

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Banyak mahasiswa khususnya di daerah jabodetabek yang memiliki kualitas tidur buruk. Fenomena tersebut dapat terjadi oleh berbagai faktor, setelah melakukan studi dokumen dan focus group discussion secara langsung, ditemukan bahwa faktor penyebab dari penurunan kualitas tidur mahasiswa adalah karena kurangnya kegiatan fisik sehari-hari atau kurang bergerak. Hal tersebut bisa terjadi karena banyak dari mereka yang punya jadwal padat di kampus sehingga lebih banyak melakukan pekerjaan atau aktivitas duduk. Setelah meneliti lebih dalam, penulis menemukan data bahwa masih banyak mahasiswa yang belum menemukan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis menemukan salah satu cara yang terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dari penelitian yaitu yoga. Oleh sebab itu penulis ingin mengenalkan olahraga yoga tersebut kepada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh kegiatan sedentary atau terlalu banyak duduk dan belum menemukan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Penulis menggunakan metode perancangan milik Robin Landa untuk merancang sebuah buku pengenalan yoga untuk mahasiswa. Setelah melalui tahap mindmapping penulis menemukan big idea yang cocok untuk buku penulis yaitu *'Embracing an active lifestyle, enhance sleep quality'* dengan keywords *active, restorative, dan wellness*. Dari big idea dan keywords tersebut, penulis merancang buku yoga dengan konsep active dan fun yang informatif dengan membuat sebuah karakter ilustrasi untuk memandu *audience* dalam melakukan gerakan yoga.

Pada akhirnya, perancangan buku yoga ini memberikan manfaat kepada target penulis dengan memberikan pandangan serta informasi baru mengenai yoga. Pembaca juga dapat melakukan gerakan yoga melalui buku dan melakukan tracking melakukan yoga. Penulis berharap dengan adanya perancangan buku yoga ini,

khususnya untuk mahasiswa yang ingin meningkatkan kualitas tidur dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidurnya dengan melakukan yoga.

5.2 Saran

Setelah melalui berbagai proses mulai dari penelitian hingga perancangan, penulis memiliki saran bagi pembaca yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan penelitian atau perancangan.

- 1) Melakukan riset yang sangat mendalam mengenai topik yang akan diangkat, baik dari studi dokumen, wawancara, dan lain-lain agar topik penelitian anda memiliki bukti konkrit masalah yang kuat.
- 2) Mencari narasumber yang tepat untuk melakukan wawancara
- 3) Menata jadwal dengan baik agar tugas yang dikerjakan dapat selesai tepat waktu
- 4) Yoga Journey ditambah menjadi total untuk 1 bulan karena masih ada kekurangan

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA