

PERANCANGAN MEDIA INFORMASI TENTANG PENTINGNYA *SLEEP HYGIENE* BAGI REMAJA

M. Iqbal Fathin

Desain Komunikasi Visual, Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia, Padangpanjang

E-mail: [*m.iqbalfathin44@gmail.com](mailto:m.iqbalfathin44@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media yang informatif dan menarik tentang pentingnya *sleep hygiene* bagi remaja, yaitu kebiasaan tidur sehat yang mencakup berbagai aspek penting. *Sleep hygiene* meliputi praktik menjaga rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan membatasi penggunaan gadget sebelum tidur. Kebiasaan-kebiasaan ini memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental remaja, serta meningkatkan produktivitas mereka sehari-hari. Maka diciptakanlah "Perancangan Media Informasi tentang Pentingnya *sleep hygiene* bagi remaja" dalam bentuk buku ilustrasi. Perancangan media informasi meliputi metode penelitian yang dilakukan yaitu survey kuesioner, dan studi Pustaka. Metode analisis data yang digunakan adalah 5W+1H dan target audien adalah remaja usia 12 sampai 18 tahun. Pendekatan visual yang kreatif dan interaktif berupa tips dan trik, dan halaman pembaca. Proses perancangan melalui beberapa tahap, yaitu brainstorming untuk menciptakan ide dalam perancangan media informasi, pembuatan sketsa, penyusunan storyline, studi warna, studi tipografi, dan storyboard. Hasil Perancangan Media Informasi yaitu bauran media informasi *sleep hygiene* berupa buku ilustrasi fisik, buku ilustrasi digital, poster, banner, dan merchandise.

Kata kunci

Buku Ilustrasi, media informasi, perancangan, *sleep hygiene*

ABSTRACT

This research aims to design informative and engaging media about the importance of sleep hygiene for teenagers, which is a healthy sleep habit that includes various important aspects. Sleep hygiene includes the practice of maintaining a consistent sleep routine, creating a comfortable sleeping environment, and limiting the use of gadgets before bedtime. These habits play an important role in supporting adolescents' physical and mental health, as well as improving their daily productivity. Thus, 'Information Media Design on the Importance of Sleep Hygiene for Teenagers' in the form of an illustration book was created. The design of information media includes research methods carried out, namely questionnaire surveys, and literature studies. The data analysis method used is 5W+1H and the target audience is adolescents aged 12 to 18 years. Creative and interactive visual approach in the form of tips and tricks, and reader pages. The design process goes through several stages, namely brainstorming to create ideas in designing information media, sketching, storyline preparation, colour studies, typography studies, and storyboards. The results of the Information Media Design are sleep hygiene information media mix in the form of physical illustration books, digital illustration books, posters, banners, and merchandise.

Keywords

Design, information media, illustration book, *sleep hygiene*

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu aktivitas yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Tidur dilakukan tubuh untuk beristirahat setelah melakukan aktivitas seharian, Mendapatkan tidur yang sehat penting untuk Kesehatan fisik dan mental, meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan. Setiap orang, mulai dari anak-anak hingga orang lanjut usia, dapat memperoleh manfaat dari kualitas tidur yang lebih baik. Bagi remaja, tidur memiliki peran yang lebih krusial karena fase pertumbuhan dan perkembangan yang intens. Tidur yang cukup dan berkualitas pada masa remaja membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki kerusakan sel, dan mendukung fungsi kognitif yang baik.

Perilaku *sleep hygiene* buruk yang paling sering remaja dilakukan adalah indikator *kognitif* artinya remaja sering melakukan hal-hal yang membuat terjaga selama 1 jam sebelum tidur (bermain game, menonton televisi), melakukan aktifitas di tempat tidur misalnya, menggunakan tempat tidur untuk hal-hal lain selain tidur seperti menelpon, menonton televisi, bermain game, mengerjakan PR (Purnama, 2020: 57–60).

Pengumpulan data melalui kuesioner/angket dengan penggunaan 1 *sample* yang mendapatkan respon oleh 114 responden. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan tersebut remaja yang tidur larut malam dapat memiliki gangguan pada kesehatan nya dan juga tidur larut malam juga dapat membuat remaja terganggu dalam menjalani aktivitas pada pagi hari, hal ini di perkuat dengan hasil pengumpulan data kuesioner kepada responden dengan segmentasi remaja usia 12-18 tahun.

Pentingnya media informasi sebagai sarana yang dapat memberikan informasi tentang pentingnya penerapan *sleep hygiene* kepada remaja dan juga bentuk penyadaran kepada masyarakat agar dapat menjaga dan juga meningkatkan pola tidur yang baik. Perancangan ini juga sebagai bentuk teguran kepada masyarakat terutama bagi remaja agar sadar akan pentingnya menjaga pola tidur, dan juga pola hidupnya. Maka dari itu penulis merancang media informasi, melalui media ini diharapkan masyarakat mendapatkan informasi dan juga edukasi melalui karya visual yang persuasif dan *relatable* sehingga dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih baik.

