BAB II

FENOMENA SLEEP PARALYSIS

II.1 Konsep tidur

Menurut Maslow (1943) menyebutkan bahwa manusia akan memenuhi kebutuhan fisiologis seperti bernapas, makan, minum, hubungan seksual, homeostasis, ekskresi, dan tidur sebelum naik ketingkat selanjutnya. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting karena ketika tidur tubuh akan mengalami relaksasi dan merupakan proses pemulihan tubuh. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang dialami seseorang dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Guyton, 1987). Tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkatan kesadaran menurun, terdapat perubahan-perubahan proses fisiologis tubuh, dan adanya penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.

II.1.1 Fisiologis tidur

Tidur adalah sebuah siklus. Setiap manusia memiliki siklus meskipun tiap individu memiliki siklus tidur yang berbeda. Menurut Perry dan Potter (1997) menyatakan irama tidur termasuk dalam irama sirkadian atau irama 24 jam. Irama sirkadian mempengaruhi pola fungsi fisiologis utama dan pola perilaku, seperti perubahan suhu, denyut jantung, fluktuasi tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensorik dan suasana hati. Irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya, suhu, tingkat aktifitas, dan rutinitas. Setiap orang memiliki siklus tidur yang berbeda. Beberapa orang dapat tertidur pada pukul delapan malam, beberapa orang lainnya dapat tertidur pada pukul dua pagi. Hal ini dipengaruhi oleh hal-hal yang disebutkan diatas. Rutinitas kuliah, beban pelajaran yang berat, memiliki permasalahan pribadi, dan kurangnya dukungan social/spiritual dapat mempengaruhi irama tidur seseorang. Jika siklus tidur-bangun seseorang berubah, maka dapat memperburuk kualitas tidur mereka.

II.1.2 Siklus Tidur

Pola tidur berubah di umur (tabel 2-1). Lamanya siklus tidur yang normal bervariasi dengan usia, seperti halnya distribusi tahap tidur. Misalnya, durasi rata-rata siklus tidur adalah 60 menit pada bayi baru lahir dan 90 menit pada remaja. Lamanya siklus tidur yang normal bervariasi dengan usia. Bayi yang baru lahir tidur hingga 16 jam per hari, dengan usia 6 bulan, waktu tidur berkurang menjadi sekitar 12 jam. Pada dewasa, periode tidur normal adalah 7,5 sampai 8 jam.

Tabel II.1 Karakteristik tidur diseluruh jangka hidup
Sumber: Charles J. Bae dan Nancy Foldvary Scaefer, 2005

	Bayi	Dewasa	Tua
Total waktu tidur (jam)	14-15	7.5-8.5	6
Waktu bangun setelah permulaan tidur (%)	<5	<5	15-26
Tahap 1 (%)		2-5	4-15
Tahap 2 (%)	50	45-55	60
SWS (Slow Wave Sleep) (%)		13-23	5-20
REM (%)	50	20-25	18
REM:NREM	50:50	20:80	20:80
Durasi siklus (menit)	50-60	90-110	90-110

Proporsi *REM* dan *NREM* perubahan dengan usia. Bayi yang baru lahir menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur *REM* daripada anak-anak dan orang dewasa. Seorang bayi cukup menghabiskan sekitar 50 % dari total waktu tidur dalam tidur *REM*, dan *Sleep Onset REM Periodes (SOREMPs)* yang umum.

Menurut Closs (1998), tahapan siklus tidur adalah sebagai berikut :

1. **Tahap *NREM* 1**

   Tahap *NREM* adalah tahap pertama saat seseorang mulai untuk tertidur. Penurunan secara bertahap dari mulai tanda-tanda vital dan metabolisme. Ketika memasuki ditahapan ini, seseorang sangat mudah untuk terbangun oleh stimulus sensori dan suara. Tahap ini akan berakhir setelah beberapa menit.

2. **Tahap *NREM* 2**

   Tahap *NREM* merupakan tahap kemajuan relaksasi. Kesadaran mulai menurun dan fungsi tubuh juga semakin menurun. Tahap ini berakhir pada menit ke 10 sampai 20.

3. **Tahap *NREM* 3**

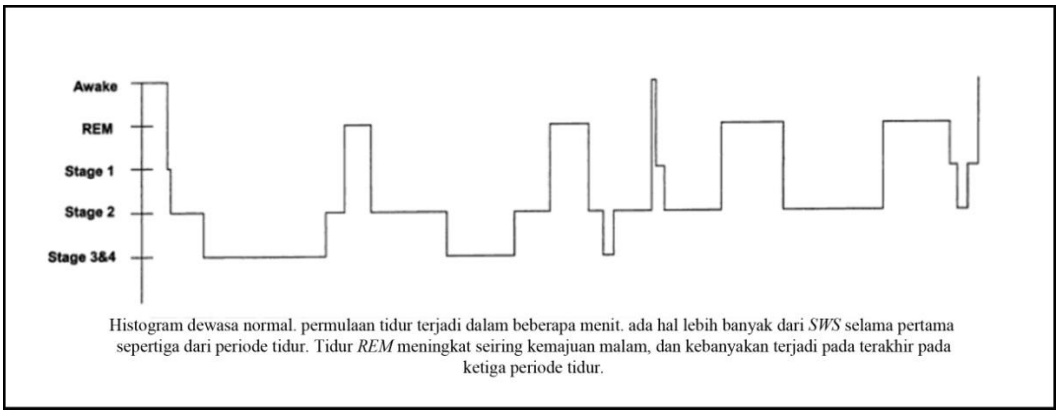
   Tahap awal baru untuk tidur yang lebih dalam. Orang yang sudah masuk dalam tahap ini akan sulit untuk terbangun dan jarang bergerak. Otot-otot berada dalam keadaan relaksasi penuh. Tahap ini berakhir setelah 15 sampai dengan 30 menit.

