

Picturebook sebagai Edukasi Pentingnya Tidur bagi Anak Jenjang Membaca Dini

Catherine Nadia

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Teknologi dan Desain,
Universitas Bunda Mulia
catherinenadia1@gmail.com

RR Annisa Rarasati

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Teknologi dan Desain,
Universitas Bunda Mulia
rrannisararas27@gmail.com

Diterima: November, 2023 | Disetujui: November, 2023 | Dipublikasi: Desember, 2023

ABSTRAK

Selain bagi orang dewasa, tidur juga menjadi kebutuhan yang wajib terpenuhi oleh anak-anak. Kekurangan tidur pada anak dapat mengakibatkan dampak negatif yang mampu mempengaruhi kualitas hidup seorang anak hingga usia dewasa. Maka dari itu, disusun sebuah media berupa picture book yang memiliki daya untuk mempengaruhi pikiran pembaca dalam menjembatani pesan dalam bentuk teks dan visual bagi anak-anak. Perancangan picture book yang disasarkan terhadap anak berusia 7 tahun menampilkan 16 halaman berilustrasi dengan metode digital painting yang memadukan dua level komunikasi; verbal dan visual, untuk memberikan edukasi kepada anak mengenai pentingnya tidur.

Kata Kunci: *Picturebook*, Tidur, Anak – anak, Pembaca dini

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia yang harus terpenuhi agar manusia dapat sehat dan melangsungkan hidupnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh dokter-ilmuan dan dewan bersertifikat penyakit dalam dan menular, Dr. Dinges menyatakan bahwa individu yang mengalami kurang tidur mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, dan merespon sinyal dalam situasi tertentu (Worley, 2018). Selain bagi orang dewasa, tidur juga menjadi kebutuhan yang wajib terpenuhi oleh anak-anak. Sayangnya, anak-anak dinilai terus mengalami penurunan durasi tidur dari waktu ke waktu. Reut Gruber, seorang pakar tidur anak dan professor di departemen psikiatri Universitas McGill menilai kondisi tidur yang tidak cukup pada awalnya hanya terlihat pada masa remaja, namun kini terlihat signifikan terjadi pada anak-anak (Glauser, 2018).

Hal ini sangat memperitahinkan, karena kurang tidur pada anak tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga memiliki dampak terhadap perkembangan anak dalam taraf kognitif hingga berperilaku (Nisa dkk., 2023). Berangkat dari berbagaidampak buruk yang mungkin terjadi pada anak yang terjadi akibat kurang tidur, maka diperlukan adanya upaya untuk mengedukasi anak-anak sebagai langkah preventif sehingga memungkinkan anak-anak memiliki pengetahuan mengenai pentingnya tidur sejak dini. Maria Nikolajeva (2013) menyebutkan bahwa picture book merupakan kombinasi antara dua level komunikasi, yakni verbal dan visual. Dinamika interaksi antar elemen dalam picture book yang seimbang dapat membantu pembaca, yakni anak-anak untuk menikmati pengalaman membaca buku, juga mempengaruhi pikiran pembaca mengenai ide atau minat yang dimiliki secara edukatif.

Karenanya, picture book dipilih sebagai media untuk menjembatani pesan dalam bentuk teks dan visual bagi pembaca. Melalui perancangan picture book mengenai pentingnya tidur bagi anak jenjang membaca dini diharapkan mampu menjadi media pembelajaran bagi anak bersama orangtua yang menyenangkan dan ringkas.

