

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Banyak masyarakat yang sering melalaikan istirahat yang cukup dengan waktu tidur di jam yang tepat, hal ini dianggap spele karena dampak dari kebiasaan begadang hanya insomnia saja. Lebih dari itu, kurangnya pengetahuan masyarakat seputar insomnia membuat kelainan jiwa tingkat rendah ini sering diabaikan dan akhirnya berlarut-larut sehingga menjadi penyakit insomnia akut yang dapat membahayakan kesehatan dan kondisi tubuh disebabkan mudahkan penyakit yang akan masuk kedalam tubuh sebab sisttem imun yang tidak lagi stabil.

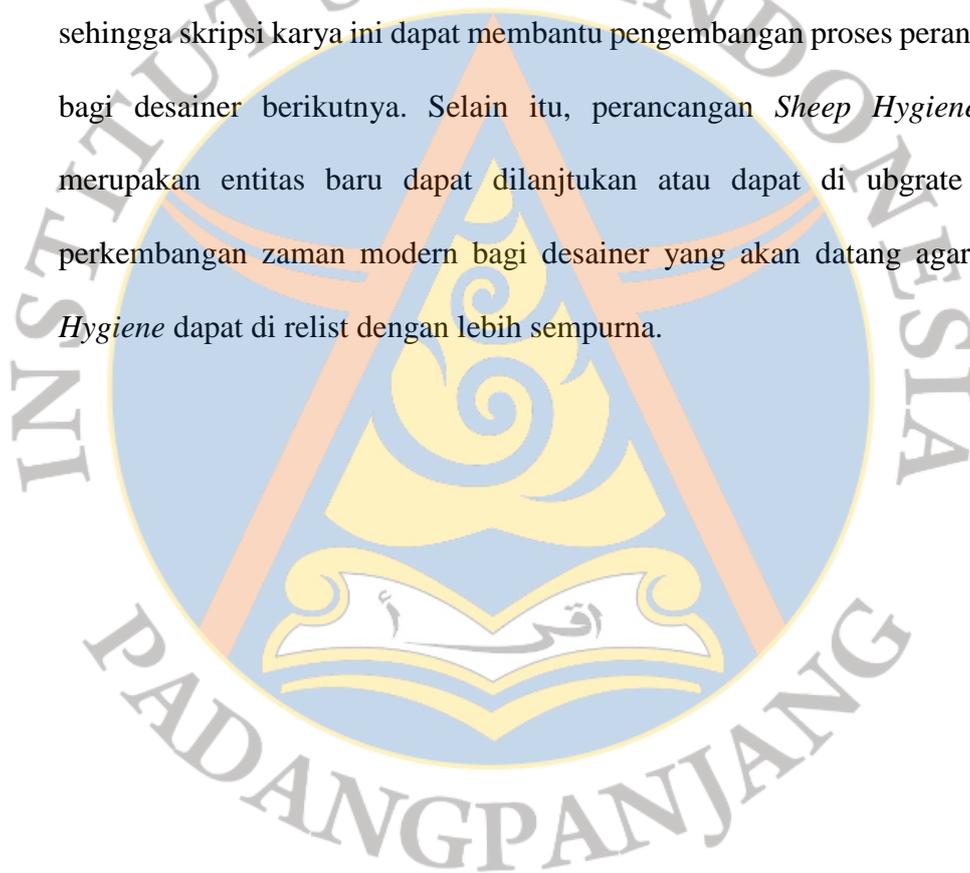
Aplikasi *Sheep Hygiene* ini akan menuntun dan menata kembali kebiasaan buruk seseorang untuk kembali ke kebiasaan yang lebih baik dengan terapi-terapi yang berlandaskan pada teori pengobatan CBT. *User/pengguna* dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri melalui *mobile phone* dan dapat dipraktekan ketika *user/pengguna* akan menjelang waktu tidurnya.