4. **Tahap *NREM* 4**

   Tahap ini merupakan tahap paling dalam. Ketika seseorang masuk kedalam tahap ini akan sulit untuk dibangunkan. Tanda tanda vital semakin menurun dan tahap ini terjadi selama 15-30 menit.

5. **Tidur *REM***

   Pada tidur REM adalah tahap mimpi dapat terjadi. Saat memasuki tahap ini seseorang akan sulit untuk dibangunkan. Lamanya tahapan ini berlangsung sekitar 20 menit.



Gambar II.1 Tahapan tidur NREM dan REM

Sumber: Charles J. Bae dan Nancy Foldvary Scaefer, 2005

II.2 Gangguan Tidur

Gangguan tidur dapat dikategorikan menjadi gangguan tidur primer dan gangguan tidur sekunder. Gangguan tidur primer jika seseorang mengalami gangguan tidur tanpa penyebab lain. Sedangkan, gangguan tidur sekunder yaitu gangguan tidur yang diakibatkan oleh gejala klinis seperti disfungsi, depresi, atau alkoholik.

II.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

Gangguan tidur dapat muncul akibat berbagai faktor seperti gaya hidup, lingkungan tidak nyaman, emosi yang tidak stabil, pola tidur yang mengantuk pada siang hari, dan kelelahan, serta asupan makan dan kalori. Faktor-faktor gangguan tidur menurut Perry dan Potter (1997) adalah:

1. **Gaya hidup**

   Rutinitas harian dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seorang mahasiswa yang belajar selama dua minggu sebelum ujian seringkali mengalami perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran pada saat belajar di ruang kuliah menyebabkan penurunan performa seseorang.

2. **Lingkungan yang tidak nyaman**

   Lingkungan adalah faktor yang paling penting untuk seseorang dapat tertidur lelap. Lingkungan yang berisik, terlalu panas, atau terlalu dingin akan mengurangi kenyamaan seseorang.

3. **Emosi yang tidak stabil**

   Kecemasan dan perasaan stres dapat mengganggu pola tidur seseorang. Mahasiswa yang berada pada jurusan desain, dihadapkan pada tugas yang begitu banyak disetiap mata kuliahnya Hal ini sangat mudah sekali untuk memicu perasaan stres yang akan menimbulkan pola tidur seseorang dapat terganggu.

4. **Pola tidur mengantuk pada siang hari**

   Menurut Kay (2010) Pada mahasiswa yang berada pada jurusan science khususnya, beratnya mata kuliah yang dihadapi, ditunjang dengan tugas yang padat, dapat menyebabkan gangguan pola tidur.

5. **Latihan fisik dan kelelahan.**

   Seseorang yang kelelahan dalam tahap sedang, biasanya memiliki tidur yang baik. Namun seseorang yang terlalu lelah dan dipicu dengan stres yang tinggi, akan menyebabkan keletihan dan kesulitan untuk tertidur. Biasanya masalah tidur akibat latihan fisik dan kelelahan menjadi faktor utama timbulnya stres pada mahasiswa.

6. **Asupan makanan dan kalori**

   Asupan makanan sangat mempengaruhi kualitas tidur. Kafein dan alkohol yang dikonsumsi di malam hari dapat mengganggu pola tidur seseorang. Kebanyakan orang memerlukan tidur sebanyak 7-8 jam. Akan tetapi, lama waktu tidur dipengaruhi oleh masing-masing individu. Yang terpenting bukanlah kuantitas, namun kualitas dari tidur itu sendiri.

II.2.2 Jenis Gangguan Tidur

Gangguan tidur dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Perry & Potter, 2007). Dibawah ini akan dijelaskan lebih lanjut jenis-jenis gangguan tidur yang biasa terjadi menurut Perry dan Potter (2007):

1. ***Insomnia***

   Insomnia adalah kesulitan untuk memenuhi kualitas dan kuantitas saat tidur. Insomnia ditandai dengan kesulitan seseorang untuk memulai tahap *NREM* 1.

2. ***Hipersomnia***

   Hipersomnia adalah suatu keadaan ketika seseorang tidur secara berlebihan dari waktu yang normal. Gangguan tidur ini adalah kebalikan dari insomnia yaitu kelebihan tidur dari 9 jam di malam hari.

3. ***Parasomnia***

   Parasomnia adalah jenis gangguan tidur yang terjadi pada anak-anak. Anak anak yang mengalami parasomnia mengalami gejala seperti berjalan saat tertidur, perasaan takut, dan enuresis.

4. ***Apnea***

   Apnea adalah suatu keadaan saat seseorang mengalami keadaan henti napas saat tidur.

5. ***Sleep Paralysis***

   Sleep paralysis adalah sejenis halusinasi karena adanya malfungsi tidur ditahap *Rapid Eye Movement (REM).*

II.3 Penjelasan *Sleep paralysis*

Menurut The American Sleep Disorder Association (1990) *Sleep paralysis* terjadi ketika seseorang berada pada tidur paling dalam saat seluruh otot relaksasi. Akan tetapi, perubahan tahapan tidur secara mendadak akibat gangguan siklus tidur menyebabkan seseorang tersadar. Mendefinisikan bahwa *sleep paralysis* adalah ketidakmampuan tubuh mengendalikan otot

volunteer selama *sleep onset* (*gypnagogic*) atau selama terbangun di antara waktu malam dan pagi (*hypnopompic*).