KAJIAN TEORI

Picture book

Jenis-jenis *picture book* menurut Dane Torben Regersen adalah; sebuah gambar tanpa narasi, gambar yang disertai narasi singkat, *picture storybook* yang memiliki visual dan narasi setara, dan buku berilustrasi yang teks dapat disertakan tanpa gambar. Di samping itu, Ulla Rhedin berpendapat bahwa *picture book* memiliki beberapa tipe, yakni; *illustrated text*, *the expanded text*, dan *the genuine picture book*. Sedangkan, John Stewig menyarankan *picture book* untuk dibagi menjadi 3 jenis, yaitu; *picture book* (yang terdiri dari *alphabet books*, *counting books*, dan *concept books*), *picture storybooks*, dan *illustrated books*. Kemampuan mengenali genre merupakan aspek penting dalam dunia literatur. Biasanya, genre dalam buku anak-anak adalah fantasi, fairytales, petualangan, dan lainnya. *Picturebook* memiliki jangkauan genre yang luas, namun genre tidak cukup untuk mengelompokkan *picture book* layaknya buku anak-anak pada umumnya. Maka dari itu, *picture book* biasanya mengelompokkan jenis *picture book* secara generik, yaitu; *ABC books*, *picture dictionaries*, *counting books*, *concept books*, *wordless picture books*. Jenis *picture book* yang akan digunakan dalam perancangan *picture book* bertema tidur adalah *concept books*. Sifat *concept books* yang informatif, dan dapat menjabarkan sebuah ide dengan bantuan teks dan ilustrasi secara jelas sehingga memungkinkan pembaca untuk lebih memahami kegunaan, dan akibat kurang tidur. Namun konsep narasi yang akan digunakan pada *picture book* yang akan dirancang juga dapat dikategorikan sebagai *picture storybook*.

Layout dan Grid

Gavin Amborse & Paul Harris menyatakan bahwa *layout* merupakan penyusunan dari elemen-elemen desain untuk membentuk sebuah suasana artistik. *Layout* bertujuan untuk mempermudah pembaca untuk mencerna informasi yang ingin disampaikan. Terdapat prinsip-prinsip yang harus diperhatikan saat menerapkan komposisi elemen *layout* (Anggraini & Nathalia, 2019), antara lain; *sequence*, *emphasis*, *balance*, dan *unity*.

Terdapat juga jenis-jenis *page layout* yang dapat menjadi alternatif untuk digunakan dalam *picture book* (Matulka, 2008), yakni; *double-page spread* dan *single-page illustration*. Di samping *layout*, terdapat *grid* yang merupakan sebuah sistem untuk membagi halaman menjadi beberapa bagian atau unit, hal ini dilakukan untuk menciptakan keharmonisan pada visual suatu desain. Salah satu keunggulan dalam penggunaan *grid* adalah konsistensi desain yang tetap terjaga. Berikut merupakan jenis-jenis *grid* yang dapat digunakan menurut Timoty Samara (Anggraini & Nathalia, 2019), yakni; *manuscript grid*, *column grid*, *modular grid*, *hierarchical grid*, *eksplorasi grid*. Jenis *grid* yang akan digunakan dalam perancangan *picture book* bertema pentingnya tidur adalah eksplorasi *grid*. Karena, melalui eksplorasi *grid*, elemen teks dan gambar dapat disusun secara lebih dinamis, dan memudahkan pembaca untuk mengakses segala informasi yang ingin disampaikan.

Komposisi

Komposisi adalah cara mengatur, dan mempresentasikan subjek agar terlihat lebih menarik. Komposisi biasanya mengarahkan penyusunan elemen terhadap *focal point* yang memberi informasi terpenting dalam sebuah desain. Terdapat beberapa pedoman komposisi, antara lain; *rule of thirds*, *golden ratio* dan *breathing space*.

Ilustrasi untuk Buku Anak – Anak

Gaya ilustrasi untuk buku anak-anak berkembang dari masa ke masa, didukung oleh banyaknya seniman yang menggunakan buku gambar sebagai pelampiasan ide secara kreatif. Hal ini mendorong jangkauan media komunikasi yang semakin luas, dan membuat anak-anak untuk mengkonsumsi jenis visual yang beragam. Pengaruh para seniman kontemporer yang memiliki pendekatan visual yang berbedabedaturut berkontribusi terhadap keberagaman jenis *style* buku cerita anak. Cara khusus untuk menggambar bagi anak-anak masih menjadi perdebatan. Namun, menurunkan kualitas gambar untuk anak-anak harus dihindari. (Salisbury, 2004).

