

**PERANCANGAN BUKU MENGENAI MEDITASI YOGA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK - ANAK**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Preciosa Ekathoriananda

00000055415

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2025**

**PERANCANGAN BUKU MENGENAI MEDITASI YOGA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK - ANAK**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Preciosa Ekathoriananda

00000055415

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN**

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Preciosa Ekathoriananda
Nomor Induk Mahasiswa : 00000055415
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan
Magang/ MBKM* saya yang berjudul:

PERANCANGAN BUKU MENGENAI MEDITASI YOGA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK - ANAK

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 9 Juni 2025



Preciosa Ekathoriananda

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN BUKU MENGENAI MEDITASI YOGA UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA ANAK - ANAK**

Oleh

Nama Lengkap : Preciosa Ekathoriananda
Nomor Induk Mahasiswa : 00000055415
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

Telah diujikan pada hari Senin, 16 Juni 2025
Pukul 10.30 s.d. 11.15 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang

Christina Flora, S.Ds., M.M.
0305049703/ 074901

Penguji

Muhammad Nabil Oktanuryansyah, M.Ds.
0319109601/ 081434

Pembimbing

Nadia Mahatmi, M.Ds.
0416038705/ 039375

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual

Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

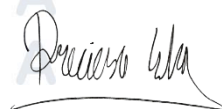
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Preciosa Ekathoriananda
Nomor Induk Mahasiswa : 00000055415
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ ~~S2~~* (*coret yang tidak dipilih)
Judul Karya Ilmiah : Perancangan buku informasi mengenai meditasi yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak-anak.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (pilih salah satu):

- ☐ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☒ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☒ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 9 Juni 2025



(Preciosa Ekathoriananda)

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/ HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir yang berjudul perancangan buku mengenai meditasi yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak-anak dengan sangat baik

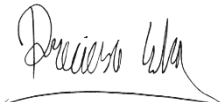
Topik ini penulis pilih berdasarkan pada fenomena menurunnya tingkat konsentrasi belajar pada anak-anak di era yang modern, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga kebiasaan perangkat digital yang berlebihan. Kurangnya perhatian dan fokus saat belajar juga dapat berdampak pada prestasi akademik serta perkembangan kognitif pada anak. Oleh karena itu, perancangan program meditasi yoga ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu anak-anak dapat meningkatkan konsentrasi belajar melalui teknis pernapasan, relaksasi, dan juga latihan mindfulness.

Pembuatan laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya karena adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Nadia Mahatmi, M.Ds., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Dan sahabat dan rekan seperjuangan saya, yang senantiasa memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga dalam karya tugas akhir ini, bisa memberikan manfaat dan wawasan dan juga solusi bagi orang tua, anak, guru, masyarakat, dan juga diri saya sendiri mengenai meditasi yoga untung meningkatkan konsetras belajar pada anak-anak.

Tangerang, 9 Juni 2025



(Preciosa Ekathoriananda)



PERANCANGAN BUKU MENGENAI MEDITASI YOGA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK - ANAK

Preciosa Ekathoriananda

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dengan menyingkirkan hal lainnya. Namun, sekarang banyak anak yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, terutama juga pada tekanan pada akademik dan penggunaan gadget yang terlalu berlebihan. Anak-anak yang biasa melakukan hal yang cepat dari perangkat digital akan cenderung sulit dalam mempertahankan fokus dalam pembelajarannya, hal tersebut akan memiliki dampak negatif bagi prestasi akademik mereka. Maka diperlukan dengan metode yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi pada anak, salah satunya yaitu meditasi yoga, merupakan praktik kuno yang menggabungkan teknik pernapasan, latihan fisik dan meditasi untuk meningkatkan fokus. Penelitian ini memiliki tujuan untuk merancang buku informasi mengenai meditasi yoga sebagai metode untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Metode perancangan yang digunakan adalah *5 Phase Model of The Design Process* yaitu, *research, strategy, concept, design, dan implementation*. Buku ini diharapkan bisa menjadi media edukatif untuk membantu meningkatkan kesadaran akan seberapa pentingnya meditasi yoga dalam mendukung proses belajar pada anak. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi yoga bisa menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak, terutama di zaman serba digital ini.

