

Pengembangan strategi media visual edukatif untuk mengatasi insomnia pada anak usia dini

Robby Yuliansyah, Ahmad Faiz Muntazori*, Wulandari

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Indraprasta PGRI
Jl. Nangka no.58c, Tanjung Barat, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia
*Correspondence author: Ahmad Faiz Muntazori, ahmad.faiz@unindra.ac.id, Jakarta, Indonesia

Received: 21/12/2024

Revised: 14/01/2025

Accepted: 17/01/2025

Abstract. Kasus insomnia seringkali terabaikan dan tidak terlalu diperhatikan, hanya sebagian kecil penderita insomnia yang melaporkan hal ini ke layanan kesehatan meskipun dampaknya cukup parah khususnya untuk jangka panjang. Gangguan insomnia pada anak-anak terkadang tidak terdeteksi oleh orang tua dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat, jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan perubahan emosi dan tingkah laku anak. Perlu ada satu media edukasi untuk mengatasi insomnia pada anak, media visual dinilai efektif dalam memberikan edukasi bagi anak. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan media visual edukatif mengatasi insomnia pada anak usia dini. Metode yang digunakan adalah R&D dengan pendekatan *design thinking* yang terdiri atas *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype* dan *test*. Data yang digunakan adalah data sekunder yang diambil dari hasil penelitian yang sudah dipublikasikan. Penelitian ini menghasilkan buku ilustrasi bergaya semi realis dengan pemilihan warna kombinasi antara warna dingin dan warna hangat yang berukuran 18 x 24 cm dengan sampul *hard cover*. Buku ilustrasi ini diharapkan dapat memberikan edukasi yang efektif dalam mengatasi insomnia pada anak usia dini.

Keywords: Strategi visual, Media edukatif, Buku Ilustrasi, Insomnia, Anak Usia Dini

Abstract. *Insomnia cases are often overlooked and not given much attention, only a small percentage of insomnia sufferers report this to health services even though the impact is quite severe, especially in the long term. Insomnia disorders in children are sometimes not detected by parents and do not get proper treatment, if this happens continuously, it will result in changes in children's emotions and behavior. There needs to be an educational media to overcome insomnia in children, visual media is considered effective in providing education for children. The purpose of this study was to develop educational visual media to overcome insomnia in early childhood. The method used is R&D with a design thinking approach consisting of emphatize, define, ideate, prototype and test. The data used is secondary data taken from published research results. This research produced a semi-realist style illustration book with the selection of color combinations between cold colors and warm colors measuring 18 x 24 cm with a hard cover. This illustration book is expected to provide effective education in overcoming insomnia in early childhood.*

Keywords: *Visual strategy, Educational media, Illustration book, Insomnia, Early childhood*

Pendahuluan

Kualitas hidup manusia sangat dipengaruhi oleh kesehatan, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk berkontribusi secara produktif dalam aspek sosial dan ekonomis. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam pemulihan energi tubuh dan mendukung fungsi sistem saraf serta sistem kekebalan tubuh (Franceschini dkk., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Scott dkk., 2021).

Pemeliharaan kesehatan melibatkan langkah-langkah penanggulangan dan pencegahan, seperti pemeriksaan kesehatan dan perawatan yang tepat. Dalam konteks ini, kualitas tidur menjadi krusial, karena gangguan tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Gangguan tidur mencakup kondisi di mana kualitas dan kuantitas tidur terganggu, yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, penggunaan ponsel yang berlebihan, dan pola hidup yang tidak sehat (Ma, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Becker dkk., 2018).

Kualitas tidur melibatkan dua aspek utama: kualitas dan kuantitas. Kualitas tidur mencakup pemecahan dan interupsi tidur yang sering terjadi, sedangkan kuantitas tidur mengacu pada durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan individu berdasarkan usia (Clement-Carbonell dkk., 2021; Sun, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memperburuk kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan risiko penyakit kronis (Jahrami dkk., 2021; Purwanti, 2024). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memperhatikan kebiasaan tidur mereka dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti mengurangi stres dan menciptakan rutinitas tidur yang baik (Duan, 2024).

Meltzer dan Mindell menyatakan bahwa kekhawatiran yang sering diungkapkan oleh orang tua mengenai anak-anak mereka terkait dengan gangguan tidur meliputi resistensi saat tidur, kesulitan tidur pada waktu yang seharusnya, terbangun di malam hari, sulit bangun, dan kelelahan (Mash & Wolfe dalam Gavinta & Kurniawati, 2021: 2). Satu tantangan yang sering dihadapi oleh orang tua, khususnya ibu, saat merawat bayi adalah saat mencoba untuk membuat bayi mereka tidur. Masalah tidur pada anak menjadi tantangan yang kompleks bagi orang tua. Orang tua merasa kelelahan dalam menghadapi anak mereka. Mereka harus ‘bertarung’ setiap malam dengan anak yang tidak mau tidur, meskipun orang tua telah mencoba berbagai cara untuk membujuknya (Gavinta & Kurniawati, 2021: 2).

Kurang tidur dari kebutuhan waktu tidur normal per malam dapat menyebabkan berbagai tanda-tanda kekurangan tidur, terutama pada anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak memenuhi kebutuhan tidur mereka berisiko mengalami gangguan tidur, termasuk insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Diantoro dkk., 2021). Prevalensi gangguan tidur pada anak-anak, terutama di usia sekolah, cukup tinggi di Indonesia, dan sering kali diabaikan oleh orang tua

(Indahwati & Sekartini, 2017). Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran orang tua terhadap kebutuhan tidur anak.

Gangguan tidur pada anak dapat berkontribusi pada masalah kesehatan lainnya, seperti obesitas dan gangguan perkembangan. Penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur yang tidak memadai dapat mempengaruhi pola makan dan aktivitas fisik anak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko obesitas (Fitriah, 2023). Selain itu, anak-anak yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya sering kali menunjukkan penurunan dalam prestasi akademik dan kemampuan konsentrasi (Yasmien dkk., 2020). Kualitas tidur yang buruk juga dapat berhubungan dengan kondisi psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang lebih umum terjadi pada anak-anak dengan gangguan tidur (Nurkhalifah dkk., 2022).

Intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur anak, seperti penerapan kebiasaan tidur yang baik dan pengurangan paparan media elektronik sebelum tidur, telah terbukti efektif dalam mengurangi gangguan tidur (Simarmata dkk., 2017). Selain itu, pendekatan terapeutik seperti pijat bayi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada anak-anak (Yanti, 2024). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami dampak dari kurang tidur dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memastikan anak-anak mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

Insomnia di kalangan anak-anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan berbagai penelitian yang menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang tinggi pada demografi ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa masalah tidur dapat muncul sejak dini pada masa kanak-kanak, dengan perkiraan yang menunjukkan bahwa prevalensi gejala insomnia di antara anak-anak berkisar antara 15,3% hingga setinggi 76,3% pada populasi tertentu (Chen et al., 2020). Variabilitas dalam tingkat prevalensi ini dapat dikaitkan dengan perbedaan dalam metodologi penelitian, praktik budaya, dan populasi tertentu yang diteliti (Chen et al., 2020).

Berdasarkan pendapat (Sayekti & Hendrati, 2015: 183), diketahui bahwa kasus insomnia seringkali terabaikan dan tidak terlalu diperhatikan, hanya sebagian kecil penderita insomnia yang melaporkan hal ini ke layanan kesehatan meskipun dampaknya cukup parah khususnya untuk jangka panjang. (Gavinta & Kurniawati, 2021: 3) mengemukakan bahwa gangguan insomnia pada anak-anak terkadang tidak terdeteksi oleh orang tua dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat, jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan perubahan emosi dan tingkah laku anak.

