

PERANCANGAN BUKU CERITA BERGAMBAR TENTANG PENTINGNYA POLA TIDUR SEHAT UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN

Priscilla Natalia G.¹, Drs. I. Wayan Swandi, M.Si.², Alvin Raditya, S.Sn³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

Universitas Kristen Petra

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

Email: cilzart@gmail.com

Abstrak

Masyarakat seringkali melupakan pentingnya tidur sehat bagi kesehatan, padahal pola tidur yang tidak sehat dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan masalah kesehatan serius bila dilakukan secara terus menerus. Orang tua juga seringkali tidak mengerti bahwa kebutuhan tidur untuk anak-anak dan dewasa tidak sama. Hal ini menimbulkan pola tidur tidak sehat pada anak-anak. Pentingnya pola tidur sehat perlu dikembangkan sejak usia dini. Perancangan ini membantu anak-anak untuk menyadari pentingnya tidur sehat dan bagaimana menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: pola tidur sehat, buku cerita bergambar, anak.

Abstract

Title: *Designing Illustrated Story Book About The Importance Of Healthy Sleep For Children of Ages 7-11*

Society often forget the importance of healthy sleep for health, whereas unhealthy sleep patterns can interfere with the activity and cause a serious health problems when done continuously. Parents also often do not understand that the need for sleep for children and adults are not the same. This has led to an unhealthy sleep patterns in children. The importance of healthy sleep patterns need to be developed at an early age. This design helps the children to realize the importance of healthy sleep and how to apply it in daily life.

Keywords: *healthy sleep, illustrated story book, children.*

Pendahuluan

Seperti halnya makan, minum, dan bernapas, tubuh manusia memerlukan tidur untuk kelangsungan hidup dan memelihara kesehatan. Tidur juga membawa banyak manfaat, antara lain: penyimpanan energi, proses restorasi untuk tubuh, pembersihan tubuh dari toksin dan memproduksi hormon yang baik untuk kesehatan. Tidur cukup juga baik untuk kinerja otak dalam proses belajar, menyimpan dan memproses memori. Pola tidur yang benar dan teratur sesuai dengan ritme *circadian* akan memproduksi hormon melatonin yang baik untuk kesehatan (Cajochen, Krauchi, 2003).

Melatonin berfungsi sebagai antioksidan, *anti-aging*, mendukung sistem kekebalan tubuh, mencegah diabetes, dan meningkatkan fungsi otak. Sedangkan kekurangan melatonin dapat menyebabkan kanker, obesitas, ketidak stabilan emosi dan sakit kepala.

Kekurangan tidur juga dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan gangguan kesehatan lainnya.

Pada kenyataannya kebutuhan tidur manusia berkurang sesuai dengan bertambahnya umur. Siegel (2007) mengatakan bahwa kualitas tidur akan terus menurun seiring bertambahnya umur sehubungan dengan tingkat kedewasaan dan perkembangan otak. Karena itulah anak-anak membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang dewasa.

Masyarakat seringkali menganggap remeh pola tidur sehat sehingga berpotensi menurunkan produktivitas dan gangguan kesehatan. Padahal kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat itu seharusnya muncul pada semua usia.

Kurangnya peran orang tua untuk menerapkan pola hidup tidur sehat pada anak-anak memicu kebiasaan buruk untuk tidur larut sejak usia anak-anak. Anak-anak masa kini punya kebiasaan menolak untuk sesuai dengan pola yang benar. Anak-anak biasa bermain dan menonton televisi hingga larut meskipun esok harinya harus bangun di pagi hari untuk sekolah.

Kurangnya pengetahuan orang tua akan waktu tidur dan kebutuhan tidur yang benar pada anak merupakan salah satu pemicu permasalahan ini. Tidak banyak orang tua yang mengerti bahwa anak-anak usia sekolah membutuhkan sedikitnya 10 jam dan menyamakan kebutuhan tidur anak-anak mereka dengan kebutuhan tidur orang dewasa yaitu 7 jam sehari. Padahal anak-anak terlebih lagi pada usia sekolah, sangat membutuhkan tidur yang berkualitas agar dapat beraktivitas dan belajar dengan baik. Kurang tidur pada anak-anak tidak hanya menyebabkan penurunan pada kinerja dan pertumbuhan otak tapi juga mental. Anak-anak yang kurang tidur seringkali menjadi pemarah, sulit berkonsentrasi, hiperaktif, dan impulsif (*How TVs, Phones and Screens Impair Kids' Sleep*, 2013, p. 10). Menurut survey yang dilakukan (*Victoria Taylor NHS UK*, 2013), pola tidur tidak sehat lebih banyak dilakukan oleh anak-anak dari kalangan menengah keatas. Hal ini disebabkan oleh kondisi dimana anak-anak menengah keatas bertumbuh dikelilingi oleh televisi, telepon genggam, komputer, dan *gadget* lainnya. Banyak anak-anak yang mengaku memiliki komputer, telepon, atau televisi di kamar tidur mereka, bahkan banyak juga yang memiliki ketiganya. Perangkat teknologi inilah yang menyebabkan anak-anak sibuk beraktivitas hingga larut, menolak untuk tidur lebih awal, dan menyebabkan pola tidur tidak sehat.

Karena itulah pendidikan dan kesadaran mengenai pentingnya pola tidur sehat perlu dilakukan. Hal ini didukung dengan kenyataan bahwa semakin dini seorang anak memperoleh pendidikan akan semakin baik. Seorang filsuf Inggris, John Lock, berpendapat bahwa pendidikan sangat penting dilakukan sejak usia kanak-kanak, sebab pengalaman di masa kanak-kanak akan mempengaruhi kehidupan seseorang di masa mendatang. (*Menerobos Dunia Anak*, 2000, p. 9). Dengan meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya pola tidur sehat, diharapkan hal ini akan terus dibiasakan hingga mereka tumbuh dewasa.

Orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam pendidikan tersebut, sebagai pusat pendidikan awal dan tempat belajar yang alami bagi anak-anak. Bila sejak kecil tidak diajarkan dan dibiasakan untuk melakukan pola tidur sehat, hal ini akan terus dibawa anak-anak hingga tumbuh dewasa. Usia 7-11 tahun termasuk dalam tahap usia sekolah. Pada tahap ini anak-anak mulai mengembangkan sifat mandiri dan kritis. Anak-anak mulai memberontak dan mempertanyakan kebenaran dari tindakan orang tua mereka (*School Age: Ages 6-11*, p. 3-4). Hal inilah yang menyebabkan anak-anak usia tersebut seringkali menolak untuk menuruti nasehat orang tua mengenai pentingnya pola tidur sehat. Karena itulah diperlukan sebuah media yang ditujukan untuk anak-anak, yang dapat menghimbau dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya hal tersebut.

Pendidikan pada anak-anak membutuhkan proses serta media yang tepat. Membaca adalah bagian yang

tidak terpisahkan dari pendidikan karena merupakan salah satu metode yang dipakai sebagai sarana belajar. Kegiatan membaca merupakan salah satu proses belajar yang penting dalam pertumbuhan otak anak. Membaca meningkatkan kemampuan kognitif yang baik untuk pertumbuhan otak dan mental. Di samping itu, membaca juga akan menumbuhkan rasa ingin tahu, mengembangkan daya imajinasi serta meningkatkan kreativitas sang anak, selain juga akan membantu mereka memahami tata bahasa dan struktur kalimat yang benar. Hal-hal tersebut akan sangat membantu mereka dalam masalah akademis di sekolah nantinya (*"Manfaat Membaca Buku Bagi Anak"* p. 6).

Salah satu media belajar yang baik dan cocok untuk anak-anak adalah buku cerita bergambar karena sifat media pembelajarannya yang ringan dan sederhana. Dengan banyak gambar menarik dan sedikit kata-kata, buku cerita bergambar dapat meningkatkan kesadaran anak tanpa ada kesan menggurui. Kisah yang digambarkan bersifat sehari-hari dan menyenangkan sehingga tidak cocok bagi anak-anak usia sekolah yang cepat bosan dan tidak suka kata-kata yang rumit. Media ini cocok untuk anak-anak usia 7 hingga 11 tahun yang telah belajar untuk membaca dengan lancar dan memiliki kosa kata yang cukup untuk mengerti isi dari buku tersebut. Karena itulah perancangan ini berbentuk buku cerita bergambar, karena dapat memperkenalkan informasi kesehatan dengan media yang menyenangkan.

Mengidentifikasi karya sejenis, banyak jenis buku cerita bergambar yang telah diterbitkan juga sebagai karya tugas akhir. Dalam karya tugas akhir banyak mahasiswa yang merancang buku cerita bergambar bertema sejarah, hanya sedikit mahasisway yang mengangkat tema kesehatan. Adanya perancangan buku cerita bergambar dengan tema kesehatan masih belum ditemukan perancangan buku cerita bergambar mengenai pola tidur sehat. Begitu juga dengan banyaknya buku cerita ilmiah yang telah banyak dijual di toko-toko buku, belum ada yang mengangkat dan berfokus pada pola tidur sehat.

Metode Perancangan

Dalam tugas akhir ini, peneliti menggunakan beberapa metode penelitian yang terbagi atas metode pengumpulan data dan metode analisis data, sebagai berikut:

Metode Analisis Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara wawancara ke ahli kesehatan atau dokter. Observasi, juga studi literatur dan segala informasi pendukungnya. Berikut ini adalah metode pengumpulan data yang digunakan, yaitu:

- Wawancara
- Observasi
- Studi Literatur

d. Internet

Metode Analisis Data

Dalam perancangan ini digunakan metode deskriptif kualitatif, dengan unit analisis 5W1H.

a. Metode Analisis Kualitatif

Perancangan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data verbal maupun visual yang terkumpul, dianalisa untuk menemukan sebuah kesimpulan dalam bentuk kata-kata atau deskripsi. Hal ini yang nantinya digunakan untuk membuat sebuah buku cerita bergambar

b. Metode 5W 1H

Metode 5W1H merupakan metode operasional yang memperjelas kesimpulan analisis kualitatif. Mencakup What, Who, Where, When dan How. Dilakukan dengan mengolah berbagai data verbal visual yang telah didapat sebelumnya untuk menemukan suatu gejala atau fenomena. Fenomena tersebutlah yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui hasil karya buku cerita bergambar. Panduan hasil riset sisi atau aspek medis, wawancara, dan analisa data digunakan sebagai dasar dari konsep perancangan.

Pembahasan

Analisis Profil Pembaca

Target audience yang disarankan oleh Jean Piaget untuk pemberian materi pembelajaran dasar adalah usia 7-11 tahun. Dengan asumsi, seorang anak telah memasuki usia sekolah dasar dan mampu berpikir secara logis. Anak usia 7-11 tahun juga telah mengembangkan kemandirian dan menunjukkan sikap menentang sehingga memerlukan media pembelajaran lain yang bisa dibaca tanpa bantuan orang tua.

Jean Piaget mengamati bagaimana anak-anak berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Piaget, perkembangan intelektual anak tidak bisa dilepaskan dari perkembangan kognitif yang terbagi menjadi 4 periode yaitu:

- Periode sensori motor (0-2,0 tahun) - Pada periode ini tingkah laku anak bersifat motorik dan anak menggunakan sistem penginderaan untuk mengenal lingkungannya untuk mengenal obyek.
- Periode pra operasional (2,0-7,0 tahun) Pada periode ini anak bisa melakukan sesuatu sebagai hasil meniru atau mengamati sesuatu model tingkah laku dan mampu melakukan simbolisasi.
- Periode konkret (7,0-11,0 tahun) Pada periode ini anak sudah mampu menggunakan operasi. Pemikiran anak tidak lagi didominasi oleh persepsi, sebab anak mampu memecahkan masalah secara logis.
- Periode operasi formal (11,0-dewasa) Periode operasi formal merupakan tingkat puncak perkembangan struktur kognitif, anak remaja mampu berpikir logis untuk semua jenis masalah hipotesis, masalah verbal, dan ia dapat

menggunakan penalaran ilmiah dan dapat menerima pandangan orang lain.

Menurut Piaget, secara spesifik pada masa pendidikan sekolah, yaitu anak dengan rentang usia 7 – 11 hingga 12 tahun, memiliki perkembangan daya pikir secara berangsur-angsur logis. Daya pikir anak menjadi lebih konkrit tidak sekedar imajinasi, rasional dan objektif. Maka dari itu, pada rentang usia tersebut anak siap menerima pembelajaran formal dengan daya memori yang kuat.

Anak-anak usia 7-11 tahun termasuk kedalam kategori periode usia sekolah. Pada periode ini, anak sudah mulai ingin menunjukkan kebebasannya sebagai individu (Hawadi, 2001, p. 21). Masa ini ditunjukkan dalam bentuk sikap keras kepala, melawan, tidak patuh dan berbuat antagonis. Anak juga kerap menunjukkan temperamen, merasa terganggu, dan beberapa menunjukkan rasa cemburu yang tidak beralasan.

