

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Manipulasi tidur merupakan teknik untuk meningkatkan kuantitas, kualitas serta keseimbangan hidup yang dilakukan dengan menambah jam, mengurangi jam atau mengatasi permasalahan internal diri seperti memperbaiki kecemasan yang berdampak pada tidur seseroang. Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia yang berdampak pada kesehatan seperti fisik, mental dan kognitif. Namun di Indonesia sendiri mayoritas warga Indonesia memiliki jam tidur yang kurang dari 7 jam yang dapat berdampak pada fungsi kognitif mereka. Dalam jangka waktu yang panjang apabila dilakukan terus menerus dapat berdampak pada fisik kita seperti diabetes, penyakit, bahkan hingga kematian sekalipun yang didapatkan melalui kombinasi penyakit yang menjadi satu. Sehingga butuh sebuah panduan untuk membantu masyarakat Indonesia untuk bisa meningkatkan fungsi kognitif dan mental kita. Pada perancangan buku panduan, terdapat informasi beserta implementasi pada buku sebagai bahan evaluasi dari penerapan teknik yang telah dilakukan. Pada proses perancangan penulis memilih *keywords* yaitu *persistence*, *selfcare* dan *growth* yang membentuk sebuah *big idea* yaitu “*Long term health starts from the inside*”. Dari *big idea* tersebut dibentuk menjadi acuan *moodboard*. Metode gaya bahasa yang digunakan yaitu *storytelling* karena disesuaikan dengan target audiens dewasa awal, memberikan kesan yang mudah diterima dan tidak kaku. Sehingga buku panduan ini bertujuan untuk membantu mengedukasi serta mengimplementasi kepada dewasa awal.

## 5.2 Saran

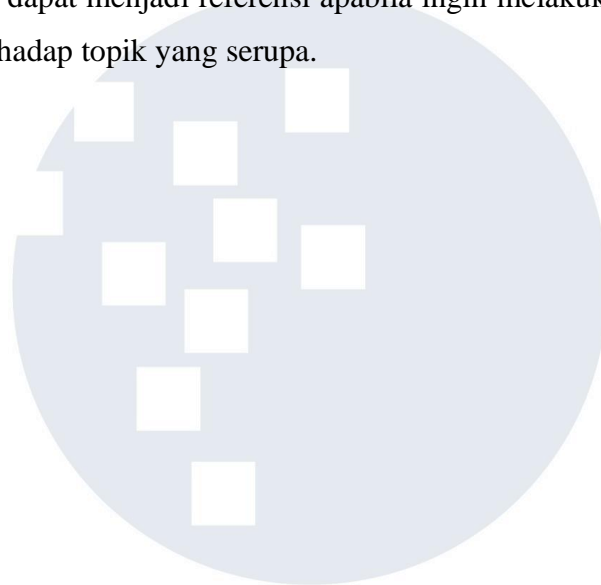
Berdasarkan hasil sidang akhir, Terdapat saran dan masukan yang diberikan mengenai perancangan. Untuk meningkatkan pemahaman awal terhadap buku mengenai *Sleep Manipulation*, dapat memasukkan sekilas informasi pada bagian *cover* belakang buku agar pembaca dapat mengetahui inti buku dan membedakan buku tentang *sleep manipulation* dan buku tidur lainnya. Pada saat pembuatan buku, perlu diperhatikan pada *margin* buku sehingga tidak terpotong pada saat proses produksi serta memilih output yang disesuaikan dengan *behaviour* dari target audiens. Perihal pemilihan bahan *cover* buku, dapat mempertimbangkan bahan yang digunakan agar sesuai dengan tujuan, dimana buku tersebut dibaca sebelum tidur sebaiknya menggunakan bahan yang bukan *hardcover* agar lebih nyaman untuk digunakan. Terakhir, pada pembuatan ilustrasi dapat disesuaikan dengan target audiens yang menyesuaikan dengan tema serta dibuat lebih minimalis agar terlihat dewasa dan difokuskan pada dewasa awal.

Selain itu, terdapat saran yang dapat disimpulkan secara teoritis maupun praktis. Saran tersebut berguna untuk sebagai pengembangan penelitian selanjutnya apabila ingin menerapkan topik yang serupa mengenai *sleep manipulation* baik untuk mahasiswa, dosen, atau peneliti. Selain dari masukan oleh hasil sidang, berikut merupakan beberapa saran yang disusun yang bersifat teoritis:

1. Pada saat memilih topik perlunya ada riset lebih mendalam agar materi yang diberikan dapat terbukti atau tervalidasi benar kepada para pembaca melalui *mandatory* atau ahli serta peningkatan kualitas karya yang dapat memberikan output yang berkualitas kepada pembaca.
2. Pemilihan topik mengenai tidur perlu diriset terhadap permasalahan tidur target audiens agar solusi yang diberikan dapat membantu dan berhubungan dengan permasalahan yang dialami.

Selain dari saran teoritis, berikut merupakan beberapa saran yang disusun yang bersifat praktis:

1. Pada saat melakukan perancangan buku, penting untuk melakukan riset terhadap perilaku target audiens terhadap penggunaan media yang digunakan.
2. Penulis berharap bahwa buku panduan ini dapat memandu target audiens untuk meningkatkan keseimbangan hidup mereka melalui perbaikan pola tidur dan dapat menjadi referensi apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut terhadap topik yang serupa.



UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA