

**PERANCANGAN PRODUK SELIMUT MULTIFUNGSI
SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI MASALAH
INSOMNIA**



PERANCANGAN

Oleh:

Bunga Suci Adita

1810117027

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang
Desain Produk


2023

LEMBAR PENGESAHAN

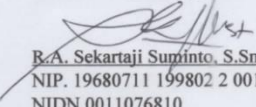
Tugas Akhir berjudul:

PERANCANGAN PRODUK SELIMUT MULTIFUNGSI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI MASALAH INSOMNIA diajukan oleh Bunga Suci Adita 1810117027, Program Studi S-1 Desain Produk, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 10 Desember 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

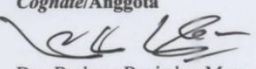
Pembimbing I/Anggota


Dr. Rahmawan D. Prasetya, S.Sn., M.Si.
NIP. 196905121999031001/
NIDN 0012056905

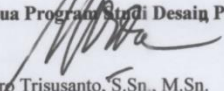
Pembimbing II/Anggota


R.A. Sekartaji Suminto, S.Sn., M.Sn.
NIP. 196807111998022001/
NIDN 0011076810

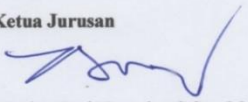
Cognate/Anggota


Drs. Baskoro Banindro, M.sn.
NIP. 196505221992031003/
NIDN 0022056603


Ketua Program Studi Desain Produk


Endro Trisusanto, S.Sn., M.Sn.
NIP. 196409211994031001/
NIDN 0021096402

Ketua Jurusan


Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.
NIP. 197703152002121005/
NIDN 0015037702

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta**


Dr. Fimbul Raharjo, M.Hum.
NIP. 196911081993031001/
NIDN 0008116906



KATA PENGANTAR

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karna atas berkat rahmatnya, tugas akhir perancangan produk selimut multifungsi untuk mengatasi insomnia dapat terselesaikan. Sebagai proses untuk mendapatkan gelar Sarjana Desain dari Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Dengan adanya perancangan ini diharapkan akan berguna bagi banyak pihak.

Banyaknya penderita insomnia yang memerlukan bantuan. Namun tidak mendapatkan pengobatan medis, menjadi inspirasi dalam perancangan ini. Dengan memecahkan masalah tersebut, terciptalah produk perancangan selimut multifungsi untuk mengatasi masalah insomnia. Dengan harapan yang besar, perancang berharap dengan adanya produk ini, akan memberikan manfaat kepada para penderita insomnia.

Perancangan ini juga sangat berkesan, karena dikerjakan dalam kurun waktu yang terbilang sempit dan bersamaan dengan agenda maupun pekerjaan lainnya. Dengan menyadari bahwa perancangan ini masih jauh dari kata sempurna perancang dengan senang hati menerima kritik maupun saran agar menjadi lebih baik lagi. Namun di sisi lain, perancang berharap kedepannya banyak penderita insomnia yang terbantu dengan adanya perancangan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Perancangan ini tentunya tidak akan selesai tanpa adanya pihak-pihak yang terlibat untuk membantu, mendukung, serta mendoakan proses perancangan hingga terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis berterimakasih sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang ikut berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung selama perancangan berlangsung dari awal hingga akhir.

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberika berkah serta karunia-Nya kepada perancang, untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kepada diri sendiri yang telah bekerja begitu keras sampai memaksakan diri dan bertahan hingga saat ini.
3. Kepada Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. M. Agus Burham, M.Hum.
4. Kepada Ketua Jurusan Desain, Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn.,MA.
5. Kepada Kepala Prodi Desain Produk serta Dosen Wali, Bapak Endro Trisusanto, S.Sn., M.Sn. yang senantiasa membimbing perancang dari awal semester hingga akhir semester.
6. Kepada Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Rahmawan D. Prasetya, S.Sn, M.Si. yang senantiasa memberikan berbagai referensi hingga mempermudah perancang menyelesaikan tugas akhir.
7. Kepada Dosen Pembimbing II, Ibu R.A Sekartaji Suminto, S.Sn. M.Sn. yang senantiasa memberikan saran dan masukan desain dalam perancangan tugas akhir.
8. Kepada Fediaz Milana Satria yang telah memberikan dukungan yang tulus sehingga perancang dapat menyelesaikan tugas akhir dari awal hingga akhir.
9. Kepada teman-teman angkatan desain produk yang senantiasa membantu dan mendukung selama proses perancangan berlangsung dari awal hingga akhir.
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, yang telah terlibat dalam proses perancangan hingga selesai.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Penulis menyatakan bahwa Tugas Akhir Perancangan dengan judul **PERANCANGAN PRODUK SELIMUT MULTIFUNGSI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGATASI MASALAH INSOMNIA** adalah sebuah karya tulis ilmiah yang didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan penulis. Perancangan ini adalah asli karya penulis dan dengan cara pengutipan yang sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Dengan ini penulis menyatakan persetujuan perancangan ini untuk dipublikasi sebagai karya ilmiah.

Yogyakarta, 10 Januari 2023

Bunga Suci Adita

NIM 1810117027

ABSTRAK

Tidur merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia. Memiliki kualitas tidur yang buruk bisa menyebabkan banyak permasalahan dalam tubuh, mulai dari masalah kesehatan, suasana hati, berat badan, bahkan masalah seks. Insomnia merupakan salah satu penyebab seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk. Penderitanya mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau tidak cukup tidur, meski terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Perancangan selimut untuk meredakan masalah insomnia dapat membantu penggunaannya memperbaiki kualitas tidur yang buruk. Bentuk selimut terinspirasi oleh bedong bayi, dengan memberikan tekanan yang lembut bagi pemakainya. Studi menunjukkan bahwa dengan merasakan tekanan sentuhan yang lembut akan meningkatkan jumlah serotonin yang dikeluarkan dalam tubuh. Perancangan selimut yang diperuntukan untuk mengatasi masalah insomnia ini menggunakan bahan yang ringan, lembut dan elastis. Selimut ini akan memberikan tekanan 360° seperti sebuah pelukan. Dengan adanya selimut ini, diharapkan dapat membantu meredakan masalah insomnia dan membantu penggunaannya untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: selimut, Insomnia, tidur, kualitas tidur, sentuhan, bedong.

ABSTRACT

Sleep is a very important activity for humans. Having poor sleep quality can cause many problems to the body, including health problems, mood swings, weight, and even sexual problems. Insomnia is one of the reasons a person has poor sleep quality. Sufferers have difficulty falling asleep or don't get enough sleep, even though there is enough time to do so. A blanket designed to help out with insomnia problems can help users improve poor sleep quality. The shape is inspired by baby swaddles, providing gentle pressure on the wearer. Studies show that feeling the pressure of a gentle touch increases the amount of serotonin released in the body. The design of this blanket intended to overcome insomnia problems uses light, soft and elastic materials. This blanket will provide 360° pressure like a hug. With this blanket, it is hoped that it can help relieve insomnia problems and help users get good quality sleep.

Keywords: Blanket, Insomnia, Sleep, Sleep Quality, Touch, Swaddling.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Tujuan dan Manfaat	4
1. Tujuan Perancangan	4
2. Manfaat Perancangan	4
BAB II TINJAUAN PERANCANGAN	5
A. Tinjauan Produk	5
1. Deskripsi Produk	5
2. Definisi Produk	5
3. Gagasan Awal	6
B. Perancangan Terdahulu	6
C. Landasan Teori	10
1. Tidur	10
2. Gangguan Tidur	11
3. Selimut	23
4. Bahan Spandek	24
BAB III METODE PERANCANGAN	34
A. Metode Perancangan	34
1. <i>Discover</i>	35
2. <i>Define</i>	36
3. <i>Develop</i>	36

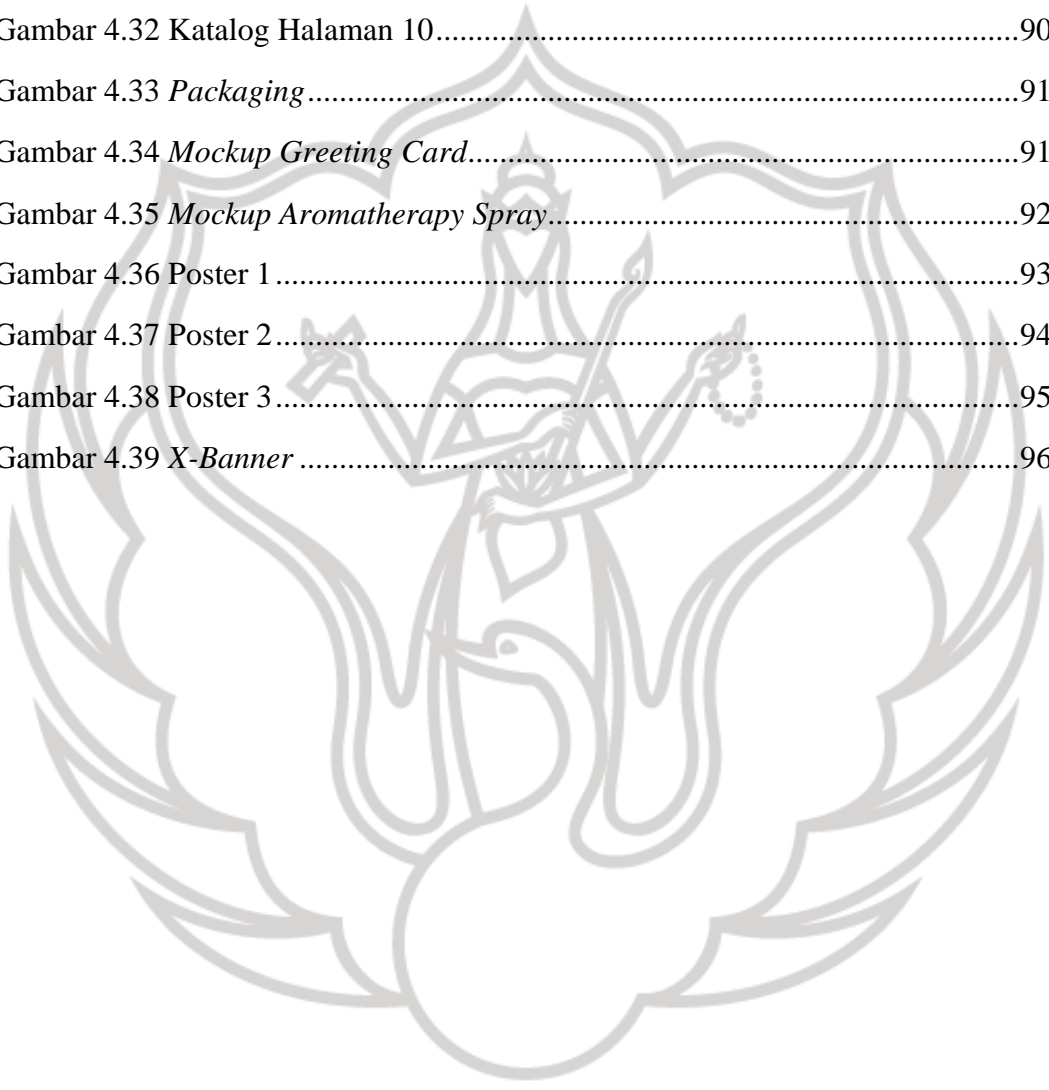
4. <i>Deliver</i>	37
B. Tahapan Perancangan	38
C. Metode Pengumpulan Data	39
1. Wawancara Terstruktur.....	40
2. Angket (Kuesioner).....	40
3. Studi Dokumen	41
D. Analisis Data	41
1. Teknik Analisis Kualitatif.....	41
2. Teknik Analisis Kuantitatif.....	52
BAB IV PROSES KREATIF	61
A. <i>Design Problem Statement</i>	61
B. <i>Design Brief</i>	61
1. <i>Open Brief</i>	61
2. <i>Close Brief</i>	62
3. <i>Analysis of Design Brief</i>	62
C. <i>Image Board</i>	66
D. Kajian Material, Gaya dan Tema	67
1. Material.....	67
2. Gaya.....	67
3. Tema	68
E. Sketsa Desain	69
F. Desain Terpilih	74
G. Branding	83
H. Biaya Produksi	97
BAB V PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Swaddle Pod Hana Bamboo</i>	7
Gambar 2.2 <i>Sleep Pod</i>	8
Gambar 2.3 <i>2in1 Fleece Blanket/Pillow</i>	8
Gambar 2.4 <i>Adult Weighted Blanket</i>	9
Gambar 2.5 Boneka Bantal Leher <i>2in1</i>	10
Gambar 2.6 <i>Sleep Apnea vs Normal</i>	14
Gambar 2.7 <i>Obstructive Sleep Apnea</i>	15
Gambar 2.8 Spandek Katun	26
Gambar 2.9 Spandek Jersi.....	27
Gambar 2.10 Spandek Rayon.....	28
Gambar 2.11 Spandek Semi Rayon	28
Gambar 2.12 Spandek Rayon Super	29
Gambar 2.13 spandek Korea.....	30
Gambar 2.14 Spandek Sutra.....	30
Gambar 2.15 Spandek Balon.....	31
Gambar 2.16 S Spandek Denim	32
Gambar 2.17 Spandek <i>Hyget</i>	32
Gambar 2.18 Spandek PE	33
Gambar 3.1 <i>The Double Diamond Framework</i>	34
Gambar 3.2 <i>The Discover step in the Double Diamond</i>	35
Gambar 3.3 <i>The Define step in the Double Diamond</i>	36
Gambar 3.4 <i>The Develop step in the Double Diamond</i>	37
Gambar 3.5 <i>The Deliver step in the Double Diamond</i>	37
Gambar 3.6 Bagan Tahapan Perancangan	38
Gambar 3.7 Diagram Tingkat Keparahan Insomnia Responden	53
Gambar 3.8 Diagram Responden yang Mencoba Bantuan Tenaga Medis	54
Gambar 3.9 Diagram Responden yang Mencoba Alternatif Lain.....	55
Gambar 3.10 Diagram Alternatif yang Digunakan	56