Michael Thompson Ph.D. menyebutkan bahwa anak usia sekolah mulai menunjukkan kemandirian dan pemikiran yang kompleks dan hal ini terlihat dari bagaimana mereka berkomunikasi:

- Anak usia sekolah mulai melihat dunia dengan pemikiran yang kompleks. Pada masa ini, anak-anak mulai berpikir secara logis menanggapi kejadian disekitar mereka meskipun masih dalam sudut pandang subjektif. Anak-anak mulai mencari sebab dan akibat serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang lebih menantang bagi mereka.
- Anak usia sekolah mulai bertindak dengan tujuan. Anak-anak mulai berpikir panjang tentang apa yang mereka inginkan dan menyusun rencana untuk mendapatkannya. Namun mereka mengeskpresikannya dengan impulsif dan didorong oleh keinginan semata.
- Anak usia sekolah mulai menunjukkan kemandirian dengan menolak atau memberontak kepada orang tua. Anak-anak pada periode ini akan marah bila merasa diperlakukan seperti 'anak kecil' dan merasa tersinggung bila mereka merasa diperhatikan berlebihan.
- Anak usia sekolah mulai meragukan, mempertanyakan, dan mengkritik orang tua. Mereka tidak lagi merasa bahwa orang tua memegang otoritas penuh. Pertanyaan-pertanyaan pada periode ini normal dan menunjukkan kemampuan mereka untuk bersikap kritis.
- Anak usia sekolah mulai menyesuaikan cara mereka berkomunikasi mengikuti perubahan situasi. Anak-anak pada usia ini mulai mengadaptasi cara berkomunikasi ataupun gaya bicara dari teman mereka ataupun sumber lain seperti televisi.
- Anak usia sekolah mulai berhasia mengenai apa yang mereka pikirkan. Sebaik apapun hubungan anak dengan orang tua, pada masa ini anak-anak akan mulai membatasi diri.

g. Anak usia sekolah mulai mengembangkan rasa humor. Pada masa ini anak-anak mulai senang bercanda dan berbuat iseng. Anak-anak juga bisa menikmati permainan dan mengerti peraturan.

Hurlock (2011) juga mengatakan bahwa periode ini adalah periode emas untuk membaca buku. Anak-anak dalam masa ini memiliki keingintahuan besar serta menyukai dan berani mencoba hal-hal baru. Dapat dilihat ketika anak-anak sangat antusias dalam bertanya mengenai segala sesuatu dan ingin melakukan hal-hal yang tidak biasa. Anak-anak pada periode ini juga memiliki ketertarikan pada pengetahuan.

Menurut hasil observasi, survey, dan wawancara yang telah dilakukan pada anak-anak sekolah dasar kelas 2-6 di SD Kristen Petra dan SD Kristen Gloria Surabaya, anak-anak usia ini banyak melakukan aktifitas dalam kesehariannya. Selain jam belajar di sekolah, anak-anak juga mengikuti kursus setelah usai jam sekolah. Pada masa senggang di malam hari, anak-anak terbiasa menghabiskan waktu untuk rekreasi. Sebagian besar anak-anak, terbagi pada kelompok yang menghabiskan waktu di malam hari untuk bermain game, menggunakan internet, membaca buku, menonton televisi, atau bersosialisasi menggunakan gadget. Adapun pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Apa saja yang kamu lakukan sepulang dari sekolah?
- b. Apa yang biasa kamu lakukan sepulang dari sekolah dan kursus di rumah pada malam hari?
- c. Menurut kamu jam tidur yang sehat itu berapa jam?
- d. Kamu biasanya tidur berapa jam?
- e. Biasanya kamu tidur pukul berapa?
- f. Apa yang biasa kamu lakukan sebelum tidur?
- g. Apa kamu suka membaca buku cerita?
- h. Jenis buku cerita seperti apa yang kamu sukai?
- i. Bagaimana buku cerita yang menarik menurut kamu?

Hasil survey menunjukkan bahwa 80% anak-anak merasa bahwa tidur 7 jam sehari sudah cukup untuk kesehatan. Hal ini tentunya tidak mencakup pola tidur yang benar-benar mereka lakukan. Anak dengan usia lebih kecil memang tidur 7 jam di malam hari namun usia yang lebih besar yaitu 9-11 tahun sebagian besar hanya tidur 6 jam sehari. Hal ini sebagian besar dikarenakan kebiasaan untuk bermain gadget dan game sebelum tidur yang sulit dihentikan hingga larut malam.

