

BAB I

PENDAHULUAN

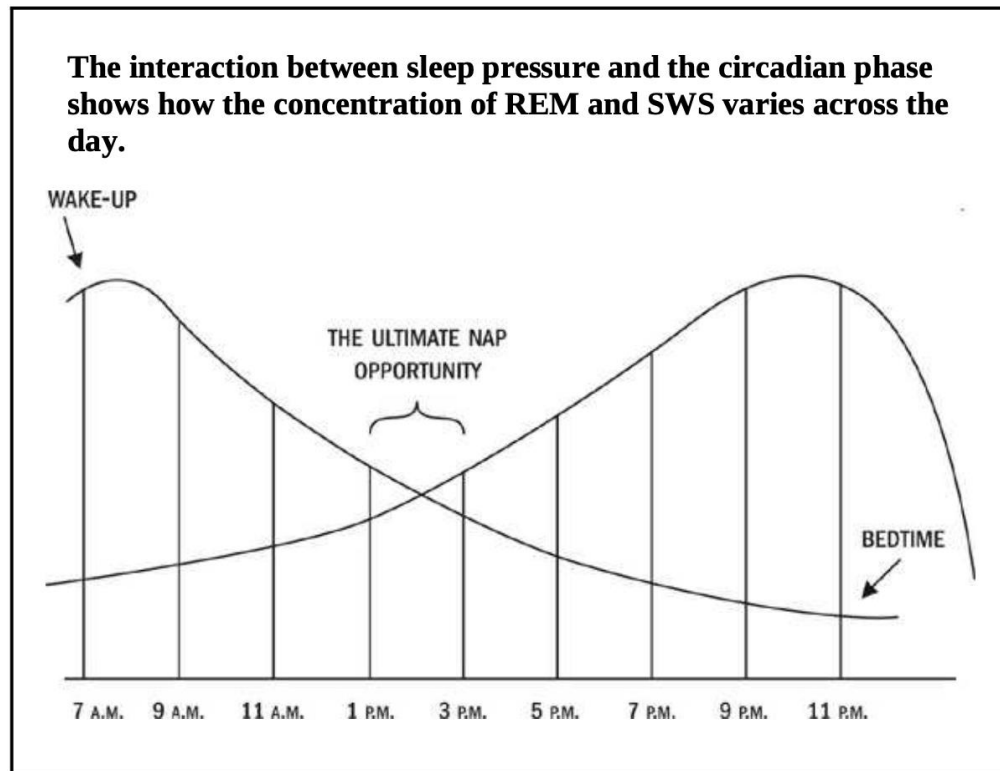
1.1 Latar Belakang

Menjadi pekerja perkantoran dapat menguras energi seseorang; oleh karena itu, pekerja sangat memerlukan istirahat yang adekuat untuk memaksimalkan produktivitas kerja yang efektif. Fenomena power nap berasal dari pekerja perkantoran yang merasa lelah dan ingin mencari cara untuk beristirahat. Hal tersebut dapat dipicu oleh berbagai kejadian, seperti suhu ruangan, pencahayaan, kemalasan, kebersihan, kadar udara, rutinitas jam tidur, atau pun shift kerja yang mungkin berlangsung selama 9 jam.

Power nap pada umumnya adalah istilah yang merujuk pada tidur singkat selama 10 hingga 30 menit, dengan tujuan memberikan energi tambahan dan meningkatkan kinerja selama sisa hari kerja. Dengan durasi waktu tersebut, menurut (Todd, 2021) dan ditinjau secara medis oleh Deborah Weatherspoon, Ph.D., MSN, power nap dapat membantu tidak hanya dalam meningkatkan produktivitas, tetapi juga dapat membantu peningkatan memori jangka panjang dan fungsi kognitif yang lebih baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa tidur siang mungkin bermanfaat untuk kesehatan jantung. Studi kasus yang dilakukan menyatakan bahwa 1-2 kali per minggu selama perkiraan 8 tahun dapat membantu mencegah adanya penyakit jantung dan stroke dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan power naps.

Pertanyaan umum seputar power nap melibatkan waktu terbaik untuk tidur singkat dalam 24 jam dan alasan di baliknya. Menurut penelitian oleh Mednik (2006), waktu optimal untuk power nap berada di antara jam 1-3 siang. Fenomena ini terkait dengan ritme sirkadian, yaitu proses internal dan alami yang mengatur siklus tidur dan bangun selama 24 jam. Dalam konteks penulisan ini, ritme sirkadian memiliki dampak signifikan pada tingkat energi, suhu tubuh pekerja, dan fungsi biologis lainnya.

Ritme sirkadian adalah faktor utama yang menyebabkan banyak pekerja merasa mengantuk dan ingin beristirahat sekitar jam 3 siang. Namun, ketika waktu beralih ke pasca kerja atau Post-Work Mixer, meskipun tekanan untuk tidur meningkat, ritme ini memberikan dorongan energi tambahan atau yang dikenal sebagai "second wind". Hal ini membuat pekerja tetap terjaga dan memiliki kemauan untuk menahan tidur gelombang lambat atau fase tidur dalam yang lebih dalam (slow-wave-sleep).



