

BAB 1

RINGKASAN EKSEKUTIF

1.1 Deskripsi Konsep Bisnis

1.1.1 Latar belakang

Tubuh manusia dapat diibaratkan seperti mesin yang terus bekerja siang dan malam, mesin yang sama juga perlu dirawat dan perlu diistirahatkan (dalam Solusi Kesehatan Kita 2013). Tidak mungkin mesin tersebut dapat beraktivitas secara optimal terus menerus tanpa adanya istirahat. Bila mesin tersebut tetap beroperasi secara terus menerus, mesin bisa rusak atau bahkan bisa mati total dan perlu mengeluarkan biaya untuk mereparasi mesin tersebut. Sama seperti mesin, tubuh manusia tidak dapat terus menerus dipakai untuk beraktivitas tanpa istirahat. Jika tidak ada istirahat, manusia akan mengalami kelelahan atau bahkan bisa sakit, dan akan mengeluarkan biaya untuk mengobati penyakit tersebut.

Istirahat diperlukan manusia untuk merelaksasikan otak, dan menenangkan otot-otot di dalam tubuh. Bentuk-bentuk istirahat yang diperlukan manusia yaitu:

- (1) Berhenti melakukan aktivitas sejenak selama 30 – 60 menit,
- (2) Tidur siang, dan
- (3) Tidur pada malam hari

Kata tidur berasal dari sebuah kata bahasa latin yaitu '*somnus*' yang artinya periode pemulihan secara alami atau keadaan untuk mengistirahatkan seluruh fungsi pikiran dan tubuh. Menurut Asmadi (2008) tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang

cukup. Tidur memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia (dalam alo tidur 2016). Diantaranya yaitu:

(1) Meningkatkan kapasitas memori

Saat manusia mendapatkan tidur yang cukup, otak manusia akan lebih efektif untuk mengingat apa yang telah manusia pelajari, sehingga daya ingat otak manusia akan menjadi baik.

(2) Memperpanjang hidup manusia di dunia

Kinerja organ dalam tubuh manusia akan berjalan lancar tanpa gangguan, selain itu manusia juga terhindar dari berbagai penyakit.

(3) Membuat kualitas hidup lebih baik

Tidak dapat dihindari lagi, manusia yang memiliki tidur yang berkualitas dan cukup memiliki hidup yang baik dan terkonsep. Berbeda dengan orang yang sering begadang atau kurang tidur, maka hidup mereka tidak akan berkualitas, sulit mencapai tujuan dan selalu mendapat tekanan dari dalam maupun luar.

(4) Mencegah peradangan

Peradangan adalah kondisi yang terkait dengan penyakit-penyakit kronis, seperti jantung, stroke, diabetes dan penuaan lebih dini.

(5) Meningkatkan kreatifitas

Kreatifitas manusia muncul ketika dalam otak manusia tidak ada pikiran negatif atau tekanan dari manapun, dengan tidur manusia membantu otak manusia untuk memulai ulang serta menghilangkan tekanan-tekanan yang ada dalam hidup manusia.

(6) Unggul dalam bidang olahraga

Tidur adalah salah satu cara para atlet untuk beristirahat dan mengembalikan energi serta memperbaiki secara alamiah otot-otot yang rusak. Setelah tidur para atlet akan menjadi lebih baik, stamina mereka kuat, rasa lelah jarang terasa, meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Dengan tidur yang cukup dan latihan yang bagus tidak menutup kemungkinan, seorang atlet akan mendapatkan juara.

(7) Meningkatkan prestasi akademik

Bagi para pelajar, begadang akan membuat mereka ngantuk saat esok hari dan sulit untuk menangkap materi pelajaran dikarenakan kurang konsentrasi dan kurang fokus. Berbeda dengan anak yang tidurnya terpenuhi atau berkualitas mereka memiliki kondisi tubuh yang *fresh*, otak mereka mampu bekerja maksimal sehingga materi pelajaran akan mudah diserap dan di-pahami.

(8) Memiliki berat badan yang proposional

Tidak selamanya tidur itu membuat gemuk, sebenarnya dengan tidur yang cukup hal itu akan membuat berat badan manusia pas, tidak gemuk dan tidak kurang. Bagi yang sedang melakukan diet, diharapkan dapat mengelola waktu istirahatnya, jangan sampai sering begadang atau kurang tidur, karena ketika tidak tidur meskipun dalam keadaan mengantuk, akan meningkatkan hormon-hormon tertentu dalam darah dan menyebabkan rasa lapar.

(9) Mengurangi stress

Kebanyakan orang stress disebabkan oleh tekanan dan kurangnya istirahat. Dengan tidur, manusia akan mengistirahatkan semua organ tubuh manusia sehingga akan segar kembali, beban dan tekanan akan hilang dengan sendirinya ketika manusia tidur dan beristirahat yang cukup.

(10) Menghindari kecelakaan

Sebagian besar kecelakaan yang terjadi diakibatkan oleh ngantuk, sangat berbahaya ketika dalam kondisi ngantuk manusia berkendara, karena organ-organ tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal, contohnya penglihatan kabur, pendengaran kurang sempurna sehingga besar resiko untuk terjadinya kecelakaan.

(11) Terjalin interaksi yang baik dengan sesama manusia

Orang yang tidurnya cukup mampu berinteraksi dengan baik, karena mereka mampu memberi solusi, bisa menjadi pendengar yang baik, fokus dan konsentrasi saat diajak berbicara, sehingga orang lain senang dan nyaman ketika berbicara dengan orang tersebut.

Tidur pada siang hari berguna bagi tubuh manusia untuk meningkatkan produktivitas kerja manusia. Tidur siang dengan jangka waktu yang paling efektif adalah sekitar 20-30 menit (dalam Alo dokter). Manfaat lainnya bagi tubuh manusia yaitu (dalam Allfresh 2015); mengurangi rasa lelah, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood, meningkatkan kinerja, menekan kemungkinan kesalahan dan kebingungan. Ada beberapa kondisi yang membuat tidur siang lebih dibutuhkan oleh orang dewasa, yaitu:

- (1) Orang dewasa yang cenderung mengalami kurang tidur pada malam hari, misalnya karena harus bekerja dengan jangka waktu yang panjang.
- (2) Merasa lelah setelah beraktivitas atau rasa mengantuk yang tidak tertahankan.

Namun tidak semua manusia bisa merasa nyaman saat tidur siang. Sebagian manusia merasa jika tidur siang menjadi sulit untuk tidur pada malam hari, sementara sebagian lainnya memang tidak terbiasa tidur siang. Tidur siang memang cara yang efektif sebagai relaksasi dan memulihkan tenaga, tapi sebagian manusia dengan kondisi tertentu sebaiknya tidak mempraktekkan tidur siang, misalnya seseorang dengan kondisi:

- (1) Sering mengalami gangguan tidur.

Tidur siang yang singkat umumnya tidak akan memengaruhi waktu istirahat di malam hari, namun untuk yang mengalami insomnia atau gangguan tidur yang lain, hal ini dapat memperburuk kondisinya.

- (2) Inersia tidur.

Yaitu disorientasi dan rasa pening setelah terbangun dari tidur yang sulit hilang.

Memanfaatkan tidur siang tidak ada salahnya, terutama jika kondisi memungkinkan. Akan tetapi, tidur pada malam hari memiliki kualitas tidur yang jauh lebih baik daripada siang hari. Ada beberapa kegiatan dalam tubuh yang menuntut manusia untuk benar-benar beristirahat sehingga mendapatkan kualitas tidur yang baik (dalam Novia Syahida 2012), diantaranya yaitu:

(1) Aktivitas hormon

Pada malam hari tubuh akan memproduksi hormon yang bernama melatonin. Hormon ini hanya diproduksi di malam hari dan sangat bermanfaat bagi kesehatan kita. Melatonin bertugas membangun sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit sekaligus menghambat pertumbuhan sel yang merugikan, termasuk sel tumor dan kanker.

(2) Hilangnya panas tubuh

Tubuh juga akan mengurangi produksi adrenalin pada malam hari, yang berakibat suhu juga menurun. Itulah mengapa sangat disarankan kita istirahat (tidur) pada malam hari. Hal tersebut juga menjelaskan seringnya kita berkeringat pada malam hari, yaitu sebagai upaya tubuh untuk menyeimbangkan panas tubuh.

(3) Pencernaan dan kegemukan

Begadang bisa mempengaruhi produksi hormon leptin dan ghrelin. Leptin adalah hormon yang membuat kita merasa kenyang dan ghrelin sebaliknya, membuat kita merasa lapar. Nah pada malam hari tubuh akan memproduksi lebih banyak ghrelin dan mengurangi leptin. Sehingga kebanyakan orang yang masih terjaga pada malam hari lebih mudah merasa lapar, sehingga seringkali menyebabkan kegemukan. Selain itu pada malam hari enzim dan asam lambung yang bertugas merubah makanan menjadi energi sedang dalam kondisi tidak aktif. Sehingga kalori ditumpuk didalam tubuh dan tidak berubah menjadi energi.

(4) Pembuangan racun

Malam hari dipercaya sebagai saat yang baik bagi tubuh untuk proses detoksifikasi atau pembuangan racun. Tahap pembuangan racun ini bertahap sepanjang malam (dalam National Geographic 2015), yaitu:

- Jam 21.00 – 23.00

Waktu dimana tubuh membuang racun (detoksifikasi) di bagian kelenjar getah bening. Disarankan pada waktu-waktu ini, manusia sebaiknya berada dalam suasana yang tenang dan tidak bekerja agar proses detoksifikasi tersebut lebih optimal.

- Jam 23.00 – 01.00

Waktu bagi tubuh untuk melakukan detoksifikasi di bagian hati. Kualitas tidur yang baik yaitu nyenyak dan pulas akan mengoptimalkan proses detoksifikasi pada bagian hati.

- Jam 01.00 – 03.00

Waktu untuk membuang racun di bagian empedu

- Jam 03.00 – 05.00

Waktu untuk membuang racun di bagian paru-paru. Oleh karena itu, biasanya pada waktu-waktu tersebut akan terjadi batuk hebat bagi penderita batuk, sehingga tidak disarankan untuk meminum obat batuk agar proses pembersihan kotoran tidak terhalang.

- 05.00 – 07.00

Waktu bagi tubuh untuk buang air besar (BAB), karena pada waktu-waktu ini sedang terjadi proses detoksifikasi pada bagian usus besar. Jangan menahan-nahan BAB karena menahan-nahan justru bisa mengganggu proses pencernaan sehingga menimbulkan masalah sembelit (susah BAB).

Alasan lain mengapa tidur malam hari itu penting dan lebih baik adalah cahaya (dalam Tanya Sains 2013). Tubuh memproduksi hormon melatonin dalam keadaan tanpa cahaya (gelap), yaitu mulai pukul 21.00 (jam 9 malam). Hormon ini memiliki pengaruh besar pada kesehatan. Hormon melatonin mampu menekan pertumbuhan sel tumor dan kanker sehingga dapat melindungi tubuh dari kanker. Kekurangan waktu tidur dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh (dalam National Geographic 2016), yaitu:

(1) Kelelahan fisik dan stres secara mental

Kekurangan tidur sudah pasti akan memengaruhi fisik tubuh dan akan menyebabkan kelelahan serta stres. Ketika tidur, tubuh akan mulai dalam proses pembaharuan sel dan memperbaiki otot. Ini menjadi waktu bagi otak untuk mensintesis semua informasi yang telah diterima sepanjang hari. Kurang tidur selanjutnya

(2) Kenaikan berat badan

Kurang tidur juga akan menyebabkan metabolisme melambat, karena proses mencerna gula yang dikonsumsi siang hari akan terganggu. Kurang tidur menyebabkan meningkatnya rasa lapar pada jam-jam yang tidak teratur, karena tubuh mulai menuntut

lebih banyak makanan dari apa yang dibutuhkan, sehingga akan menyebabkan kenaikan berat badan.

(3) Melambatnya kognitif

Seseorang yang tidak cukup tidur dapat menghambat fungsi kognitif dan membuat otak tidak bekerja dengan maksimal. Ketika merasa sering lupa dan bingung.

(4) Kulit kusam

Orang yang kurang tidur cenderung menyebabkan lingkaran mata menjadi hitam serta tumbuhnya jerawatnya. Kekurangan tidur akan menyebabkan tubuh lebih banyak melepaskan hormon kortison. Hormon ini akan memecah kolagen di kulit, yang bertanggung jawab membuat kulit halus serta bersinar.

(5) Depresi dan gangguan psikologis

Banyak penelitian yang menunjukkan kurang tidur menyebabkan gangguan psikologis, termasuk depresi. Orang yang mengalami insomnia akan lebih rentan terkena gangguan tersebut, dibandingkan dengan orang yang mendapat cukup tidur.

(6) Penyakit kardiovaskular

Kurang tidur akan menyebabkan peningkatan hormon stres dalam tubuh. Ini memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk pada jantung. Hormon stres dapat merusak pembuluh darah, yang akan menyebabkan tekanan darah tinggi.

(7) Diabetes

Seperti disebut sebelumnya bahwa kurang tidur akan menyebabkan metabolisme tubuh berkurang dan menurun, dimana akan mengurangi kemampuan tubuh untuk mencerna glukosa. Dan, ini disebut akan menyebabkan diabetes serta obesitas.

Menurut Potter & Perry (2010), kurang tidur yang kronik jauh lebih seram dari gangguan tidur sementara dan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk melakukan fungsinya. Berdasarkan penelitian pada tahun 2011 dari *European Heart Journal* menyebutkan, orang yang memiliki waktu tidur yang kurang memiliki risiko penyakit jantung koroner sampai 48% dalam waktu 7 hingga 25 tahun. Serta dalam jangka waktu yang sama, akan menyebabkan stroke sampai meninggal sebesar 15%. Tidak hanya itu, memiliki waktu tidur berlebih juga tidak baik, pasalnya akan menimbulkan risiko penyakit jantung koroner 38% dan 65% terkena stroke. Maka, setiap manusia perlu menjaga waktu tidurnya dengan baik.

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa kesadaran yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwanto & Wartonah, 2006). Tidur dapat dibagi menjadi dua tipe/fase, yaitu tidur REM dan non-REM (NREM). Dalam tidur yang normal, kedua fase tersebut selalu berulang-ulang dalam tidur, dengan panjang waktu semanusiar 90 menit masing-masingnya. NREM memiliki 4 fase, dimana fase empat merupakan fase tidur paling dalam/lelap. Fase REM merupakan fase paling dalam, dan sering disebut dengan fase mimpi, namun ketika siklus itu terganggu, atau ketika seseorang tidak

mengalami siklus REM dan NREM secara normal, dapat menyebabkan kekurangan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah (Hidayat, 2006). Oleh sebab itu, manusia membutuhkan waktu, atmosfir ruangan yang baik dan perlengkapan tidur yang nyaman saat menghadapi siklus kebiasaan tidur siang atau tidur malam, REM dan NREM, agar tidurnya tidak terganggu.



1 1.1 Ilustrasi Tidur

1.1.1.1 Gaya Hidup : Tidur dan Siklus Tidur

Dilansir dari website CPS.org yang paling penting dan utama dalam menentukan kualitas hidup dan berapa lama mereka dapat hidup berdasarkan 2 hal:

- (1) Apa yang manusia masukan ke dalam tubuh (makan, minum atau lainnya), dan
- (2) Apa yang manusia lakukan pada tubuh manusia atau bahasa singkatnya adalah “gaya hidup” atau “*lifestyle*”.

Walau tidak dapat mengubah genetik mengubah gaya hidup tersebut dapat mencegah perkembangan dari penyakit yang di kemungkinan manusia dapatkan dari turunan gen manusia. Gaya hidup yang baik dirumuskan oleh Drs. Nedra Belloc dan Lester Breslow (dalam *Mind & Body 2013*) dalam 7 saran. Mereka mengadakan penelitian pada 7000 individu yang hidup di Alameda County, California. 7 saran itu adalah:

- (1) Tidur 7 sampai 8 jam,
- (2) Tidak makan kecil diantara jam makan,
- (3) Makan pagi secara teratur,
- (4) Menjaga berat badan,
- (5) Melakukan olahraga,
- (6) Jarang-jarang atau tidak mengkonsumsi alkohol sama sekali,
- (7) Tidak merokok.

Setiap orang diperbolehkan memilih untuk mengikuti ketujuh saran atau beberapa atau tidak sama sekali. Setelah mengikuti tes tersebut, ternyata terbukti bahwa dengan mengikuti ketujuh saran, manusia dapat mendapatkan kualitas hidup yang baik. Untuk kehidupan yang lebih baik, sebaiknya manusia mengikuti saran dari Drs. Nedra Belloc dan Lester Breslow, termasuk salah satunya yaitu memiliki tidur yang cukup. Manusia dewasa memerlukan 7-8 jam per hari untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

1.1.1.2 Research dari The National Sleep Foundation

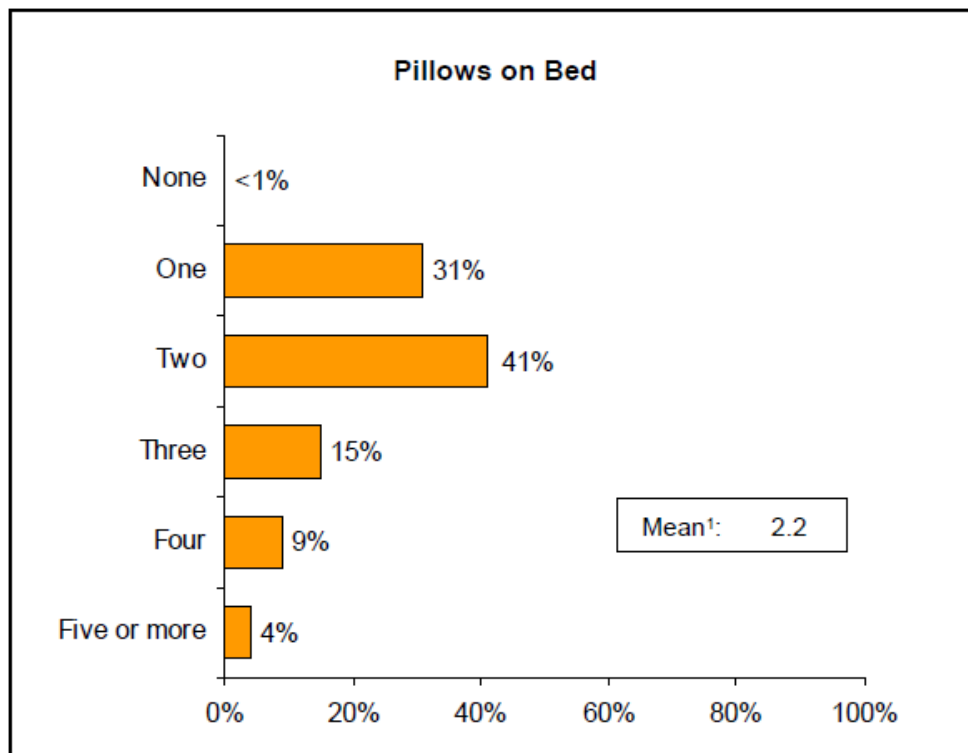
The National Sleep Foundation, sebuah jurnal mengenai kesehatan di Amerika, mengadakan *polling* untuk mengetahui “*How Americans Think About Key Elements of Their Bedrooms and to Determine the Effect of the Bedroom Environment on Sleep*”. *The National Sleep Foundation* sangat konsen dalam meneliti dan membahas setiap permasalahan tidur di Amerika, karena di Amerika banyak warga negaranya yang kekurangan waktu tidur, dan parahnya sering mengalami insomnia.

Dari tabel 1.1. dapat diketahui bahwa responden berasal dari ras yang berbeda sesuai dengan *US census data* (2009), dengan responden umur 25-55 tahun, sebanyak ± 1.500 responden. Ras kulit putih dengan total 1.099 responden, ras kulit hitam dengan total 215 responden, ras orang Asia dengan total 25 responden, ras *Hispanic* dengan total 124 responden, dan ras lainnya dengan total 37 responden. Sedangkan untuk yang *other* merupakan ras selain ras-ras yang telah disebutkan. Penentuan ras ini tidak dilakukan secara mendetail, penentuan ini didasarkan fisik yang terlihat.

Tabel 1.1. Responden

Age					
	White	Black	Asian	Hispanic	Other
n =	(1,099)	(215)	(25)	(124)	(37)
25-34	31%	34%	35%	40%	40%
35-44	32%	33%	36%	35%	34%
45-55	37%	33%	29%	25%	26%
Mean (in years)	40.2	39.5	39.1	38.2	38.2
Median (in years)	40.3	39.3	38.8	37.6	37.6

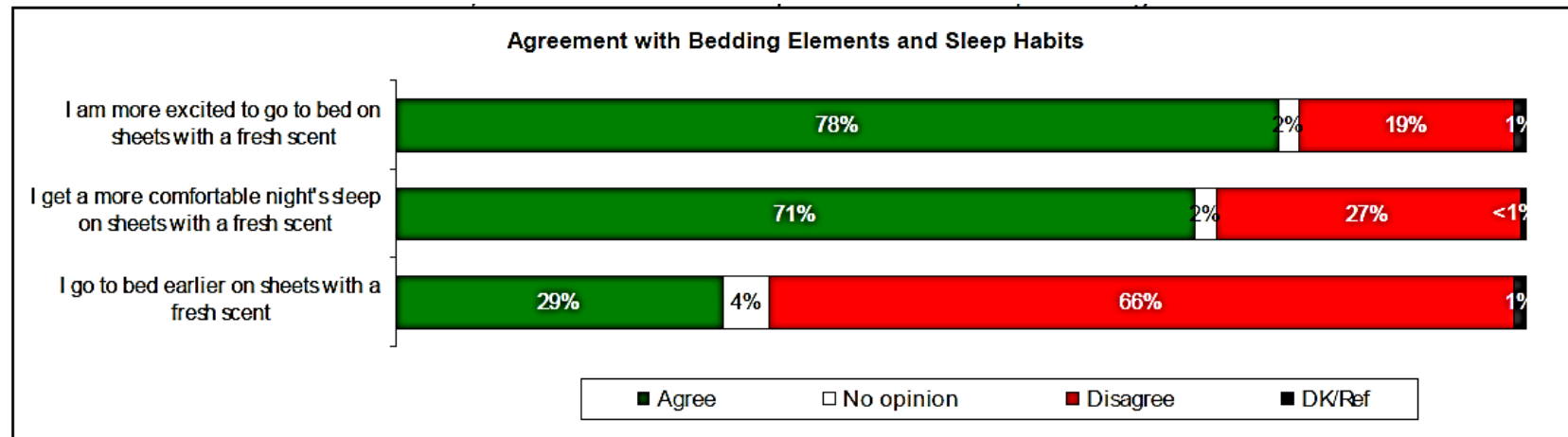
Sumber : *The National Sleep Foundation, US* (2012)



Grafik 1.1 Banyaknya Bantal di Atas Kasur

Sumber: *The National Sleep Foundation, US (2012)*

Semua responden ditanya berapa banyak bantal yang mereka miliki di Kasur yang secara personal mereka gunakan saat tidur. Rata-rata responden menjawab bahwa mereka menggunakan dua bantal saat mereka tidur. Seperti grafik 1.1 sebanyak 72% menggunakan 1 atau 2 bantal saat tidur, hal ini sering dilakukan oleh responden yang memiliki malam yang nyenyak hampir setiap malam (77% dan 68% yang memiliki tidur yang nyenyak di malam-malam tertentu) dan wanita yang sudah menikah (76% dan 50% wanita *single*). 28% sisanya lebih menyukai tidur menggunakan paling sedikit 3 bantal yang didominasi oleh ras kulit hitam.

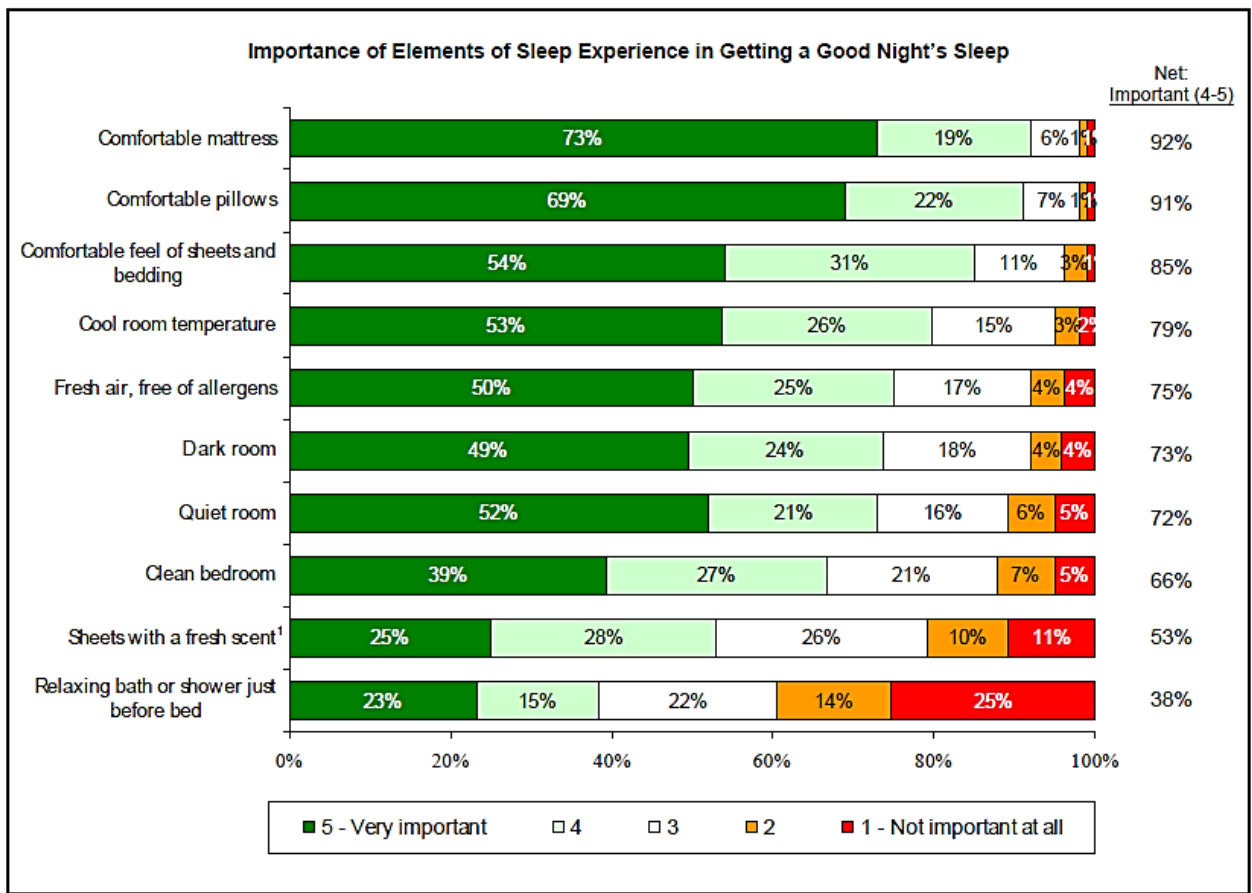


Base = Those asked (n=1,044)
Q5

15

Grafik 1.2 Responden Yang Menggunakan Wewangian
Sumber: *The National Sleep Foundation, US* (2012)

Grafik 1.2 merupakan jawaban dari seberapa senang responden untuk tidur diatas kasur yang wangi. Banyak responden yang setuju bahwa wewangian yang segar membuat mereka lebih semangat untuk segera ke kasur (78%) dan/atau mendapatkan malam yang nyaman (73%) dengan wewangian tersebut.



Grafik 1.3. Seberapa Penting Elemen Perlengkapan Tidur Untuk Mendapatkan Tidur Yang Baik

Sumber: *The National Sleep Foundation, US (2012)*

Sekitar 9 dari 10 orang yang memiliki Kasur yang nyaman (92%), (91%) responden menjawab bahwa bantal merupakan hal yang penting untuk menghasilkan tidur yang berkualitas dan/ atau kenyamanan dari sprei dan perlengkapan tidur lainnya (85%). 7 dari 10 orang menilai bantal (70%) dan temperatur kamar (69%) memiliki dampak yang besar untuk mendapatkan tidur yang baik seperti dalam grafik 1.3.

Dari hasil polling, kemudian dipisahkan kembali menjadi dua kelompok (tabel 1.2) yang memiliki tidur yang nyaman setiap hari dalam satu minggu dengan yang memiliki tidur nyaman beberapa hari dalam satu minggu. Bantal

memiliki pengaruh yang cukup besar untuk kedua kelompok ini, untuk yang memiliki tidur yang nyaman setiap hari dalam satu minggu (89%) dan yang memiliki tidur nyaman beberapa hari dalam satu minggu (92%).

Tabel 1.2 *Good Night's Sleep Every Night or Almost Every Night Vs. Those Who Say So Less Often*

Importance of Elements in Getting a Good Night's Sleep		
	Had a Good Night's Sleep...	
	Every night/Almost every night (E)	A few nights a week or less (F)
Net: Important n =	(653)	(845)
Comfortable mattress	94%	91%
Comfortable pillows	89	92
Comfortable feel of sheets and bedding	85	85
Cool room temperature	78	80
Fresh air, free of allergens	73	77
Dark room	71	75
Quiet room	74	71
Clean bedroom	66	66
Sheets with a fresh scent ¹	49	55
Relaxing bath or shower just before bed	33	42 _E

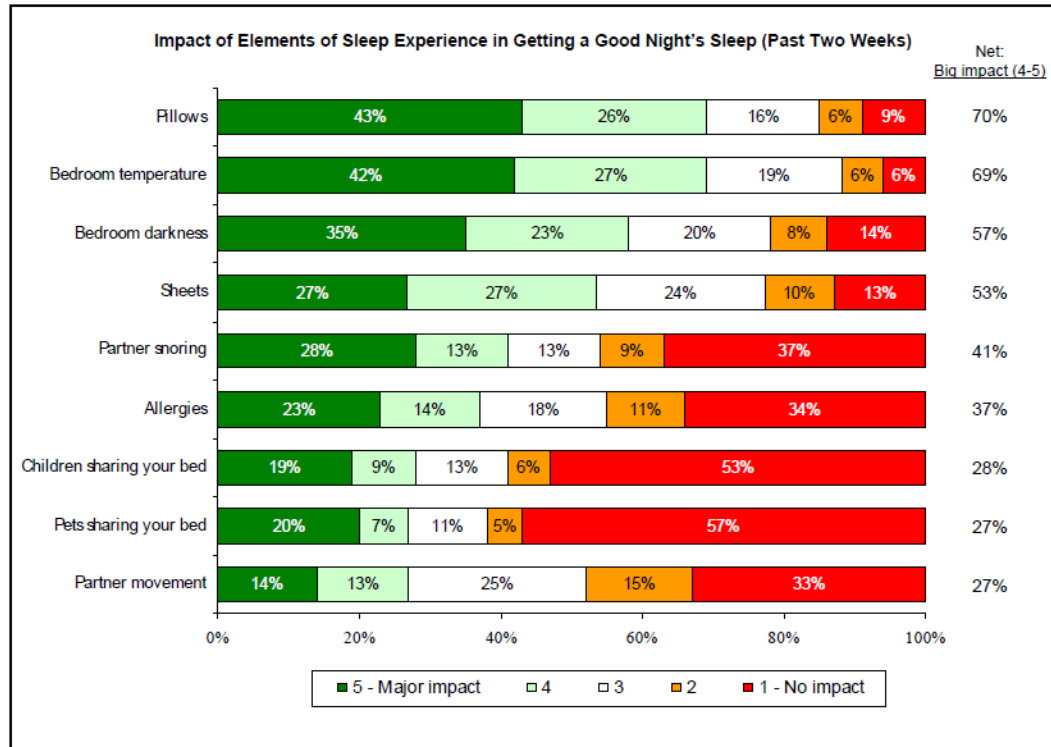
Base = Total sample

¹Base = Those asked

Letters indicate significant differences at the 95% confidence level.