Kata kunci: Konsentrasi, anak-anak, gadget, meditasi yoga

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DESIGN OF A BOOK ON YOGA MEDITATION TO IMPROVE CHILDREN'S LEARNING CONCENTRATION ABILITY

Preciosa Ekathoriananda

ABSTRACT (English)

Concentration is a person's ability to focus attention by eliminating other things. However, now many children have difficulty concentrating, especially on academic pressure and excessive use of gadgets. Children who are used to doing fast things from digital devices will tend to have difficulty maintaining focus in their learning, this will have a negative impact on their academic achievement. So it is necessary to have an effective method to improve concentration in children, one of which is yoga meditation, an ancient practice that combines breathing techniques, physical exercise and meditation to improve focus. This study aims to design an information book on yoga meditation as a method to improve learning concentration in children. The design method used is the 5 Phase Model of The Design Process, namely, research, strategy, concept, design, and implementation. This book is expected to be an educational media to help raise awareness of how important yoga meditation is in supporting the learning process in children. The conclusion in this study shows that yoga meditation can be an effective solution in improving children's learning concentration, especially in this digital age.

Keywords: Concentration, children, gadgets, yoga meditation



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Buku	5
2.1.1 Jenis Buku	6
2.1.2 Fungsi Buku	9
2.1.3 Anatomi Buku	10
2.1.4 Kelebihan Buku	13
2.1.5 Prinsip Desain.....	13
2.1.6 Element Desain Buku.....	21
2.1.7 Warna.....	19
2.1.8 Typhography.....	26
2.1.9 <i>Layout</i>	27
2.1.10 Ilustrasi.....	29

2.2 Konsentrasi belajar pada gen alpha	30
2.3 Yoga	31
2.3.1 Manfaat yoga untuk anak.....	31
2.3.2 Hubungan yoga dan konsentrasi belajar anak.....	33
2.4 Penelitian relevan	33
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	37
3.1 Subjek Perancangan.....	37
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan.....	39
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	42
3.3.1 Wawancara	42
3.3.2 <i>Focus Group Discussion</i>	46
3.3.3 Kuesioner.....	48
3.3.4 Studi Eksisting	51
3.3.5 Studi Referensi	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	46
4.1 Hasil Perancangan.....	46
4.1.1 <i>Research</i>	46
4.1.2 <i>Strategy</i>	77
4.1.3 <i>Concepts</i>	81
4.1.4 <i>Design</i>	91
4.1.5 <i>Implementation</i>	98
4.1.7 Kesimpulan Perancangan.....	110
4.2 Pembahasan Perancangan.....	110
4.2.1 <i>Market Validation</i>	110
4.2.2 Analisis Perancangan.....	112
4.3 Anggaran.....	125
4.3.1 Anggaran Media Utama.....	126
4.3.2 Anggaran Media Sekunder.....	126
BAB V PENUTUP.....	127
5.1 Kesimpulan.....	127

5.2 Saran.....	128
DAFTAR PUSTAKA	129



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	29
Tabel 4.1 Usia Orang Tua	61
Tabel 4.2 Kuesioner Pekerjaan.....	61
Tabel 4.3 Domisili.....	61
Tabel 4.4 Pengeluaran Perbulan.....	62
Tabel 4.5 Total Anak.....	62
Tabel 4.6 Kelas Anak.....	63
Tabel 4.7 Umur Anak.....	63
Tabel 4.8 Skala Likert Responden.....	64
Tabel 4.9 Rata Rata Anak Fokus Belajar.....	66
Tabel 4.10 Pengetahuan Meditasi Yoga.....	66
Tabel 4.11 Pernah Mencobanya atau Tidak.....	67
Tabel 4.12 Dari Mana Informasi yang Di Dapatkannya.....	67
Tabel 4.13 Ekspetasi Harga Buku Meditasi Yoga.....	68
Tabel 4.14 Ketika Mendengar Kata Meditasi Yoga.....	68
Tabel 4.15 Manfaat Meditasi Yoga.....	69
Tabel 4.16 SWOT.....	71
Tabel 4.17 SWOT.....	74
Tabel 4. 18 Timeline Pengerjaan.....	76
Tabel 4.19 Struktur Buku.....	79
Tabel 4.20 Konten Buku.....	87
Tabel 4.21 Anggaran Media Utama.....	131
Tabel 4.22 Anggaran Media Sekunder.....	132