Menurut Gillian (2008) *Sleep paralysis* didukung dengan halusinasi, perasaan tercekik, dan sulit menggerakkan lidah. Dalam keadaan ini, seseorang dapat membuka mata, menggerakan bola mata, dan melihat sekeliling. Keadaan *sleep paralysis* dapat terjadi selama beberapa menit sampai dua puluh menit.

Menurut Ohaeri et al (2004) *Sleep paralysis* bersifat sementara, biasanya terjadi satu hingga beberapa menit. *Sleep paralysis* akan menghilang secara spontan atau dengan stimulus eksternal. Biasanya dengan sentuhan atau dibangunkan oleh orang lain.

II.3.1 Bagian Otak yang Mempengaruhi *Sleep paralysis*

Menurut Cheyne (2002) menyebutkan bahwa terdapat dua sistem otak yang berkontribusi dalam terjadinya *sleep paralysis*. Sistem otak yang paling mempengaruhi terjadinya sleep paralysis adalah struktur inner-brain/bagian dalam otak yang mengatur ancaman dan tanggapan terhadap bahaya dalam hal ini yang dapat memicu seseorang melihat sosok yang mengintai dalam kegelapan di dekatnya.

Area-area saraf lainnya yang berkontribusi terhadap penggambaran mimpi *REM*, tergambar pada pengetahuan pribadi dan budaya seseorang terhadap kehadiran sosok jahat yang muncul. Misalnya salah satu kepercayaan budaya yang ada di Indonesia yang menyebut bahwa *sleep paralysis* sebagai "ketiban sosok *gaib*". Selain itu menyebutkan bahwa *sleep paralysis* diakibatkan oleh kurangnya kegiatan spiritual sebelum tidur seperti lupa berdoa dan shalat. Sistem otak yang kedua, meliputi bagian sensorik dan motorik dari lapisan luar otak, yang membedakan tubuh seseorang dengan orang lain serta makhluk lainnya. Ketika aktivitas *REM* memicu sistem ini, seseorang akan mengalami sensasi mengambang, terbang, jatuh, dan jenis-jenis gerakan lainnya.

II.3.2 Etiologi *Sleep paralysis*

Sleep paralisis, banyak terjadi pada seseorang yang memiliki tekanan atau yang mengalami stres. Simard dan Nielson (2005) mengatakan bahwa kejadian *sleep paralysis* dan kecemasan adalah gejala dari trauma yang pernah dialami pada masa lalu. Hal ini didukung oleh jurnal yang ditulis oleh Murphy (2006), jurnal tersebut menyebutkan bahwa seorang anak yang pernah mengalami tindak kekerasan cenderung pernah mengalami *sleep paralysis*.

Menurut Culebras (2011), *Sleep paralysis* dapat terjadi dikaitkan dengan beberapa hal, seperti:

1. Kurang tidur misalnya pada status siswa/mahasiswa yang belajar hingga larut malam. Jadwal tidur yang berubah-ubah, misal *jet-lag*.
2. Kondisi mental, seperti stres, dan seseorang yang mengalami schizophrenia dengan gangguan berat pada sleep nocturnal.
3. *Sleeping on the back*, Tidur dengan posisi terlentang dapat menyebabkan tingginya angka kejadian sleep paralysis.
4. Masalah tidur lainnya, Kejadian tidur seperti narkolepsi dan kram pada kaki di malam hari dapat mengganggu tidur tahap *REM* dan berkontribusi terhadap timbulnya *sleep paralysis*.
5. Penyalahgunaan zat kimia, Seseorang yang minum alkohol dapat mudah terserang *sleep paralysis*.

II.4 Akibat Dari *Sleep Paralysis*

Meskipun sleep paralysis ini biasa terjadi dan dialami oleh semua orang, tetapi gangguan tidur ini patut diwaspadai. Pasalnya, *sleep paralysis* bisa juga merupakan pertanda narcolepsy (serangan tidur mendadak tanpa tanda-tanda mengantuk), sleep apnea (mendengkur), kecemasan, atau depresi.

II.5 Cara Mengatasi *Sleep Paralysis*

Ada beberapa cara untuk mengatasi agar tidak terjadi gangguan tidur *sleep paralysis* yaitu sebagai berikut :

1. Hindari Stress

Stres diduga penyebab terbesar *sleep paralysis*. Mulailah hidup yang sehat secara fisik maupun psikis. Jangan merokok serta meminum minuman alkohol/kafein, dan hindari untuk makan terlalu banyak. Selain itu selalu cukupi kebutuhan tidur dan istirahat.

Tenangkan pikiran sebelum tidur. Kunci pintu, jendela, dan padamkan api atau lampu sebelum tidur. Rasulullah SAW bersabda : "Padamkan api sebelum tidur, tutup pintu, bejana, makanan dan minuman" (HR. Bukhari dan Muslim). Hindari tidur dengan atap terbuka.

"Barangsiapa tidur malam pada rumah yang tak ada atap penutupnya, maka hilanglah jaminan darinya" (HR. Bukhari dalam Adab Al Mufrad). Jangan lupa membersihkan ranjang. "jika kalian akan tidur, maka kibaskan kain tempat tidurnya terlebih dahulu, karena ia tidak tahu apa yang ada diatasnya ..." dalam riwayat lain, "tiga kali" (HR. Bukhari dan Muslim).

