

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mengembalikan stamina setelah melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan seharian. Dalam tidur juga akan terjadi perbaikan alami pada sel-sel tubuh yang rusak (Asmadi, 2008). Kurangnya kualitas tidur bisa ditandai dari beberapa hal yang mungkin muncul seperti; sulit untuk tidur atau terjaga saat malam hari, sering terbangun saat tidur, merasa lelah bahkan saat bangun di pagi hari, sulit tidur di siang hari bahkan saat merasa lelah, dan susah berkonsentrasi di pagi hari karena lelah. Beberapa faktor tersebut biasanya bisa menjadi tolok ukur untuk mengetahui apakah kualitas tidur seseorang sudah baik (Zhao, 2012).

Waktu yang dibutuhkan manusia untuk tidur pun beragam disesuaikan dengan batasan usia: Orang dewasa waktu tidur yang cukup berkisar 7 sampai 9 jam dalam sehari: pada anak-anak waktu tidur yang cukup adalah 9 sampai 13 jam dalam sehari: sedangkan pada usia balita dibutuhkan cukup banyak waktu tidur yaitu 12 sampai 17 jam dalam sehari. Saat tidur banyak manfaat lain yang didapat selain untuk beristirahat, Contohnya saat tidur tubuh mengeluarkan hormon yang akan membuat organ-organ pada tubuh dan pembuluh darah tetap sehat. Selain itu mendapatkan kualitas tidur yang baik diteliti merupakan sebuah faktor yang akan mempengaruhi dalam kualitas ingatan pada otak manusia (Stibich, 2022).

Kurangnya kualitas tidur pun seringkali mengganggu aktivitas maupun konsentrasi dikarenakan menimbulkan rasa kantuk saat menjalani hari. Selain itu kurangnya kualitas tidur ternyata dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Efek yang akan ditimbulkan dari kurangnya kualitas tidur pun beragam dari yang paling ringan hingga yang terberat. Efek yang ditimbulkan bagi kesehatan pun beragam mulai dari gangguan pada jantung, gangguan pada ingatan, lemahnya imun tubuh, risiko diabetes, penuaan dini, hipertensi, gangguan keseimbangan bahkan dapat menjadi salah satu faktor

kenaikan berat badan (Leavitt, 2019). Sedangkan pengaruh dari kualitas tidur dengan kesehatan mental sendiri memiliki suatu kesinambungan. Menurut penelitian dari *National World Service United Kingdom* pada tahun 2021, kualitas tidur mempengaruhi kesehatan mental. Begitu pun sebaliknya, Orang yang memiliki masalah pada kesehatan mental seperti; depresi, *skizofrenia*, gangguan kecemasan, dan gangguan pasca trauma mengalami gangguan pada kualitas tidurnya sendiri.

Maka dari itu kualitas tidur yang baik kerap menjadi sebuah fokus yang diperhatikan agar tetap terjaga dengan baik. Dalam menjaga kualitas tidur seringkali dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menjaga pola makan maupun berolahraga, namun seringkali dalam menjaga kualitas tidur pencahayaan yang tepat pada saat beristirahat kurang diperhatikan. Paparan cahaya pada malam hari kini sudah biasa digunakan. Cahaya buatan sendiri memiliki beberapa aspek yang bermanfaat, namun jika digunakan secara berlebihan akan memiliki efek buruk pada kesehatan karena akan mengganggu ritme sirkadian. Cahaya buatan seringkali ditemui pada kamar tidur dengan contoh seperti; individu yang lupa mematikan televisi, lampu ataupun perangkat elektronik lainnya yang menghasilkan cahaya yang cukup terang dan dari individu yang takut akan gelap sehingga membutuhkan pencahayaan tambahan saat tidur. Paparan cahaya sendiri memiliki efek pada kualitas tidur. Dalam produk lampu tidur seringkali kita menemui berbagai macam warna yang menarik. Warna-warna lampu sendiri sangat beragam dimulai dari warna merah, biru, hijau, ungu, merah muda, kuning, putih, dan berbagai variasi warna lainnya, namun tidak semua warna lampu ini baik untuk digunakan saat tubuh beristirahat. Bahkan beberapa warna memberikan efek yang kurang baik bagi tubuh. Penelitian ini memfokuskan pada penelitian guna penentuan warna pada desain lampu tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.2 Pendekatan Eksperimen dan Kualitatif

Dalam metode penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif yang merupakan metode untuk menyelidiki dan suatu permasalahan dalam masyarakat dan menjelaskan serta menggambarkan dampak dari pengaruh sosial. (sugiyono. 2010) dalam penelitian ini juga dilakukan eksperimen untuk menguji keefektifan

dari produk yang akan dirancang dan pengaruh dari aspek pencahayaan pada kualitas tidur.

