali kegiatan *sleep hygiene* yang dapat dilakukan seseorang sebelum tidur salah satunya adalah yoga yang bertujuan untuk relaksasi. Kegiatan yoga ini dapat dilakukan minimal kurang lebih 10-15 menit agar efektivitas yoga terasa dan dilakukan secara rutin.

Terdapat gerakan-gerakan yoga yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah *uttanasana* (cium lutut) yang membuat sirkulasi darah lebih baik dan mengurangi ketegangan leher. Kedua ada *Ragdoll* yaitu meluruskan kaki dalam posisi berdiri dan memeluk kedua siku sambil menjatuhkan kepala serta badan kebawah tanpa harus mencium lutut. Gerakan ketiga adalah *supta baddha konasana*, dalam posisi tiduran, telapak kaki ditempel, dan lutut dibuka kesamping seperti *butterfly pose* namun dalam posisi tidur. Gerakan ke empat adalah *viparati karanai*, adalah posisi tidur dengan menaikkan kaki keatas dan posisi bokong serta kaki menempel dinding. Gerakan kelima adalah *pasinonasana*, adalah gerakan duduk sambil mencium lutut kedepan. Gerakan keenam adalah *child's pose*, adalah gerakan

istirahat dalam yoga dengan berlutut dan menjatuhkan tubuh kedepan sambil mendorong tangan kedepan. Pose-pose diatas tidak membutuhkan banyak teknik karena bertujuan untuk relaksasi, namun jika dalam melakukan gerakan tersebut terasa sakit itu menandakan gerakan yang dilakukan salah atau tidak sesuai dengan kapasitas diri. Adanya rasa stretching atau otot yang tertarik adalah hal yang sangat normal dan bagus yang menandakan otot sedang bekerja, namun jika terasa gerakan tersebut menyakitkan itu menandakan gerakan yang belum pas dan tidak baik untuk dipaksakan. Karena tiap orang memiliki kemampuan, kapasitas, serta fleksibilitas yang berbeda. Maka penting untuk dapat menemukan gerakan yang sesuai dengan pribadi masing-masing dan memilih gerakan yang paling membuat tubuh terasa rileks.

Ada gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa saat sedang beraktivitas diluar ingin mengurangi rasa lelah yaitu dengan melakukan simple stretching. Gerakan pertama adalah neck stretching dengan melakukan gerakan menundukkan kepala kebawah, kesamping kanan, kiri, mendongkan keatas, memutarakan kepala searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam. Gerakan kedua ada roll shoulder untuk mengurangi kekakuan pundak dan menyatukan tangan kebelakang lalu menarik tangan kebawah. Gerakan ketiga ada seated cat and cow beberapa kali, dalam posisi duduk tangan memegang lutut lalu memutar bahu kebelakang sambil menarik napas, tarik dada keatas, lalu dorong punggung kebelakang dan dagu kedada sambil buang napas. Gerakan keempat adalah figure four yaitu dalam posisi duduk kaki angkat satu lalu pergelangan kaki diletakkan di paha.

### 3) Wawancara kepada Hafizh Nurul Faizah, Editor Buku

Untuk mendapatkan data validasi mengenai yoga dan kualitas tidur, penulis mengundang salah satu editor buku Yogyakarta yaitu Hafizh Nurul Faizah untuk menjadi narasumber pada hari Jumat, 23 Februari 2024. Wawancara dilakukan secara online dengan menggunakan videocall Whatsapp pada pukul 21.00. Proses wawancara berlangsung selama kurang lebih 20 menit dan menggunakan rekam suara dan foto sebagai bukti telah melakukan wawancara.



Gambar 3.3 Wawancara bersama Hafizh Nurul Faizah, editor buku

Hafizh Nurul Faizah berpendapat bahwa dalam penulisan sebuah buku diperlukan penulisan yang berkualitas. Cara agar isi dari buku atau informasi yang akan disampaikan kepada masyarakat adalah dengan memilih topik atau konten yang menarik serta penggunaan bahasa dan gaya penulisan yang sesuai dengan target pembaca. Selain itu perlu menemukan media atau cara penyampaian informasi yang tepat kepada masyarakat. Hal lain yang dapat membuat isi penulisan atau konten menjadi lebih berkualitas adalah dengan menonjolkan nilai apakah yang ingin disampaikan serta manfaatnya untuk masyarakat. Agar pesan dan



kesan yang ingin disampaikan dapat tersalur lebih baik ke masyarakat adalah untuk belajar bagaimana komunikasi yang baik, karena yang terpenting adalah cara kita berkomunikasi kepada masyarakat itu sesuai dengan target dan penulis serta target akan memiliki pemikiran yang sama. Hal yang perlu diperhatikan dalam memulai penulisan adalah dengan membuat outline penulisan. Outline penulisan ini dapat dimulai dengan menentukan topik atau tema yang mau diangkat, menentukan target pembaca, tujuan penulisan, cara pengemasan konten, penyampaian pesan dengan gaya penulisan seperti apa, bahasa yang akan digunakan, pemilihan kalimat serta kata yang akan digunakan, dan menentukan gaya ilustrasi jika ingin menggunakan ilustrasi. Dalam mengerjakan penulisan sebisa mungkin untuk menghindari distraksi yang ada agar dapat menjadi lebih fokus dan dapat selesai sesuai dengan target penulisan. Perlu diperhatikan juga energi dan kesegaran fisik yang dapat mempengaruhi fokus seseorang dalam menulis. Ada beberapa hal penting dalam merancang media informasi, salah satunya adalah ilustrasi. Ilustrasi dalam media informasi menjadi daya tarik bagi Masyarakat dan dapat membuat konten atau informasi yang akan disampaikan tidak membosankan dan pesan menjadi tersalur lebih baik ke masyarakat.