Sedangkan untuk buku cerita, hasil survey menunjukkan bahwa anak-anak masih sangat menyukai buku cerita. Terutama dengan cerita yang baru, banyak yang mengaku bosan dengan cerita dongeng yang umum, target audience juga menyukai buku pengetahuan yang banyak gambarnya. Hasil survey juga menunjukkan bahwa target audience menyukai buku dengan gambar yang bagus atau menarik. Dalam wawancara lebih lanjut, anak-anak cenderung menyukai gambar kartun yang imut dan

lucu, karakter yang didistorsi sedemikian rupa sehingga lucu.

Tujuan Kreatif

Perancangan buku cerita bergambar pentingnya pola tidur sehat ini dapat membantu *target audience* untuk mendapatkan informasi mengenai pola tidur dan fakta kesehatan juga mengerti pentingnya pola tidur yang sehat. Dengan mengetahui fakta kesehatan dan pola tidur yang sehat, diharapkan *target audience* dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan pola tidur sehat, target audience akan dapat beraktifitas dan berkembang dengan lebih optimal.

Buku cerita bergambar juga merupakan media yang mendorong kemampuan kognitif anak-anak. Kemampuan berbahasa dan daya tangkap dalam mempelajari informasi dan pengetahuan dapat dikembangkan melalui teks bacaan yang ada di dalam buku cerita bergambar. Selain itu, ilustrasi dalam buku cerita bergambar juga merangsang daya imajinasi dan kreativitas *target audience*. Dengan tabel dan kalender pola tidur, anak-anak juga dapat belajar untuk disiplin dan konsisten. Dengan demikian, melalui buku cerita bergambar ini, *target audience* tidak hanya memperoleh informasi tapi juga mendapat sarana hiburan.

Target Audience

a. Demografis

Secara demografis, target audience perancangan ini adalah anak-anak berusia 7-11 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Target audience merupakan kelas menengah dan menengah ke atas dalam masyarakat.

b. Geografis

Target audience dari perancangan ini bertempat tinggal di daerah perkotaan dimana wilayahnya dapat dijangkau oleh toko-toko buku.

c. Psikografis

Target audience memiliki keingintahuan tinggi, telah mampu untuk berpikir secara logis, sedang dalam tahap yang suka mempelajari hal-hal baru, dan masih memiliki minat untuk membaca buku cerita. Target audience juga telah memasuki fase berkembangnya kemandirian sehingga mereka mampu untuk melakukan beberapa aktifitas tanpa bantuan orang tua.

d. Behavioral

Perilaku target audience adalah masih suka membaca buku cerita sebagai hiburan singkat dan mengutamakan visual dalam membeli buku cerita, terutama banyak warna cerah dan menarik. Dalam kesehariannya target audience menjalani aktifitas sekolah dan kursus.

Format dan Ukuran Buku Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar pentingnya pola tidur sehat ini akan dipresentasikan dalam ukuran 20x20 cm. Ukuran ini dipilih karena nyaman untuk dipegang maupun dibaca. Juga ekonomis karena memaksimalkan penggunaan kertas.

Tema Cerita Buku Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar ini bersetting di kehidupan sehari-hari dalam dunia masa kini. Terdapat dua tokoh utama yaitu bersaudara kembar laki-laki dan perempuan yang tidak suka tidur dan mempunyai kebiasaan tidur larut malam. Kebiasaan ini membuat mereka mengantuk di sekolah sehingga tidak dapat beraktivitas dengan baik. Pada suatu malam mereka bertemu dengan professor mimpi yang mengetahui segala sesuatu mengenai tidur. Professor mimpi memberikan fakta-fakta kesehatan, dan pola tidur kedua tokoh utama berangsur membaik yang memberikan dampak positif dalam kehidupan keseharian mereka.

Buku bergambar dalam perancangan yang akan dibuat termasuk dalam jenis *illustrated storybooks* dimana merupakan bentuk buku cerita dengan ilustrasi yang sesuai dengan penggambaran cerita. Dalam halaman buku terdiri dari narasi cerita dan ilustrasi yang mewakili narasi tersebut. Ilustrasi dibuat seekspressif mungkin dengan penempatan layout yang beragam sehingga tidak membosankan.