Interaksi Antara Gambar dan Teks dalam *Picture book*

Keilmuan *picture book* seringkali dibagi menjadi 2, yakni dari sudut pandang sejarawan seni dan ahli literatur anak. Sejarawan seni cenderung menaruh perhatian terhadap komponen visual, sedangkan ahli literatur anak cenderung menonjolkan pendekatan edukasi. *Picture book* memiliki fitur esensial, yakni interaksi antara gambar dan teks, dibutuhkan *metalanguage* yang membangun satu kesatuan sebuah *picture book*. Selaras dengan pendapat Perry Nodelman, bahwa arti *picture book* adalah interaksi antara teks dan gambar. Adapun beberapa kategori dalam hubungan antara teks dengan gambar (Nikolajeva & Scott, 2000), yakni; *symmetry, complementarity, enhancement, counterpoint, contradiction*.

Gaya Gambar

Adapun beberapa gaya menggambar, antara lain (Sega Gumelar, 2017); gaya gambar realis, gaya gambar kartun, dan gaya gambar hibrida. Gaya gambar yang digunakan adalah gaya gambar kartun atau kartunis memiliki arti lucu, gaya kartun biasanya terlihat memodifikasi karakter atau suasana menjadi bentuk yang lebih sederhana.

Pengertian Narasi dan Langkah Penulisannya

Teks narasi adalah karangan sebuah kejadian atau peristiwa dalam kesatuan waktu. S.R. Ahmad dan P. Hendri (2015) berpendapat bahwa narasi adalah tulisan karangan mengenai serangkaian peristiwa sesuai dengan urutan terjadinya, bertujuan untuk memberi makna atau rentetan kejadian, sehingga pembaca dapat mengambil amanat dari cerita tersebut. Groy Keraf (2007) memaparkan beberapa unsur narasi, yakni tema, penokohan, latar, alur, sudut pandang, dan amanat. Dalam menulis narasi, terdapat beberapa langkah yang dapat diikuti, yakni menentukan tema yang akan diambil, membuat garis besar cerita, merencanakan judul, dan menyusun cerita (Marliana & Indihadi, 2020).

METODOLOGI

Penelitian yang akan dilakukan untuk perancangan *picture book* adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, agar perancangan dapat memperoleh data dari pengamatan fenomena kurang tidur dan dampak buruk dari kurang tidur. Dalam merancang *picture book* mengenai pentingnya tidur, akan diterapkan designing process oleh Robin Landa (Landa, 2010), yakni *orientation, analysis, concept, design, dan implementation*. Data yang akan digunakan untuk pendukung rancangan *picture book* ini akan didukung oleh tinjauan literatur dari buku atau informasi dari internet. Disamping itu, wawancara akan dilakukan terhadap psikiater untuk mengetahui dampak buruk kurang tidur terhadap kesehatan psikis anak, dan dokter untuk mengetahui dampak kurang tidur terhadap kesehatan fisik bagi anak. Dalam upaya mendapatkan sudut pandang kesenian, akan dilakukan wawancara terhadap ilustrator buku anak untuk memahami kebutuhan apa saja yang harus terpenuhi dalam buku cerita anak, juga menambah pandangan yang akan menjadi acuan dalam perancangan *picture book* bertema pentingnya tidur bagi anak jenjang membaca dini.

PEMBAHASAN

Wawancara dengan Dokter Teguh Kesuma Wijaya

Dokter Teguh Kesuma Wijaya atau Dr. Teguh menjabarkan bahwa tidur adalah saatnya tubuh manusia beristirahat setelah semua organ bekerja sehari penuh. Tidur merupakan kegiatan paling penting bagi anak-anak, yang memiliki dampak bagi kesehatan fisik dan psikis. Tidur memberi ruang bagi manusia untuk mengistirahatkan fisik, dan mendorong perkembangan otak. Terdapat beberapa literatur yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kurang tidur memiliki keterlambatan perkembangan otak, yang secara langsung mempengaruhi perkembangan karakter dan perilaku anak.

Menurut pengalaman praktek, anak-anak yang mengalami kurang tidur dapat terlihat pada perilakunya. Salah satu gejala yang terlihat adalah mudah letih, hingga mudah terserang penyakit. Selain itu, pola tidur anak yang buruk juga berdampak pada daya ingat pada saat sudah dewasa. Anak-anak seringkali mengalami kurang tidur karena dari faktor biologis anak-anak itu sendiri, atau faktor lingkungan/orangtua. Namun, di banyak kasus anak-anak mengalami sulit tidur karena mengikuti pola tidur orangtua. Jadi, saat orangtua tidur lebih larut, anak-anak mencontoh pola tidur yang sama. Faktor lain yang menyebabkan anak tidak bisa tidur adalah pola tidur yang tidak dibiasakan oleh orangtua.