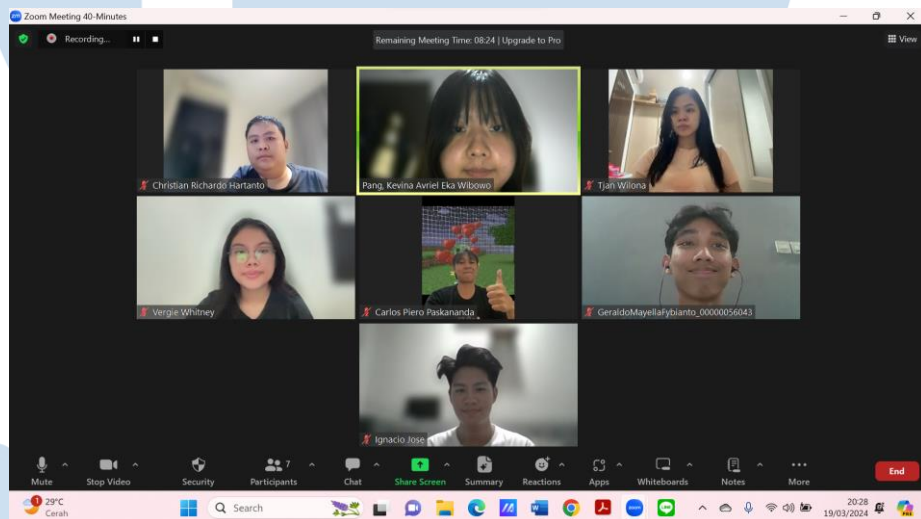
### **3.1.1.2 Kesimpulan wawancara**

Dari hasil wawancara tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang baik sangat penting bagi masyarakat khususnya mahasiswa. Hal tersebut karena banyak manfaat yang didapat dari kualitas tidur yang baik dari segi fisik maupun mental seperti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gangguan tidur, melancarkan peredaran darah, melatih pernapasan, melatih fokus, dan mengurangi stress. Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor mulai dari gaya hidup, makanan, hingga kondisi emosional seseorang.

Salah satu cara yang dapat dilakukan berdasarkan wawancara tersebut ialah dengan melakukan yoga kurang lebih 10-15 menit sebelum tidur untuk membuat tubuh dan pikiran lebih rileks atau tidak tegang.

### 3.1.1.3 *Focus Group Discussion*

Sebagai data tambahan penulis melakukan *focus group discussion* terhadap mahasiswa gangguan tidur. Wawancara ini penulis lakukan dengan 6 mahasiswa yang berdomisili di jabodetabek. Disini penulis ingin mencari tahu mengenai faktor apa yang mempengaruhi gangguan tidur pada mahasiswa dan kebiasaan-kebiasaan apa yang bisa memicu gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa.



Gambar 3.4 Focus group discussion

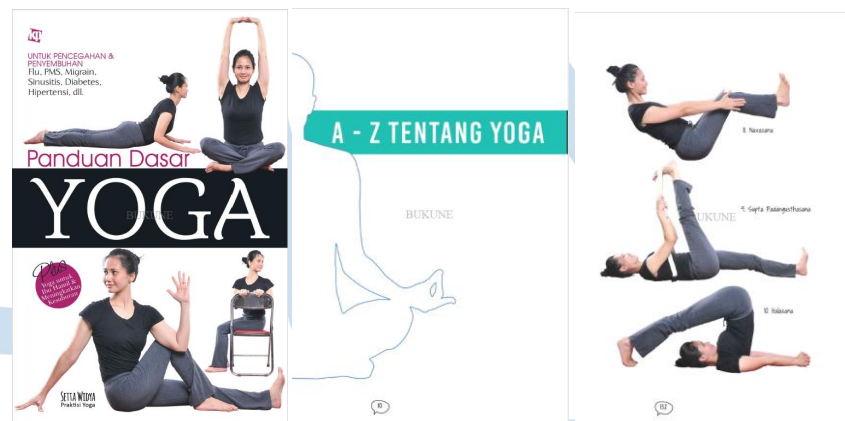
Dalam *focus group discussion* ini penulis menemukan bahwa ada hubungan atau korelasi antara aktivitas sehari-hari dengan kualitas tidur mahasiswa. Ditemukan bahwa mahasiswa yang kesehariannya jarang bergerak cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Dan dari *focus group discussion* tersebut mahasiswa masih belum menemukan cara yang benar-benar efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

### 3.1.1.4 Studi Existing

Selain melakukan interview kepada beberapa narasumber untuk pemenuhan data, penulis juga menggunakan studi existing yang bertujuan untuk penulis observasi lebih lanjut. Beberapa media informasi yang penulis observasi berupa buku, media sosial, dan website.

#### 1) Buku Panduan Dsar Yoga, Setta Widya

Merupakan salah satu buku panduan dasar yoga yang dapat dilakukan dirumah. Buku ini dibuat oleh salah satu praktisi yoga di Indonesia yaitu Setta Widya yang diterbitkan pertama kali pada tahun 2015 oleh PT. Kawan Pustaka. Buku ini dibuat untuk pemula dengan tujuan untuk pencegahan dan penyembuhan berbagai macam penyakit seperti flu, PMS, migrain, sinusitis, diabetes, hipertensi, dan lain-lain. Buku ini terdiri dari Sejarah yoga, bagaimana yoga muncul di Indonesia, jawaban dari pertanyaan seputar yoga, gerakan latihan yoga dirumah, dan gerakan yoga untuk keluhan Kesehatan tertentu.