Wudhu sebelum tidur sangat membantu menyegarkan tubuh dan pikiran. Jeda waktu saat berbaring menuju terlelap dapat diisi dengan musahabah (evaluasi diri), membaca doa, zikir, ayat Kursi, dua ayat terakhir Al Baqarah, surah Al Ikhlas, Al Falaq dan An Naas.

Jika bangun mendadak maka bisa berdoa : "A'udzu bikalimatillahit tammati min ghodobihi wa syarro i'baadihi wamin hamazaatisy syayaatiin wa ayyahdurun" (HR. Abu Dawud, dihasankan Al Albani).

Jika mimpi buruk maka meludahlah ke kiri tiga kali, baca ta'awudz dan jangan ceritakan pada orang lain. Jika mimpi baik maka ceritakan pada saudara/sahabat dekat. Jangan lupa berdoa dan bersyukur saat bangun tidur.

2. Pola Tidur

Buatlah pola tidur menjadi lebih teratur. Usahakan tidur di awal pada jam yang sama setiap malam, sekitar pukul 8 atau 9 sesudah isya. Aisyah ra: "Rasulullah tidur pada awal malam dan bangun dipenghujung malam lalu sholat" (HR. Bukhari dan Muslim).

Posisi tidur terlentang menjadi salah satu penyebab *sleep paralysis*, karena itu berbaring miring dapat mengurangi resiko tersebut. Bara' bin 'Azib meriwayatkan, Nabi SAW bersabda: "Jika kamu akan tidur, berwudhulah seperti akan sholat, kemudian berbaringlah dengan miring sebelah kanan ...". Hindari pula tidur tengkurap (HR. Ibnu Majah, dishahihkan Al Albani).

3. Membuat Gerakan Kecil

Jika mengalami *sleep paralysis*, beberapa orang menyarankan untuk membuat gerakan mata dengan cepat, agar dapat keluar dari situasi tersebut. Selain itu bisa juga mencoba dengan menggerakkan ujung kaki, ujung tangan atau kepala sekencang-kencangnya hingga seluruh tubuh dapat digerakkan kembali seperti semula.

Cara diatas tadi ditambah dengan bernafas sedalam mungkin, tarik nafas sedalam mungkin lalu keluarkan secara teratur. Begitu anggota tubuh mulai dapat bergerak maka segera bangun dan tenangan diri.

4. Membuat Gerakan Mental

Kondisi pada saat *sleep paralysis* terjadi dapat membuat panik dan ketakutan sehingga akan memunculkan alam bawah sadar tentang ketakutan kita sendiri sehingga terkadang terbayang penggambaran adanya makhluk halus.

Mulut kelu dan susah bergerak ketika sleep paralysis bukanlah pergerakan fisik yang sebenarnya, melainkan gerakan mental. Para ahli menganjurkan untuk terus berusaha "melawan" dan menggerakkan anggota tubuh melalui kekuatan pikiran . (wrm-indonesia.org, Mei 2005).

Karena itu tetaplah tenang dan berfikir positif jika *sleep paralysis* itu terjadi. Sikap yang tenang akan meminimalkan muculnya ketakutan dan penggambaran bayangan yang buruk. Lakukan gerakan-gerakan kecil seperti yang disampaikan sebelumnya dengan ditopang pergerakan mental. Gerakan mental menjadi efektif dengan lantunan zikir yang teratur.

5. Pengobatan Medis

Jika terlalu sering mengalami *sleep paralysis*, maka selain cara-cara diatas yang telah dilakukan, maka perlu untuk evaluasi diri. Untuk itu bisa dengan buat catatan mengenai pola tidur selama beberapa pekan dan susun daftar masalah-masalah yang menyita pikiran. Dengan cara tersebut membantu untuk mengetahui faktor pemicu terjadinya *sleep paralysis*, sehingga gangguan tidur tersebut dapat diatasi dengan menghindari faktor pemicunya.

Lain halnya jika *sleep paralysis* disertai gejala lain, maka ada baiknya segera pergi ke dokter ahli tidur atau laboratorium tidur. Catatan yang sudah dibuat sebelumnya akan membantu dokter untuk mengetahui kapan *sleep paralysis* dimulai dan sudah berlangsung lama, juga jenis obat yang pernah atau sedang digunakan. Hindari juga untuk mengkonsumsi obat penenang untuk tidur.

II.6 Anggapan masyarakat tentang *Sleep Paralysis*

Tabel II.2 Kuisioner

Sumber : Data pribadi

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda mengetahui tentang istilah *sleep paralysis* ?	8 orang	32 orang
2	Apakah anda mengetahui tentang istilah *Ereup – ereup* ?	38 orang	2 orang
3	jika iya, apakah anda pernah mengalaminya ?	33 orang	7 orang
4	Jika sudah pernah mengalaminya, gejala apa yang dirasakan ? Terbangun secara tiba-tiba saat tertidur 8 orang		

	Tidak bisa bergerak 10 orang Tidak bisa berbicara/berteriak 6 orang Merasakan tekanan yang kuat pada dada 2 orang Melihat sosok yang menakutkan 12 orang		
5.	Pada saat pertama kali mengalaminya, sekitar usia berapa ? - 2 orang menyebutkan pada usia 11 tahun - 15 orang menyebutkan pada usia 12 tahun - 18 orang menyebutkan pada usia 13 tahun - 5 orang menyebutkan pada usia 14 tahun		
6	Pernahkah mencari informasi tentang *sleep paralysis* setelah anda mengalaminya ? dari mana ? - Menanyakan kepada orang disekitar 38 orang - Dari internet 2 orang		
7	*Ereup – ereup* itu menurut kabar yang beredar erat kaitannya dengan hal mistis, apakah anda mempercayainya ?	26 orang	14 orang