Ketersediaan media untuk mengedukasi masyarakat tentang insomnia sudah ada, namun media visual yang spesifik membahas penyebab serta cara mengatasi insomnia pada anak usia dini masih belum didapati. Buku ilustrasi yang ada hanya berfungsi sebagai pengantar untuk anak-anak tidur, seperti buku *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep*, *Goodnight Moon*, *The Sleepy Pebble and Other Stories*, *Bedtime for Little Bears!*, dan *Penguin's Hidden Talent*.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada para orang tua tentang insomnia pada anak usia dini dengan menyampaikan informasi dan pemahaman yang tepat. Media yang menarik seperti buku ilustrasi dapat dipilih sebagai sarana untuk menyampaikan informasi tersebut. Hal ini sejalan dengan program *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang dirancang oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Di antaranya adalah 1) Bangun Pagi; 2) Beribadah; 3) Berolahraga; 4) Makan Sehat dan Bergizi; 5) Gemar Belajar; 6) Bermasyarakat; 7) Tidur Cepat.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan media visual edukatif untuk mengatasi insomnia pada anak usia dini melalui buku ilustrasi. Buku ilustrasi menjadi sarana yang menarik untuk memberikan informasi kepada masyarakat karena di dalamnya terdapat informasi beserta gambaran peristiwa atau objek yang dibahas sehingga mendorong daya imajinasi pembaca dan membuat pembaca tidak mudah merasa bosan. Buku ilustrasi ini, diharapkan akan menambah pengetahuan dan dapat menyadarkan masyarakat khususnya para orang tua tentang masalah gangguan tidur atau insomnia pada anak usia dini.

Metode

Penelitian dilakukan dengan pendekatan *Research and Development* (R&D), digunakan untuk menciptakan dan mengembangkan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada, dengan tujuan meningkatkan efektivitas dan kualitas produk tersebut dalam konteks pendidikan atau bidang lainnya. R&D melibatkan serangkaian langkah sistematis yang mencakup perencanaan, pengembangan, pengujian, dan evaluasi produk. Dalam konteks pendidikan, R&D sering digunakan untuk mengembangkan media pembelajaran yang inovatif dan efektif.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari studi literatur dan wawancara. Peneliti mengambil data sekunder mengenai insomnia pada anak usia dini dari hasil penelitian yang sudah dipublikasikan. Terdapat beberapa penelitian yang datanya dapat peneliti gunakan. Wawancara dilakukan kepada dokter spesialis anak untuk meminta pendapatnya mengenai kasus insomnia pada anak.

Proses perancangan media digunakan dengan metode *design thinking*, suatu pendekatan yang berfokus pada pemecahan masalah dengan melibatkan pengguna dalam setiap tahap proses desain. Metode ini terdiri dari lima tahapan utama yang saling terkait, yaitu *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test* (Brown, 2009). Setiap tahapan memiliki peran penting dalam menciptakan solusi yang inovatif dan efektif. Namun, dalam penelitian ini peneliti baru sampai tahap *prototype*, belum melakukan *test* terhadap media yang dibuat.

Tahap pertama, *Empathize*, bertujuan untuk memahami kebutuhan, keinginan, dan masalah pengguna secara mendalam. Dalam tahap ini, desainer melakukan observasi dan wawancara untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang pengalaman pengguna (Suryadana, 2023). Dengan memahami perspektif pengguna, desainer dapat mengidentifikasi masalah yang perlu dipecahkan.

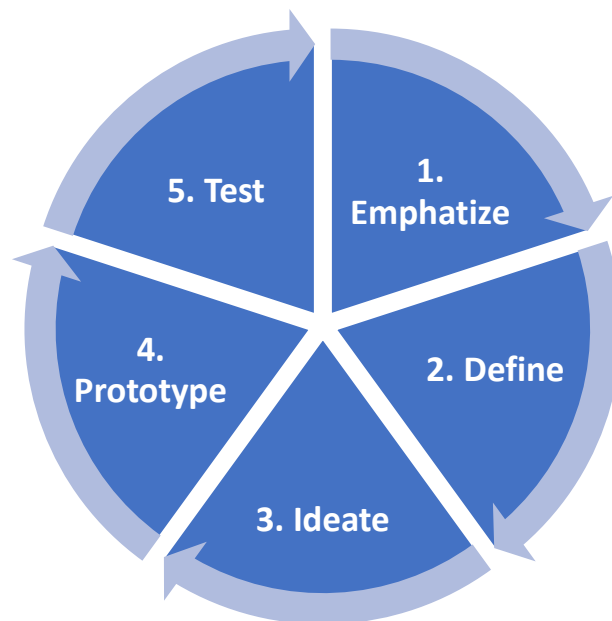
Setelah mengumpulkan informasi, tahap kedua adalah *Define*, di mana desainer menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk merumuskan masalah yang jelas dan spesifik. Pada tahap ini, desainer menyusun pernyataan masalah yang mencerminkan kebutuhan pengguna (Putra, 2024). Definisi yang tepat dari masalah ini menjadi dasar untuk pengembangan solusi yang relevan.

Tahap ketiga, *Ideate*, melibatkan proses *brainstorming* untuk menghasilkan berbagai ide dan solusi potensial. Di sini, desainer berusaha untuk berpikir kreatif dan terbuka, menciptakan sebanyak mungkin alternatif solusi tanpa membatasi diri pada ide-ide yang sudah ada (Maricar dkk., 2022). Pendekatan ini mendorong inovasi dan eksplorasi ide-ide baru yang mungkin belum pernah dipertimbangkan sebelumnya.

Setelah menghasilkan berbagai ide, tahap keempat adalah *Prototype*, di mana desainer membuat representasi awal dari solusi yang diusulkan. Prototipe ini dapat berupa sketsa, model fisik, atau versi digital dari produk yang dirancang (Zahran, 2024). Tujuan dari tahap ini adalah untuk memberikan gambaran konkret tentang solusi yang diusulkan sehingga dapat diuji dan dievaluasi.

Tahap terakhir adalah *Test*, di mana prototipe yang telah dibuat diuji oleh pengguna untuk mendapatkan umpan balik. Pada tahap ini, desainer mengamati bagaimana pengguna berinteraksi dengan prototipe dan mengumpulkan data untuk mengevaluasi efektivitas solusi (Sumanto, 2023). Umpan balik dari pengguna sangat penting untuk melakukan iterasi dan perbaikan pada desain sebelum produk akhir diluncurkan.

Secara keseluruhan, proses *Design Thinking* yang diilustrasikan dalam gambar 1 adalah siklus yang iteratif, di mana desainer dapat kembali ke tahap sebelumnya berdasarkan umpan balik yang diterima. Pendekatan ini tidak hanya menghasilkan solusi yang lebih baik tetapi juga memastikan bahwa solusi tersebut benar-benar memenuhi kebutuhan pengguna (Pongsamma, 2023). Dengan demikian, *Design Thinking* menjadi alat yang sangat berharga dalam pengembangan produk dan layanan yang berfokus pada pengguna.



Gambar 1. Proses *Design Thinking*
Sumber: dokumen pribadi

Hasil dan Pembahasan

Emphatize *Insomnia*

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan yang berulang kali untuk tertidur atau kesulitan mempertahankan tidur meskipun ada waktu yang cukup untuk melakukannya, biasanya kondisi ini diiringi dengan gangguan fungsional saat terbangun dan melakukan aktivitas di siang hari (Nurdin dkk., 2018: 128). Insomnia

adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan atau ketidakmampuan untuk tidur. Kesulitan ini dapat berhubungan dengan durasi tidur (kuantitas) atau kualitas tidur. Gejala insomnia meliputi sulit tidur, tidur yang terganggu, mimpi yang menakutkan, dan perasaan kesehatan yang terpengaruh. Meskipun diberi kesempatan tidur sebanyak mungkin, penderita insomnia tetap tidak dapat tidur dengan nyenyak (Purwanto, 2008: 144).

Berdasarkan keterangan dr. Inggita Widyarini Purnomo pada tanggal 26 Juni 2023 dalam wawancara yang dilakukan, insomnia adalah keadaan seseorang yang sulit untuk tidur seperti sulit mengawali tidur atau kualitas tidur yang tidak nyenyak. Gejala yang dialami oleh penderita insomnia yaitu susah untuk tidur atau sudah tidur namun tidak nyenyak dan masih terasa lelah saat bangun.

Saat anak tidur, sistem saraf pusat mereka akan menerima stimulasi positif, yang berperan dalam merespon potensi ancaman, membantu mereka dalam mengendalikan suasana hati dan perilaku mereka (Gavinta & Kurniawati, 2021: 2). Dengan demikian insomnia yang terjadi pada anak dapat mengganggu tidur anak dan berpengaruh ke berbagai aspek kehidupan mereka.