Gambar 3.4 Tampilan buku Panduan Dasar Yoga

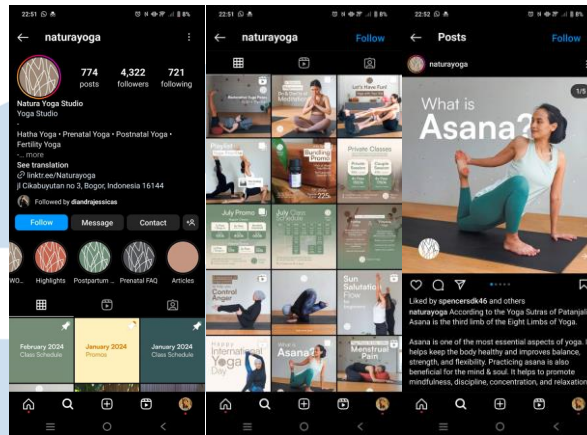
Setelah melakukan observasi terhadap buku panduan dasar yoga, penulis menemukan kekurangan serta kelebihan dari buku tersebut. Berikut adalah tabel SWOT yang telah penulis buat.

Tabel 3.1 Analisis SWOT Buku panduan dasar yoga

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konten yang cukup lengkap mulai dari Sejarah hingga gerakan-gerakan dasar dari yoga</li> <li>• Terdapat gambar contoh gerakan yoga sehingga pembaca dapat mengikuti gerakan yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jenis <i>typography</i> yang digunakan tidak konsisten</li> <li>• <i>Layout</i> yang kurang rapi</li> <li>• Detail gerakan yoga untuk keluhan kesehatan tidak dijelaskan</li> </ul>
<i>Opportunity</i>	<i>Threat</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Layout</i> dan <i>typhography</i> dapat diperbaiki agar lebih rapi</li> <li>• Detail gerakan dapat lebih dilengkapi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat beberapa buku yoga yang isi kontennya spesifik sehingga cakupan tidak terlalu luas</li> <li>• Terdapat konten media sosial dan website yang juga membahas soal yoga</li> </ul>

## 2) Media Sosial Natura Yoga Studio

Natura Yoga Studio merupakan salah satu studio yoga yang ada di Indonesia berlokasi di Bogor. Natura Yoga Studio mengandalkan media sosialnya untuk mempromosikan studio serta untuk berbagi wawasan dan tips mengenai yoga. Yoga yang diajarkan pada studio tersebut adalah Hatha yoga, Vinyasa yoga, prenatal yoga, dan pilates



Gambar 3.5 Tampilan media sosial Natura yoga studio  
Sumber: Instagram Natura Yoga

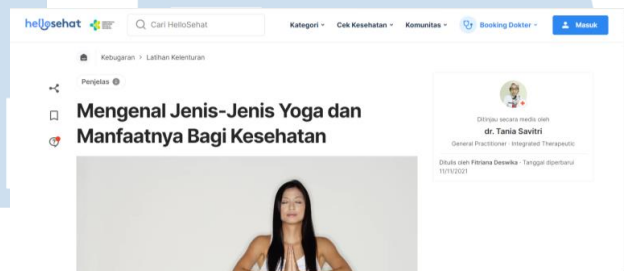
Setelah melakukan observasi terhadap sosial media Natura yoga studio, penulis menemukan kekurangan serta kelebihan dari media sosial tersebut. Berikut adalah tabel SWOT yang telah penulis buat.

Tabel 3.2 Analisis SWOT Media sosial Natura yoga studio

<b><i>Strength</i></b>	<b><i>Weakness</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat identitas visual yang konsisten</li> <li>• Isi konten yang tidak hanya mempromosikan namun juga memberi wawasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat beberapa informasi yang disampaikan font terlalu kecil dan kurang terlihat</li> </ul>
<b><i>Opportunity</i></b>	<b><i>Threat</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konten media sosial masih dapat dikembangkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak studio yoga yang memiliki pengikut lebih banyak</li> <li>• Tidak masuk dipencarian utama di Instagram</li> </ul>

### 3) Artikel Hello Sehat ‘Mengenal jenis-jenis yoga dan manfaatnya’

Hello sehat adalah salah satu media informasi yang ada di Indonesia dengan fokus konten yang berisi persoalan kesehatan. Dalam website tersebut terdapat salah satu artikel tentang yoga yang dimuat dengan isi konten jenis-jenis yoga dan manfaatnya.



Gambar 3.6 Tampilan artikel mengenai jenis-jenis yoga dan manfaatnya bagi kesehatan pada website Hello sehat  
Sumber: Website Hello Sehat

Setelah melakukan observasi terhadap sosial media Natura yoga studio, penulis menemukan kekurangan serta kelebihan dari media sosial tersebut. Berikut adalah tabel SWOT yang telah penulis buat.

Tabel 3.3 Analisis SWOT Artikel Kesehatan Hello sehat

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Layout yang sudah baik</li> <li>• Bahasa yang digunakan mudah dipahami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada gambar pendukung</li> <li>• Informasi yang tidak lengkap dan tercecer</li> </ul>
<i>Opportunity</i>	<i>Threat</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konten masih dapat dikembangkan dan diperjelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media informasi yang lebih lengkap dan memiliki detail gambar</li> </ul>

### 3.1.1.3 Kesimpulan Studi *Existing*

Berdasarkan studi *existing* yang telah penulis lakukan pada buku panduan yoga untuk pemula, media sosial natura yoga, dan artikel kesehatan yoga. Ketiga media tersebut telah memaparkan informasi sesuai dengan topik yang diangkat. Namun penulis menemukan bahwa informasi mengenai topik tersebut kurang lengkap karena adanya informasi yang tercecer dan kurangnya detail gambar serta teknik gerakan yoga. Penulis juga menemukan adanya permasalahan desain seperti pemilihan *typography* dan *layout* yang kurang rapi.