Dari hasil kuisioner yang telah penulis lakukan di Jl. H.Samsudin No. 34 Bandung, tepatnya di SMPN 11 Bandung bahwa dari 40 siswa (25 siswa perempuan, 15 siswa laki-laki), 8 siswa mengetahui istilah *sleep paralysis* sedangkan 32 siswa tidak mengetahui istilah *sleep paralysis*. 38 siswa mengetahui istilah *ereup-ereup* sedangkan 2 siswa tidak mengetahui istilah ereup-ereup. 33 siswa pernah mengalami *sleep paralysis* sedangkan 7 siswa belum pernah mengalaminya. 8 siswa yang mengalami sleep paralysis menyebutkan gejala yang dialami mereka yaitu terbangun secara tiba-tiba pada saat tidur, 10 siswa menyebutkan tidak bisa bergerak, 6 siswa menyebutkan tidak bisa berbicara/berteriak, 2 siswa menyebutkan bahwa merasakan tekanan yang kuat pada dada dan 12 siswa menyebutkan bahwa mereka melihat sosok yang menakutkan. 2 siswa menyebutkan mereka

mengalami *sleep paralysis* pada usia 11 tahun untuk pertama kalinya, 15 siswa pada usia 12 tahun, 18 orang pada usia 13 tahun, dan 5 orang pada usia 14 tahun. 38 siswa menyebutkan bahwa mereka pernah mencari informasi tentang sleep paralysis hanya sebatas menanyakan kepada orang disekitarnya saja, sedangkan 2 siswa pernah mencari informasi melalu media internet. 26 siswa mempercayai bahwa kejadian *sleep paralysis* erat kaitannya dengan hal *mistis*, sedangkan 14 siswa tidak mempercayai bahwa kejadian *sleep paralysis* erat kaitannya dengan hal *mistis*.

II.7 Budaya

Manusia belajar berfikir, merasa, mempercayai dan mengusahakan apa yang patut menurut budayanya. Bahasa, kebiasaan makan, praktik komunikasi dan lain sebagainya semua itu berdasarkan pola-pola budaya.

Deddy & Jalaludin (1990) berpendapat bahwa:

> Budaya adalah suatu konsep yang membangkitakn minat. Secara normal budaya didefenisikan sebagai tatanan pengetahuan, pengalaman, kepercayaan, nilai, sikap, makna, hirarki, agama, waktu, peranan, hubungan ruang, konsep alam semesta, objek-objek materi dan milik yang diperoleh sekelompok besar orang dari generasi ke generasi melalui usaha individudan kelompok. (h.18)

II.8 Tata Letak (Layout)

Layout dalam bahasa memiliki arti tata letak. Sedangkan menurut istilah, layout merupakan usaha untuk menyusun, menata, atau memadukan elemen-elemen atau unsur-unsur komunikasi grafis (teks, gambar, tabel, dan lain-lain) menjadikan komunikasi visual yang komunikatif, estetik dan menarik. Tujuan utama layout adalah menampilkan elemen gambar dan teks agar menjadi komunikatif dalam sebuah cara yang dapat memudahkan pembaca menerima informasi yang disajikan.

II.8.1 Prinsip Layout

Menurut Robin Williams (dalam The Non Designer's Design book) prinsip layout adalah sebagai berikut:

- Kontras (Contrast)
- Perulangan (Repetition)
- Peletakan (Alignment)
- Kesatuan atau fokus (Proximity)

II.8.2 Elemen-elemen dalam suatu halaman

Dasar bidang atau blok dalam suatu halaman cetak secara umum dapat dibagi menjadi empat elemen, yaitu headline, teks, gambar, dan yang tidak kalah pentingnya adalah bidang kosong (bidang yang tidak berisi tiga elemen yang lain). Walaupun warna adalah unsur yang sangat penting, tetapi warna tidak termasuk elemen dasar.

II.8.2.1 Macam-macam style layout

1. **Style Conventional**

   Menampilkan kesan yang padat dengan pilihan teks yang berat, headline diletakkan diatas kiri, sedangkan gambar diletakkan dibawah. Style itu terkesan sederhana dan formal.

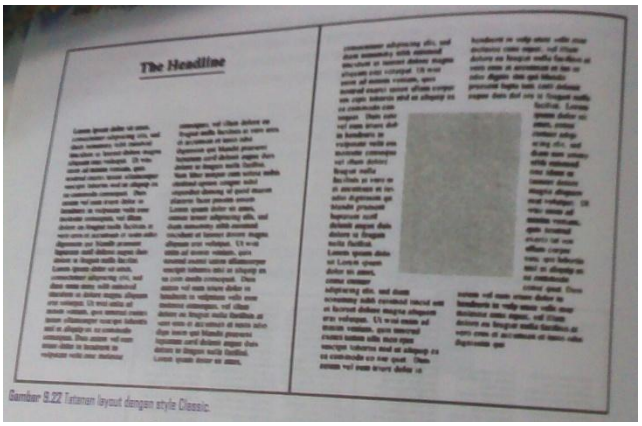


Gambar II.2 Contoh tatanan layout dengan style Conventional

Sumber: Dokumen pribadi

2. Style Classic

Style ini memberikan kesan yang sederhana, dimana teks dibagi menjadi dua kolom di setiap halamannya.