Wawancara dengan Cherla Tri Aztuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Cherla Tri Aztuti adalah psikolog yang kini aktif memberikan Konsultasi, Informasi dan Edukasi (KIE) medis. Salah satu fokus Tindakan medis yang dilakukan oleh Cherla adalah konsultasi pengembangan anak.

Layaknya orang dewasa, anak-anak juga dapat mengalami kurang tidur. Hal ini dapat diakibatkan oleh banyak faktor, seperti pola tidur yang tidak dibangun dari kecil. Anak-anak seharusnya diarahkan untuk memiliki jam dan kebiasaan tidur sejak 1-2 tahun. Penerapan jam tidur ini dapat diikuti dengan membangun rutinitas seperti sikat gigi, membaca dongeng, meredupkan lampu, sehingga anak dapat memahami waktu tidur di jam yang telah ditentukan. Hal ini membantu anak untuk mengasosiasikan lampu redup sebagai jam tidur. Kebiasaan tidur yang konsisten juga membantu anak untuk tidur tanpa perasaan terpaksa.

Pada psikis anak yang mengalami kurang tidur, seringkali ditemukan emosi yang tidak stabil, mudah marah, merasa cemas, kesulitan berkonsentrasi, hingga rentan merasa takut. Contohnya, untuk anak yang sudah memasuki masa sekolah, anak yang tidak terbiasa bangun pagi akan cenderung sulit untuk diajak berangkat ke sekolah, atau memberontak. Biasanya, anak-anak belum bisa memahami penyebab pusing, atau perasaan yang tidak nyaman akibat kurang tidur. Sehingga diperlukan pengertian dari orangtua untuk memberikan arahan pada anak bahwa tidur memiliki peran yang penting. Tidur juga memiliki peran penting bagi perkembangan otak anak. Anak yang kurang tidur secara terus menerus secara langsung akan mengalami perkembangan otak yang tidak optimal. Sedangkan anak yang memiliki waktu dan kualitas tidur yang baik, akan mengalami perkembangan otak yang lebih baik. Hal ini dikarenakan fase anak-anak adalah masa perkembangan otak manusia. Orangtua memiliki peran penting untuk mengatur pola tidur, hal ini dapat diawali dengan orangtua yang terlebih dahulu memiliki pola tidur yang baik.

Wawancara dengan Arief A. Putra, Illustrator

Ilustrasi dalam picture book merupakan bagian yang melengkapi teks, ilustrasi dan teks dalam sebuah picture book. erupakan simbiosis yang bergantung satu sama dengan lain. Biasanya, ketika membaca buku, anak-anak akan langsung berfokus kepada gambar, sedangkan orang yang mendampingi lebih mengarah ke teks. Sehingga, ketika membaca

bersama, interpretasi anak ketika membaca buku yang ditambah dengan sudut pandang dari lbunya, akan menjadikan sebuah bacaan itu kaya dan lebih berarti.

Style ilustrasi untuk anak-anak tidak memiliki batasan tertentu. Pasalnya, hampir semua style diterima di buku anak-anak, dari hitam-putih dengan charcoal, define, hingga unrealistic. Namun, harus sesuai dengan konteks atau tema dari buku tersebut. Biasanya, produser buku anak akan memilih ilustrator yang memiliki style yang dapat mengkomplemen narasi dalam buku.

Dewasa ini, style populer dengan tampilan flat dan menggunakan warnacenderung sangat vibrant banyak digandrungi oleh ilustrator di Indonesia karena adanya kebutuhan pasar saat ini. Namun, fundamental menggambar tidak bisa dikorbankan hanya untuk mengikuti style populer. Dibutuhkan fundamental yang kuat terlebih dahulu agar ilustrator memiliki pola pikir logis, sehingga mampu menyederhanakan bentuk atau anatomi ke style tertentu. Harus ada pengertian logis untuk menerjemahkan suatu bentuk realistik ke style yang disederhanakan, bukan berarti gambar yang sederhana lepas dari berbagai muatan fundamental. Ilustrator profesional biasanya bukan menghindari penggambaran detail atau super realistic, pembentukan ilustrasi yang sederhana merupakan pendekatan ekspresi seni agar dapat menunjukkan warna dan suara diri. Fundamental tetap wajib dipelajari sebelum melakukan eksplorasi lebih lanjut.