### 3.1.1.4 Studi Referensi

Metode kualitatif lain yang akan penulis gunakan ialah dengan menggunakan studi referensi. Pada studi referensi ini penulis mengambil dua referensi yang berkaitan dengan *layout* dan visual yang akan penulis gunakan untuk merancang media informasi.

#### 1) **Yoga for a new you relaxed, energetic, young, confident by DK**

Merupakan salah satu buku yoga yang diproduksi pertama kali pada tahun 2012 oleh Dorling Kindersley. Pada buku ini terdapat 4 bab yoga yang terdiri dari *relaxed, energetic, young, and confident*. Penulis mengambil buku tersebut sebagai referensi layout penulisan. Selain itu, langkah-langkah atau pemotretan gambar teknik yoga juga digambarkan dengan detail dan lengkap dengan tahap-tahapnya.



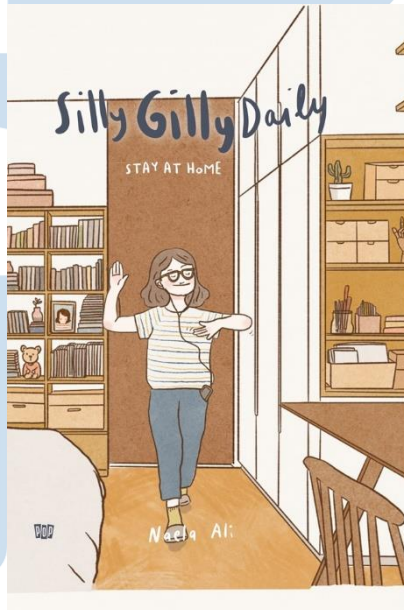
Gambar 3.7 Buku Yoga for a new you relaxed, energetic, young, confident

Sumber:

Pada gambar diatas, dapat dilihat *layout* buku yang rapi, *typography* yang konsisten, warna yang berkesinambungan, dan gambar-gambar yang sesuai dengan tahap-tahapnya secara mendetail membuat buku ini mudah untuk dibaca. Walau buku ini tidak ditujukan untuk pemula, namun konten yang diangkat memiliki daya tarik tersendiri. Urutan tiap bab juga runtut dan rapi, dimulai dari perkenalan terhadap yoga, penjelasan sub-bab, dan gerakan-gerakan yang sesuai dengan lengkap.

## 2) Silly Gilly Daily

Merupakan buku cerita mengenai kehidupan sehari-hari gadis bernama Gilly yang memiliki sifat *introvert*. Buku ini dibuat oleh Naela Ali sebagai ilustrator serta penulis buku. Penulis mengambil buku tersebut sebagai salah satu referensi penulis untuk tipe ilustrasi yang akan penulis gunakan.



Gambar 3.8 Buku Silly Gilly Daily  
Sumber: Gramedia

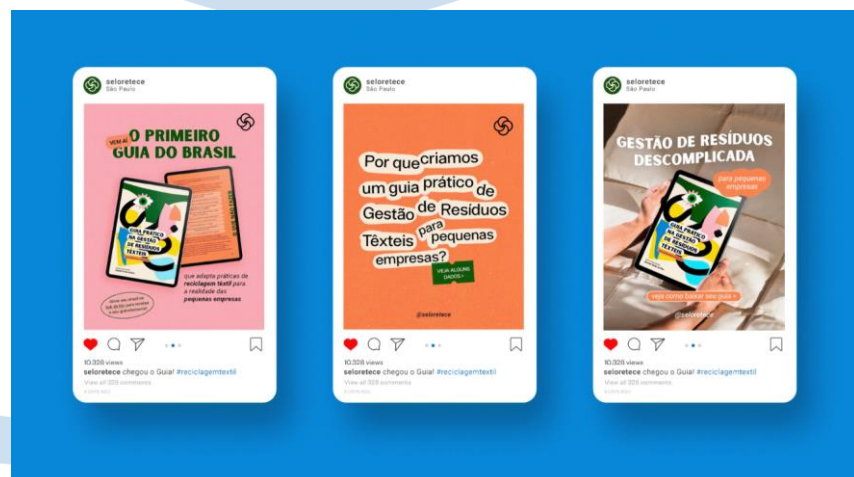
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Ilustrasi yang dihadirkan dalam buku tersebut memiliki pemilihan warna-warna yang lembut dan cenderung bersifat hangat. Penggambaran karakter dalam buku tersebut juga memiliki detail yang cukup lengkap dan gambar yang sangat mudah dipahami. Secara visual buku tersebut nyaman untuk dibaca, pemilihan typography juga mencerminkan isi buku yang berupa kisah sehari-hari seperti buku diary.

### 3) Seloretece

Merupakan salah satu kampanye asal brazil mengenai *sustainable fashion*. Kampanye ini dilakukan melalui media sosial instagram, *website*, dan *e-book*. Media sosial Seloretece berupa edukasi mengenai *sustainable fashion*, sedangkan websitenya merupakan tempat untuk menyumbangkan pakaian yang sudah tidak dipakai untuk didaur ulang, dan *e-book* yang mereka luncurkan mengenai panduan pengolahan limbah tekstil bagi mereka yang ingin mencoba untuk mengolah limbah tekstil sendiri.