Q12

Sumber: *The National Sleep Foundation, US (2012)*



Grafik 1.4 Impact of Elements of Sleep Experience in Getting a Good Night's Sleep (Past Two Weeks)

Sumber: *The National Sleep Foundation, US (2012)*

Responden menilai antara 1 (tidak berdampak) sampai 5 (sangat berdampak) mengenai beberapa elemen dalam kamar tidur yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur dalam 2 minggu terakhir. Secara keseluruhan, dalam grafik 1.4, bantal memegang peran terpenting (70%) dan suhu kamar tidur (69%).

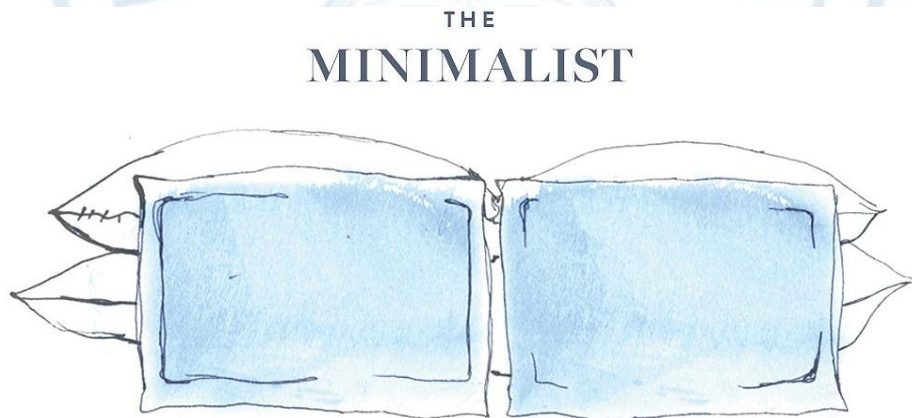
1.1.1.3 Rencana Strategis Untuk Menghadapi MEA

Pemerintah mengeluarkan beberapa rencana strategis untuk menghadapi MEA, diantaranya program ACI (Aku Cinta Indonesia) dan Penguatan Sektor UMKM. ACI (Aku Cinta Indonesia) merupakan salah satu gerakan 'Nation Branding' bagian dari pengembangan ekonomi kreatif yang termasuk dalam Inpres No.6 Tahun 2009 yang berisikan Program Ekonomi Kreatif bagi 27

Kementrian Negara dan Pemda (dalam Ida Pujiani, 2014). Gerakan ini sendiri masih berjalan sampai sekarang dalam bentuk kampanye nasional yang terus berjalan dalam berbagai produk dalam negeri seperti busana, aksesoris, entertainment, pariwisata dan lain sebagainya. (Kemendag RI, 2009). Ini dapat menjadi peluang bagi CV. Yosita Makmur Sentosa untuk memperkuat industry UMKM nya menjadi lebih besar dan dapat dikenal oleh masyarakat ataupun luar negeri.

1.1.1.4 Penataan Bantal

Karena melihat perkembangan zaman saat ini, banyak orang yang menyukai tidur dengan banyak bantal seperti di hotel. Budaya seperti ini sudah berkembang sejak abad 19-20 an. Susunan bantal dapat disesuaikan dengan ukuran ranjang dan kenyamanan per-individu itu sendiri (*One Kings Lane*), diantaranya yaitu:



Gambar 1.2 The Minimalist

Susunan bantal yang terlihat sangat simpel dan licin ini sangat cocok untuk orang yang menyukai hal-hal seperti itu. Susunan *back-to-basics* ini sangat simple dengan menyusun bantal yang tegak lurus dengan bantal. Susunan ini membutuhkan 6 bantal dengan ukuran yang sama, bisa juga ditambahkan 2 atau 1

bantal kecil di depannya. Susunan ini dapat dilakukan pada ranjang ukuran 90x200, 100x200, atau 120x200.

THE TRADITIONALIST



Gambar 1.3 *The Traditionalist*

Dibandingkan menyusun bantal, susunan yang lebih normal membutuhkan *headboard* agar bantal yang disusun dapat berdiri, dan dipercantik dengan 1 bantal ukuran lebih kecil di depan dengan corak yang berbeda. Susunan ini dapat digunakan pada *single bed* (100x200) atau 120x200.

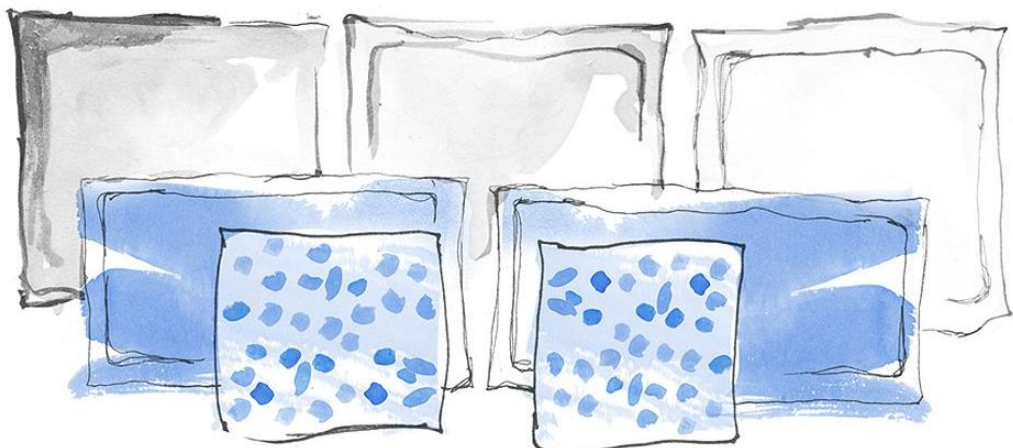
THE ROMANTIC



Gambar 1.4 *The Romantic*

Susunan ini terinspirasi dari orang Eropa, terlihat elegan walau tanpa headboard. Dalam ranjang ukuran Queen (160 x 200), atau King (180x200), susunan ini dapat menjadi salah satu ide dengan menjejerkan bantal kotak besar atau bantal cinta di paling belakang, lalu ditumpuk dengan 2 bantal tidur ukuran normal, dan 2 atau 1 bantal ukuran kecil.

THE MAXIMALIST



Gambar 1.5 *The Maximalist*

Susunan yang ini adalah susunan paling mewah yang dapat digunakan untuk ranjang ukuran *King*(180x200) atau *Extra King* (200x200). Di susunan paling belakang ada 3 bantal kotak besar atau 2 bantal cinta untuk menjadi penopang utama. Lalu disusun dengan 2 bantal tidur ukuran normal untuk ranjang *King*, dan 3 untuk *Extra King*. Terakhir dapat dipercantik dengan bantal ukuran yang lebih kecil dan guling ukuran kecil.