Penggunaan warna dalam buku anak cenderung luas, memang secara natural market memilih warna yang vibrant. Namun, ada juga pemilihan warna yang idealis dan eksperimental. Contohnya, *picture book* berjudul "I want my hat back" oleh Jon Klassen yang telah memenangkan banyak *penghargaan*, penggunaan warna pada *picture book* tersebut cenderung mute, hanya menggunakan warna yang lebih cerah pada bagian tertentu. Warna dalam buku anak tidak selalu *vibrant*, penting untuk mencari 'warna' atau *style* sendiri, sebagai bagian dari personal *branding* seorang ilustrator. Alangkah lebih baik untuk memulai berdasarkan hal yang disukai untuk mendapatkan motivasi dalam menjalankannya. Proses pengerjaan sebuah ilustrasi tergantung dengan ilustratornya. Biasanya, setiap ilustrator memiliki metode atau proses kerja masing-masing. Namun, secara umum proses pengerjaan dapat dimulai dari world building, di mana ilustrator harus benar-benar mengerti bagaimana berjalannya dunia di dalam buku atau cerita. Contohnya, dalam penokohan karakter yang kaget, tiap karakter pasti memiliki respon yang berbeda. Dalam hal ini, ilustrator harus memahami tendensi karakter untuk menampilkan karya yang akurat. Berkaitan erat dengan storytelling, harus jelas apa yang ingin ditunjukkan, pada dasarnya segala sesuatu berdasar pada cerita.

Tapi, bukan artinya ilustrator hanya menggambar berdasarkan skrip yang diberikan. Biasanya, ilustrator memiliki input sendiri agar sebuah buku anak dapat menjadi lebih kaya. Contohnya, terdapat suatu buku yang hanya menceritakan satu tokoh, dan isi skrip hanya menunjukkan satu tokoh tersebut, ilustrator dapat menambahkan karakter anjing sehingga buku menjadi lebih dinamis dan tidak membosankan. Meskipun karakter anjing ini tidak memiliki hubungan tertentu terhadap alur cerita. Sifat kolaboratif antara penulis dengan ilustrator, atau gambar dengan teks membuat *picture book* menjadi media yang kreatif.

Data Karya

Berikut merupakan spesifikasi *picture book* yang akan dibuat sebagai sarana edukasi mengenai pentingnya tidur bagi anak jenjang membaca dini.

Dimensi Buku : 21cm x 29.7cm

Material Buku : Art carton 310gsm (Cover)Art paper 150gsm (Isi)

Judul Buku : Tidur itu Penting

Jumlah Halaman : 24 Halaman (Termasuk Cover)