Menurut survei Warwick Medical School dari Inggris terhadap negara-negara Afrika dan Asia, sekitar 150 juta orang dewasa atau 20% menderita gangguan tidur. Dalam sebuah penelitian terhadap 4.005 orang, 21,8 persen penduduk Taiwan mengalami gangguan tidur akut. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2008, sekitar 28 juta penduduk Indonesia dari total 238 juta jiwa menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun (Oryza & Daryanti, 2016: 6).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2019: 1) melalui metode potong lintang berbasis komunitas dilakukan dengan sampel probabilitas sebanyak 31.432 orang berusia 15 tahun atau lebih di Indonesia. Pengukuran melibatkan informasi tentang insomnia, karakteristik sosiodemografi, kesehatan, aktivitas fisik, antropometri, dan tekanan darah. Hasil menunjukkan bahwa 55,7% peserta tidak mengalami insomnia, 33,3% mengalami insomnia sub-threshold, dan 11,0% mengalami gejala insomnia yang signifikan secara klinis.

Insomnia dapat menyerang semua kelompok usia, termasuk anak-anak. Di Amerika, sekitar 30% anak-anak yang diteliti mengalami gangguan tidur. Di Pennsylvania, diperkirakan 30% anak-anak menderita insomnia. Sementara itu, di China, persentase anak-anak yang mengalami insomnia berkisar antara 6.2% hingga 14.9% (Mindell, 2015; Bhattacharya, 2013; Calhoun, 2014, dalam Saidah, 2017: 54). Menurut pernyataan Camhi (dalam Gavinta & Kurniawati, 2021: 2) estimasi prevalensi gejala insomnia pada anak-anak usia dini berada dalam rentang 4% hingga 41%.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia. Anak-anak berusia 0–36 bulan diikutsertakan dengan metode sampling kuota. Dalam penelitian ini, *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ) digunakan untuk menilai masalah tidur. Data disajikan dalam bentuk distribusi dan persentase untuk setiap variabel yang terkait dengan item BISQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 493 anak yang terdaftar, prevalensi masalah tidur adalah sebesar 31%.

Dari jumlah tersebut, 16% (79 anak) mengalami perilaku durasi tidur malam kurang dari 9 jam. Selain itu, 12,8% (62 anak) mengalami gangguan tidur dengan bangun lebih dari 3 kali dalam semalam, dan 4% (20 anak) mengalami lamanya terjaga selama tidur malam lebih dari 1 jam. Kesimpulannya, meskipun mayoritas orang tua berpendapat

bahwa anak-anak mereka tidak mengalami masalah tidur, prevalensi masalah tidur pada anak-anak Indonesia usia 0–36 bulan tetap tinggi, menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap masalah tidur pada anak (Retnosari dkk., 2021: 28).

Menurut Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, anak-anak yang termasuk dalam kategori usia dini adalah mereka yang berumur antara 0 hingga 6 tahun (Tatminingsih & Cintasih, 2016: 3). Setiap tahap usia memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, yang berkaitan dengan tahap perkembangan masing-masing. Bayi baru lahir biasanya tidur sepanjang hari, sementara anak-anak di atas 6 bulan biasanya tidur sekitar 13 jam sehari. Saat anak mencapai usia 2 tahun, mereka biasanya membutuhkan sekitar 12 jam tidur. Anak berusia 4 tahun biasanya tidur antara 10-13 jam setiap hari. Anak-anak yang berusia lebih dari 6 tahun biasanya tidur kurang dari 10 jam sehari (Hirshkowitz dkk., 2015: 41).

Jenis-Jenis Insomnia

Jenis-jenis insomnia dibagi berdasarkan gejala dan durasinya. Menurut Purbasari (2016: 21) Purbasari (2016) insomnia terbagi menjadi tiga jenis berdasarkan gejalanya, yaitu insomnia insial, intermiten, dan terminal. Insomnia insial yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, insomnia intermiten yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur atau sering terbangun, dan insomnia terminal yang ditandai dengan bangun lebih awal dan tidak bisa tidur lagi.

Insomnia insial adalah salah satu jenis gangguan tidur yang didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengawali atau memulai tidur. Orang yang mengalami insomnia insial dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kecemasan. Hal ini ditandai dengan ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu penyebab individu mengalami ketidakmampuan untuk memulai tidur adalah memikirkan hal-hal yang tidak jelas saat hendak tidur (Nuraeni dkk., 2019: 104).

Insomnia intermiten disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk stres, kebisingan, perubahan suhu udara yang ekstrem, tidur di tempat yang tidak biasa, perubahan jadwal tidur, dan efek samping obat-obatan (Safithry, 2014: 71). Insomnia terminal adalah ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah tidur pada malam hari. Kemungkinan besar, gangguan tidur ini disebabkan oleh kekhawatiran, tekanan mental, atau stres (Hidayat, 2006, dalam Sulistyarini & Santoso, 2016: 153)

Berdasarkan durasinya insomnia dibagi menjadi tiga yaitu insomnia sementara, akut dan kronis. Insomnia sementara biasanya berlangsung antara beberapa hari hingga satu minggu, insomnia akut dapat berlangsung hingga satu bulan, dan insomnia kronis adalah kondisi yang berlangsung lebih dari satu bulan (Michał, 2012: 66).

Dampak Insomnia

Gangguan tidur dapat berakibat buruk bagi anak, seperti kecenderungan untuk mengantuk di siang hari, mudah tersinggung, masalah dalam perilaku, kesulitan dalam belajar, dan rendahnya prestasi akademis (Owens dkk., 2000: 27). Tanjung dan Sekartini (2016: 141) juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur dapat memicu masalah emosi dan perilaku pada anak. Ini sejalan dengan pernyataan Meltzer (dalam Gavinta & Kurniawati, 2021: 2) bahwa tidur dapat berdampak pada semua aspek perkembangan anak, termasuk belajar, pemrosesan, dan pengingatan informasi. Selanjutnya, hal ini akan berpengaruh pada suasana hati dan perilaku anak.



Menurut pendapat Kang dan Kim (2021: 111) masalah tidur pada anak-anak kecil mengganggu tidur orang tua mereka, mempengaruhi suasana hati dan fungsi di siang hari juga. Anak-anak yang menderita insomnia cenderung menjadi mudah marah, hiperaktif, dan menunjukkan perilaku agresi (Schwerdtle dkk., 2015, dalam Gavinta & Kurniawati, 2021: 2). Jika anak secara rutin mengalami kesulitan tidur di malam hari, hal ini dapat menyebabkan anak menunjukkan tanda-tanda kegelisahan, seperti perubahan dalam emosi dan perilaku mereka (Gavinta & Kurniawati, 2021: 3).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 01 Mei 2024, dr. Ria Resti Sukur, Sp.A membenarkan jika insomnia bisa menyebabkan kecenderungan mengantuk di siang hari, kesulitan dalam belajar, rendahnya prestasi akademis, masalah dalam mengingat. Insomnia pada anak usia dini juga menurunkan daya tahan tubuh anak yang membuat anak lebih mudah sakit serta dampak buruk lainnya yaitu dapat membuat gagal tumbuh pada anak.

Faktor Penyebab Insomnia

Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri (intrinsik) seperti kecemasan, motivasi dan umur maupun faktor luar (ekstrinsik) mencakup penggunaan obat-obatan, kondisi medis umum, faktor lingkungan, dan gaya hidup (Tudu dkk., 2023: 13). Stres, kecemasan, kondisi kesehatan, penggunaan obat-obatan, dan sejumlah faktor lainnya sering menjadi penyebab utama insomnia (Sathivel & Setyawati, 2017: 91).

Faktor lainnya, termasuk kondisi medis seperti depresi, arthritis, asma, kanker, atau mulas, juga dapat menjadi penyebab insomnia (Sathivel & Setyawati, 2017: 88). Banyak faktor yang dapat menyebabkan anak mengalami insomnia, termasuk lingkungan atau tempat tidur yang tidak nyaman. Menurut dr. Ria Resti Sukur, Sp.A dalam wawancara pada tanggal 01 Mei 2024, insomnia pada anak dapat disebabkan oleh penyakit dan gangguan neurotransmitter pada otak.