Gambar 1.6 Contoh ruangan dengan susunan *The Tradisonalist*

1.1.1.5 Sejarah Bantal

Bantal diperlukan saat tidur untuk menopang kepala agar mencapai keselarasan tubuh. Saat tubuh manusia selaras, maka manusia dapat bernapas lebih mudah sekaligus meningkatkan sirkulasi darah (Belajar sampai mati 2014). Sepanjang sejarah, ukuran dan bentuk bantal banyak berubah. Orang Yunani mengistirahatkan kepalanya di atas bantal bordiran mewah dan guling. Orang Mesir menganggap bantal adalah kehidupan mereka, mereka sangat perhatian pada bantal mereka, mendetail dan menyimpan uang pada bantal orang mati

(*Made How*). Orang Cina berpikir bahwa bantal yang nyaman dan lembut merusak vitalitas tubuh, sehingga bantal mereka dibuat dari kayu, kulit, dan keramik. Beberapa bantal mereka pun diisi oleh herbal untuk menyembuhkan penyakit, mengubah kembali warna rambut hitam ke putih, menumbuhkan gigi, dan dapat bermimpi yang bagus.

Tidak hanya bantal, selama berabad-abad manusia memakai guling yang berbentuk silinder untuk menopang posisi tidurnya. Guling ditempatkan di belakang bantal, sehingga terlihat seperti posisi duduk, hingga pertengahan 1800-an, posisi itu dianggap sebagai posisi terbaik. Bantal isi katun ditemukan sekitar tahun 1840, wanita Amerika menjahit bantal tersebut sendiri. Para wanita menjahit bantal dan sarungnya, dan memberi nomor pada bantal dan menandainya dengan nama pemilik. Pada tahun 1800-an, banyak bantal yang dibuat dari *utilitarian linen* sampai berbahan keras, yang dapat ditemukan di toko-toko bantal di Amerika pada zamannya.

Banyak bantal mewah ditemukan di awal abad 19 sampai 20. Kadang, bantal kotak yang besar yang ditempatkan dalam sarung dekoratif lalu bantal tersebut ditumpuk dengan bantal yang dipakai untuk tidur. Bantal tersebut diisi oleh kapuk asli, dan bulu angsa. Seiring perkembangan zaman, banyak bahan-bahan sintetis untuk mengisi bantal itu, juga kainnya. Hingga hari ini, banyak bantal yang dibuat dengan *polyester*, *silicon* dan *dacron* juga bulu angsa sintetis.

1.1.2 Peluang dan Kelayakan Investasi

Seperti yang telah dijelaskan dari beberapa poin di atas, penulis menyimpulkan bahwa:

- (1) Gaya hidup yang sehat, terutama tidur 7-8 jam dapat meningkatkan kualitas hidup manusia dan membuat manusia menjadi sehat.
- (2) Research dari The National Foundation Sleep, bahwa, kebanyakan orang senang tidur menggunakan 2 bantal atau lebih. Selain itu, bagi orang Ras Asia (91%), bantal memegang peran paling penting untuk menimbulkan kenyamanan saat tidur.
- (3) Pemerintahan ingin memperkuat sector UMKM, dan ingin meningkatkan ACI (Aku Cinta Indonesia) yang akan memperkuat National Branding.
- (4) Trend penataan bantal yang sedang digemari saat ini, akan meningkatkan laba perusahaan. Apabila seseorang menggunakan tatanan “The Maximalist” dengan jumlah 7 bantal, maka jika ada 10 orang yang mengikuti, maka dari perusahaan akan terjual 70 bantal, dan seterusnya.

Melihat beberapa poin di atas, penulis melihat adanya peluang untuk mengembangkan usaha yang dimiliki keluarga penulis dengan mengeluarkan produk bantal *aromatherapy* ber-merk Shekinah. Usaha ini pun layak untuk dijalankan karena penggunaan bantal yang nyaman dan wangi dapat meningkatkan kualitas tidur manusia dan merelaksasikan pikiran. Penggunaan bantal yang penting bagi tubuh untuk menjaga kepala kita saat tidur agar tubuh dan kepala bisa tegak lurus dan menjaga sirkulasi darah.

1.1.3 Persaingan

Untuk memulai bisnis ini, penulis mencari informasi mengenai para pesaing dalam tingkat yang sama dengan CV. Yosita Makmur Sentosa ini. Penulis

perlu mengetahui pesaing di pasaran agar dapat menyusun strategik dalam mengembangkan produk bantal *aromatherapy* Shekinah.

1.1.3.1 Persaingan Bantal di Indonesia

Tidak dapat dipungkiri, untuk membuat bantal tidak diperlukan keahlian khusus yang cukup mendalam, oleh sebab itu, sudah banyak para pembuat bantal *home* industri ataupun pabrikan di Indonesia. Karena kemudahan tersebut, membuat bisnis ini memiliki banyak pesaing dan yang menjadi kesulitan dalam bisnis ini adalah pesaingnya, melawan pesaing besar dan pesaing baru. Menurut laporan dari website kementerian perindustrian di tabel 1.3. dari tahun 2010-2013, pelaku industry bantal berkurang, dari 34 pelaku usaha menjadi 23 pelaku usaha. Hal ini dapat menjadi keuntungan dan *warning* bagi penulis dalam menjalankan usaha ini. Dalam tabel 1.4. memperlihatkan perkembangan nilai produksi industri bantal yang memiliki trend 60,30%, dan mengalami kenaikan yang cukup banyak di tahun 2013. Hal ini dapat menjadi peluang bagi penulis untuk mengembangkan usaha ini.

Tabel 1.3 Perkembangan Jumlah Unit Usaha Industri Besar dan Sedang Indonesia
Tahun 2010, 2011, 2012, dan 2013 (Dalam Unit)

KBLI	Jenis Industri	2010	2011	2012	2013	Trend
13921	Industri barang jadi tekstil untuk keperluan rumah tangga	153	137	129	117	-8,29%
13922	Industri barang jadi tekstil sulaman	50	39	54	40	-3,38%
13923	Industri bantal dan sejenisnya	34	30	28	23	-11,68%
13924	Industri barang jadi rajutan dan sulaman	20	17	22	19	1,04%

Sumber : Kementerian Perindustrian (http://www.kemenperin.go.id/statistik/ibs_indikator.php?indikator=3&tahun=2010)

Tabel 1.4 Perkembangan Nilai Produksi Industri Besar dan Sedang Indonesia
Tahun 2010, 2011, 2012 dan 2013 (Dalam Ribuan Rp.)