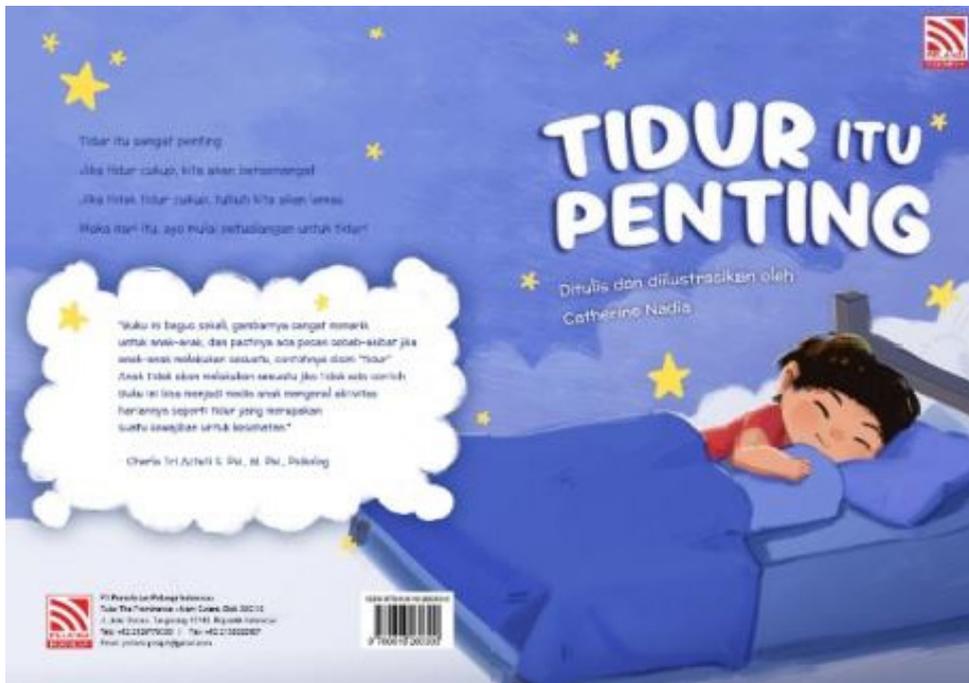
Ukuran buku ditetapkan berdasarkan teori dari (Matulka, 2008), yang menyebutkan bahwa adanya ukuran standar *picture book*. Selain itu, ukuran *picture book* yang besar juga menonjolkan aspek visual kepada anak-anak yang diketahui cenderung lebih berfokus kepada gambar ketimbang tulisan. Jenis kertas *art carton* dengan ketebalan 310gr dipilih berdasarkan pertimbangan sisi ketahanan dari *picture book*. Sedangkan isi buku menggunakan art paper 150gsm dengan pertimbangan penyerapan tinta yang lebih baik agar warna yang dihasilkan lebih cerah, dan agar anak tidak dengan mudah mencoret isi buku. Berdasarkan Panduan Mengilustrasi dan Mendesain Cerita Anak untuk Profesional yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, buku untuk anak dalam jenjang membaca dini dapat memuat ilustrasi berupa gambar dengan jumlah halaman 16-32 halaman (Ghozalli, 2020), maka dari itu *picture book* "Tidur Itu Penting!" memuat 16 halaman berilustrasi yang padat dengan informasi mengenai pentingnya tidur.

Strategi Kreatif

Unsur DKV dalam perancangan *picture book* "Tidur itu Penting" meliputi berbagai aspek verbal yakni judul dan narasi. Di samping itu, pada aspek visual terdapat ilustrasi, tipografi, warna, dengan karakter yang sedang melakukan petualangan menuju tidur. Melalui kisah petualangan singkat karakter diharapkan anak dapat memahami pentingnya tidur, serta sebab-akibat yang mungkin terjadi apabila kekurangan tidur, juga menganggap bahwa langkah-langkah tidur dapat terasa menyenangkan. Hal ini dibuat agar pesan yang disampaikan dapat secara efektif diterima oleh anak berusia jenjang membaca dini.