Salah satu penyebab paling sering dari insomnia adalah asupan kafein. Kafein bisa membuat orang yang mengonsumsinya merasa sulit untuk memulai tidur dan mempersingkat durasi tidur mereka. Kafein yang merupakan zat penstimulasi, banyak terkandung dalam minuman seperti kopi, teh, dan coklat yang sering dikonsumsi oleh banyak orang (Tudu dkk., 2023: 14).

Faktor lain dari penyebab insomnia yaitu penggunaan *gadget*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novianti dan Garzia (2020: 1003), salah satu keluhan anak setelah menggunakan *gadget* yaitu kesulitan tidur dan selalu teringat dengan *gadget*. Berdasarkan penelitian National Sleep Foundation, penggunaan perangkat elektronik atau *gadget* sebelum waktu tidur dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh manusia, menghambat produksi hormon *melatonin* yang berfungsi untuk merangsang tidur, dan akibatnya, membuat proses untuk tertidur menjadi lebih sulit (A'yun, 2018: 2).

Jika durasi penggunaan *gadget* melebihi 35 menit, hal tersebut dapat menimbulkan kondisi yang tidak normal atau patologis (Faizin, 2023: 3). Insomnia yang terjadi karena menggunakan smartphone sebelum tidur diakibatkan oleh gangguan pada ritme sirkadian yang disebabkan oleh cahaya biru yang dipancarkan oleh layar smartphone (Yuwana, 2021: 27).

Insomnia pada anak-anak seringkali disebabkan oleh pola kebiasaan. Menurut Saidah (2017: 55) salah satu faktor yang menyebabkan anak-anak mengalami insomnia

adalah pola tidur dalam keluarga yang tidak teratur, yang membuat anak-anak biasa tidur larut malam dan harus bangun pagi. Kebiasaan klien tidur larut malam dan harus bangun di pagi hari membuat waktu tidur mereka menjadi minim. Pola kebiasaan ini tidak diperbaiki oleh keluarga dan dibiarkan, sehingga sulit bagi klien untuk menghilangkan pola kebiasaan tersebut.

Pada saat anak berusia 2 tahun biasanya mulai terjadi penolakan untuk tidur. Strategi penolakan dan penundaan tidur meliputi upaya untuk menunda tidur (seperti menonton televisi lebih lama) dan rutinitas tidur atau “panggilan tirai” setelah lampu dimatikan (seperti meminta cerita tambahan, pelukan, minuman). Hal ini terjadi ketika ada sedikit atau tidak ada batasan yang ditetapkan oleh orang tua seputar perilaku tidur (seperti membiarkan anak tertidur saat menonton televisi atau bermain *game* hingga lampu dimatikan). Orang tua juga bisa menetapkan batasan dengan cara yang tidak konsisten (seperti membiarkan anak begadang di akhir pekan (Kang & Kim, 2021: 112).

Penanganan Insomnia Pada Anak

Masalah tidur atau insomnia pada anak usia dini terkait dengan interaksi antara orang tua dan anak. Intervensi orang tua (baik ayah maupun ibu) terhadap anak mereka yang mengalami gangguan tidur atau insomnia bisa menjadi lebih efektif. Menurut Gavinta dan Kurniawati (2021: 3) orang tua memiliki kemampuan untuk memantau dan mengamati rutinitas anak mereka sebelum tidur, dan mereka memegang peran krusial dalam membentuk pola atau kebiasaan tidur anak-anak usia dini. Ini karena anak-anak usia dini masih memerlukan bimbingan dari orang tua dalam aktivitas sehari-hari mereka, termasuk saat tidur.

Menurut Carter dkk. (2014: 374) orang tua memiliki peran penting dalam membimbing anak-anak mereka untuk mengadopsi pola tidur yang baik. Ini bisa mencakup konsistensi dalam memberi makan, mengajarkan pentingnya tidur siang, memastikan mereka tidur pada waktu yang tepat di malam hari, juga menetapkan waktu bangun yang spesifik dan semua ini harus diatur oleh orang tua.

Mematikan lampu saat hendak tidur dapat membantu seseorang untuk lebih cepat tertidur. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh pencahayaan di dalam ruangan. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan lampu di kamar remaja memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pencahayaan lampu mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Saidah, 2017: 60).

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan menyingkirkan atau mematikan *gadget* setidaknya satu jam sebelum tidur. *Gadget* mendorong anak untuk tetap terjaga, menunda proses mental dan fisik mereka untuk bersiap tidur, dan dapat mengurangi kualitas tidur yang efektif. Idealnya, penggunaan *gadget* harus dihentikan setidaknya satu jam sebelum tidur, dan lebih baik jika bisa lebih lama (Amir, 2022: 32). Dalam situasi ini, peran orang tua menjadi sangat krusial dalam membantu anak untuk mencapai pola tidur yang baik dan teratur.

Pada wawancara yang dilakukan dr. Ria Resti Sukur, Sp.A pada tanggal 01 Mei 2024, menyatakan tips yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk anaknya yang insomnia yaitu, melakukan *sleep training* pada anak, yaitu mengurangi aktivitas atau mainan seperti *gadget* pada malam hari, serta orang tua menemani anak sebelum tidur dan memastikan anaknya sudah tidur sebelum pergi.

Orang tua berperan aktif dalam intervensi yang melibatkan anak, seperti dalam memberikan pendampingan selama proses intervensi berlangsung. Mereka secara langsung terlibat dalam berbagai aspek, seperti menentukan gaya pengasuhan, memahami pola tidur anak, menetapkan jadwal tidur yang rutin untuk anak mereka, dan memberikan penghargaan atau imbalan positif kepada anak jika mereka mengikuti petunjuk dari orang tua (Gavinta & Kurniawati, 2021: 9). Meltzer (2010: 176) menekankan bahwa keterlibatan orang tua dalam intervensi anak melibatkan penerapan jadwal tidur malam dan siang yang sesuai dengan usia anak, penentuan waktu tidur yang konsisten dan rutin, serta pendidikan kepada anak untuk bisa tidur secara mandiri.

Pengobatan Insomnia

Pengobatan insomnia dibagi menjadi dua jenis yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Obat-obatan digunakan sebagai pengobatan utama untuk gejala insomnia. Obat-obatan ini termasuk obat penenang, *antihistamin*, *antidepresan*, *antipsikotik*, dan *antikonvulsan*. Namun, pengobatan dengan obat-obatan tentu memiliki efek samping yang merugikan, terutama pada orang tua. Oleh karena itu diperlukan cara lain untuk mengatasi gejala insomnia yaitu pengobatan nonfarmakologis (Gehrman & Ancoli-Israel, 2010, dalam Sayekti & Hendrati, 2015: 183).

Menurut dr. Ria Resti Sukur, Sp.A dalam wawancara 01 Mei 2024, anak yang mengalami insomnia dapat diberikan obat seperti *diazepam* (gambar 2) dan *alprazolam* (gambar 3). Selain menggunakan obat, fisioterapi seperti aromaterapi dapat diberikan agar membantu anak tidur.



Gambar 2. Obat Diazepam

Sumber: <https://www.klikdokter.com/obat/obat-gangguan-saraf-pusat/stesolid>, 2023



Gambar 3. Obat Alprazolam

Sumber: <https://www.klikdokter.com/obat/obat-kesehatan-mental/alganax>, 2022

Aromaterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak meliputi *Lavender* (gambar 4), *Orange* (gambar 5), *Rose* (gambar 6), dan *Rosemary* (gambar 7) (Wulandari, 2020: 258). Aromaterapi bekerja dengan cara diserap oleh kulit atau dihirup dan dialirkan ke sistem saraf, yang dapat menciptakan efek relaksasi, mengatasi kelelahan, memperlancar sirkulasi darah, menurunkan kortisol, dan meredakan nyeri. Perasaan rileks dan nyaman yang dirasakan oleh anak dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat proses penyembuhan (Wulandari, 2020: 266).