Gaya Penulisan Naskah

Penulisan naskah yang akan ditampilkan dalam buku cerita bergambar memiliki alur cerita seperti layaknya buku cerita anak-anak pada umumnya. Penulisan naskah dalam buku cerita bergambar ini akan lebih banyak menggunakan tulisan berbentuk deksriptif-naratif namun tidak menutup kemungkinan adanya percakapan para tokoh-tokoh didalamnya. Gaya yang dipakai dalam bahasa ini adalah bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dijumpai dalam dunia sekitar anak-anak sesuai target audience. Penulisan naskah cerita akan menggunakan bahasa Indonesia sehingga semua pembaca dapat memahami keseluruhan isi cerita.

Tujuan Kreatif

Perancangan buku cerita bergambar pentingnya pola tidur sehat ini dapat membantu *target audience* untuk mendapatkan informasi mengenai pola tidur dan fakta kesehatan juga mengerti pentingnya pola tidur yang sehat. Dengan mengetahui fakta kesehatan dan pola tidur yang sehat, diharapkan *target audience* dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan pola tidur sehat, target audience akan dapat beraktifitas dan berkembang dengan lebih optimal.

Gaya Visual dan Teknik Visualisasi

Ilustrasi yang ada dalam buku cerita bergambar ini akan menggunakan bentuk-bentuk kartun dimana memiliki bentuk yang lucu dan jenaka, penggambaran yang sederhana dan memiliki ukuran yang mengalami distorsi dari bentuk yang sesungguhnya.

Informasi yang disampaikan akan lebih berbentuk infografis dengan banyak gambar, melihat dari perilaku anak-anak yang cepat bosan bila melihat teks yang terlalu banyak.

Teknik visualisasi dimulai melalui sketsa, teknik visualisasi pada perancangan ini menggunakan ilustrasi kartun dalam bentuk vektor. Vektor selain sangat fleksibel dalam hal ukuran juga cocok untuk membuat buku cerita penuh warna berani untuk anak-anak.

Penjaringan Ide Karakter

Tokoh-tokoh dalam buku cerita bergambar pentingnya pola tidur sehat ini diperuntukkan untuk anak-anak. Konsep dari buku, dibuat agar dapat sedekat mungkin dengan kehidupan sehari-hari anak-anak. Oleh karena itu tokoh utama dalam buku ini adalah anak-anak juga. Anak-anak memiliki tubuh yang kecil dan perbandingan kepala yang lebih besar daripada orang dewasa. Gaya rambut anak-anak juga lebih lucu dan terlihat manis. Penggambaran wajah anak-anak biasa didominasi oleh mata yang besar, hidung yang mungil, dan mulut yang selalu tersenyum. Anak-anak usia 7-11 tahun juga biasa memiliki gigi yang tanggal. Penduduk Indonesia merupakan ras Asia, dengan ciri khas mata dan rambut berwarna gelap seperti cokelat atau hitam.

Melihat kebiasaan anak-anak usia 7-11 tahun, adalah aktif. Laki-laki biasa suka bermain game dan berolahraga disekolah. Sedangkan anak perempuan mengembangkan sisi feminim meskipun juga bermain game, sebagian besar telah suka membaca buku dan memiliki sikap tenang.

Sosok professor sebagai kakek tua yang penyabar dipilih agar lebih bisa diterima anak-anak. Usia tua menunjukkan kebijaksanaan, kakek tua memiliki kesan yang sabar. Orang tua biasa memiliki rambut putih.

Deskripsi Tokoh Utama



Gambar 1. Toto dan Lala

- Toto

Toto adalah penggambaran anak laki-laki pada umumnya, suka bermain game dan bermain sepak bola. Sayangnya ia punya kebiasaan tidur larut malam sehingga mengantuk saat disekolah. Hal ini menyebabkan kekalahan di pertandingan. Tapi pada akhirnya Toto bisa berolahraga dengan baik setelah mengikuti nasehat Professor Mimpi agar tidur sehat.

- Lala

Lala juga penggambaran anak perempuan pada umumnya, Lala lebih pendiam daripada Toto yang ceria. Lala merupakan anak pintar yang suka membaca buku, tapi sayang seperti apapun otak Lala, otak yang lelah tidak bisa bekerja dengan baik. Lala pun mendapat nilai yang jelek dan dimarahi oleh Ibu Guru. Beruntung pada akhirnya Lala dapat menerapkan pola tidur sehat sehingga dapat belajar dengan baik.