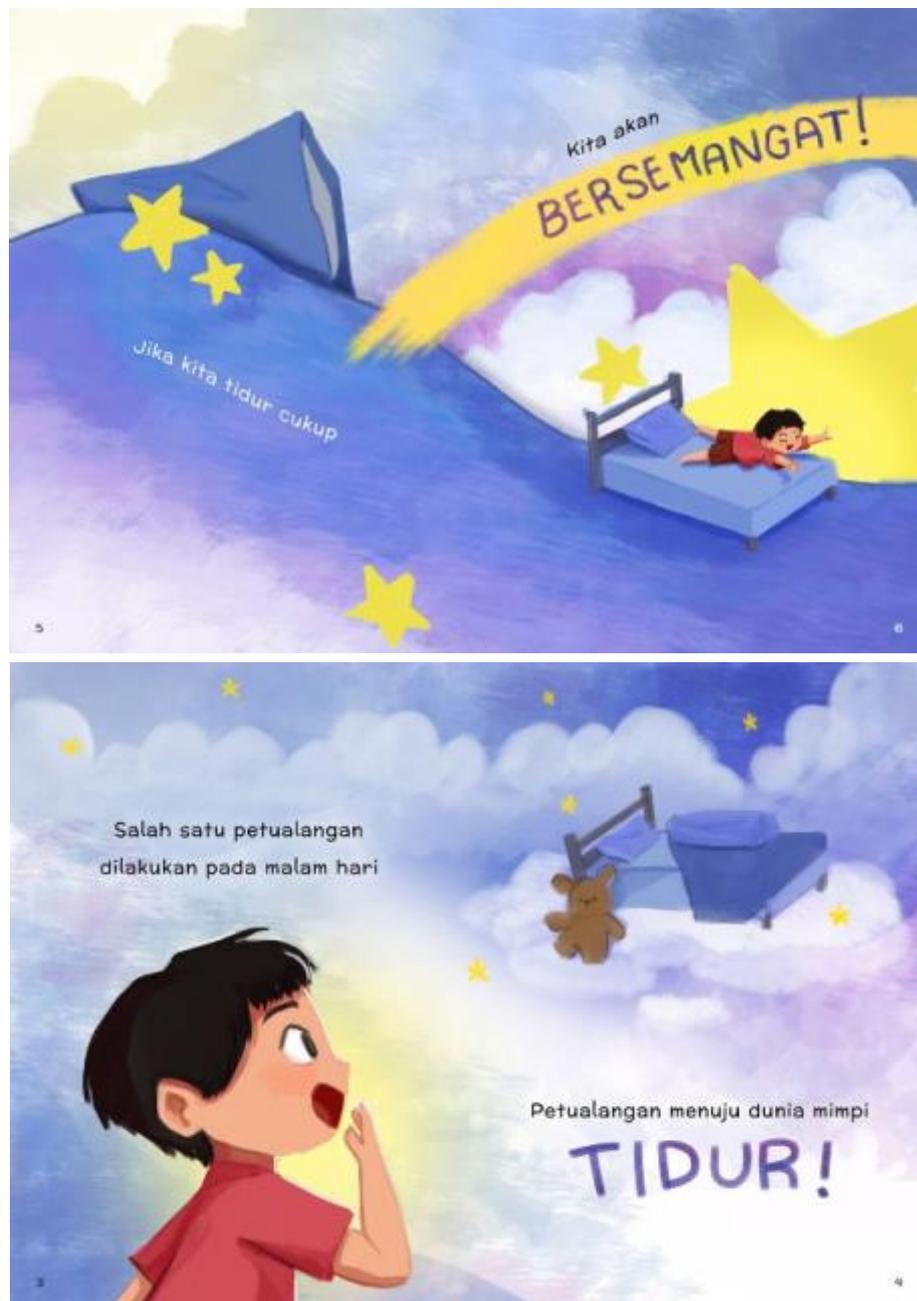
Hasil Karya

Berikut halaman *picture book* yang telah dirancang berdasarkan teori yang telah dipaparkan.



Gambar 1 Halaman Cover (Dokumentasi Pribadi, 2023)

Cover depan menggambarkan karakter anak yang sedang tertidur. Cover dilengkapi dengan logo penerbit, informasi penulis dan judul. Sedangkan pada cover belakang berisi blurb singkat dan review dari psikolog untuk menggugah rasa percaya orangtua ketika hendak membelikan buku untuk anaknya



Gambar 2 Halaman 3-6 (Dokumentasi Pribadi, 2023)

Halaman selanjutnya memberikan introduksi terhadap topik tidur, dimana halaman ini secara imajinatif digambarkan dengan tempat tidur yang berada di atas awan untuk menampilkan bahwa tidur di malam hari adalah petualangan yang mengasyikan bagi anak-anak.



Gambar 3 Halaman 7-8 (Dokumentasi Pribadi, 2023)

Kemudian, terdapat halaman sebab - akibat yang menggambarkan apa yang terjadi ketika anak tidur dengan cukup. Halaman ini didominasi oleh warna yang cenderung cerah dengan elemen bintang yang besar untuk memberikan gambaran excitement dan kegembiraan.



Gambar 4 Halaman 7-10 (Dokumentasi Pribadi, 2023)

Langkah-langkah menuju tidur digambarkan secara sederhana bagi anak-anak. Hal ini merupakan dasar kebiasaan yang dapat dibangun, yakni memulai dengan menjaga kebersihan, dan membuat nuansa ruangan menjadi nyaman. Bagian ini tidak dibuat secara mendetail karena masing-masing anak memiliki rutinitas yang berbeda, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kebiasaan keluarganya masing-masing.