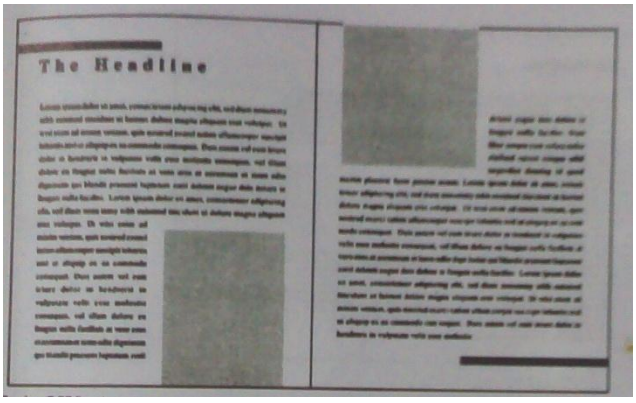


Gambar II.3 Contoh tatanan layout dengan style Classic

Sumber: Dokumen pribadi

3. Style Modern

Style ini menggunakan susunan teks yang melebar, dimana cukup hanya dengan satu kolom pada satu halaman. Gambar dimuat dalam dua halaman dengan posisi yang berlawanan di bagian tengah pada masing-masing halaman. Sebagai elemen tambahan, diberikan garis tebal sebagai balancing bidang di pojok kiri dan pojok kanan bawah.

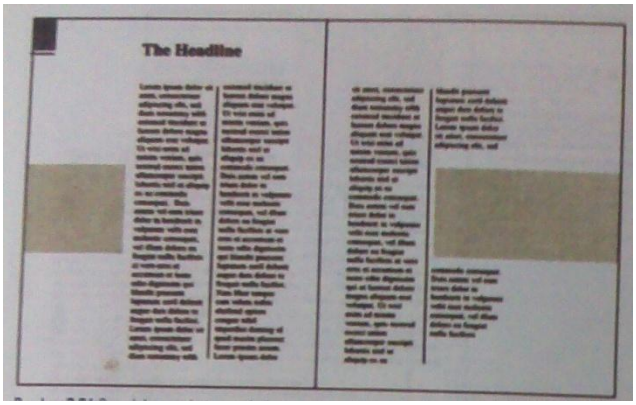


Gambar II.4 Contoh tatanan layout dengan style Modern

Sumber: Dokumen pribadi

4. Style Aggressive

Style ini dicirikan terdapat headline dengan teks besar dan bergaris bawah serta menggunakan jarak antarbaris yang lebih besar.

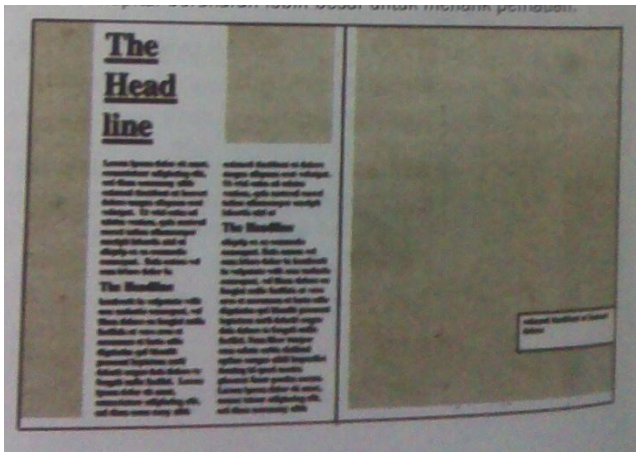


Gambar II.5 Contoh tatanan layout dengan style Aggressive

Sumber: Dokumen pribadi

5. Style Juvenile

Layout dibuat dengan kesan meriah dan memasang gambar secara tersebar. Di antara kolom diberi garis pemisah dengan warna yang lemah.



Gambar II.6 Contoh tatanan layout dengan style Juvenile

Sumber: Dokumen pribadi

6. Style Youthful

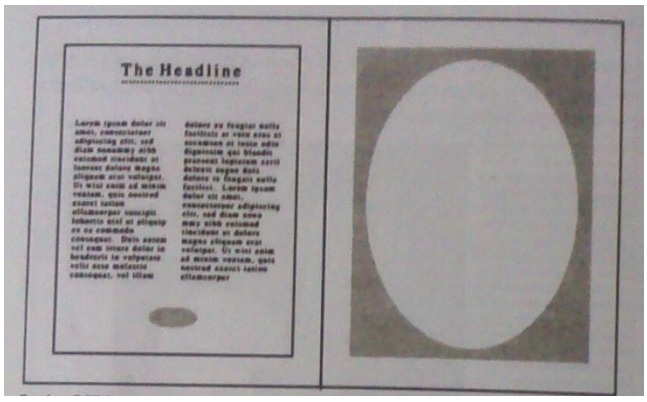
Style youthful kesan lucu, main-main, serta menyenangkan. Pada style tersebut digunakan unsur gambar serta pilihan font yang mendukung. Penulisan headline menggunakan huruf dengan berbagai ukuran.



Gambar II.7 Contoh tatanan layout dengan style Youtful
Sumber: Dokumen pribadi

7. Style Natural

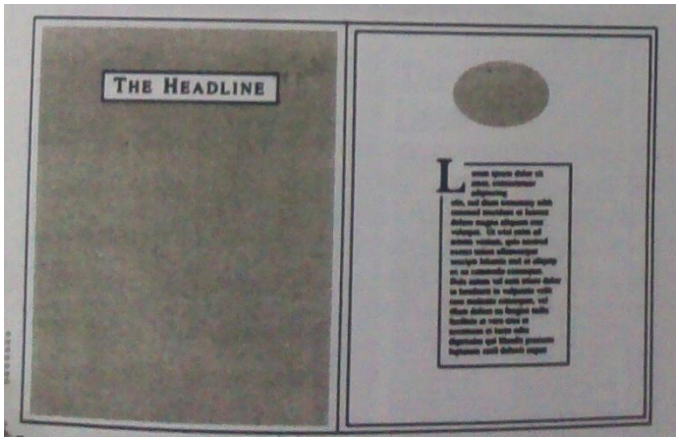
Style ini memiliki susunan yang elegan dengan menggunakan teks berspasi lebar. Jarak antara headlines dengan bodyteks dibuat cukup jauh. Bidang gambar ditampilkan dalam bentuk oval.