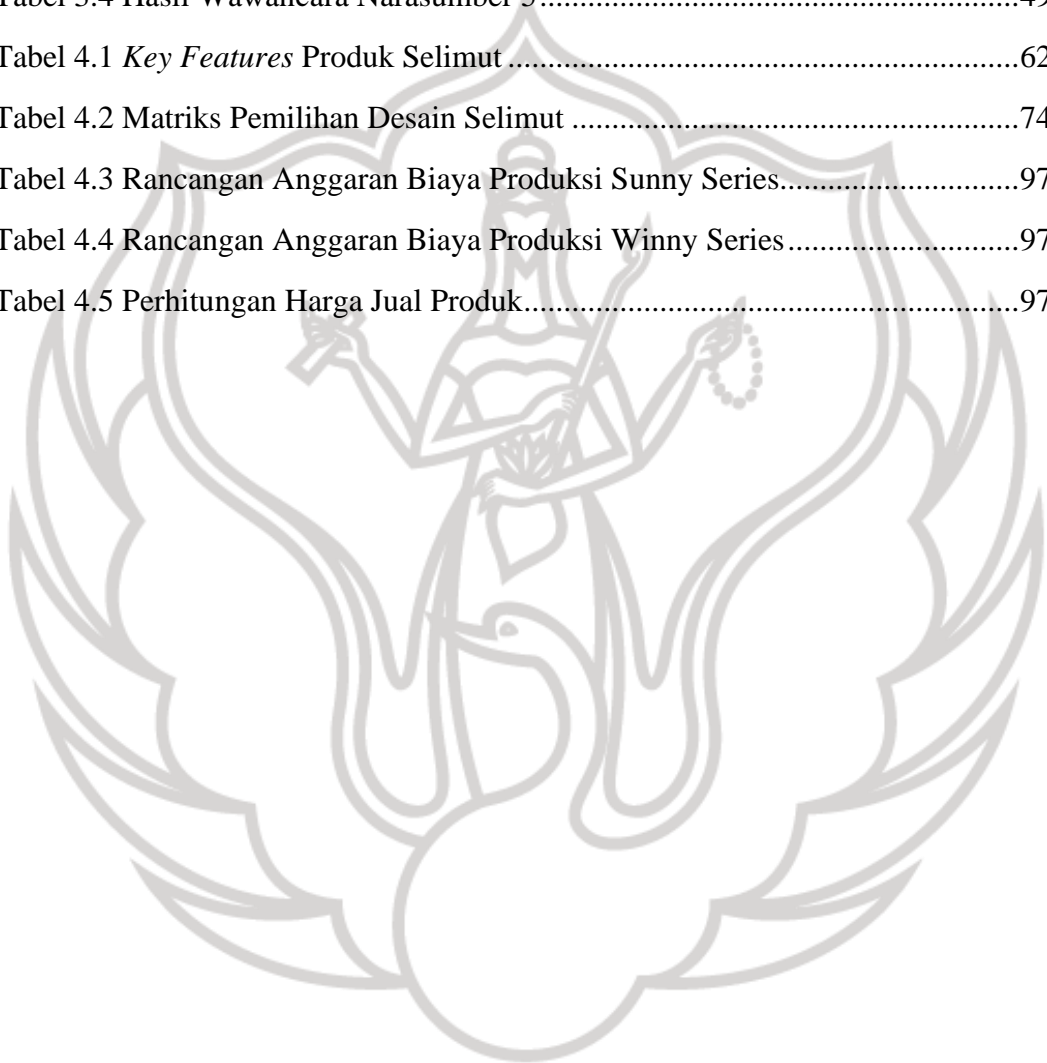
Gambar 3.11 Diagram Responden yang Mengetahui Selimut Insomnia.....	57
Gambar 3.12 Diagram Ketertarikan Responden Mencoba Selimut Insomnia.....	58
Gambar 3.13 Diagram Pertimbangan Responden Membeli Selimut.....	59
Gambar 3.14 Diagram Budget Responden Membeli Selimut Insomnia.....	60
Gambar 4.1 <i>Image Board</i>	66
Gambar 4.2 Desain Alternatif 1	69
Gambar 4.3 Desain Alternatif 2	70
Gambar 4.4 Desain Alternatif 3	71
Gambar 4.5 Desain Alternatif 4	72
Gambar 4.6 Desain Alternatif 5	73
Gambar 4.7 Final Desain 1.....	75
Gambar 4.8 Gambar Teknik Sunny Series	76
Gambar 4.9 3D Model Selimut 1 Sunny Series	77
Gambar 4.10 3D Model Selimut 2 Sunny Series	77
Gambar 4.11 3D Model Bantal 1 Sunny Series	78
Gambar 4.12 3D Model Bantal 2 Sunny Series	78
Gambar 4.13 Final Desain 2.....	79
Gambar 4.14 Gambar Teknik Winny Series	80
Gambar 4.15 3D Model Selimut 1 Winny Series	81
Gambar 4.16 3D Model Selimut 2 Winny Series	81
Gambar 4.17 3D Model Tas1 Winny Series	82
Gambar 4.18 3D Model Tas 2 Winny Series	82
Gambar 4.19 Logo Cooshy	84
Gambar 4.20 <i>Tagline</i> Cooshy	84
Gambar 4.21 <i>Mockup</i> Katalog	85
Gambar 4.22 Cover Katalog	85
Gambar 4.23 Katalog Halaman 1	86
Gambar 4.24 Katalog Halaman 2.....	86
Gambar 4.25 Katalog Halaman 3.....	87