Gambar 4. Aromaterapi *Essential Oil Lavender*

Sumber: https://www.watsons.co.id/id/essential-oil-lavender/p/BP_56260, 2020



Gambar 5. Aromaterapi *Essential Oil Orange*

Sumber: https://www.watsons.co.id/id/essential-oil-fresh/p/BP_56257, 2020



Gambar 6. Aromaterapi *Essential Oil Rose*

Sumber: https://www.watsons.co.id/id/essential-oil-rose/p/BP_56263, 2020



Gambar 7. Aromaterapi *Essential Oil Rosemary*

Sumber: <https://www.klikdokter.com/kalstore/p/mommy-time-essential-oil-rosemary-peppermint-10ml>, 2023

Menurut dr. Inggita Widyarini Purnomo dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 Juni 2023, penanganan insomnia harus dengan mencari penyebabnya. Apabila diakibatkan oleh kelelahan fisik dapat dengan mengurangi kegiatan, jika diakibatkan oleh obat yang dikonsumsi maka harus berkonsultasi dengan dokter karena kemungkinan akan diganti obatnya, dan jika disebabkan karena depresi, stres, ataupun kejiwaan lainnya, sebaiknya berkonsultasi dengan psikolog. Langkah awal penanganan insomnia yaitu

dengan menerapkan gaya hidup sehat dan mencari tips-tips untuk tidur dengan nyaman. Apabila belum berhasil baru dengan terapi obat ataupun pengobatan alternatif seperti akupunktur.

Dalam wawancara pada tanggal 01 Mei 2024, dr. Ria Resti Sukur, Sp.A mengatakan bahwa anak dapat dibawa ke dokter jika kesulitan tidur (insomnia) lebih dari dua minggu dan dibawa ke psikolog jika dicurigai insomnia disertai adanya kelainan kepribadian seperti autisme dan ADHD (*Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*).

Define

Media yang akan dibuat berupa buku ilustrasi. Hunt (1994: 110) mendefinisikan buku ilustrasi sebagai karya yang menggabungkan teks lisan dan gambar ilustrasi. Hunt juga berpendapat bahwa gambar memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih langsung dibandingkan kata-kata. Selain itu, gambar juga membantu pembaca untuk lebih mudah memahami isi bacaan dan merangsang daya imajinasi mereka.

Buku ilustrasi dipilih karena visualisasi dalam sebuah bahan bacaan seperti ilustrasi dapat mengurangi kejenuhan pembaca. Kombinasi antara teks dan ilustrasi juga dapat meningkatkan efektivitas dalam menyampaikan pesan kepada pembaca, karena keduanya saling melengkapi dalam mengkomunikasikan informasi yang kompleks (Setiawan, 2023: 2).

Judul Buku Ilustrasi

Buku Ilustrasi yang dirancang ini berjudul “*Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini*”. Pemilihan judul ini dipilih didasari oleh kasus insomnia yang sering terjadi pada masyarakat khususnya pada anak usia dini. Insomnia pada anak usia dini dapat berdampak pada terganggunya perkembangan dan perilaku anak. Dengan dibuatnya judul ini, diharapkan akan memberikan informasi dan edukasi tentang pesan yang disampaikan.

Kerangka Materi

Alur Informasi pada buku ilustrasi ini akan dimulai dengan pengertian insomnia, penjelasan tentang pentingnya tidur bagi anak, kebutuhan waktu tidur untuk setiap usia anak, jenis-jenis insomnia pada anak, dampak insomnia pada anak, faktor penyebab insomnia pada anak, serta penanganan insomnia pada anak usia dini.

Perencanaan Penempatan Media Tayang Buku Ilustrasi

Buku Ilustrasi berjudul “*Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini*” secara komersial akan dijual di toko-toko buku di Jabodetabek dan dijual di toko online seperti Tokopedia, Shopee, Lazada, dan sebagainya.

Analisis Khalayak

1. Segmentasi
 - a. Geografis

Perancangan buku ilustrasi ini ditujukan untuk wilayah Indonesia khususnya di kota-kota besar. Individu di kota besar banyak melakukan kesibukan, aktivitas, atau kesulitan tidur di malam hari termasuk para orang tua yang berpengaruh ke perilaku pola tidur anak. Banyak individu, terutama di kota-kota besar, masih mengalami masalah tidur (Anisa, 2021: 1).



b. Demografis

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1) Usia | : 19-25 tahun |
| 2) Status ekonomi sosial (SES) | : Semua golongan |
| 3) Jenis Kelamin | : Laki-laki dan perempuan |
| 4) Pendidikan | : SMP-Universitas |
| 5) Pekerjaan | : Pekerja Umum. |

Segmentasi demografis dipilih untuk laki-laki dan perempuan usia 19-25 tahun, dimulai dari usia 19 tahun dikarenakan usia tersebut termasuk usia minimal seseorang untuk menikah dan mempunyai anak. Sedangkan usia 25 tahun untuk orang yang memiliki anak usia dini dan kemungkinan masih menyukai buku bergambar dengan gaya ilustrasi semi realis. Sedangkan pekerja umum dituju karena kasus insomnia pada anak usia dini bisa terjadi kepada anak dari orang tua dari berbagai kalangan atau siapa saja.

c. Psikografis

Buku ilustrasi ini diperuntukan untuk para orang tua yang merasa lelah atau kesulitan dalam mengatasi anak yang mengalami insomnia, pasangan yang sudah menikah yang akan mempunyai anak, maupun orang-orang yang akan menikah yang memiliki rasa ingin tahu dan kepedulian terhadap masalah kesehatan, dan untuk orang-orang yang suka membaca atau mengoleksi buku bergambar.

2. *Targeting*

Targeting buku ilustrasi ini adalah masyarakat di kota-kota besar seperti Jabodetabek usia 19-25 tahun seperti para orang tua (laki-laki dan perempuan) yang merasa lelah atau kesulitan dalam mengatasi anak yang mengalami insomnia pada anak usia dini, pasangan yang sudah menikah yang akan mempunyai anak, orang-orang yang akan menikah yang memiliki rasa ingin tahu dan kepedulian terhadap masalah kesehatan, dan untuk orang-orang yang suka membaca atau mengoleksi buku bergambar.

3. *Positioning*

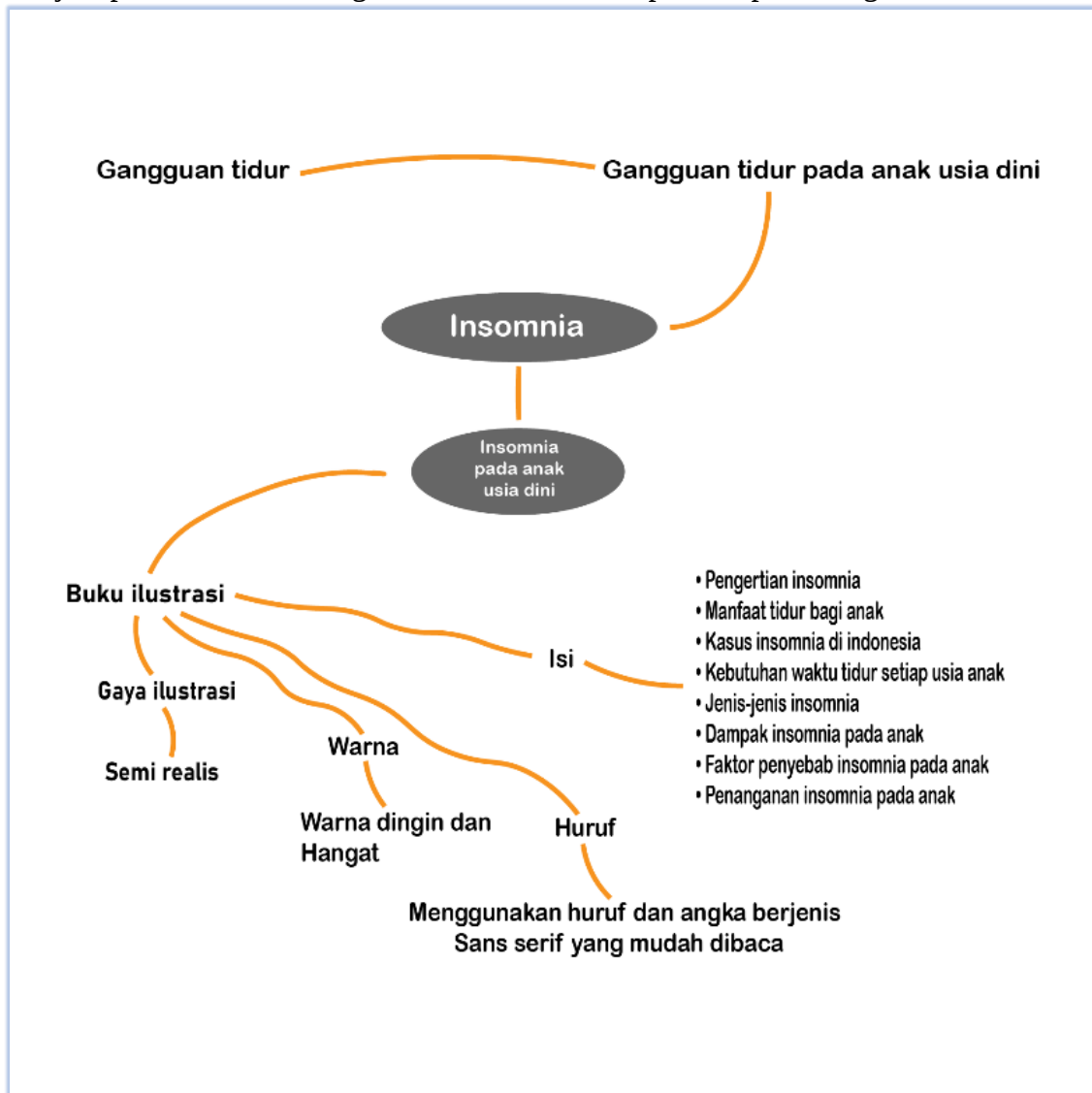
Buku Ilustrasi memosisikan sebagai sarana media untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Indonesia seperti para orang tua yang masih memiliki anak berusia dini, pasangan yang sudah menikah yang akan memiliki anak, maupun orang yang akan menikah agar memberi pengetahuan tentang penanganan yang tepat untuk masalah insomnia pada anaknya.