Gambar 3.9 Media sosial Seloretece  
Sumber: Behance Nicolly Dias

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A

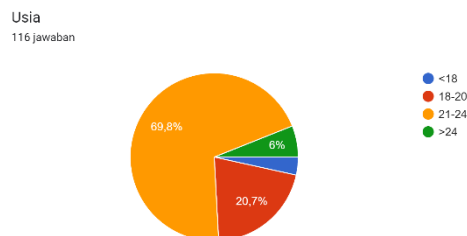
Penulis mengambil kampanye tersebut sebagai referensi berdasarkan cara Rotece yang menggunakan media sosial sebagai tempat edukasi serta mempromosikan *e-book* yang telah dibuat sebagai panduan kepada masyarakat. Hal tersebut juga ingin penulis terapkan dalam perancangan penulis dalam memberikan wawasan. Warna yang diterapkan dalam *e-book* serta media sosial terlihat konsisten dengan color palette yang dibuat.

### 3.1.1.5 Kesimpulan Studi Referensi

Penulis mengambil tiga referensi yaitu dari buku *Yoga for a new you relaxed, energetic, young, confident* by DK sebagai referensi *layout step-by-step* yang lengkap. Lalu referensi kedua adalah buku *Silly Gilly Daily* karya Naela Ali sebagai referensi gaya ilustrasi yang akan penulis gunakan, Referensi terakhir adalah Solerotece yang merupakan kampanye *sustainable fashion* sebagai referensi penulis dalam merancang dan cara penulis untuk memperluas jangkauan audience melalui media sosial.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

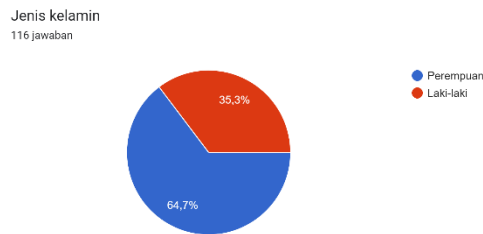
Metode yang penulis gunakan untuk mengumpulkan data secara kuantitatif adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah Teknik pengumpulan data dengan memberikan berbagai macam pertanyaan kepada responden. Kuesioner ini ditargetkan khususnya untuk mahasiswa mahasiswi yang berdomisili di Jabodetabek dengan rentang umur 18-24 tahun. Berikut adalah hasil dari kuesioner yang telah dibagikan



Gambar 3.9 Diagram usia

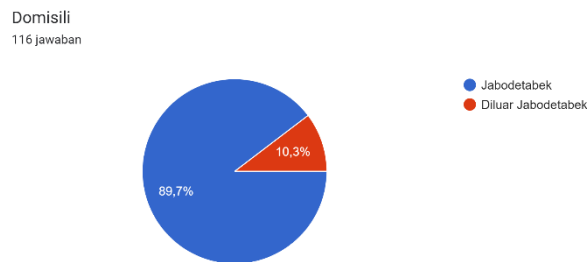
Dari data diatas diketahui dari 116 jawaban, usia rata-rata terbanyak adalah berumur 21-24 tahun dengan sebesar 69,8%, peringkat kedua adalah usia 18-20 tahun sebesar 20,7%, peringkat ketiga adalah usia diatas 24

tahundengan total 6%, dan diperingkat terakhir adalah usia dibawah 18 tahun dengan total 3,4%.



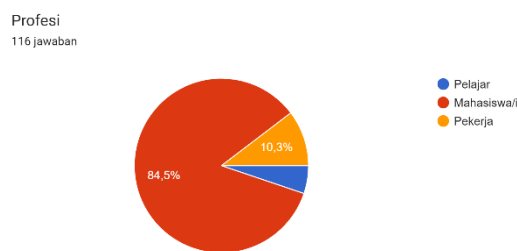
Gambar 3.10 Diagram jenis kelamin

Jenis kelamin terbanyak dalam pengisian adalah Perempuan dengan total 64,7% dan laki-laki sebesar 35,3%.



Gambar 3.11 Diagram domisili

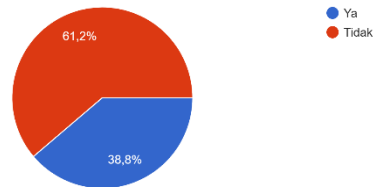
Sebanyak 89,7% responden berasal dari Jabodetabek dan 10,3% responden berdomisili diluar Jabodetabek.



Gambar 3.13 Diagram profesi

Sebanyak 84,5% responden berprofesi sebagai mahasiswa, 10,3% adalah pekerja, dan 5,2% adalah pelajar.

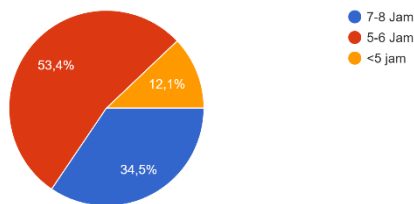
Menurut anda apakah anda memiliki kualitas tidur yang baik?  
116 jawaban



Gambar 3.12 Diagram kualitas tidur

Sebanyak 61,2% responden tidak memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 38,8% responden memiliki kualitas tidur yang baik

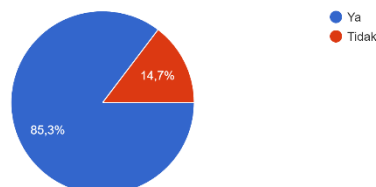
Berapa jam rata-rata waktu anda tidur?  
116 jawaban



Gambar 3.14 Diagram jam rata-rata waktu tidur

Pada urutan tertinggi sebanyak 53,4% responden terbukti belum cukup tidur, 34,5% sudah cukup tidur, dan 12,1% sangat kekurangan waktu tidur.