2. METODE PENCIPTAAN

Metode penciptaan atau metode perancangan adalah suatu cara berpikir untuk menciptakan suatu produk (hasil desain) dengan mengkoordinasikan rumusan masalah dan tujuan perancangan. Metode perancangan yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif, yaitu metode yang menggambarkan atau memberikan gambaran mengenai objek yang diteliti atau dirancang. Pada metode ini meliputi pengumpulan data dan analisis data.

2.1 Persiapan

Pada persiapan ini penulis membutuhkan metode pengumpulan data, dalam perancangan media informasi mengenai pentingnya *sleep hygiene* pada remaja, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu:

a. Angket (Kuesioner)

Angket adalah instrumen penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menjangkau data atau informasi yang harus dijawab oleh responden. Angket mempunyai kesamaan dengan wawancara kecuali implementasinya, dimana angket dilaksanakan secara tertulis.

Dilakukan pengumpulan data mengenai Tidur, *Sleep Hygiene*, dan juga media yang disukai melalui kuesioner. Pengumpulan data kuesioner kepada 114 responden yang merupakan siswa SMP dan SMA.

b. Studi Pustaka

Studi Pustaka atau studi literasi ini dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan data dari sumber yang dapat dipercaya dan juga data tersebut valid untuk digunakan sebagai landasan atau acuan dari perancangan. Dalam studi pustaka ini penulis mencari dan juga mengumpulkan data melalui buku bacaan yang berhubungan dengan topik perancangan, beberapa jurnal, serta artikel penelitian ilmiah (*Google Scholar*). Data-data yang telah dikumpulkan tersebut akan membantu dalam melengkapi informasi dari topik terkait dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karya ini dibuat dengan mengangkat ide tentang perancangan media informasi tentang pentingnya *sleep hygiene* bagi remaja dalam bentuk buku ilustrasi. Ide ini menjadi hal yang baru karena saat ini belum ada buku ilustrasi yang membahas tentang pentingnya *sleep hygiene* bagi remaja. Dalam buku ini menyampaikan berbagai informasi tentang *sleep hygiene* yang merupakan istilah ilmiah tetapi diubah menjadi bentuk yang lebih menarik bagi para remaja, dan mejadi media bagi remaja untuk dapat mengetahui informasi mengenai *sleep hygiene* dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, konten yang disampaikan pada buku dibuat lebih menarik dan juga *simple* menggunakan buku dengan ilustrasi yang berwarna sehingga informasi yang disampaikan dapat di cerna dengan baik dan tidak membosankan bagi remaja.

Konten yang ada pada buku ilustrasi tentang penting nya *sleep hygiene* ini memiliki informasi yang akurat dengan memadukan ilustrasi, narasi, dan dialog yang mudah dipahami oleh remaja. Buku ilustrasi yang dirancang menggunakan judul “Dua Sisi Tidur” dan *tagline* “Tidur sehat untuk hari yang lebih baik”, penggunaan judul dan *tagline* juga menjadi pemnbeda dari buku yang sudah ada sebelumnya, serta pada konten buku ilustrasi menyajikan informasi yang dibalut dengan cerita mengenai perbedaan pola tidur dari 2 karakter dan penerapan pedoman *sleep hygiene* pada karakter yang ada juga menjadi ikon dari topik yang diangkat.

Dalam karya buku ilustrasi mengenai pentingnya *sleep hygiene* ini juga menambahkan informasi tentang *sleep hygiene* dengan lebih akurat melalui tips dan trik yang bisa dilakukan oleh pembaca, Adapun informasi yang disampaikan antara lain;

- a. Pengenalan tentang *sleep hygiene*
- b. Dampak dari tidur yang buruk
- c. Tips dan trik yang berisi pedoman *sleep hygiene* agar dapat menerapkan pola tidur yang sehat.

Pemilihan untuk menggunakan kombinasi tipografi ini didasarkan pada kebutuhan untuk membuat hierarki visual yang jelas sambil mempertahankan keselarasan antara tema dan target audiens. *Futura BK* membuat bagian informasi terlihat kredibel dan mudah dipahami, *Dreamy Note Sans* menarik perhatian pembaca dengan kesan kreatif, dan *Roboto* meningkatkan kenyamanan membaca teks panjang.

