

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Seperti fungsi otak kurang maksimal, 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. Tentunya kita membutuhkan tidur yang berkualitas, sehingga keesokan pagi tubuh segar setelah mendapatkan istirahat yang cukup. Jika kekurangan tidur, akan mempengaruhi tubuh seperti mudah lelah, mengantuk, atau bahkan mengalami sakit pada saat perjalanan.

Secara umum, data berbasis populasi menunjukkan bahwa sekitar sepertiga orang dewasa (30%-36%) melaporkan setidaknya satu gejala insomnia nokturnal. Insomnia memiliki berbagai macam bentuk dan disebabkan oleh banyak kasus, namun memiliki beberapa karakteristik. Insomnia dibagi menjadi 4 kategori, yaitu kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu dini dan kualitas tidur yang buruk. Ada dua cara untuk menangani insomnia yaitu dengan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan pengobatan untuk insomnia yang didapatkan melalui tenaga profesional. Terapi psikologis dan perilaku telah terbukti efektif, tetapi penggunaannya telah dikompromikan karena kendala waktu, biaya, dan usaha (Bastien et al., 2004). Untuk alasan ini, beberapa pendekatan pengobatan komplementer dan alternatif telah dicari untuk mengobati insomnia.

Perancangan produk selimut multifungsi untuk mengatasi masalah insomnia merupakan sebuah solusi yang prospektif untuk ke depannya dalam hal mengatasi permasalahan insomnia. Dalam perancangannya selimut ini menggunakan metode perancangan *double diamond*. Dalam pendekatannya, proses mendesain produk dapat dibagi menjadi 2 yaitu,

ruang masalah dan ruang solusi. Ruang masalah pada perancangan selimut adalah tidak sedikit orang yang mengalami berbagai macam gangguan tidur, pada akhirnya, data menyatakan bahwa permasalahan insomnia adalah gangguan tidur paling umum yang diderita. Selanjutnya, dilakukan metode untuk mengetahui apa saja masalah dan keinginan *user* dalam menggunakan selimut insomnia. Dengan menelaah dan mempertimbangkan hasil data yang telah didapatkan, maka dari itu akan dilanjutkan pada proses ruang solusi. Tahapan ini akan menghasilkan dan memvisualisasikan produk rancangan yang dibuat. Pada tahap terakhir, desain akan masuk ke dalam proses produksi yang di mana akan diuji coba oleh pengguna.

Rancangan sebuah selimut yang dapat membantu mengatasi permasalahan gangguan tidur insomnia yang terbuat dari bahan kombinasi dari bahan *poly span* dan bahan penunjang lainnya. Bentuk pada selimut juga *compact* sehingga mudah untuk dibawa-bawa. Selain itu, selimut akan memiliki beberapa fungsi untuk menunjang kebutuhan penggunanya. Desain selimut menggunakan material elastis yaitu *poly span* untuk membuat produk selimut multifungsi yang dapat mengatasi masalah insomnia. Dengan menerapkan konsep bedong pada selimut ini akan memberikan penggunanya rasa nyaman dan tekanan yang dalam saat pemakaian produk. Sehingga produk selimut akan memberikan rasa nyaman ketika digunakan sesaat sebelum tidur. Konstruksi yang digunakan mengikuti sesuai kebutuhan pengguna, dengan menganalisis data yang telah didapatkan.

B. Saran

Perancangan selimut multifungsi insomnia tentunya masih harus dikembangkan lagi, selain itu perlu diadakan penelitian yang lebih dalam mengenai selimut tersebut. Dengan adanya selimut ini, diharapkan ke depannya dapat membantu penderita insomnia yang tidak memiliki waktu ataupun biaya untuk menangani masalah insomnia.

Daftar Pustaka

- Ackerley, R., Badre, G., & Olausson, H. (2015). Positive effects of a weighted blanket on insomnia. *Journal of Sleep Medicine & Disorders*, 2(3), 1022.
- American Academy of Sleep Medicine. (2008). Circadian Rhythm Sleep Disorders. Retrived from <https://aasm.org/resources/factsheets/crsd.pdf>
- American Academy of Sleep Medicine. (2008). Insomnia. Retrived from <https://aasm.org/resources/factsheets/insomnia.pdf>
- Ancoli-Israel, S. (2006). The impact and prevalence of chronic insomnia and other sleep disturbances associated with chronic illness. *American Journal of Managed Care*, 12(SUPPL. 8), S221.
- Andrew. (2021). Berbagai Jenis Bahan Spandek dan Kegunaannya. Retrived from <https://www.gramedia.com/best-seller/jenis-bahan-spandek/>
- Bastien, C. H., Morin, C. M., Ouellet, M. C., Blais, F. C., & Bouchard, S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for insomnia: Comparison of individual therapy, group therapy, and telephone consultations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 653–659. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.653>
- Benisek, A. (2021). Sleep Apnea. Retrived from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-apnea/sleep-apnea>
- Bogan, R. K. (2006). Effects of restless legs syndrome (RLS) on sleep. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2(4), 513–519. <https://doi.org/10.2147/nedt.2006.2.4.513>
- Gilbert, C., McCafferty, D., Le Maho, Y., Martrette, J. M., Giroud, S., Blanc, S., & Ancel, A. (2010). One for all and all for one: The energetic benefits of huddling in endotherms. *Biological Reviews*, 85(3), 545–569. <https://doi.org/10.1111/j.1469-185X.2009.00115.x>
- Hwang, E., & Shin, S. (2015). The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Alternative and*