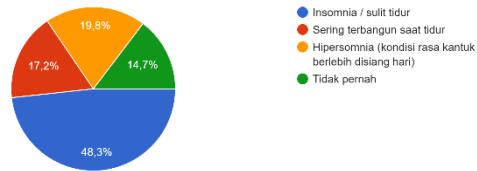
Apakah anda pernah mengalami gangguan tidur?  
116 jawaban



Gambar 3.15 Diagram gangguan tidur

Sebanyak 85,3% responden mengalami gangguan tidur dan 14,7% responden tidak mengalami gangguan tidur

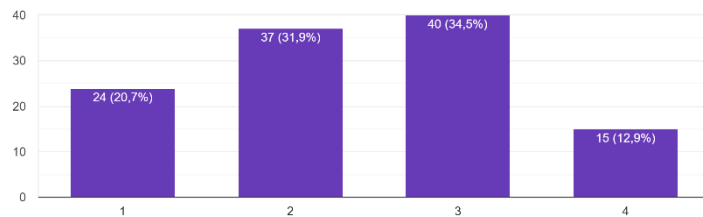
Jika iya, bentuk gangguan tidur seperti apa yang sering anda alami?  
116 jawaban



Gambar 3.16 Diagram bentuk gangguan tidur

Sebanyak 48,3% responden mengalami insomnia, 19,8% mengalami hipersomnia, 17,2% mengalami sering terbangun saat tidur, dan 14,7% tidak pernah mengalami gangguan tidur.

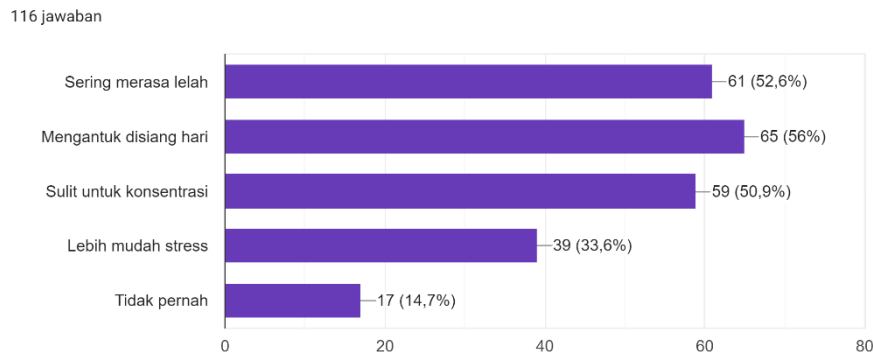
Seberapa sering gangguan tidur tersebut muncul?  
116 jawaban



Gambar 3.17 Diagram Tingkat keseringan gangguan tidur

Sebanyak 20,7% sangat jarang mengalami gangguan tidur, 31,9% jarang mengalami gangguan tidur, 34,5% sering mengalami gangguan tidur, dan 12,9% sangat sering mengalami gangguan tidur.

Apa efek gangguan tidur yang anda rasakan?  
116 jawaban

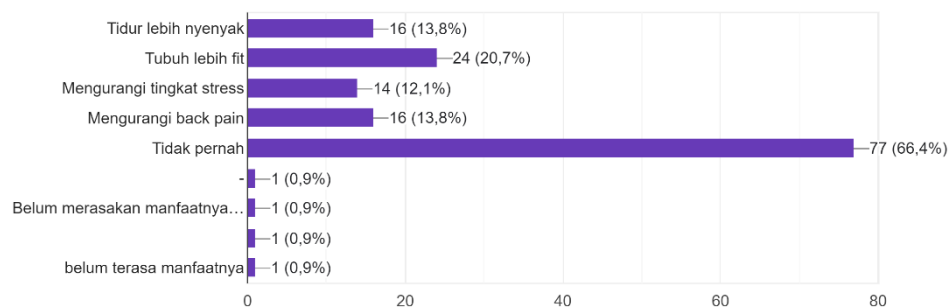


Gambar 3.18 Diagram efek gangguan tidur

Dari diagram diatas efek gangguan tidur yang paling dirasakan oleh responden pada peringkat pertama adalah mengantuk disiang hari dengan total suara 56% responden setuju, peringkat kedua adalah sering merasa lelah dengan total 53,6% responden setuju, peringkat ketiga adalah sulit untuk konsentrasi dengan total 50,9% responden setuju, dan diperingkat terkahir adalah lebih mudah stress dengan total 33,6% responden setuju

Jika iya, apa efek yang anda rasakan setelah melakukan yoga?

116 jawaban

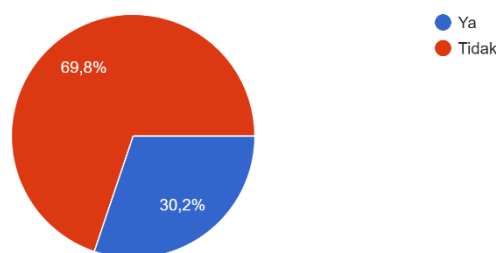


Gambar 3.19 Diagram aktivitas yoga

Sebanyak 69,8% responden belum pernah melakukan yoga, sedangkan 30,2% responden telah mencoba yoga.

Apakah anda pernah melakukan yoga?

116 jawaban



Gambar 3.20 Diagram efek melakukan yoga

Efek yang paling dirasakan setelah melakukan yoga bagi yang pernah mencoba diperingkat pertama adalah tubuh menjadi lebih fit dengan total 20,7% responden setuju, peringkat kedua adalah tidur lebih nyenyak dengan total 13,8% responden setuju, peringkat ketiga adalah mengurangi back pain

dengan total 13,8% responden setuju, diperingkat keempat adalah mengurangi tingkat stress dengan total 12,1% responden setuju, dan diperingkat terakhir adalah belum terasa manfaatnya dengan total 1,8% responden setuju.



Gambar 3.21 Diagram pengetahuan kualitas tidur

Sebanyak 80,2% responden telah mengetahui apa itu tidur yang berkualitas, sedangkan 19,8% responden belum mengetahui apa itu tidur yang berkualitas.