#### **B. Saran**

Perancangan *Sheep Hygiene mobile app* masih banyak memiliki kekurangan dalam penyajian baik secara isian maupun kelengkapan konten. Namun rancangan ini untuk sebuah pengawalan sudah cukup mampu membantu *user/pengguna* mengatasi masalah insomnianya. Dunia digital merupakan media yang tidak dapat stak pada satu waktu dan dapat berkembang dengan keluesan penciptanya. Diharapkan dengan rancangan ini, kalangan

muda dapat lebih memahami pentingnya pola tidur sehat dengan menjaga kualitas tidur yang baik sehingga dapat menjaga sistem imun dan kekebalan tubuh dari segala penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh manusia dengan gejala insomnia.

Diharapkan juga perancangan ini dapat menjadi acuan bagi desainer yang ingin mengangkat suatu masalah dengan pemecahan masalah serupa sehingga skripsi karya ini dapat membantu pengembangan proses perancangan bagi desainer berikutnya. Selain itu, perancangan *Sheep Hygiene* yang merupakan entitas baru dapat dilanjutkan atau dapat di ubgrate sesuai perkembangan zaman modern bagi desainer yang akan datang agar *Sheep Hygiene* dapat di relist dengan lebih sempurna.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2019. *Pengembangan UI/UX: Merancang Nyawa Sebuah Aplikasi*. Yogyakarta: inixindojogja
- Danesi, Marcel. 2010. *Pesan Tanda dan Makna: Buku Teks Dasar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra
- Galitz, Wilbert O. 2007. *The Essential Guide to User Interface Design: An Introduction to GUI Design Principles and Techniques*. Indianapolis: Wiley Publishing.
- Kusrianto, Adi. 2007. *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lanywati, E. 2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius
- McQuail, Denis. 2009. *Mass Communication Theory*. London: Stage Publication.
- O.Leavitt, M., & Shneiderman, B. 2003. *Research-Based Web Design & Usability Guidelines*.
- Rustan, Suriyanto. 2009. *Desain Komunikasi Visual Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: CV. Andi OFFSET
- Rustan, Suriyanto. 2010. *Huruf Font Tipografi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sachari, A. S., & Sunarya, Y.Y. 2000. *Pengantar Tinjauan Desain*. Bandung: Penerbit ITB.
- Shneiderman, Ben & Catherine Plaisant. 2010. *Designing The User Interface: Strategies for Effective Human-Computer Interaction*. United States of America: Pearson Higher Education
- Sihombing, Danton. 2001. *Tipografi dalam Desain Grafis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Siregar, S. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Supriyanta. 2015. *Interaksi Manusia dan Komputer*. Yogyakarta: Deepublish
- Tobing, Lumban. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

### Tautan :

- Marsianus. 2009. *Analisis dan desain aplikasi multimedia sebagai media informasi pada wara computer Jogjakarta*.  
<https://media.neliti.com/media/publications/251726-analisis-dan-desain-aplikasi-multimedia-ce4dd57e.pdf/Jokjakarta>
- Putri. 2020. *Pengertian Lengkap UI/UX*.  
<https://www.niagahoster.co.id/blog/perbedaan-ui-dan-ux/desember-2020>
- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia*.  
[http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/157\\_09GangguanTidurpdLansia.pdf/f/gangguanTidurpdLansia.html/Desember-2020](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/157_09GangguanTidurpdLansia.pdf/f/gangguanTidurpdLansia.html/Desember-2020)

- Turana, Y. 2007. *Gangguan Tidur:Insomnia*.  
<http://www.medikaholistik.com/desember2020>.
- Kompas.com – 27/04/2016<https://biz.kompas.com/desember2020>
- Izharudin, M. 2014. *Pembuatan desain grafis*.  
[http://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/1481/5/BAB\\_II.pdf/desember2020](http://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/1481/5/BAB_II.pdf/desember2020)
- Aini, N. 2019.  
<http://journal.binadarma.ac.id/index.php/binakomputer/article/download/449/229/desember2020>
- Prastya, Gilang Ribut.2019.  
[https://www.researchgate.net/publication/334083805\\_Pengertian\\_DKV/desember2020](https://www.researchgate.net/publication/334083805_Pengertian_DKV/desember2020)
- Tammy. 2012. <http://www.desainstudio.com/2010/12/teori-gestalt-dalam-desain-grafis.html/desember2020>