Gambar II.8 Contoh tatanan layout dengan style Natural
Sumber: Dokumen pribadi

8. Style Prestigious

Hal yang menonjol pada style ini adalah penggunaan bidang kosong yang cukup luas untuk menciptakan keluwesan (gracefull) dan fokus. Pemasangan Headline ditempatkan dihalaman tersebut.



Gambar II.8 Contoh tatanan layout dengan style Prestigious

Sumber: Dokumen pribadi

II.9 Tipografi

Tipografi secara umum adalah ilmu yang berkaitan dengan aksara cetak. Tetapi belakangan ini tulisan tangan (hand writting) dan seni melukis aksara (calligraphy) termasuk yang dibahas dalam ilmu tipografi. Jadi akan lebih tepat bahwa tipografi itu adalah ilmu yang berkaitan dengan aksara (karakter/aksara/type/typeface). (Danton Sihombing, 2001)

Menurut Adi Kusrianto (2010) menjelaskan "Tipografi dalam pengertian ilmiah adalah seni dan teknik dalam merancang maupun menata aksara dalam kaitannya untuk menyusun publikasi visual, baik cetak maupun non-cetak" (h.1).

II.9.1 Anatomi Huruf

Langkah awal untuk mempelajari tipografi adalah mengenali atau memahami anatomi huruf. Seperti halnya tubuh manusia, huruf memiliki berbagai organ yang berbeda. Gabungan seluruh komponen dari suatu huruf merupakan identifikasi visual yang dapat membedakan

antar huruf yang satu dengan yang lain. Apabila telah memahami anatomi huruf secara baik, dengan mudah dapat mengenal sifat dan karakteristik dari setiap jenis huruf (Danton Sihombing, 2001). Berikut ini adalah terminologi yang umum digunakan dalam penamaan setiap komponen visual yang terstruktur dalam fisik huruf.

- **Baseline**

  Sebuah garis maya lurus horison yang menjadi batas dari bagian terbawah dari setiap huruf besar.

- **Capline**

  Sebuah garis maya lurus horisontal yang menjadi batas dari bagian teratas dari setiap huruf besar.

- ***Meanline***

  Sebuah garis maya lurus horisontal yang menjadi batas dari bagian teratas dari badan setiap huruf kecil.

- **X-Height**

  Jarak ketinggian *baseline* sampe ke *meanline*. X-height merupakan tinggi dari badan huruf kecil. Cara termudah mengukur ketinggian badan huruf kecil adalah dengan menggunakan huruf ‘x’.

- ***Ascender***

  Bagian dari huruf kecil yang posisinya tepat berada di antara *meanline* dan *capline*.

- **Descender**

  Bagian dari huruf kecil yang posisinya tepat berada bawah *baseline*.

Setiap individu huruf, angka, dan tanda baca dalam tipografi disebut sebagai character. Seluruh character secara optis rata dengan baseline.

II.10 Media Informasi

Media informasi terus berkembang dan sangat diperlukan setiap saat karena melalui media informasi manusia dapat mengetahui informasi yang sedang berkembang, selain itu manusia juga bisa saling berinteraksi satu samalain. Melalui media informasi juga sebuah pesan dapat tersampaikan dengan baik jika media yang dibuat tepat kepada sasaran dan informasi yang disampaikan bermanfaat bagi pembuat dan target.

Demikian pentingnnya media informasi pada masa ini, dikarenakan melalui media informasi manusia dapat mengetahui informasi dan dapat bertukar pikiran serta berinteraksi satu samalainnya. Kata media merupakan bentuk jamak dari kata medium. Medium dapat didefinisikan sebagai perantara atau pengantar terjadinya komunikasi dari pengirim menuju penerima (Heinich et.al., 2002; Ibrahim, 1997; Ibrahim et.al., 2001).

Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan (Criticos, 1996). Sedangkan pengertian dari informasi secara umum informasi adalah data yang sudah diolah menjadi suatu bentuk lain yang lebih berguna yaitu pengetahuan atau keterangan yang ditujukan bagi penerima dalam pengambilan keputusan, baik masa sekarang atau yang akan datang (Gordon B. Davis 1990; 11). Maka pengertian dari media informasi dapat disimpulkan sebagai alat untuk mengumpulkan dan menyusun kembali sebuah informasi sehingga menjadi bahan yang bermanfaat bagi penerima informasi, adapun penjelasan Sobur (2006) media informasi adalah "alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual".

II.11.1 Jenis-jenis Media Informasi

Media informasi sebagai alat yang menyampaikan suatu informasi harus tepat sasaran agar dapat tersampaikan dengan baik pada target sasaran sehingga dapat bermanfaat bagi pembuat dan penerima informasi, media informasi dapat dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu :

1. **Media Lini Atas**

   Merupakan media yang tidak langsung bersentuhan dengan target audiens dan jumlahnya terbatas tetapi jangkauan target yang luas, seperti billboard, iklan televis, iklan radio, dan lain-lain.

