

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Interaksi antara tekanan tidur dan fase sirkadian menunjukkan bagaimana konsentrasi REM dan SWS bervariasi sepanjang hari. ....	2
Gambar 2. 1 Posisi tidur terbaik untuk kesehatan.....	7
Gambar 2. 2 Ergonomi ketinggian tempat duduk.....	9
Gambar 3. 1 Lima Tahapan dalam Design Thinking. ( Mukhtaromin, 2022).....	11
Gambar 3. 2 Macam-macam Metode Kualitatif .....	15
Gambar 4. 1 Aktivitas pagi hari Bu T sebelum memulai shift kerja .....	23
Gambar 4. 2 Power Nap pekerja Podomoro University Pak B.....	23
Gambar 4. 3 Power Nap pekerja Podomoro University Pak D.....	24
Gambar 4. 4 Meja Pak A Podomoro University .....	24
Gambar 4. 5 Meja Pak C Podomoro University .....	25
Gambar 4. 6 Meja Observasi Penulis Podomoro University .....	25
Gambar 4. 7 Meja Bu E Podomoro University .....	26
Gambar 4. 8 Meja Pak D Podomoro University .....	26
Gambar 4. 9 Lingkungan kerja PT. Gerin.....	38
Gambar 4. 10 Meja Pak Br dan Pak Ba .....	38
Gambar 4. 11 Meja Observasi Penulis Di PT. Gerin.....	39
Gambar 4. 12 Moodboard .....	55
Gambar 4. 13 Sketsa Brainstorming (1,2) .....	56
Gambar 4. 14 Sketsa Brainstorming (3,4) .....	56
Gambar 4. 15 Sketsa Brainstorming (5,6) .....	57
Gambar 4. 16 Sketsa Brainstorming (7,8) .....	57
Gambar 4. 17 Sketsa Brainstorming (9,10) .....	58
Gambar 4. 18 Sketsa Brainstorming .....	58
Gambar 4. 19 Sarana sebelum dilipat .....	59
Gambar 4. 20 Sarana sebelum dilipat (sisi samping atas) .....	60
Gambar 4. 21 Sarana posisi tidur terbuka.....	60
Gambar 4. 22 Sarana posisi tidur terbuka (sisi depan) .....	61
Gambar 4. 23 Sarana posisi tidur terbuka (sisi belakang atas) .....	61

Gambar 4. 24 Sarana posisi tidur tertutup (sisi depan).....	62
Gambar 4. 25 Sarana posisi tidur tertutup (sisi samping).....	62
Gambar 4. 26 Sarana posisi tidur tertutup (sisi atas belakang).....	63
Gambar 4. 27 Gambar teknik sarana power nap (sisi atas).....	63
Gambar 4. 28 Gambar teknik sarana power nap (sisi depan) .....	64
Gambar 4. 29 Gambar teknik sarana power nap (sisi samping) .....	64
Gambar 4. 30 Gambar teknik sarana power nap mode tertutup (sisi atas samping).....	65
Gambar 4. 31 Gambar teknik sarana power nap mode tertutup (sisi samping).....	65
Gambar 4. 32 Gambar teknik sarana power nap mode tertutup (sisi depan).....	66
Gambar 4. 33 Gambar teknik (exploded view).....	66
Gambar 4. 34 Gambar teknik (exploded view).....	67
Gambar 4. 35 Material yang diperlukan .....	68
Gambar 4. 36 Material yang digunakan.....	68
Gambar 4. 37 Pemotongan bagian .....	69
Gambar 4. 38 Penyambungan dengan samping dan bawah.....	70
Gambar 4. 39 Penempelan magnet .....	70
Gambar 4. 40 Hasil Prototype.....	71