Buku ini juga hadir sebagai media pilihan untuk orang-orang yang suka membaca atau mengoleksi buku bergambar dengan gaya semi realis yaitu campuran antara gaya realis dan kartun dengan tujuan agar buku tidak membosankan bagi para pembaca.

*Ideate**Mind Mapping*

Mind mapping merupakan metode yang digunakan untuk mengoptimalkan fungsi otak dengan menciptakan jalur-jalur pemikiran. Dengan kata lain *mind mapping* merupakan teknik pencatatan berdasarkan teori kerja otak sebelah kiri dan sebelah kanan untuk memahami, mengorganisasi, mengatur, dan menyimpan informasi. *Mind mapping*

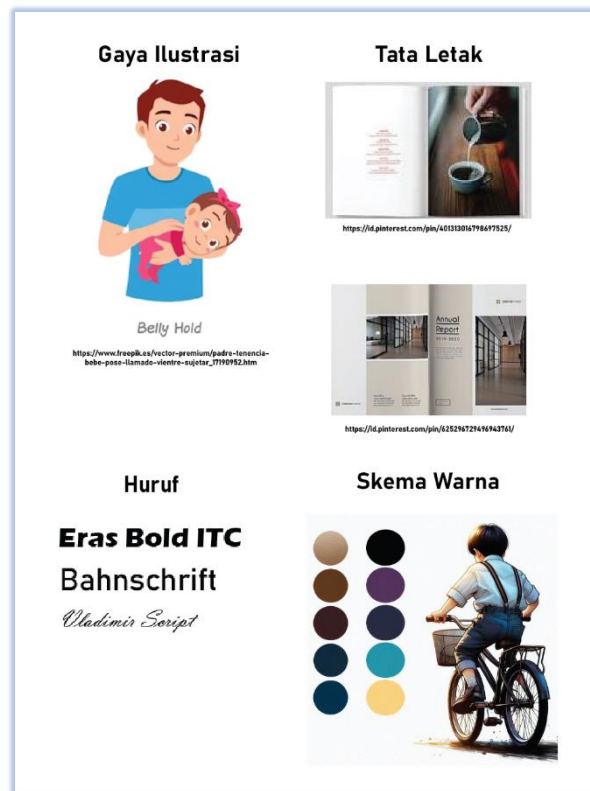
juga merupakan cara untuk mengelompokkan berbagai ide dalam bentuk kerangka yang terstruktur untuk mengingat dan menganalisis masalah. Sebelum merumuskan konsep Buku Ilustrasi “*Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini*”, peneliti terlebih dahulu melakukan pemetaan ide atau *mind mapping* yang dijelaskan pada gambar 8. Ini akan menjadi pondasi dalam menghasilkan ide dan konsep untuk perancangan buku ilustrasi.



Gambar 8. *Mind Mapping*
Sumber: Dokumen Pribadi, 2023

Moodboard

Moodboard umumnya merupakan koleksi gambar atau elemen visual lainnya yang diatur secara tertentu untuk menentukan konsep visual. Dalam pembuatan buku ilustrasi ini, peneliti menggunakan gaya ilustrasi semi realistis dengan elemen-elemen yang akan dimuat ke dalam *moodboard* adalah visual, *color palette*, jenis huruf dan warna. Elemen-elemen yang akan diintegrasikan ke dalam *moodboard* mencakup visual, palet warna, jenis *font*, dan warna. Referensi *moodboard* pada gambar 9 diambil bersumber dari berbagai sumber.



Gambar 9. Moodboard Buku Ilustrasi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Gaya Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang akan dibuat pada buku ini menggunakan ilustrasi semi realis. Gaya ini memungkinkan penggabungan antara gaya realis dan kartun, yang memfasilitasi peneliti untuk mengeksplorasi berbagai bentuk desain karakter yang menarik dan beragam. Salah satu contoh ilustrasi yang menggunakan gaya semi realis adalah ilustrasi pada gambar 10.

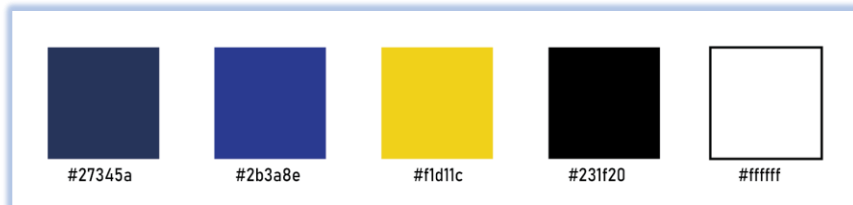


Gambar 10. Referensi Gaya Ilustrasi

Sumber: <https://www.shutterstock.com/id/image-vector/father-sleeps-baby-escape-playpen-pop-1008005767>, 2018

Skema Warna

Warna yang dipilih dalam buku ilustrasi ini yaitu warna dingin seperti biru, warna hangat seperti kuning, juga warna netral seperti hitam dan putih. Peneliti menambahkan *brightness* dari warna-warna tersebut untuk menciptakan warna gelap dan terang. Skema dan kode warna dapat dilihat pada gambar 11.



Gambar 11. Skema Warna dan Kode Warna
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Pemilihan Huruf

Sans serif digunakan untuk bagian isi pada buku dikarenakan memiliki tingkat keterbacaan yang baik. Huruf *sans serif* yang digunakan pada buku ini adalah *Eras Bold ITC* sebagai judul, sub judul, dan nomor halaman. Huruf *Bahnschrift* digunakan sebagai teks keterangan gambar dan teks penjelasan. Untuk bagian nama peneliti di kata pengantar buku dan bagian tentang ilustrator menggunakan huruf *Vladimir Script*. Contoh huruf dapat dilihat pada gambar 12.



Gambar 12. Penggunaan Huruf Pada Buku Ilustrasi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Penggunaan huruf *Eras Bold ITC* didasari oleh gaya huruf yang modern, memiliki tinggi yang relatif besar dan desain yang bersih membuat huruf ini mudah dibaca meskipun dalam ukuran kecil. Adapun huruf berjenis *sans serif* lainnya yaitu *Bahnschrift*, huruf ini dipilih karena memiliki gaya desain yang modern, bersih, sederhana dan memiliki tingkat keterbacaan yang tinggi sehingga memudahkan para pembaca buku

ilustrasi. Huruf *Vladimir Script* dipilih karena memiliki gaya seperti tulisan tangan yang detail, rumit, dan dekoratif sehingga memberikan kesan yang klasik dan elegan.