Tabel 1. Studi Tipografi

Typeface	Penempatan
Dreamy notes Sans	<i>Headline dan Subline</i>
Roboto	<i>Bodytext</i>

Futura BK

Information text

Secara visual dan psikologis, palet warna yang dipilih mendukung tema umum perancangan karya ini, dengan kombinasi warna gelap, pastel, dan cerah, tidak hanya menciptakan suasana yang sesuai dengan tema tidur sehat, tetapi juga menarik bagi audiens remaja. Palet ini menggabungkan fungsi pendidikan yang efektif, tampilan yang menarik, dan daya tarik, palet ini juga memberikan kombinasi warna yang harmonis dan fleksibel dengan menggunakan palet warna yang dingin untuk menciptakan suasana tenang sekaligus segar dalam desain buku.



Gambar 1. Palet warna Perancangan Media Informasi.

Dalam proses digitalisasi karakter dibuat dengan 2 pose berbeda untuk memberikan Gambaran lebih jelas mengenai anatomi bentuk serta ekspresi karakter. Dalam proses digitalisasi termasuk dengan proses pewarnaan pada karakter menggunakan *hard round brush* dan menggunakan *lineart* dengan warna yang menyesuaikan *pallette* warna karakter, pemilihan warna dan desain karakter sesuai dengan topik yang diangkat dengan memasukkan berbagai unsur dan juga warna yang berkaitan dengan *sleep hygiene* dan juga tidur.



Gambar 2. Desain karakter Hannah



Gambar 3. Desain karakter Mavin

Buku Ilustrasi dengan judul “Dua Sisi Tidur” adalah buku berisi cerita tentang dua orang sahabat yaitu Hannah dan Mavin yang memiliki perbedaan pola tidur yang terlihat sangat jelas, Hannah adalah seorang remaja berumur 15 tahun yang ceria dan bersemangat ia, pada malam hari ia selalu tidur tepat waktu, dan karena hal itu saat pagi hari hannah selalu bersemangat untuk menjalani hari. Berbeda dari Hannah, Mavin adalah seorang remaja 15 tahun yang gemar bermain gadget hingga larut malam, hal itu membuat Mavin kesulitan untuk bangun pagi dan terlihat lesu dan tidak bersemangat untuk menjalani hari. Pada buku ini akan menceritakan perjalanan Mavin dalam mencari tau pentingnya tidur dan *sleep hygiene* dan mengubah pola tidurnya.

Buku Ilustrasi dengan judul Dua Sisi Tidur ini juga mencakup tips dan trik penerapan *sleep hygiene* dalam kehidupan sehari-hari serta halaman pembaca yang digunakan untuk mencatat perubahan pola tidur pembaca setelah menerapkan *sleep hygiene*. Buku ini disajikan dalam bentuk buku fisik dan digital berupa *flipbook* yang dapat diakses melalui kode QR yang telah disediakan. Pada buku ini akan mencakup ilustrasi dengan visual yang menggambarkan perbedaan dari kedua karakter disertai dengan narasi yang mudah dibaca dan teks yang informatif membahas seputar topik tidur dan juga *sleep hygiene*. Desain halaman dan *layout* dirancang agar memudahkan pembaca dalam memahami isi yang ada pada buku tersebut. Hasil akhir dari buku ilustrasi terdiri dari cover depan dan belakang, 19 halaman cerita, halaman tips dan trik, serta halaman pembaca dengan total halaman keseluruhan buku yaitu sebanyak 36 halaman.



(A)

(B)

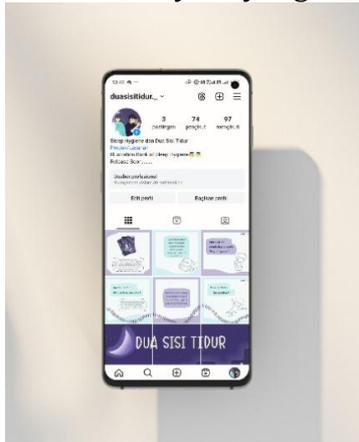
Gambar 4. Cover belakang karya buku ilustrasi(A) dan Cover depan karya buku ilustrasi (B)

Hasil karya buku ilustrasi juga dimuat dalam bentuk digital dengan menggunakan *website flipbook* yaitu www.heyzine.com, *flipbook* tersebut dapat diakses melalui *link* dan juga QR kode yang akan di sebarakan melalui sosial media seperti Instagram dan juga melalui media lain seperti poster.