Gambar 2. Professor Mimpi

- Professor Mimpi

Professor mimpi adalah sosok kakek tua yang melayang dilangit malam menggunakan payung. Tugas professor mimpi adalah mencari anak-anak yang punya kebiasaan tidur larut dan membantu mereka untuk menerapkan pola tidur sehat. Saat tugas professor selesai, ia akan pergi untuk mencari anak-anak lain.

Judul Buku

Judul Utama dari Buku ini adalah: “TIDUR –YUK-TIDUR!”.

Sinopsis

Toto dan Lala adalah dua bersaudara bandel. Keduanya benci tidur karena tidur itu membosankan. Biasanya mereka akan sibuk bermain atau membaca hingga larut malam. Permasalahannya mereka menjadi mengantuk dan tidak bisa beraktivitas dengan baik di sekolah. Pada suatu hari, mereka bertemu

dengan professor mimpi yang menjelaskan pada mereka pentingnya tidur sehat, disertai fakta-fakta kesehatan juga bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehar-hari. Toto dan Lala pun berangsur mengembangkan kebiasaan tidur sehat dan menikmati dampak positifnya bagi kesehatan dan aktifitas sehari-hari mereka.

Gaya Layout

Penyusunan komposisi desain layout akan di desain secara dinamis agar menarik untuk dilihat dan tidak membosankan. Layout dibuat sedemikian rupa dengan banyak penempatan gambar sehingga berlainan dari satu halaman ke halaman lainnya.

Tone Warna

Tone warna yang akan digunakan adalah warna-warna yang cerah namun tetap dengan kesan pastel agar nyaman dipandang mata. Pada malam hari didominasi oleh tone warna dingin agar menunjukkan suasana malam, dan pada siang hari menggunakan tone warna yang lebih panas dan cerah.

Finishing

Buku cerita akan dijilid dengan menggunakan harcover, sehingga buku akan menjadi lebih awet. Laminasi pada cover depan dan belakang menggunakan laminasi doff yang terkesan lembut dan elegan, sangat cocok digunakan untuk cerita-cerita yang bernuansa klasik atau lampau. Buku akan dikemas dalam slot yang dibuat dari soft cover dilengkapi kalender tidur dan stiker untuk orang tua.

Desain Final



Gambar 3. Sampul depan dan belakang



Gambar 4. Halaman 1-2



Gambar 5. Halaman 3-4



Gambar 6. Halaman 5-6



Gambar 7. Halaman 7-8



Gambar 8. Halaman 9-10



Gambar 9. Halaman 11-12



Gambar 10. Halaman 13-14



Gambar 11. Halaman 15-16



Gambar 12. Halaman 17-18



Gambar 13. Halaman 19-20



Gambar 14. Halaman 21-22



Gambar 15. Halaman 23-24



Gambar 16. Halaman 25-26



Gambar 17. Halaman 27-28



Gambar 18. Halaman 29-30

Toto dan Lala adalah dua bersaudara bandel. Keduanya benci tidur karena tidur itu membosankan. Biasanya mereka akan sibuk bermain atau membaca hingga larut malam. Permasalahannya mereka menjadi mengantuk dan tidak bisa beraktivitas dengan baik di sekolah. Pada suatu hari, mereka bertemu dengan professor mimpi yang menjelaskan pada mereka pentingnya tidur sehat, disertai fakta-fakta kesehatan juga bagaimana cara menerapkannya dalam

kehidupan sehari-hari. Toto dan Lala pun berangsur mengembangkan kebiasaan tidur sehat dan menikmati dampak positifnya bagi kesehatan dan aktifitas sehari-hari mereka.

Simpulan

Dengan adanya Perancangan Buku Cerita Bergambar Pentingnya Pola Tidur Sehat Untuk Anak Usia 7-11 tahun ini diharapkan dapat merangsang kesadaran anak-anak akan pentingnya tidur sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkannya. Gambar yang lucu dan berwarna dapat menghibur anak, serta membantu untuk memahami pesan yang disampaikan tanpa berkesan menggurui dan tidak membosankan. Gaya bahasa yang sederhana juga membantu anak untuk memahami isi cerita.

Selain itu, membaca buku dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif anak juga merangsang kebiasaan membaca dari usia dini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa buku cerita bergambar merupakan media yang tepat bagi anak-anak untuk belajar.