Konsep Tata Letak

Konsep tata letak pada buku ilustrasi *Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini* menggunakan pendekatan kombinasi teks dan ilustrasi. Buku didominasi oleh judul bab maupun teks keterangan di salah satu sisi halaman, sedangkan di sisi halaman lainnya menampilkan ilustrasi yang menggambarkan topik yang sedang dibahas.

Pada halaman lainnya menggabungkan informasi tekstual dengan ilustrasi, selain agar tampilan tata letak lebih menarik dan tidak monoton juga bertujuan agar membantu memperkuat pemahaman para pembaca dengan memberikan konteks visual yang mendukung informasi tekstual. Salah satu contoh desain tata letak yang menggunakan konsep ini adalah desain buku ilustrasi pada gambar 13.



Gambar 13. Referensi Tata Letak Buku Ilustrasi

Sumber: <https://www.hyperakt.com/work/ungc-guide-to-corporate-sustainability>, 2015

Prototype

Hasil dari perancangan media yang telah dilakukan adalah buku ilustrasi yang berjudul “*Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini*”. Tampilan visual dalam buku ilustrasi ini seluruhnya dibuat oleh peneliti sendiri atau bukan merupakan karya orang lain. Adapun tampilan luar buku disajikan dalam bentuk *mockup* digital agar pembaca dapat mudah dalam mengetahui dan membayangkan tampilan buku ilustrasi yang telah dicetak. Beberapa hasil media yang dirancang adalah sebagai berikut:

Spesifikasi Teknis Media

Buku Ilustrasi berjudul *Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini* memiliki ukuran 18 x 24 cm dengan bentuk *landscape*. Buku ini dicetak dengan menggunakan teknik *digital printing* berwarna CMYK. Buku memiliki dua sisi berwarna pada sampulnya yang berjenis *hard cover* dengan laminasi *doff*. Jumlah halaman yaitu 5 halaman awal, 62

halaman isi, dan 5 halaman penutup. Pada halaman buku akan menggunakan kertas *art paper* 85 gsm.

Skala Gambar Hasil Perancangan

Skala gambar yang ditampilkan pada gambar 14 adalah 6 x 8 cm dari ukuran asli yaitu 18 x 24 cm dengan skala perbandingan 1:3.
8 cm



Gambar 14. Skala Gambar Hasil Perancangan
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Hasil Perancangan Media Utama

1. Bagian Awal

Bagian awal dari buku ini dimulai dari sampul depan dengan menampilkan ilustrasi anak laki-laki dan perempuan yang mengalami insomnia disajikan dalam 3 bingkai gambar berbentuk lingkaran. Terdapat nama peneliti di posisi atas dan judul buku di bagian bawah, seperti yang dijelaskan dalam gambar 15.



Gambar 15. Sampul Depan Buku Ilustrasi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Pada bagian berikutnya menampilkan sampul buku bagian dalam, halaman keterangan penerbit buku (gambar 16), halaman kata pengantar (gambar 17), dan daftar isi (gambar 18).



Gambar 16. Halaman Sampul Bagian Dalam
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 17. Halaman Penerbit dan Kata Pengantar
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



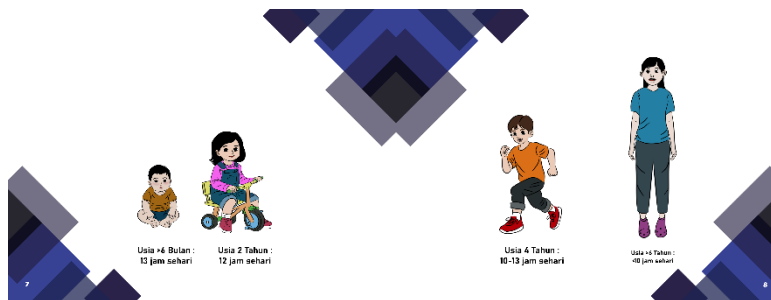
Gambar 18. Halaman Daftar Isi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

2. Bagian Isi

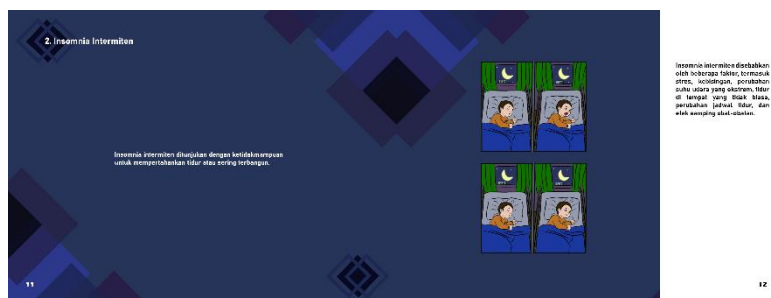
Pada bagian ini disajikan ke dalam 4 bagian. Bagian pertama yaitu pengertian insomnia (gambar 19), kebutuhan waktu tidur setiap usia anak (gambar 20), jenis-jenis insomnia (gambar 21), dan selanjutnya disajikan berbagai ilustrasi penanganan insomnia pada anak (gambar 22).



Gambar 19. Bagian Isi Buku Halaman 1 dan 2
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 20. Bagian Isi Buku Halaman 7 dan 8
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 21. Bagian Isi Buku Halaman 11 dan 12
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 22. Bagian Isi Buku Halaman 55 dan 56
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

3. Bagian Penutup

Bagian penutup buku terdiri dari halaman yang menjelaskan tentang diri ilustrator dan terdapat catatan perkembangan kondisi tidur anak yang dapat diisi oleh para orang tua atau pengasuh anak yang memiliki buku ini (gambar 23). Pada bagian

sampul belakang terdapat judul buku, sinopsis buku, logo penerbit, dan *barcode* (gambar 24).



Gambar 23. Bagian Penutup Buku Tentang Ilustrator dan Catatan
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 24. Sampul Belakang Buku Ilustrasi
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Simpulan

Buku ilustrasi berjudul *Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini* berbeda dengan buku informasi lainnya yang umumnya terdapat banyak teks dan minim dengan visualisasi atau ilustrasi objek yang dibahas. Pada buku ilustrasi ini berisi informasi mengenai berbagai penanganan insomnia pada anak usia dini yang disampaikan dengan berbagai ilustrasi yang mendukung penjelasan pada setiap topiknya yang bertujuan agar buku ilustrasi *Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini* lebih menarik dan tidak membosankan untuk dibaca.

Ilustrasi pada buku ini mengusung gaya semi realis dengan menggunakan berbagai warna dingin dan hangat. Buku ilustrasi berjudul *Mengatasi Insomnia Pada Anak Usia Dini* diharapkan dapat menjadi media penyampai pesan secara visual yang mengedukasi masyarakat khususnya orang tua agar dapat mengatasi ataupun mencegah insomnia pada anaknya.

Referensi

A'yun, S. Q. (2018). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Surakarta.

- Amir, A. R. Z. B. (2022). *Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar Tahun 2021* [Skrpsi, Universitas Hasanuddin]. Makassar.
- Anisa, N. (2021). *Gambaran Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal Usia 18-25 Tahun Di Kecamatan Pasar Kliwon* [Skrpsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Surakarta.
- Becker, N. B., Jesus, S. N. d., Viseu, J., Stobäus, C. D., Guerreiro, M., & Domingues, R. B. (2018). Depression and Quality of Life in Older Adults: Mediation Effect of Sleep Quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 8-17. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.10.002>
- Brown, T. (2009). *Change by design: How design thinking creates new alternatives for business and society*. Happer Collins.
- Carter, K. A., Hathaway, N. E., & Lettieri, C. F. (2014). Common sleep disorders in children. *American family physician*, 89(5), 368-377. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2014/0301/p368.html>
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep Quality, Mental and Physical Health: A Differential Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 460. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Diantoro, M. H. F., Anantyo, D. T., & Rahmadi, F. A. (2021). Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun. *Sari Pediatri*, 22(6), 359. <https://doi.org/10.14238/sp22.6.2021.359-63>
- Duan, Z. (2024). Exploring the Influence of Lifestyle on Sleep Health Based on Deep Learning. *Applied and Computational Engineering*, 48(1), 24-30. <https://doi.org/10.54254/2755-2721/48/20241087>
- Faizin, M. N. (2023). *Hubungan antara durasi penggunaan gadget sebelum tidur di malam hari dengan angka kejadian insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Malang* [Skrpsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. Malang.
- Fitriah, A. (2023). The Relationship of Sedentary Behavior and Sleep Duration to the Incidence of Obesity in Children Under Five in Central Jakarta and the Review of Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, 1(5), 612-620. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i5.3125>
- Franceschini, C., Musetti, A., Zenesini, C., Palagini, L., Scarpelli, S., Quattropani, M. C., . . . Castelnuovo, G. (2020). Poor Sleep Quality and Its Consequences on Mental Health During the COVID-19 Lockdown in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574475>
- Gavinta, D. A. P., & Kurniawati, F. (2021). Keterlibatan orang tua terhadap intervensi anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur (insomnia). *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 8(1), 1-11.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., . . . Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hunt, P. (1994). *An introduction to children's literature*. Oxford University Press.