Gambar 4.26 Katalog Halaman 4.....	87
Gambar 4.27 Katalog Halaman 5.....	88
Gambar 4.28 Katalog Halaman 6.....	88
Gambar 4.29 Katalog Halaman 7.....	89
Gambar 4.30 Katalog Halaman 8.....	89
Gambar 4.31 Katalog Halaman 9.....	90
Gambar 4.32 Katalog Halaman 10.....	90
Gambar 4.33 <i>Packaging</i>	91
Gambar 4.34 <i>Mockup Greeting Card</i>	91
Gambar 4.35 <i>Mockup Aromatherapy Spray</i>	92
Gambar 4.36 Poster 1.....	93
Gambar 4.37 Poster 2.....	94
Gambar 4.38 Poster 3.....	95
Gambar 4.39 <i>X-Banner</i>	96



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Wawancara Narasumber 1	42
Tabel 3.2 Hasil Wawancara Narasumber 2	44
Tabel 3.3 Hasil Wawancara Narasumber 3	46
Tabel 3.4 Hasil Wawancara Narasumber 4	47
Tabel 3.4 Hasil Wawancara Narasumber 5	49
Tabel 4.1 <i>Key Features</i> Produk Selimut	62
Tabel 4.2 Matriks Pemilihan Desain Selimut	74
Tabel 4.3 Rancangan Anggaran Biaya Produksi Sunny Series	97
Tabel 4.4 Rancangan Anggaran Biaya Produksi Winny Series	97
Tabel 4.5 Perhitungan Harga Jual Produk	97



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki kualitas tidur yang baik merupakan kebutuhan setiap orang, mulai dari anak-anak, dewasa sampai lansia. Tidur memiliki banyak sekali manfaat, seperti meningkatkan energi sehingga menjaga sistem kekebalan tubuh. Tidur adalah proses istirahat yang dilakukan oleh semua makhluk hidup, saat tertidur beberapa organ di dalam tubuh beristirahat. Menurut para ahli, tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar di mana seseorang tersebut masih bisa dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensoris atau rangsangan lainnya (Khonsary, 2017).

The American Academy of Sleep Medicine (AASM, 2008), Menyebutkan bahwa sebanyak 30% orang dewasa memiliki gejala insomnia. Sekitar 10% orang dewasa mengalami insomnia yang cukup parah hingga menyebabkan masalah pada siang hari dan kurang dari 10% orang dewasa mengidap insomnia kronis. Masalah insomnia sering kali menjadi penyebab seseorang memiliki permasalahan tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur maupun mempertahankan tidur, kondisi ini membuat pengidapnya tidak memiliki waktu tidur yang dibutuhkan tubuh. Hal tersebut menyebabkan kondisi fisik pengidap insomnia menjadi tidak cukup fit untuk melakukan aktivitas keesokan harinya. “Dampak buruk dari kualitas tidur yang rendah adalah kemampuan konsentrasi seseorang akan melemah, ingatan akan menurun atau sering lupa. Selanjutnya dalam jangka panjang akan mempengaruhi kondisi psikologis yang lebih parah seperti depresi, kecemasan dan sakit jiwa,” ujar Aurora Lumbantoruan, psikolog klinis saat acara kampanye ‘*World Sleep Day*’ di *Four Points Hotel* Jakarta, Senin (12/3). Pihaknya menjelaskan kualitas tidur memiliki pengaruh besar pada kualitas hidup dan fungsi tubuh pada siang hari. Tidak hanya orang tua, gangguan pola tidur saat ini sudah menyerang orang-orang di usia produktif.

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti fungsi otak kurang maksimal seperti daya ingat menurun, menjadi mudah sakit, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, performa seks menurun serta munculnya tanda penuaan dini, selain itu kurangnya tidur dapat meningkatkan risiko kecelakaan dalam berkendara. Rasa kantuk merupakan salah satu pemicu kecelakaan paling sering di jalan, hal ini dapat menurunkan kewaspadaan pengemudi kendaraan di pagi hari, juga potensi tidur mikro yang mungkin terjadi selama berkendara. Saat bepergian tentunya kita membutuhkan tidur yang berkualitas sehingga keesokan pagi tubuh segar setelah mendapatkan istirahat yang cukup. Jika kekurangan tidur saat bepergian akan mempengaruhi tubuh seperti mudah lelah, mengantuk, atau bahkan mengalami sakit pada saat perjalanan.