KBLI	Jenis Industri	2010	2011	2012	2013	Trend
13921	Industri barang jadi tekstil untuk keperluan rumah tangga	12.950.809.737	22.639.745.341	8.711.134.821	8.944.500.822	-18,66%
13922	Industri barang jadi tekstil sulaman	19.423.510	46.341.865	66.620.501	30.281.984	18,47%
13923	Industri bantal dan sejenisnya	177.035.087	252.449.501	315.147.755	792.666.470	60,30%

Sumber : Kementerian Perindustrian http://www.kemenperin.go.id/statistik/ibs_indikator.php?indikator=3&tahun=2010

1.1.3.2 Persaingan yang Memiliki Produk Sejenis

1.1.3.2.1 Necopy

Necopy atau “neck eco-pillow aromatherapy” adalah salah satu produk bantal leher yang mengandung aromatherapy berbahan kain perca. Produk ini merupakan produk cetusan mahasiswa IPB dengan slogan “satu bantal selamatkan lingkungan” ini cukup dikenal di pasaran. Harga yang ditawarkan pun cukup terjangkau dengan menggunakan sistem penjualan *online* dan *pop-up market*, menggunakan minyak atsiri nilam.



“Satu **Bantal** Untuk
Selamatkan **Lingkungan**”

Gambar 1.7 Contoh Bantal Necopy



necopyid

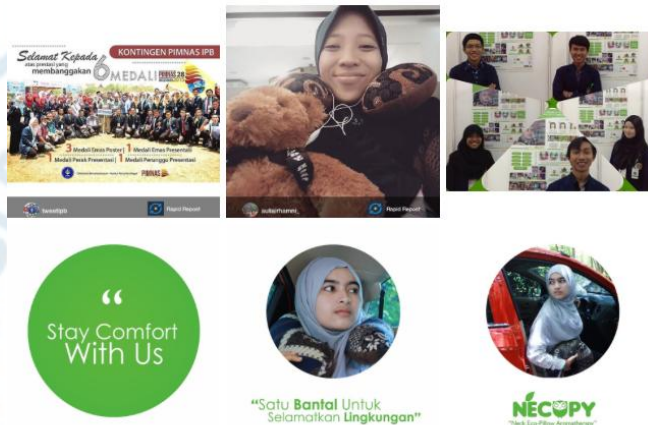
Follow

Necopy Group Home made bantal leher aromaterapi dengan konsep EcoMarketing. Stay Go Green! 🍀🍀🍀. 📞 : 087873508755 testi? #testinecopyID

63
posts

79
followers

7
following



Gambar 1.8 Instagram Necopy

Sumber : *Instagram*

1.1.4 Produk

Penulis ingin membuat bantal yang memiliki aroma akar wangi (*vetiver*), dengan merk “Shekinah” yang diproduksi oleh CV. Yosita Makmur Sentosa. Bantal yang ditawarkan kepada pasar yaitu bantal tidur berukuran 50x70 cm dengan tinggi 6 cm. Kedepannya, perusahaan akan menambah varian produknya ke ukuran lainnya, seperti:

- (1) 70x70 cm
- (2) 50x100 cm

(3) 35 x 45 cm

Bantal *aromatherapy* ini akan diisi dengan silicon, sedangkan untuk herbalnya, dibuat di dalam kantong terpisah, yang disebut *aromatherapy insert*, dan dimasukkan kedalam bantal. *Aromatherapy insert* ini sudah banyak dijual di luar negeri akan tetapi belum di Indonesia. Wewangian yang ingin penulis gunakan ialah akar wangi, yang merupakan tumbuhan asli India yang sekarang sudah banyak ditanam di Indonesia, yaitu di kota Garut dan Yogyakarta untuk menghasilkan wangi yang segar, akar wangi juga merupakan bahan untuk menghasilkan minyak atsiri yang banyak diekspor keluar negeri. Selain itu, akar wangi juga merupakan kandungan dasar untuk membuat parfum.



Gambar 1.9 Aromatherapy Insert

1.1.5 Target pasar

Target pasar yang dituju adalah masyarakat Indonesia, terutama berusia 25-34 tahun yang dalam masa produktif. Selain masyarakat berusia produktif, produk inipun ditawarkan kepada masyarakat kelas menengah dengan harga yang ditawarkan yaitu Rp 131.600 ~ Rp 150.000. sementara secara spesifik taget pasar

dari produk ini adalah para pengikut Instagram Shekinah (@shekinah.bdg), konsumen Blibli.com.



Gambar 1.10 Instagram Shekinah (shekinah.bdg)

1.2 Deskripsi Bisnis

1.2.1 Deskripsi Usaha

CV. Yosita Makmur Sentosa sudah berdiri sejak tahun 1995. Saat ini, 21 tahun sudah usaha ini berjalan dan sudah menjual barangnya di seluruh Indonesia bahkan keluar negeri seperti Malaysia, Singaura dan Australia. CV. Yosita

Makmur Sentosa menjual perlengkapan tidur dan perlengkapan hotel, dan 1 tahun terakhir menambahkan interior designer dalam timnya. Usaha ini menyediakan bantal, guling, bantal cinta (50x100), bantal besar (70x70), bantal balita, bantal mini cinta, *mattaras protector*, kasur busa, kasur lipat HDP, selimut anak, *bedcover*, dan sprei dengan beragam kualitas dan harga.

1.2.2 Logo dan Merk Produk



Gambar 1.11 Logo Shekinah

Bantal yang bernama Shekinah ini memiliki arti dalam agama Kristen adalah, Allah ada bersama didalamnya, terlihat kemuliaan Allah. Tidur merupakan hadiah dari Tuhan untuk manusia beristirahat setelah bekerja di siang hari, sehingga dapat dikatakan, bahwa tidur adalah sebuah anugerah dari Tuhan untuk anak-anakNya. Logo Shekinah didominasi oleh warna biru, yang memiliki arti kedamaian. Gambar awan-awan di sekeliling tulisan Shekinah melambangkan kenyamanan saat tidur. Tulisan “*Your aromatherapy pillow*” menunjukkan kegunaan bantal ini sebagai bantal *aromatherapy* milik target konsumen penulis.

Visi penulis dalam membuat produk ini adalah menjadi perusahaan keluarga yang bertumbuh dan berkembang secara sehat serta mewujudkan sebuah

ladang pekerjaan bagi masyarakat Indonesia. Misi penulis dalam membuat produk ini adalah menjadi pilihan perlengkapan tidur utama keluarga Indonesia serta membuat tidur para konsumen menjadi sangat nyenyak.