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Children;s Book</i>	6
Gambar 2.2 <i>Quality Non-Fiction</i>	7
Gambar 2.3 <i>General Fiction</i>	8
Gambar 2.4 Format.....	14
Gambar 2.5 Simetri.....	15
Gambar 2.6 Asimetris.....	16
Gambar 2.7 Hierarki Visual.....	17
Gambar 2.8 <i>Rhythm</i>	19
Gambar 2.9 <i>Unity</i>	20
Gambar 2.10 Garis.....	22
Gambar 2.11 Bentuk.....	22
Gambar 2.12 <i>Texture</i>	23
Gambar 2.13 <i>Figure</i>	23
Gambar 2.14 <i>Hue</i>	24
Gambar 2.15 <i>Value</i>	24
Gambar 2.16 <i>Saturation</i>	25
Gambar 4.1 Wawancara Psikolog.....	53
Gambar 4.2 Wawancara Guru Yoga.....	55
Gambar 4.3 Wawancara Ilustrator.....	57
Gambar 4.4 <i>FGD</i>	59
Gambar 4.5 Yoga Asana Untuk Anak Usia Sekolah Dasar.....	70
Gambar 4.6 Isi Konten Buku.....	70
Gambar 4.7 <i>Book Yoga For Kids</i>	72
Gambar 4.8 Isi konten Buku.....	73
Gambar 4.9 <i>Mind Mapping</i>	81
Gambar 4.10 <i>Big Idea</i>	82
Gambar 4.11 <i>Moodboard</i>	83
Gambar 4.12 <i>Typeface Primer</i>	84
Gambar 4.13 <i>Typeface</i> Isi Text.....	84
Gambar 4.14 Warna.....	85
Gambar 4.15 <i>Two Column Grid</i>	86
Gambar 4.16 <i>Single Column Grid</i>	87
Gambar 4.17 <i>Katern</i> Isi Bab.....	89
Gambar 4.18 <i>Flatplan</i>	90
Gambar 4.18 Referensi Gambar.....	90
Gambar 4.20 Sketsa Digital.....	92
Gambar 4.21 Hasil Akhir Sebelum Revisi.....	92

Gambar 4.22 Sketsa Digital.....	93
Gambar 4.23 Sketsa Digital.....	93
Gambar 4.24 Ilustrasi Yoga.....	94
Gambar 4.25 Sketsa Digital.....	94
Gambar 4.26 Hasil Akhir.....	95
Gambar 4.27 Analisa <i>Layout</i>	96
Gambar 4.28 <i>Single Column Grid</i>	97
Gambar 4.29 <i>Two Column Grid</i>	98
Gambar 4.30 <i>Spread</i> Satu.....	98
Gambar 4.31 <i>Spread</i> Dua.....	97
Gambar 4.32 <i>Spread</i> Tiga.....	99
Gambar 4.33 <i>Spread</i> Empat.....	100
Gambar 4.34 Sketsa Cover.....	100
Gambar 4.35 <i>Final Digital Cover</i>	102
Gambar 4.36 Sampul Buku.....	102
Gambar 4.37 Sketsa <i>Roll-up Banner</i>	105
Gambar 4.38 <i>Margin Roll-up Banner</i>	105
Gambar 4.39 Hasil <i>Final Roll-up Banner</i>	106
Gambar 4.40 Sketsa <i>Flayer</i>	106
Gambar 4.41 Hasil <i>Design Flayer</i>	107
Gambar 4.42 <i>Margin Design Flayer</i>	107
Gambar 4.43 Visual Sebelum <i>Layout</i>	108
Gambar 4.44 Hasil instagram Story.....	109
Gambar 4.45 Sketsa Kasar.....	109
Gambar 4.46 Hasil Akhir Design.....	110
Gambar 4.47 <i>Pattern</i> dan <i>Mockup Design Totebag</i>	111
Gambar 4.48 Hasil Akhir <i>Sticker</i>	112
Gambar 4.49 <i>Stick Notes</i>	112
Gambar 4.50 <i>Notebook</i>	113
Gambar 4.51 <i>Implementation</i>	114
Gambar 4.52 <i>Market Validation</i>	116
Gambar 4.53 Analisa <i>Aplikasi Single Column Grid</i>	119
Gambar 4.54 Analisa <i>Double Column Grid</i>	120
Gambar 4.55 <i>Cover</i> Buku.....	121
Gambar 4.56 <i>Cover</i> Buku Belakang.....	121
Gambar 4.57 <i>Mockup</i> Buku.....	123
Gambar 4.58 Analisa Warna.....	123
Gambar 4.59 Analisa Tipografi.....	125
Gambar 4.60 <i>Design Roll-up Banner</i>	125
Gambar 4.61 <i>Mockup Roll-up Banner</i>	126
Gambar 4.62 <i>Design Flayer</i>	127
Gambar 4.63 <i>Mockup Design Flayer</i>	127
Gambar 4.64 Instagram <i>Story</i>	128

Gambar 4.65 <i>Mockup Instagram Story</i>	129
Gambar 4.66 <i>Instagram Feeds</i>	129
Gambar 4.67 <i>Mockup Instagram Feeds</i>	130
Gambar 4.68 <i>Mockup Merchandise</i>	130
Gambar 4.69 <i>Mockup Stationery</i>	130



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hasil Presentase Turnitin.....	131
Lampiran Form Bimbingan.....	133
Lampiran Wawancara.....	134
Lampiran FGD.....	134
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i>	143
Lampiran Dokumentasi Bimbingan Spesialis	144
Lampiran Transkrip Wawancara	145

