

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kurangnya kesadaran akan pentingnya pengaturan regulasi jam tidur pada masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan dewasa awal berusia 21 hingga 27 tahun, menunjukkan kurangnya pemahaman tentang dampak perubahan tanggung jawab terhadap kebiasaan tidur. Hal ini seringkali terjadi karena perubahan prioritas dan gaya hidup yang tidak mendorong kebiasaan tidur yang sehat, sehingga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Untuk membantu permasalahan ini, maka dibuat buku ilustrasi tentang regulasi jam tidur.

Hasil riset dari kuesioner, wawancara, dan *Focus Group Discussion* (FGD) memberikan gambaran yang cukup mendalam tentang pola tidur dan kesulitan tidur di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya dalam rentang usia 21-27 tahun. Dari hasil kuesioner, diketahui bahwa hampir Sebagian besar responden mengalami kesulitan tidur, baik disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk, tingkat stres yang tinggi, atau faktor lain seperti beban tugas yang berat dan konsumsi kafein. Hasil wawancara dengan psikolog dewasa menegaskan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi kesehatan fisik dan mental, dan perubahan pola tidur seringkali terkait dengan tuntutan hidup yang berlebihan. FGD juga mengungkap bahwa penggunaan media *digital* sebelum tidur menjadi salah satu faktor penyebab perubahan pola tidur, dengan mayoritas peserta cenderung menyukai konten visual seperti ilustrasi dalam buku daripada teks penuh. Regulasi jam tidur menjadi semakin penting di era modern yang serba cepat dan terpapar media *digital*. Perubahan pola tidur dan tingkat kesulitan tidur yang tinggi memerlukan perhatian lebih, baik dari segi edukasi maupun pengembangan solusi praktis seperti buku ilustrasi tentang regulasi jam tidur. Upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan cara mengelola pola tidur yang sehat menjadi sangat relevan bagi masyarakat,

khususnya bagi kalangan dewasa awal yang cenderung rentan terhadap gangguan tidur dan tidur tidak teratur.

Dengan *big idea A Journey Through the Chapters Finding Balance in Sleep Time Regulations*, memberikan konsep tentang perjalanan menuju keseimbangan dalam regulasi jam tidur. Tujuan utama dari buku ini adalah memberikan pencerahan kepada pembaca tentang kekuatan informasi yang terkandung dalam regulasi jam tidur bagi dewasa dan bagaimana memanfaatkannya untuk kesehatan, yang ditemani oleh 2 tokoh yaitu Winter sebagai manusia yang tersesat dan Luna sebagai burung hantu putih yang membimbing tokoh. Tiap bab dalam buku ini merupakan langkah dalam perjalanan tersebut. Dengan panduan dan penjelajahan yang disediakan, pembaca dibimbing melalui berbagai aspek penting seperti memahami pentingnya tidur, mengidentifikasi kebiasaan tidur yang buruk, mengeksplorasi solusi untuk mengatasi kesulitan tidur, hingga menerapkan langkah-langkah praktis untuk mencapai keseimbangan dalam pola tidur.

5.2 Saran

Dalam melakukan penulisan laporan Tugas Akhir tentang regulasi jam tidur, langkah awalnya adalah memahami secara mendalam tujuan dan manfaat dari penelitian ini. Dengan memahami kontribusi dan potensi terhadap kesehatan dan kualitas hidup, penulis dapat terdorong untuk meneliti dengan lebih seksama. Pengumpulan data yang teliti juga merupakan tahap penting, di mana penulis harus memastikan data yang dikumpulkan. Selain itu, penelitian juga perlu mengidentifikasi implikasi praktis dari hasil penelitian mereka, yang dapat meliputi rekomendasi atau saran untuk praktik klinis. penulis merancang tugas akhir mengenai regulasi jam tidur bukan hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga untuk memberikan dampak dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum melakukan perancangan ini, ada baiknya peneliti melakukan pemahaman terkait pada audiens yang dituju. Seperti kebiasaan sehari-hari khususnya pada waktu tidurnya, agar perancangan yang dibuat dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyarankan mengatur atau manajemen waktu sangat

penting dalam perancangan ini, dikarenakan banyak *deadline* berdekatan dan jadwal yang sangat padat. Peneliti disarankan untuk memanfaatkan waktu dengan baik agar tugas akhir ini dapat selesai dengan tepat waktu. Tetapi, jangan lupa untuk tetap menjaga kesehatan. Manfaatkan waktu sebanyak mungkin dipagi hari, untuk menghindari begadang dan rusaknya jam tidur. Jika sudah memasuki ke tahap desain, penting untuk mulai menyicil, serta aktif melakukan asistensi karena masukan dari dosen pembimbing dapat membuat karya menjadi lebih maksimal.

Kemudian, penulis diharapkan untuk lebih sering membaca buku jika ingin merancang buku ilustrasi. Hal ini, untuk memberikan pengalaman dalam melihat format tulisan rata kiri, *margin*, *layout* sampai *flow* buku sehingga buku tidak melelahkan mata pembaca. Terlebih lagi, untuk lebih memperhatikan *cover* dengan memberikan subjudul dan penulis buku. Hal ini, dilakukan untuk menarik audiens sehingga tidak terjadi *miss* komunikasi, dimana buku tidak memaparkan apa yang dibahas dan terlihat seperti buku cerita pendek atau novel biasa. Pemilihan warna dalam buku juga sangat penting untuk mendukung pembahasan dan tema buku, sehingga buku terlihat lebih menarik dalam minat membaca. Harap memperhatikan juga penggunaan karakter jika membahas topik dengan umum yang mencakup jenis kelamin perempuan dan laki-laki, hal ini juga untuk menghindari *miss* komunikasi tidak sesuai dengan target yang dituju.