Gambar 3.22 Diagram pengetahuan tidur yang berkualitas

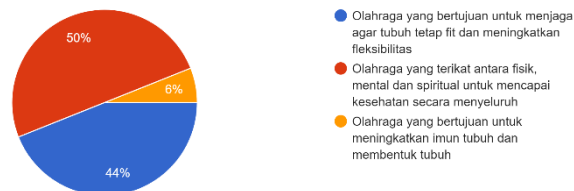
Sebanyak 63,8% responden sudah sangat memahami arti dari tidur yang berkualitas, sedangkan 36,2% responden masih kurang memahami apa itu tidur yang berkualitas.



Gambar 3.23 Diagram manfaat tidur

Dari pernyataan diatas mengenai pengetahuan akan manfaat dari tidur yang berkualitas adalah pada peringkat pertama sebanyak 75% responden setuju dengan pernyataan tubuh menjadi lebih bugar, peringkat kedua sebanyak 73,3% responden setuju dengan pernyataan lebih mudah untuk konsentrasi, peringkat ketiga sebanyak 67,2% responden setuju dengan tidak mudah Lelah dan lebih berenergi, peringkat keempat sebanyak 53,4% responden setuju dengan meningkatkan suasana hati, peringkat kelima sebanyak 43,1% responden setuju dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh, peringkat terakhir sebanyak 28,4% responden setuju dengan daya ingat meningkat.

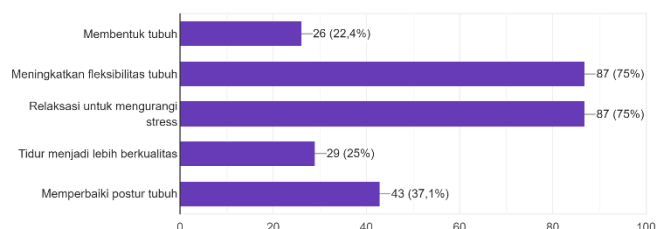
Apa persepsi anda mengenai yoga?  
116 jawaban



Gambar 3.24 Diagram persepsi yoga

Dari diagram tersebut sebanyak 50% responden setuju bahwa yoga adalah olahraga yang terikat antara fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Sebanyak 44% responden memiliki persepsi bahwa yoga adalah olahraga yang bertujuan untuk menjaga agar tubuh tetap fit dan meningkatkan fleksibilitas. Sebanyak 6% responden memiliki persepsi bahwa yoga adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan imun tubuh dan membentuk tubuh.

Apa persepsi anda mengenai manfaat yoga yang anda ketahui?  
116 jawaban



Gambar 3.25 Diagram persepsi manfaat yoga



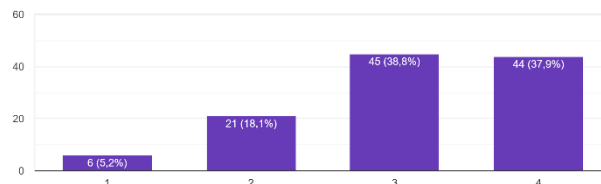
Sebanyak 75% responden memiliki persepsi bahwa yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, 75% responden meyakini yoga sebagai relaksasi untuk mengurangi stress, 37,1% responden meyakini yoga untuk memperbaiki postur tubuh, 25% responden meyakini yoga membuat tidur menjadi lebih berkualitas, dan 22,4% responden meyakini bahwa yoga dapat membentuk tubuh.



Gambar 3.26 Diagram pengetahuan yoga

Sebanyak 69,8% responden tidak mengetahui bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas tidur dan 30,2% responden sudah mengetahui manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

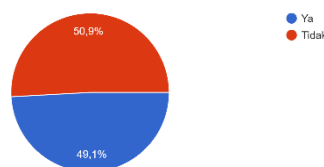
Setelah mengetahui yoga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur, berapa tingkat ketertarikan anda untuk mengenal yoga?  
116 jawaban



Gambar 3.27 Diagram ketertarikan yoga

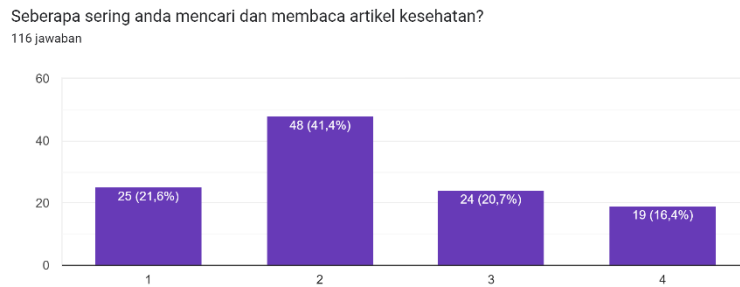
Sebanyak 37,9% responden sangat tertarik dengan yoga, 38,8% tertarik dengan yoga, 18,1% responden tidak tertarik dengan yoga, dan 5,2% responden sangat tidak tertarik dengan yoga.

Apakah anda sering membaca buku atau informasi atau artikel kesehatan?  
116 jawaban



Gambar 3.28 Diagram kebiasaan membaca artikel kesehatan

Sebanyak 49,1% responden memiliki kebiasaan sering membaca informasi kesehatan, sedangkan 50,9% tidak sering membaca informasi Kesehatan.