   - Media Elektronik

     Media ini dapat disampaikan melalui radio, kaset, kamera,handphone, dan internet.

2. **Media Lini Bawah**

   Suatu media iklan yang tidak disampaikan atau disiarkan melalui media massa dan jangkauan target hanya berfokus pada satu titik atau daerah, seperti brosur. Poster, flyer, Sign System dan lain-lain.

   - Media Cetak

     Media cetak dapat berupa brosur, Koran, majalah, poster,pamphlet, spanduk, dan lain-lain.

II.2 Pengertian *Ebook*

Sebuah *E-book*, sebagaimana didefinisikan oleh *Oxford* Kamus bahasa Inggris, adalah "versi elektronik dari buku cetak yang dapat dibaca pada komputer pribadi atau perangkat genggam yang dirancang khusus untuk tujuan ini". *E-book* didedikasikan bagi mereka para pembaca media elektronik atau perangkat *e-book* baik melalui komputer atau bisa juga melalui ponsel yang dapat digunakan untuk membaca buku elekronik ini. (http://raghibnuruddin18.blogspot.com/2013/01/pengertian-e-book.html)

File-file yang sering digunakan untuk pengemasan document tersebut sehingga bisa disebut *e-book* biasanya dalam format pdf, exe, doc, ppt, dan sebagainya. Yang lazim adalah pdf dan exe.

II.12.1 Macam-macam *Ebook*

Adadua macam *e-book* yang tersedia, yaitu:

1. ***Ebook* yang bersifat 'tertutup' dan hanya dapat dibaca dengan alat dan program khusus.**

   Setiap berkas hanya dapat dibaca dengan perangkat yang sudah disiapkan khusus, misalnya merek Rocket dan Softbook. Perangkat kerasnya dibuat agar mudah dibawa-bawa (portable). Tidak hanya teks yang ditampilkan, tetapi juga bisa suara video.

2. **Kedua, *e-book* yang dapat dibaca oleh berbagai peralatan digital (tidak khusus).**

   Ebook jenis kedua yang tersedia di Internet adalah yang untuk dibaca di berbagai alat digital, mulai dari (desktop, laptop, sampai PDA (personal digital assistant). Kunci dari *ebook* jenis ini tentu saja adalah penggunaan bahas penyajian yang terstandar.

II.12.1.1 Jenis-jenis *Ebook* berdasarkan formatnya

1. Teks polos, teks polos merupakan salah satu format paling sederhana yang dapat dilihat hampir dalam setiap prangkat lunak menggunakan komputer personal.
2. PDF, Format PDF memberikan kelebihan dalam hal format yang siap untuk dicetak. Bentuknya mirip dengan bentuk buku sebenarnya.
3. JPEG, Seperti halnya format gambar lainnya, format JPEG memliki ukuran yang besar dibandingkan informasi teks yang dikandungnya.
4. HTML, Dalam format HTML ini gambar dan teks dapat diakomodasi.

II.13 Target Audiens

Adapun pemilihan target audiens dari media informasi ebook ini yaitu sebagai berikut:

- **Demografis**

  Segmentasi demografis menurut M. Suyanto (2004, 3) adalah pasar yang dikelompokkan berdasarkan variabel-variabel pendapatan, jenis kelamin, pendidikan, jumlah penduduk, usia, ukuran keluarga, siklus hidup keluarga, pekerjaan, agama, ras, generasi, kewarganegaraan, dan kelas sosial. Dalam perancangan media informasi, target audiens ditujukan kepada :

Usia	: 11-14 Tahun
Jenis Kelamin	: Pria dan Wanita
Pekerjaan	: Pelajar (SMP)
Status Ekonomi Sosial	: Menengah ke atas
Agama	: Semua Agama

- **Psikografis**

  Segmentasi psikografis menurut M. Suyanto (2004, 4) adalah mengelompokkan pasar dalam variabel gaya hidup, nilai, dan kepribadian. Media informasi ini ditargetkan kepada usia remaja awal yang sering berhubungan dengan media informasi internet.

- **Geografis**

  Segmentasi geografis menurut menurut M. Suyanto (2004, 2) adalah pembagian pasar menjadi unit-unit geografis yang berbeda, misalnya wilayah, negara, negara bagian, provinsi, kota dan kepulauan. Berdasarkan lokasi yang menjadi target audiens pada perancangan ini adalah pelajar SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang bertempat tinggal di daerah perkotaan yaitu dikota Bandung yang dapat mengakses internet dengan mudah.

II.14 Kesimpulan dan Solusi

Dapat disimpulkan bahwa pada siswa SMP tidak banyak yang mengetahui istilah dari *sleep paralysis*, mereka lebih mengenal dengan istilah *ereup-ereup* karena kebanyakan dari mereka hanya mengetahui informasi tentang *sleep paralysis* hanya sebatas menanyakan kepada orang disekitarnya yang telah membudaya sejak lama.

Dari 40 siswa menyebutkan bahwa mereka mengalami *sleep paralysis* pertama kalinya kisaran umur 11-14 tahun dan kebanyakan dari mereka sangat mempercayai kejadian *sleep paralysis* erat hubungannya dengan hal *mistis* karena pengetahuan mereka hanya sebatas dari sudut pandang budaya mereka saja tanpa mengetahui dari sundut pandang lainnya. Maka dari itu perlunya adanya suatu media informasi mengenai *sleep paralysis* dari sudut pandang ilmiah. Diharapkan masyarakat dapat memilki pengetahuan *sleep paralysis* tidak hanya dari sudut pandang budaya saja.