Gambar 5 Halaman 7-10 (Dokumentasi Pribadi)

Setelah itu, digambarkan nuansa tenang dengan warna kuning yang agak dihilangkan untuk memberikan kesan nyamandan damai ketika anak sedang tidur.

SIMPULAN & REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan perancangan karya, terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut; media pembelajaran *picture book* merupakan salah satu sarana pembelajaran yang efektif untuk anak – anak, karena adanya efek yang mampu memengaruhi pola pikir pembaca. Diperlukan pemahaman terhadap berbagai lapis teori, mulai dari sudut pandang desain ataupun ilustrasi untuk membangun sebuah *picturebook* yang utuh. Dalam upaya memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur bagi anak, *picturebook* merupakan media pembelajaran yang sangat tepat. Disamping penggunaan media buku fisik yang akan mengurangi screentime anak, *picturebook* dengan elemen yang lengkap memungkinkan anak untuk memahami maksud atau tujuan dari *picturebook* tersebut. Kemudian, *picturebook* yang telah dirancang juga harus disokong oleh berbagai bantuan media promosi visual dengan maksud menaikkan awareness agar *picturebook* mampu mencapai sasaran yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- 3DTotal. (2021). *How to Be a Children's Book Illustrator: A Guide to Visual Storytelling*. 3DTotal Publishing.
- 21 Draw. (2019). *The Character Designer*. 21 Draw Sweden AB.
- Ade Lose Hermanto, Y. (2022). Collaboration Between Typography and Visual Narrative to Strengthen the Communication Delivery Process. *KnE Social Sciences*, 166–175. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i113.11657>
- Anggraini, L., & Nathalia, K. (2019). *Desain Komunikasi Visual: Dasar-dasar Panduan Untuk Pemula* (I. Fibrianti, Ed.). Penerbit Nuansa Cendekia.
- Gerber, L. (2014). Sleep deprivation in children. *Nursing Management*, 45(8), 22–28. <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000451997.95978.2f>
- Ghozalli, E. (2020). *Panduan Mengilustrasi dan Mendesain Cerita Anak Untuk Profesional* (W. Oktavia, Ed.). Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Republik Indonesia.

de-lite:

Journal of Visual Communication
Design Study & Practice
Vol. 3 No. 2 December 2023



This work is licensed under a [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Glauser, W. (2018). Overscheduled and glued to screens — children are sleeping less than ever before. *Canadian Medical Association Journal*, 190(48), E1428–E1429. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-5676>

Krueger, J. M., Frank, M. G., Wisor, J. P., & Roy, S. (2016). Sleep function: Toward elucidating an enigma. *Sleep medicine reviews*, 28, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.08.005>

Marliana, R., & Indihadi, D. (2020). Teknik Brainstorming Pada Pembelajaran Menulis Teks Narasi. *PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR*, 7(2), 109–115.

Matulka, D. (2008). *A Picture book Primer: Understanding and Using Picture books*. Libraries Unlimited.

Nikolajeva, M. (2003). Verbal and Visual Literacy: The Role of Picturebooks in the Reading Experience of Young Children. Dalam *Handbook of Early Childhood Literacy* (hlm. 235–248). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781848608207.n20>

Nikolajeva, M., & Scott, C. (2000). The Dynamics of Picture Book Communication. *Children's Literature in Education*, 31(4).

Nisa, K., Pertiwi, I., & Wirawan, A. (2023). INSTRUMEN PENILAIAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK.

Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan, 15(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB>

Salisbury, M. (2004). *Illustrating Children's Books*. Barron's Educational Series, Inc.

Sipe, L. (2001). Picturebooks as Aesthetic Objects. *Literacy Teaching and Learning*, 6(1), 23–24. https://rrcna.info/wp-content/uploads/2017/03/LTL_6.1-Sipe.pdf

Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138. <https://doi.org/10.14238/sp6.3.2004.138-42>

Worley, S. L. (2018). The Extraordinary Importance of Sleep: The Detrimental Effects of Inadequate Sleep on Health and Public Safety Drive an Explosion of Sleep Research. *P & T : a peer-reviewed journal for formulary management*, 43(12), 758–763