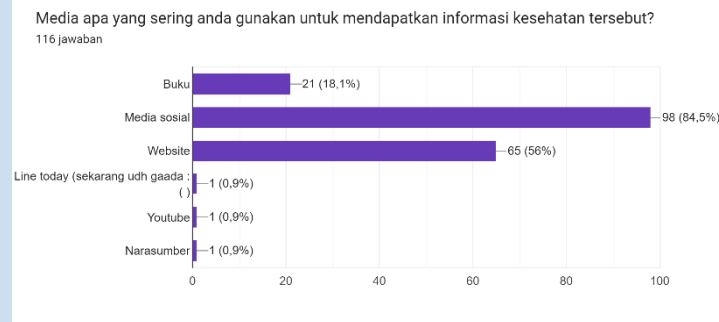
Gambar 3.29 Diagram seberapa sering kegiatan mencari informasi

Sebanyak 16,4% responden sangat sering mencari informasi kesehatan, 20,7% responden sering mencari informasi kesehatan, 41,4% responden jarang mencari informasi kesehatan, dan 21,6% responden sangat jarang mencari artikel kesehatan.



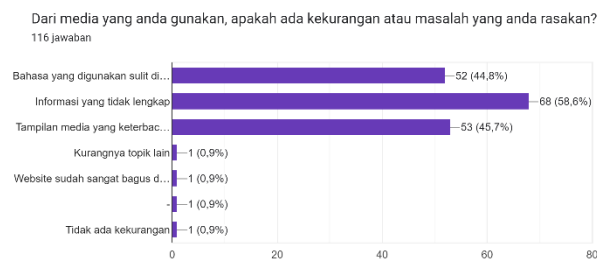
Gambar 3.30 Diagram seberapa sering artikel tersebut muncul

Sebanyak 16,4% responden sangat sering menemukan informasi kesehatan di beranda, 37,1% responden sering menemukan informasi kesehatan di beranda, 29,3% responden jarang menemukan informasi kesehatan di beranda, dan 17,2% responden sangat jarang menemukan informasi kesehatan di beranda.



Gambar 3.31 Diagram media yang digunakan

Sebanyak 84,5% responden menggunakan sosial media untuk mendapatkan informasi kesehatan, 56% responden menggunakan website, 18,1% responden menggunakan buku, 0,9% responden menggunakan line today, 0,9% responden menggunakan youttube, dan 0,9% responden menggunakan narasumber



Gambar 3.32 Diagram keluhan media

Sebanyak 58,6% responden merasakan kekurangan pada media yang digunakan yaitu informasi yang tidak lengkap, sebanyak 44,8% responden merasa bahasa yang digunakan sulit dipahami, 45,7% responden merasa tampilan media yang keterbacaan sulit dipahami, 0,9% responden merasa kurang ada topik lain, dan 2,7% responden tidak menemukan adanya kekurangan.



Gambar 3.33 Diagram jenis penyampaian informasi

Sebanyak 70,7% responden menyukai informasi yang banyak gambar dan tulisan seimbang, 24,1% menyukai informasi yang banyak gambar sedikit tulisan, dan 5,2% responden menyukai informasi yang banyak tulisan sedikit gambar.

Kesimpulan yang dapat penulis ambil adalah banyak Masyarakat khususnya mahasiswa yang sudah memahami akan pentingnya kualitas tidur namun masih banyak responden yang yang belum memiliki kualitas tidur yang baik. Dari pengalaman responden, banyak responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena adanya gangguan tidur yang dapat berdampak pada fisik dan psikologi responden. Sebagian besar responden juga masih kurang mengenal yoga dan banyak yang belum mengetahui bahwa salah satu manfaat yoga adalah untuk meningkatkan kualitas tidur. Dari segi kebiasaan, cukup banyak responden yang sering membaca artikel atau informasi kesehatan. Media yang paling sering digunakan responden adalah media sosial.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Penulis menggunakan metode perancangan Robin Landa dari bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions* (2020, hlm 74-77) dalam merancang media

informasi mengenai terapi yoga untuk mengatasi kelainan tulang belakang, yang terdiri dari lima tahap:

### **3.2.1 Orientasi**

Pada tahap orientasi desainer mempelajari masalah desain lebih dalam dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya. Desainer menggunakan metode wawancara dan studi dokumen sebagai Teknik pengumpulan data untuk mendalami keterkaitan kelainan tulang belakang dengan yoga.

### **3.2.2 Analisis**

Setelah tahap orientasi desainer melakukan analisis terhadap data-data dan masalah yang ditemukan. Desainer juga melakukan analisis terhadap target perancangan untuk membentuk strategi yang tepat dan mencari berbagai referensi desain yang bisa dijadikan sebagai panduan dalam membuat desain.

### **3.2.3 Konsep**

Pada tahap konsep, desainer membuat sebuah *mindmap* sebagai penjabaran ide desain. Pembuatan konsep desain ini dibagi menjadi 4 tahap yaitu persiapan, inkubasi, konsepsi, dan verifikasi.

#### **1) Persiapan**

Di tahap persiapan, desainer melakukan pemahaman lebih dalam terhadap masalah yang diambil.

#### **2) Inkubasi**

Setelah persiapan selesai, desainer mencari solusi apa yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

#### **3) Iluminasi**

Setelah solusi ditemukan maka desainer mengumpulkan berbagai ide yang dapat digunakan sebagai pemecah masalah.

#### **4) Verifikasi**

Pada tahap terakhir, Desainer menguji ide-ide tersebut agar dapat menemukan ide yang paling cocok digunakan sebagai pemecah masalah.

### **3.2.4 Desain**

Setelah menemukan konsep yang tepat, tahap desain dilakukan dengan membuat sketsa kasar lalu komprehensif sebelum menjadi desain nyata.

### **3.2.5 Implementasi**

Pada tahap terakhir, Desainer melakukan pengecekan ulang terhadap desain yang sudah dibuat untuk meminimalisir kesalahan. Setelah pengecekan selesai maka Desainer dapat memfinalisasikan hasil desain.