- Indahwati, N., & Sekartini, R. (2017). Hubungan Antara Prestasi Belajar Pada Anak Dengan Gangguan Tidur Di SDN 03 Pondok Cina Depok. *Sari Pediatri*, 18(3), 175. <https://doi.org/10.14238/sp18.3.2016.175-81>
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M. E., & Vitiello, M. V. (2021). Sleep Problems During the COVID-19 Pandemic by Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 299-313. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>
- Kang, E. K., & Kim, S. S. (2021). Behavioral insomnia in infants and young children. *Clin Exp Pediatr*, 64(3), 111-116. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00052>
- Ma, X. (2024). Research on the Relationship Between Lifestyle and Sleep Health. *Highlights in Science Engineering and Technology*, 94, 379-385. <https://doi.org/10.54097/sn22q162>
- Maricar, M. A., Pramana, D., & Edwar, E. (2022). Pengujian Prototype Pemesanan Creative Gift Menggunakan HEART Framework. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 6(2), 1166. <https://doi.org/10.30865/mib.v6i2.3982>
- Meltzer, L. J. (2010). Clinical Management of Behavioral Insomnia of Childhood: Treatment of Bedtime Problems and Night Wakings in Young Children. *Behavioral Sleep Medicine*, 8(3), 172-189. <https://doi.org/10.1080/15402002.2010.487464>
- Michał, S. (2012). The Diagnosis and Treatment of Insomnia. In S. Saddichha (Ed.), *Can't Sleep? Issues of Being an Insomniac* (pp. Ch. 5). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/31056>
- Novianti, R., & Garzia, M. (2020). Penggunaan Gadget pada Anak; Tantangan Baru Orang Tua Milenial. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1000-1010. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/490>
- Nuraeni, E., Kartini, K., & Nur, A. (2019). Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Masyarakat Desa Lebak Wangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 2(2), 104-113. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/article/view/5732>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., & Hasanuddin, U. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal mkmi*, 14(2), 128-138. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3464>
- Nurkhalifah, N., Ajiningrum, R. S., Basyir, I., Atsani, G., & Ilawanda, Z. (2022). Atopic Eczema Dan Komorbiditas Kondisi Psikologis: Bagaimana Hubungan Dan Tatalaksananya. *Jurnal Syntax Fusion*, 2(01), 107-120. <https://doi.org/10.54543/fusion.v2i01.135>
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. (2016). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir div bidan pendidik reguler dalam penyusunan skripsi di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* [Skripsi, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta]. Yogyakarta.
- Owens, J. A., Spirito, A., McGuinn, M., & Nobile, C. (2000). Sleep Habits and Sleep Disturbance in Elementary School-Aged Children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 21(1), 27-36. https://journals.lww.com/jrnldbp/fulltext/2000/02000/sleep_habits_and_sleep_disturbance_in_elementary.5.aspx

- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Prevalence, social and health correlates of insomnia among persons 15 years and older in Indonesia. *Psychology, Health & Medicine*, 24(6), 757-768. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1566621>
- Pongsamma, R. I. (2023). Strategi Meningkatkan Revenue Product Support Alat Berat Dengan Pendekatan SWOT Analysis Dan Design Thinking. *Jurnal Senopati Sustainability Ergonomics Optimization and Application of Industrial Engineering*, 4(2), 105-114. <https://doi.org/10.31284/j.senopati.2023.v4i2.3816>
- Purbasari, T. A. P. (2016). *Gambaran gangguan tidur pada remaja awal usia 12-15 tahun di Tangerang Selatan* [Skripsi, Universitas Islam Jakarta]. Jakarta.
- Purwanti, A. S. (2024). The Effect of Application of Sleep Training Methods With Positive Routines on the Quality of Sleep of Infants Aged 3-4 Months at the Village Health Centre Mulyogagung - Dau Malang District. *Siklus Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 13(01). <https://doi.org/10.30591/siklus.v13i01.5689>
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141-148. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1465>
- Putra, M. E. P. (2024). Perancangan Penjenamaan Visual Sebagai Media Promosi Wisata Kabupaten Ogan Komering Ilir Sumatera Selatan. *Andharupa Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 9(4), 465-475. <https://doi.org/10.33633/andharupa.v9i4.8315>
- Retnosari, G. Y., Irwanto, I., & Herawati, L. (2021). Prevalence and characteristics of sleep problems of Indonesian children in 0 – 36 months old. *JKKI : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 28-33. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol12.Iss1.art6>
- Safithry, E. A. (2014). Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 70-79. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v9i1.615>
- Saidah, N. A. (2017). Terapi perilaku untuk meningkatkan durasi tidur pada anak insomnia. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 5(2), 54-61. <https://doi.org/10.22219/procedia.v5i2.16376>
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87-92. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i2.119>
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal Fkm*, 3(2).
- Scott, A., Webb, T. L., James, M. M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving Sleep Quality Leads to Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556>
- Setiawan, R. (2023). Rancang Bangun Sistem Informasi Persediaan Sparepart Dies Menggunakan Qr Code Dengan Metode Design Thinking Pada Pt Xyz. *Technologic*, 14(2). <https://doi.org/10.52453/t.v14i2.377>
- Simarmata, I. Y., Mantik, M. F. J., & Rampengan, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Tikala Manado. *E-Clinic*, 5(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.5.2.2017.18569>



- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150-155. <https://www.jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/139>
- Sumanto, N. L. (2023). Pelatihan Berpikir Desain Dan Teknologi Digital Dalam Implementasi Merdeka Belajar Di SDN 105300 Deli Tua Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Undikma*, 4(3), 668. <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i3.8584>
- Sun, J. (2024). Bedtime Negative Affect, Sleep Quality and Subjective Health in Rural China. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17779-5>
- Suryadana, A. (2023). Penerapan Metode Design Thinking Dalam Website Waste4Change Untuk Mengoptimalkan Fitur Pengiriman Sampah. *Journal of Information System Research (Josh)*, 4(3), 820-830. <https://doi.org/10.47065/josh.v4i3.3274>
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138-142. <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/893>
- Tatminingsih, S., & Cintasih, I. (2016). *How To Adult: Hakikat Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fkm undana angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12-19. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/226>
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh aroma terapi terhadap kualitas tidur anak yang menjalani hospitalisasi : Literatur review. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 258-266. <https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/45>
- Yanti, E. S. (2024). Pengaruh Baby Massage Terhadap Sleep Quality Anak Usia 1-5 Tahun. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 27-32. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1342>
- Yasmien, I., Tarigan, R., & Lidyana, L. (2020). Hubungan Gangguan Tidur Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas III, IV, Dan v Sekolah Dasar Di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. *Sari Pediatri*, 21(5), 310. <https://doi.org/10.14238/sp21.5.2020.310-16>
- Yuwana, A. F. (2021). *Hubungan durasi penggunaan smartphone sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (pspd) UIN Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. Malang.
- Zahran, B. (2024). Desain Aplikasi Go-Trash Menggunakan Metode Design Thinking Dan Value Proposition Canvas. *Jurnal Informatika Teknologi Dan Sains*, 6(2), 262-266. <https://doi.org/10.51401/jinteks.v6i2.4131>