1.3 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang pada penelitian ini adalah :

1. Faktor-faktor penyebab gangguan tidur,
2. Baik buruknya efektivitas ragam warna pencahayaan pada lampu tidur pada kualitas tidur pengguna dan
3. Pemilihan warna cahaya yang cocok digunakan pada desain lampu tidur untuk memperbaiki kualitas tidur menggunakan aspek pencahayaan.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini responden terbatas pada:

1. Responden dengan gangguan tidur berusia 17 – 27 th
2. Peningkatan kualitas tidur dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perancangan lampu tidur dengan pencahayaan untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan warna cahaya yang tepat untuk diaplikasikan pada desain lampu tidur guna meningkatkan kualitas tidur pengguna.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan mendapatkan desain lampu tidur yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi tentang latar belakang, pendekatan metodologis, identifikasi masalah, ruang lingkup penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan dan kerangka kerja.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini berisi tentang bahasan tentang permasalahan yang dialami oleh pengguna produk lampu tidur yang diambil dari sumber-sumber relevan lalu kemudian akan dibahas Kembali dalam proses analisis.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang metode yang digunakan dalam proses penelitian yaitu dengan penggunaan metode eksperimen dan kualitatif

BAB IV DATA, ANALISIS DAN PROSES DESAIN

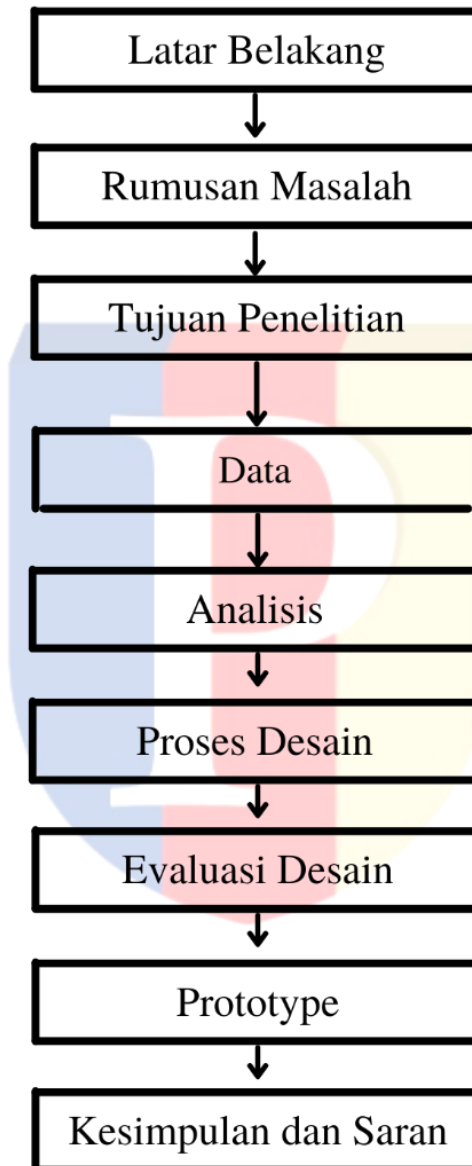
Pada bab ini berisi tentang hasil dari penelitian dan data-data yang telah dikumpulkan sebagai pedoman dalam perancangan produk. Pada bab ini juga berisi tentang proses mulai dari kriteria desain, moodboard, desain alternatif, dan studi desain. pada bab ini juga berisi tentang proses atau tahapan terperinci yang dimulai dari penentuan desain terpilih, pembuatan gambar kerja, proses desain dalam bentuk rendering kemudian dilanjutkan dengan pembuatan prototip

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

1.8 Kerangka Kerja Penelitian

Dalam kerangka kerja penelitian berikut adalah gambar tabel sesuai dengan urutan penelitian ini.



Gambar 1.1 Kerangka Kerja Penelitian
(sumber: dokumentasi pribadi, 2022)