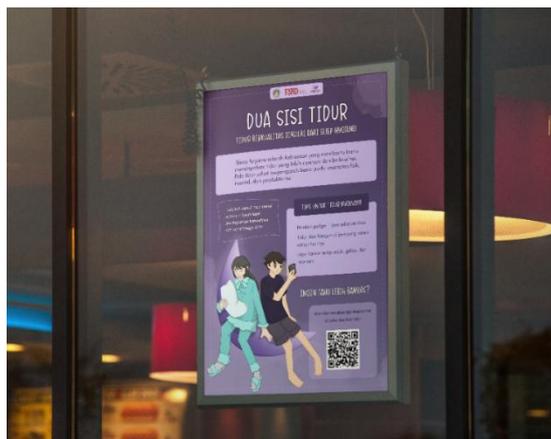
Gambar 5. Versi Digital Flipbook, buku ilustrasi

Carousel adalah konten media sosial interaktif yang terdiri dari beberapa *slide* yang dapat digeser oleh pengguna media sosial, *carousel* yang telah dibuat merupakan carousel yang memberikan sedikit informasi tentang topik yang ada pada keseluruhan buku, serta sebagai media digital yang menyampaikan informasi seputar tidur dan *sleep hygiene* secara umum. Pada *carousel* ini terdapat 6 postingan dengan 2 postingan yang memiliki *slide* tambahan, warna yang digunakan pada desain serta penyusunan *layout* menyesuaikan dengan warna dan bentuk layout yang ada pada buku.



Gambar 6. Digital Carousel, Sosial media Dua Sisi Tidur.

Pada poster menyajikan informasi tambahan berdasarkan buku sebagai media informasi utama. Pada poster berukuran 40x60 cm ini juga menampilkan poin poin pembahasan utama isi buku disertai dengan ilustrasi karakter utama yaitu Hannah dan Mavin yang menjadi pelengkap pada tampilan *visual* poster, poster tersebut juga menampilkan kode QR yang terhubung dengan *Ebook* atau versi digital dari buku Dua Sisi Tidur.



Gambar 7. Poster informasi, fisik dan digital .

4. KESIMPULAN

Dalam perancangan media informasi tentang pentingnya sleep hygiene bagi remaja, dengan media utama berupa Buku ilustrasi *Dua Sisi Tidur* yang menyampaikan informasi secara naratif dan visual. Dengan menggunakan karakter remaja dalam cerita, buku ini menggambarkan pentingnya pola tidur yang sehat melalui pengalaman nyata yang mudah dipahami. Penggunaan font yang ramah untuk remaja, tata letak yang menarik, serta kombinasi palet warna yang harmonis memperkuat daya tarik visual buku ini. Media tambahan seperti poster, banner, dan feed Instagram dirancang untuk memperluas jangkauan pesan utama. Poster dan banner menonjolkan poin-poin penting, seperti manfaat tidur sehat, tips praktis sleep hygiene, dan ajakan membaca buku utama. Feed Instagram dirancang dengan konsep carousel informatif untuk menyampaikan edukasi dalam format modern yang sesuai dengan gaya hidup remaja di era digital. Keseluruhan desain media menggunakan elemen visual yang segar, ceria, dan tidak membosankan. Font seperti Dreamy Note Sans, Roboto, dan Futura BK digunakan secara konsisten untuk menciptakan keselarasan dan kemudahan membaca. Pesan-pesan disampaikan dalam format yang sederhana, ringkas, dan relevan dengan keseharian remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ambrose, G., & Paul, Harris.. *Basic Design 02: Layout*. Singapura: AVA Publishing. SA. 2011
- Azis, Said Abdul.. *Dasar Desain Dwimatra*. Makassar: UNM Makassar. 2006
- Burch, J. G., & Grudnitski, G.. *Information Systems: Theory and Practice* (5th ed.). New York: John Wiley & Sons. 1989
- Dasani, Vishal.. *The Power Of Sleep*, jagakarta: Kawan Putaka. 2024
- Dewi, M.. *Prinsip-Prinsip Desain Grafis Modern*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2021
- Fernandez, I.. *Macromedia Flash Animation & Cartooning: A Creative Guide*. Pennsylvania State University: McGraw-Hill/Osborne. 2002
- Kahfi, Yahya Ahmad.. *Teori Warna*. Jakarta: UNJ. 2021.
- Kusrini, & Koniyo, A.. *Sistem Informasi Akuntansi*. Yogyakarta: Andi Offset. 2007
- Lewis, B.. *An Introduction to Illustration*, London: Quinted. 1987
- McCloud, S.. *Understanding Comics: The Invisible Art*. HarperCollins. 1994
- Rustan, S.. *Layout dan Komposisi dalam Desain Grafis*. Jakarta: Gramedia. 2019
- Rustan, S, *Huruf Font Tipografi Edisi 2020*. Jakarta : CV. NulisBuku Jendela Dunia. 2020

Salam, Sofyan.. *Seni Ilustrasi: Esensi, Sang Ilustrator, Lintasan, Penilaian*. Makassar. UNM Makassar. 2017

Uliyah, M., & Hidayat, A. A.. *Keperawatan Dasar 2 Untuk Pendidikan Vokasi*. Surabaya: Health Books Publishing. 2021

Zainudin, Ahmad. *Buku Ajar Tipografi*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik. . ISBN : 978-623-6141-82-3