

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS DAN BEBAS PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pendekatan Metodologis.....	3
1.3 Identifikasi Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.6 Tujuan Penelitian.....	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
1.8 Sistematika Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Power Nap atau Tidur singkat	6
2.2 Posisi Tidur yang Baik untuk Kesehatan.....	6
2.1 Posisi Tidur Menyamping.....	7
2.2.2 Telentang	7
2.2.3 Tengkurap	7
2.3 Lingkungan Kerja	8
2.4 Posisi Tidur Duduk	8
2.4 Ergonomi Posisi Duduk.....	8
2.5 Kerja Posisi Duduk Di Depan Komputer	9
2.6 Irama Circadian	9
2.7 Ukuran Mebel kantor	10
BAB 3 METODE PENELITIAN	11
3.1 Metode Penelitian	11
3.2 Element Design Thinking	13

3.3 Pendekatan Penelitian	13
3.4 Metode Kuantitatif.....	13
3.4.1 Wawancara/Interview	14
3.4.2 Observasi	14
3.4.3 Studi Literature	15
3.5 Metode Kualitatif.....	15
3.6 Data Sekunder	15
3.6.1 Jurnal	16
3.6.2 Artikel.....	16
3.7.1 Lokasi Penelitian.....	16
3.7.2 Waktu Penelitian	17
3.7.2 Subjek dan Objek Penelitian	17
3.8 Instrumen Penelitian	17
3.8.1 Pedoman Observasi	17
3.9 Prosedur Perancangan	20
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Observasi.....	21
4.2 Wawancara	48
4.3 Hasil Analisa Data	48
4.3.1 Hasil Kesimpulan dari Wawancara dengan DEKAN Produk Design Podomoro University	52
4.3.2 Hasil Kesimpulan dari Wawancara dengan dr. Toshiyama Rama Setiahad.....	53
4.3.3 Hasil Kesimpulan dari Wawancara dengan HRD Podomoro University, Bpk. Victor Kosim	53
4.3.4 Hasil Kesimpulan dari Wawancara dengan HRD PT. Gerin, Bpk. Bryan Julius.....	53
4.3.5 Hubungan dari 2 Inti Wawancara HRD	54
4.4 Kriteria Design Sarama <i>Power Nap</i>	54
4.5 Ideate	54
4.5.1 <i>Moodboard</i>	55
4.5.2 <i>Brainstorming</i>	55
4.5.3 Sketsa Desain Alternative	58
4.5.4 Studi Warna.....	59
4.5.5 3D Rendering.....	59
4.5.6 Gambar Teknik	63
4.5.7 Prototyping	67

BAB V PENUTUP	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.....	72

