

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Meditasi yoga merupakan cara pendekatan yang bisa dikatakan efektif untuk menghadapi tantangan konsentrasi belajar pada anak usia 6-12 tahun, khususnya di jaman sekarang yang memiliki perkembangan digital yang berkembang pesat. Dalam beberapa penelitian studi, mengatakan bahwa anak yang suka bermain gadget yang secara berlebihan bisa mengganggu studi mereka di kemudian harinya. Oleh karena itu, dibutuhkan media informasi yang bisa mengenalkan meditasi yoga secara menarik dan juga mudah di pahami oleh semua orang.

Penyampaian informasi tersebut dilakukan melalui perancangan buku informasi dengan judul buku yaitu “Konsentrasi hebat dengan meditasi”. Buku ini dirancang sebagai media informasi yang menjelaskan berbagai manfaat meditasi dan yoga, panduan gerakan sederhana, dan juga tips dan trik untuk orang tua. Buku ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kita semua pentingnya kesehatan mental dan juga fisik untuk mendukung performa belajar pada anak-anak

Pembelajaran mengenai hal meditasi yoga pada buku ini, terletak pada sebuah ilustrasi atau pun gerakan yang sederhana, yang bisa membuat para pembaca mudah untuk mengikutinya. Dengan cara tersebut, buku ini diharapkan dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam membangun rutinitas meditasi yoga yang dilakukan dirumah.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan sebuah perancangan yang telah penulis lakukan, terdapat beberapa saran yang dapat di berikan sebagai berikut :

A. Bagi Dosen/ Peneliti

1. Pentingnya perencanaan yang matang dalam penyusunan Konten dan juga desain untuk merancang buku mengenai meditasi yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Penggunaan keilmuan DKV dalam proses perancangan ini akan memperkuat kualitas karya yang akan dihasilkan, sehingga bisa menjangkau dan diterima dengan baik oleh para target audiesnnya.
2. Manajemen proyek yang tepat untuk mendukung sebuah proses perancangan, dalam pemilihan topik yang sesuai minat pribadinya, penyusunan timeline yang baik untuk mempermudah proses pengerjaan, mengurangi hambatan saat bimbingan serta meningkatkan efesiensi untuk menyelesaikan karya secara keseluruhan.
3. Dalam sebuah proses pembuatan buku, penulis perlu lebih mendalam penerapan elemen dan struktur desian agar hasil dari akhir buku bisa mencapai kualitas visual dan fungsional yang lebih baik di masa yang akan datang.

B. Univesitas

1. Berdasarkan sebuah perancangan yang telah dilakukan, Universitas memiliki peluang untuk membawa buku “Konsentrasi Hebat dengan Meditasi” Sebagai bagian dari kegiatan edukatif di sekolah maupun sebuah komunitas yoga. Upaya ini bisa mewujudkan melalui kolaborasi dengan lembaga yang terkait, sebagai wujud kontibusi Uniersitas untuk mendukung perkembangan konsentrasi belajar pada anak-anak.