Complementary Medicine, 21(2), 61–68.
<https://doi.org/10.1089/acm.2014.0113>

Khonsary, S. (2017). Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology. In *Surgical Neurology International* (Vol. 8, Issue 1). Elsevier Health Sciences.
https://doi.org/10.4103/sni.sni_327_17

Kim, S. M. (2009). The Effects of Aromatherapy and Hand Massage on Anxiety, Sleep, and Depression in the Female Aged at Residential Facilities. *J Korean Acad Community Health Nurs*, 20(4 CC-HS-KOREAMED CC-Complementary Medicine), 493-502.
<https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-01305930/full>

Lee-Iannotti, J. K. (2015). Sleep disorders. *Evidence-Based Neurology: Management of Neurological Disorders: Second Edition*, 132(3), 257–266.
<https://doi.org/10.1002/9781119067344.ch25>

Morin, C. M., & Jarrin, D. C. (2022). Epidemiology of Insomnia: Prevalence, Course, Risk Factors, and Public Health Burden. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 173–191. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.003>

Mun, S., Lee, S., Park, K., Lee, S.-J., Koh, B.-H., & Baek, Y. (2019). Effect of Traditional East Asian Medicinal herbal tea (HT002) on insomnia: a randomized controlled pilot study. *Integrative Medicine Research*, 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2018.11.004>

Mayo Clinic. (2016). Insomnia. Retrived from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/diagnosis-treatment/drc-20355173>

Mayo Clinic. (2020). Sleep Apnea. Retrived from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>

Merisa, C. (2019). Dulu Dibuat dari Kulit Hewan Sungguahan, Cari Tahu Sejarah Selimut Yuk!. Retrived from <https://bobo.grid.id/read/081790254/dulu->

[dibuat-dari-kulit-hewan-sungguhan-cari-tahu-sejarah-selimut-yuk?page=all](#)

- Newsom, R. (2022). Sleep-Related Movement Disorders. Retrived from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-related-movement-disorders>
- Nunez, K. (2021). What You Need to Know About Parasomnias. Retrived from [Parasomnia \(Sleep Disorder\): Symptoms, Causes, Types, Treatment \(healthline.com\)](#)
- O'Malley, D. (1991). Brand means Business. *Accountancy*, 107, 107–188.
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: What we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97–111. <https://doi.org/10.1053/smr.2002.0186>
- Pearson, N. J., Johnson, L. L., & Nahin, R. L. (2006). Insomnia, trouble sleeping, and complementary and alternative medicine: Analysis of the 2002 National Health Interview Survey data. *Archives of Internal Medicine*, 166(16), 1775–1782. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1775>
- Schwab, R. J. (2019). Parasomnias. Retrived from <https://www.merckmanuals.com/home/brain,-spinal-cord,-and-nerve-disorders/sleep-disorders/parasomnias>
- Schwab, R. J. (2022). Circadian Rhythm Sleep Disorders. Retrived from <https://www.msdmanuals.com/home/brain,-spinal-cord,-and-nerve-disorders/sleep-disorders/circadian-rhythm-sleep-disorders>
- Sher, L. (1998). The role of the endogenous opioid system in the effects of acupuncture on mood, behavior, learning, and memory. *Medical Hypotheses*, 50(6), 475–478. [https://doi.org/10.1016/S0306-9877\(98\)90265-1](https://doi.org/10.1016/S0306-9877(98)90265-1)
- Sleep Foundation. (2022). Hypersomnia. How it's defined, its causes, and the steps that can help resolve it. Retrived from <https://www.sleepfoundation.org/hypersomnia>

- Society of Behavioral Sleep Medicine. (2021). Adult Insomnia. Retrived from <https://www.behavioralsleep.org/index.php/sbsm/about-adult-sleep-disorders/adult-insomnia>
- Suni, E. (2022). Sleep Apnea. Retrived from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-apnea>
- Thompson, K. (2018). *Blanket*. Bloomsbury Publishing USA.
- Thorpy, M. (2017). International classification of sleep disorders. *Sleep Disorders Medicine: Basic Science, Technical Considerations and Clinical Aspects: Fourth Edition*, 146(5), 475–484. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-6578-6_27
- Uceo. (2016). Metode Pengumpulan Data dalam Penelitian. Retrived from <https://informatika.uc.ac.id/id/2016/02/2016-2-18-metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian/>
- Voi. (2021). Menurut Pakar, Kesehatan Mental dapat Meningkatkan dengan Sentuhan Fisik. Retrived from <https://voi.id/lifestyle/91463/menurut-pakar-kesehatan-mental-dapat-meningkat-dengan-sentuhan-fisik>
- WebMD. (2021). Sleep and Hypersomnia. Retrived from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/hypersomnia>
- WebMD. (2021). Insomnia: The Latest Research. Retrived from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/insomnia-latest-research#:~:text=The%20people%20most%20likely%20to,the%20risk%20of%20cognitive%20impairment>
- WebMD. (2022). Drugs to Treat Insomnia. Retrived from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/insomnia-medications>