

ABSTRAK

Nama : The Monica Indah

Program Studi : Desain Produk

Judul : Penerapan warna cahaya pada desain lampu tidur guna meningkatkan kualitas tidur pengguna

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak luput dari tidur. tidur merupakan aktifitas yang dilakukan untuk mengembalikan tenaga dan aktifitas setelah melakukan kegiatan dan pekerjaan setiap harinya. namun, semakin hari gangguan tidur menjadi semakin banyak dan mengganggu. Efek dari gangguan tidur ini sendiri memiliki banyak efek buruk baik terhadap fisik maupun psikis.

Banyak sekali faktor yang menjadi pengaruh dalam gangguan tidur atau dikenal sebagai insomnia, termasuk penggunaan lampu pada malam hari. Dalam penggunaan lampu seringkali menjadi hal yang kecil dan tidak menjadi fokus. Namun, ternyata efek penggunaan lampu pada malam hari sangat berpengaruh pada kualitas tidur sekaligus dapat menjadi sebuah alat untuk menunjang kualitas tidur itu sendiri.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dan kualitatif untuk mengetahui permasalahan pada masyarakat dan eksperimen untuk menguji keefektifan produk. Digunakan juga metode kuisisioner, eksperimen dan studi literatur.

Penelitian ini dilakukan sebagai dasar perancangan produk pencahayaan dengan penerapan warna cahaya yang sesuai guna meningkatkan kualitas tidur pengguna. Konsep desain dari perancangan ini adalah minimalis. Konsep ini dipilih karena dinilai akan membuat produk lebih sederhana dengan lebih menonjolkan fungsi dan kegunaanya.

Kata Kunci: Gangguan tidur, Insomnia, Lampu tidur, Warna Cahaya, Produk Kesehatan

ABSTRACT

Name : The Monica Indah

Study Program: Design Product

Title : The application of light colors to the design of the night light to enhance user sleep quality

In everyday life, humans do not escape from sleep. Sleep is an activity carried out to restore energy and activity after doing activities and work every day. however, the sleep disturbances are becoming more and more frequent and disturbing. The effects of this sleep disorder itself have many bad effects both physically and psychologically.

There are so many factors that influence sleep disorders or known as insomnia, including the use of lights at night. In the use of lights, it is often a small thing and does not become the focus. However, it turns out that the effect of using lights at night is very influential on the quality of sleep as well as being a tool to support the quality of sleep itself.

The research method used in this research is experimental and qualitative to find out problems in society and experiments to test the effectiveness of the product. Questionnaire methods, experiments and literature studies are also used.

This research was conducted as a basis for designing lighting products with the application of appropriate light colors to improve the user's sleep quality. The design concept of this design is minimalist. This concept was chosen because it is considered to make the product simpler by highlighting its functions and uses.

Keywords: Sleep disorders, Insomnia, Sleep light, Light color, Health Products