Ada dua cara untuk menangani insomnia yaitu dengan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan pengobatan untuk insomnia yang didapatkan melalui tenaga profesional. Penggunaan obat-obatan perlu diawasi secara ketat oleh dokter. Jika penggunaannya melebihi dari dosis yang ditentukan akan menyebabkan efek samping yang berbahaya bagi penggunanya. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pengobatan yang paling utama untuk mengatasi insomnia karena tidak memiliki risiko kesehatan. Namun terapi ini banyak menyita waktu pasien penderita insomnia sehingga beberapa dari mereka tidak memiliki waktu untuk melakukan sesi terapi tersebut. Maka dari itu, perancangan selimut ini diperlukan untuk mengatasi masalah insomnia yang tidak memiliki efek samping bagi penggunanya. Serta tidak menyita waktu penggunanya karena produk ini digunakan pada saat tidur. Diharapkan dengan adanya selimut ini akan mengurangi penggunaan obat-obatan dan membantu penggunanya mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

Selimut yang berbobot (*weighted blankets*) merupakan salah satu produk selimut yang dapat meredakan masalah insomnia. Selimut ini telah dikenal oleh masyarakat dapat menghilangkan stress dan memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Institut Ilmu Saraf dan Fisiologi, *University of Gothenburg* yang bekerja sama

dengan Klinik SDS yang terakreditasi ESRS dan kedokteran klinis dan eksperimental, *University of Linköping* di Swedia (Ackerley et al., 2015) telah membuktikan bahwa penggunaan selimut berbobot efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita insomnia yang diakui, baik dalam parameter yang diukur secara objektif maupun subjektif. Ketika peserta menggunakan selimut berbobot, mereka memiliki tidur malam yang lebih tenang, dengan penurunan gerakan. Secara subyektif, peserta percaya bahwa menggunakan selimut berbobot memberikan efek tidur yang lebih nyaman, lebih berkualitas, dan lebih aman. Tidak ada efek buruk yang ditemukan dari penggunaan selimut berbobot. Namun selimut ini memiliki kekurangan, seperti sulit untuk dibersihkan karena berat, saat digunakan selimut ini pun bisa terjatuh yang malah akan membangunkan penggunanya. Oleh karena itu perlu dilakukan perancangan selimut yang tidak berat serta mudah untuk dicuci dan dapat memberikan tekanan yang serupa dengan menggunakan bahan yang lebih tipis dan nyaman.

Dengan menggunakan bahan *poly span* yang ringan, lembut dan elastis. Selain memberikan efek menenangkan sepanjang malam bagi penggunanya, perancangan selimut ini juga memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai bantal yang dapat digunakan ketika bepergian, memiliki wewangian / aromaterapi yang bisa menciptakan suasana nyaman ketika digunakan dan memiliki fungsi tambahan seperti tas dengan mengadopsi dan merekonstruksi produk yang sudah ada. Selimut ini akan memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana rancangan selimut yang bisa meredakan masalah tidur bagi penderita insomnia serta memiliki kegunaan lain selain menjadi selimut?

C. Batasan Masalah

Yang menjadi fokus utama dalam perancangan yaitu menciptakan selimut yang berguna untuk membantu meringankan masalah insomnia

yang terjadi pada orang dewasa serta memiliki fungsi lain seperti bantal yang bisa digunakan ketika bepergian yang memudahkan penggunaannya mendapatkan kualitas tidur yang baik pada saat di rumah maupun ketika bepergian. Serta memiliki fungsi tambahan lain yang berguna bagi pemakainya.

D. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Perancangan

Mendapatkan rancangan selimut untuk membantu orang-orang yang mengalami masalah tidur bagi penderita insomnia serta memiliki kegunaan lain selain menjadi selimut.

2. Manfaat Perancangan

a. Bagi Perancang:

- 1) Merekonstruksi ulang bentuk selimut yang sudah ada menjadi selimut yang bisa mengatasi masalah insomnia.
- 2) Membuat sebuah inovasi selimut yang memiliki multifungsi.

b. Bagi Institusi:

- 1) Menambahkan sumber referensi kepustakaan mengenai rancangan selimut.
- 2) Menambahkan sumber referensi kepustakaan mengenai produk untuk menangani masalah insomnia.

c. Bagi Masyarakat:

- 1) Mendapatkan produk alternatif baru untuk mengatasi masalah insomnia dan memperbaiki kualitas tidur.
- 2) Memenuhi kebutuhan pengguna untuk mendapatkan kenyamanan sebelum tidur.
- 3) Membantu mengurangi masalah kesulitan tidur bagi penderita insomnia.