Gambar 1.1 Interaksi antara tekanan tidur dan fase sirkadian menunjukkan bagaimana konsentrasi REM dan SWS bervariasi sepanjang hari.

(Sumber: Mednik, 2006)

Power nap atau tidur singkat pada umumnya dilakukan untuk mendapatkan dan mengumpulkan energi serta produktivitas pengguna. Berhubungan dengan topic yang diangkat oleh penulis, *power nap* dapat diterjemahkan menjadi suatu cara bagi pengguna untuk memanfaatkan waktu istirahat. Dengan rutinitas kerja yang cukup melelahkan, menggunakan waktu istirahat dengan baik adalah suatu hal yang sangat penting untuk melanjutkan sisa waktu kerja mereka.

Hal ini mengarah ke pilihan ketiga dari artikel “cara-cara beristirahat” dimana ada bagian yang memberikan ide untuk beristirahat 10-30 min dimeja kerja , hal tersebut mungkin baik untuk meningkatkan energi dan produktivitas dan tapi jika beristirahat di tempat contohnya dengan menggunakan meja dan menggunakan lengan sebagai bantal darurat kebanyakan akan memberikan nyeri otot dan juga kemungkinan hilangnya tonus otot menurut (Ramesh, 2015),

1.2 Pendekatan Metodologis

Dalam perancangan sarana *power nap* di lingkungan perkantoran, akan menggunakan metode *Design Thinking* yang merupakan dari 5 fase yaitu *fase empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Dalam *fase empathize* penulis akan merasakan apa yang dirasakan pekerja perkantoran dan mencari tahu permasalahan yang dirasakannya melalui dengan cara wawancara dan observasi yang akan dibagikan, lalu penulis akan memasuki menyimpulkan dan menganalisis data-data dari *fase empathize* dan *fase define*. Setelah itu penulis akan memasuki ke *fase ideate* dengan menggunakan *mood board*, *sketsa*, dan beberapa sketsa produk yang dapat memudahkan pengguna untuk beristirahat. Setelah itu penulis akan memasuki *fase prototyping* produk, dan terakhir penulis akan memasuki *fase test* dimana penulis akan menerima pendapat dari pengguna yaitu pekerja kantor terhadap produk yang telah dibuat penulis.

1.3 Identifikasi Masalah

Dari paparan yang sudah tertulis di atas, dapat disimpulkan identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini, yaitu:

- Tidak adanya sarana *power nap* yang dapat memanfaatkan dan meningkatkan energi dan produktivitas pekerja saat waktu istirahat pekerja perkantoran.
- Tidak adanya Solusi dari masalah postur tidur di lingkungan perkantoran

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka masalah yang akan dibahas pada penulisan ini, yaitu:

- Bagaimana cara merancang sarana *power nap* yang dapat meningkatkan produktivitas dan energi pekerja di lingkungan perkantoran.

1.5 Ruang lingkup Penelitian

Sarana yang akan dirancang akan digunakan di lingkungan perkantoran (Podomoro University dan PT. Gerin) dan bisa digunakan selama waktu istirahat. (bisa dari jam 11.30-12.30, 12.00-13.00 dan 12.30-13.30 tergantung dengan peraturan pemerintah atau perjanjian kerja bersama kantor)

1.6 Tujuan Penelitian

- Merancang sarana *power nap* bagi karyawan kantor sehingga dapat membantu dalam memanfaatkan waktu istirahat untuk meningkatkan energi dan produktivitas pada waktu istirahat.
- Merancang sarana yang dapat memperbaiki masalah postur tubuh ketika melakukan *power nap*

1.7 Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang diharapkan dalam perancangan ini :

1. Untuk menghasilkan sarana *power nap* yang dapat membantu dan memperbaiki cara beristirahat di lingkungan perkantoran, untuk memaksimalkan kinerja pekerja perkantoran.
2. Penulis dapat memperluas pengetahuan baru mengenai topic sarana *power nap* dan kedepannya kepada perusahaan di dalam bidang tersebut.
3. Bermanfaat bagi penulis untuk mempelajari lebih dalam mengenai sarana *power nap*, kelebihanannya dan kekurangannya.

1.8 Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab tersebut akan menjelaskan mengenai latar belakang, pendekatan metodologi, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup peneliti, tujuan peneliti dan manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan memberikan studi literatur mengenai pengertian *power nap* atau tidur singkat, perabot, prototyping, bahan konstruksi prototyping, tahap testing dan pengertian desain mebel, multifungsi,

3. BAB III METODOLOGI PERANCANGAN

Bab ini akan menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan penulis yaitu mixed method yang akan terisi dari dua bagian yaitu Kualitatif dan Kuantitatif.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menjelaskan mengenai hasil yang didapat oleh penulis secara observasi dan solusi dari hasil observasi tersebut, dimana penulis merasakan yang dirasakan pekerja perkantoran, dan wawancara DEKAN Produk Design, Dokter Psikolog, dan HRD PT. Gerin dan Podomoro University.

5. BAB V PENUTUP

Bab ini merupakan kesimpulan dari hasil desain yang sudah dibuat.

