

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat memengaruhi kesehatan, baik dari segi fisik, mental maupun kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, gangguan tidur seperti insomnia semakin umum dialami terutama pada kalangan remaja akhir atau dewasa awal yang tengah melewati fase transisi kehidupan. Salah satu alternatif pendekatan alami dan holistik yang dapat dilakukan adalah menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memiliki kandungan yang telah terbukti dapat mengatasi insomnia. Kandungan aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan suasana hati. Hal tersebut dapat membuat seseorang merasa rileks dan lebih mudah untuk tertidur.

Berdasarkan dari riset yang penulis lakukan, mayoritas remaja belum mengetahui bahwa aromaterapi lavender dapat membantu mengatasi insomnia. Adapun beberapa media yang sudah ada dinilai sulit dipahami karena bahasa yang terlalu ilmiah dan kaku, serta pada isi buku hanya berupa teks panjang tanpa visual pendukung sehingga kurang menarik dan membuat informasi menjadi sulit untuk dipahami serta membosankan.

Maka dari permasalahan tersebut, penulis merancang buku ilustrasi berjudul "*Flowers Fall Into Dreams*" yang berupa media informasi mengenai aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia. Buku ilustrasi ini dirancang melalui pendekatan teori Haslam (2006) yang berjudul *Book Design* dengan beberapa tahapan yaitu *documentation*, *analysis*, *expression*, *concept* dan *design brief*. Perancangan ini dimulai dengan melakukan *mindmapping* untuk menghasilkan *keywords*. *Keywords* yang diambil berdasarkan dari *mindmapping* adalah *dreamy*, *floral* dan *aromatic*. Kemudian dari ketiga *keywords* tersebut,

penulis mengambil *big idea* "*Sleep Blooms in Silence*" yang ingin menyampaikan bahwa tidur nyenyak dapat tumbuh dalam ketenangan, seperti bunga yang mekar dalam sunyi. Berdasarkan dari *big idea* tersebut, penulis mulai merancang pendekatan visual yang mengacu pada *big idea* dan menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami remaja. Warna yang digunakan pada buku ilustrasi mengarah ke arah *soft* untuk menciptakan suasana tenang. Gaya visual mengacu ke arah semi realism dengan teknik *hand-drawn* untuk menciptakan visual yang ekspresif dan alami. *Layout* disusun dengan berbagai variasi untuk menjaga perhatian dan antusiasme pembaca. Pada setiap bab dihadirkan *storytelling* ilustrasi untuk meningkatkan daya tarik visual.

Setelah buku ilustrasi ini selesai dirancang, penulis melakukan *market validation* untuk mendapatkan pendapat dari target audiens terhadap buku terkait dengan visual dan penyampaian konten pada buku. Berdasarkan hasil *market validation*, buku ilustrasi ini telah dirancang dengan tepat. Mayoritas responden menyetujui bahwa buku ini dari segi visual dan konten sudah baik. Penulis berharap bahwa buku ilustrasi yang dirancang dapat menjadi media informasi yang dapat membantu remaja memahami dan mengatasi gangguan tidur secara alami, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

5.2 Saran

Setelah menyelesaikan proses perancangan buku ilustrasi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan aspek yang dapat ditingkatkan lebih lanjut. Berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama pengejaan, penulis ingin memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi pembaca atau calon peneliti lain yang ingin membuat buku ilustrasi sebagai tugas akhir di masa mendatang.

1. Dosen/ Peneliti

Perancangan ini dapat menjadi referensi bagi dosen dan peneliti untuk mengembangkan kajian mengenai media informasi yang berkaitan dengan insomnia. Penelitian selanjutnya sebaiknya dapat fokus untuk

melakukan riset lebih mendalam agar materi yang disajikan terbukti valid dan didukung oleh ahli atau sumber yang terpercaya, sehingga kualitas karya menjadi lebih meningkat dan memberikan manfaat yang tinggi bagi pembaca.

2. Universitas

Tugas akhir ini dapat menjadi panduan bagi mahasiswa yang sedang atau akan melakukan perancangan serupa, terutama yang berkaitan dengan bidang kesehatan dan aromaterapi. Universitas dapat mengembangkan mata kuliah yang berfokus pada penelitian atau kegiatan pengumpulan data langsung di lapangan serta bidang percetakan untuk memberikan pengalaman yang praktis bagi mahasiswa dalam media cetak. Dengan demikian, universitas akan mampu memberikan dukungan optimal bagi proses perancangan tugas akhir mahasiswa.

3. Saran dari dewan penguji

Berdasarkan evaluasi dari dewan penguji, disarankan agar buku ilustrasi ini dilengkapi dengan konten tambahan terkait dengan ciri-ciri lavender yang berkualitas dan informasi terkait alergi terhadap lavender. Selain itu, pemilihan metode penjilidan sebaiknya mengganti jenis dari jilid *perfect binding* ke jenis jilid yang lebih kuat dan tahan lama untuk menjaga ketahanan dan kualitas buku dalam jangka panjang. Penulis juga disarankan untuk melakukan observasi secara lebih mendalam seperti melakukan wawancara kepada dokter atau tenaga kesehatan bukan hanya psikolog.

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