Ucapan Terima Kasih

Dalam pelaksanaan karya Tugas Akhir ini, Penulis menemui banyak kesulitan dan hambatan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang begitu besar kepada orang-orang yang telah berperan sehingga dapat terselesaikannya karya Tugas Akhir ini, antara lain kepada:

1. Drs. I. Wayan Swandi, M. Si., selaku dosen pembimbing I telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran di dalam memberikan pengarahan dalam penyelesaian karya Tugas Akhir ini.
2. Alvin Raditya, S.Sn., selaku dosen pembimbing II telah membimbing, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran di dalam memberikan pengarahan dalam penyelesaian karya Tugas Akhir ini.
3. Dr. Andreas Soejitno yang telah memberikan informasi mengenai tidur yang sehat.
4. Segenap dosen dan staff pengajar di Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra.
5. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moril dan material.
6. Pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan karya Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

Benloucif, S.; Guico, M.J.; Reid, K.J.; Wolfe, L.F.; L'hermite-Balériaux, M.; Zee, P.C. (April 2005).

- "Stability of melatonin and temperature as circadian phase markers and their relation to sleep times in humans". *Journal of Biological Rhythms* **20** (2): 178–88..
- Cajochen, C., Krauchi, K., Wirz-Justice, A. (2003). Role of Melatonin in the Regulation of Human Circadian Rhythms and Sleep. *Journal of Neuroendocrinology*, vol.(15.), 432-437
- Dampak Negatif Teknologi Gadget Terhadap Proses Perkembangan Anak*. (n.d.). Retrieved August 17, 2013, from <http://www.mitrakeluarga.com/surabaya/dampak-negatif-teknologi-gadget-terhadap-proses-perkembangan-anak/>
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- How Much Sleep Do We Really Need*. (n.d.). Retrieved August 21, 2013, from <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- How TVs, phones and screens impair kids' sleep*. (n.d.). Retrieved August 21, 2013, from <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Koren, Marina (July 23, 2013). "Being a Lifelong Bookworm May Keep You Sharp in Old Age". *Smithsonian*. Archived from the original on July 5, 2013. which cites Wilson, Robert S., *et al.* (July 3, 2013). "Life-span cognitive activity, neuropathologic burden, and cognitive aging (Abstract)". *Neurology*. Archived from the original on July 5, 2013.
- Kurkjian, Catherine and Livingston, Nancy. (2005) *The Right Book for the Right Child for the Right Situation*. *The Reading Teacher*. Vol.58: 8, pp. 756-795 International Reading Association, Inc.
- Lynch- Brown, Carol and Tomlinson, Carl. (2008). *Essentials of Children's Literature*, sixth edition. Pearson Education, Inc
- Manfaat Membaca Buku Bagi Anak*. (n.d.). Retrieved August 17, 2013, from http://www.melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=1127_Manfaat-Membaca-Buku-Bagi-Anak
- Norton, Donna. (2003). *Through the Eyes of a Child: An Introduction to Children's Literature*: sixth edition. Pearson Education, Inc.
- Putri, Ciptanti. (2010). "Genre Buku Cerita Anak". Cornerstonestudio. Retrieved March 17, 2014, from <http://cornerstonestudio.wordpress.com/2010/01/09/genre-buku-cerita-anak/>
- School Age: Ages 6-11*. (n.d.). Retrieved August 21, 2013, from http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/agebyage_5.html
- Setiawani, Mary Go. (2000). *Menerobos Dunia Anak*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup.
- Siegel, Jerome M (1999). "Sleep". *Encarta Encyclopedia*. Microsoft. Archived from the original on 14 December 2007. Retrieved 21 August, 2013.
- Sleep, Learning, and Memory*. (n.d.). Retrieved August 17, 2013, from <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>
- Sudiro, Citra. (2009). *Perancangan Visual Publikasi Buku Kumpulan Fabel Indonesia Untuk Anak-Anak*. Universitas Bina Nusantara.
- The Characteristic of Sleep*. (n.d.). Retrieved August 17, 2013, from <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/what/characteristics>
- Waluyanto, Heru Dwi. (2010). "Komik Sebagai Media Pembelajaran". Retrieved March 17, 2014, from <http://dgi-indonesia.com/komik-sebagai-media-komunikasi-pembelajaran/>
- Why Do We Sleep, Anyway*. (n.d.). Retrieved August 17, 2013, from <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/why-do-we-sleep>
- Wibowo, Teguh I (2013). "Gadget di Indonesia capai 240 juta". *Antara News*. Retrieved 02 October, 2013, from <http://www.antaraneews.com>