

**PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF MENGENAI PENTINGNYA
POLA TIDUR SEHAT PADA ANAK USIA 8-11 TAHUN**



Disusun Oleh :

Alexander Anthony Kodyat

19.L1.0023

Dosen Pembimbing :

Louis Cahyo Kumolo Buntaran, S.Ds, MM.

NPP : 05812020390

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

SOEGIJAPRANATA CATHOLIC UNIVERSITY

2023/2024

LAPORAN TUGAS AKHIR
PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF MENGENAI PENTINGNYA
POLA TIDUR SEHAT PADA ANAK USIA 8-11 TAHUN

Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S.Ds.



Disusun Oleh :

Alexander Anthony Kodyat

19.L1.0023

Dosen Pembimbing :

Louis Cahyo Kumolo Buntaran, S.Ds, MM.

NPP : 05812020390

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

SOEGIJAPRANATA CATHOLIC UNIVERSITY

2023/2024

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi manusia. Tidur bukanlah sekedar istirahat, saat tidur otak akan memilah informasi yang penting serta yang tidak mereka butuhkan, merangsang proses pertumbuhan tinggi dan menjaga nafsu makan agar terkontrol, dapat meningkatkan konsentrasi, dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Anak-anak usia 8-11 tahun membutuhkan waktu tidur 9-11 jam perharinya, namun pada saat ini banyak anak-anak yang lebih memilih untuk bermain dari pada tidur. Mereka bermain hingga larut malam sehingga memiliki pola tidur yang kurang baik. Oleh karena itu perancangan buku interaktif ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta pemahaman mengenai pentingnya pola tidur yang baik serta manfaat yang akan di dapat bagi anak bila memiliki tidur yang berkualitas. Adanya interaktif pada buku dapat membuat anak lebih tertarik dan membaca buku dan belajar.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Manfaat Tidur, Buku Interaktif, Anak

ABSTRACT

Sleep is one of the basic needs for humans. Sleep is not just rest, during sleep the brain will sort out information that is important and what it doesn't need, stimulate the growth process and keep appetite under control, can increase concentration, and maintain the immune system. Children aged 8-11 years need 9-11 hours of sleep per day, but nowadays many children prefer to play rather than sleep. They play until late at night so they have poor sleep patterns. Therefore, the design of this interactive book aims to provide education and understanding about the importance of good sleep patterns and the benefits that can be beneficial for children if they have quality sleep. The interactive nature of books can make children more interested in reading books and learning.

Key Words: Sleep Quality, Benefits of Sleep, Interactive Books, Children