Perancangan Sarana Istirahat Pada Workstations Perkerja

Yenita Fransiska[1], Ferdinand Kendall[2]
[1,2]Program Studi Desain Interior, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Tarumanagara, Jakarta
yenita.615190035@stu.untar.ac.id, ferdinand@fsrd.untar.ac.id

Abstrak — Memiliki istirahat yang cukup ditengah kepadatan perkerja menjadi sebuah kendala bagi para perkerja kantor saat ini. Hal ini dikarenakan aktivitas dan tuntutan perkerjaan yang ada membuat para perkerja kantor tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat. Normalnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7 jam dalam satu hari. Kurang tidur berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit, mulai dari obesitas, diabetes tipe 2 hingga penurunan fungsi kognitif dan penyakit jantung, hal itu sama sekali tidak boleh disepelekan. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk menrancang sebuah furniture multifungsi bagi karyawan kantor untuk memfasilitasi sarana istirahat bagi karyawan kantor untuk dapat memiliki waktu untuk istirahat ditengah padatnya perkerjaan kantor. Rekomendasi sarana istirahat bagi perkerja kantor akan dirancang dengan mengutamakan kenyamanan pengguna sehingga perkerja dapat memiliki kualitas istirahat yang lebih baik dan nyaman. Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan hasil rancangan workstation multifungsi, dimana para perkerja dapat berkerja dan istirahat di satu area yang sama pada workstations ini. Rekomendasi workstation ini dirancang agar para perkerja kantor Traveloka dapat memiliki waktu istirahat dengan baik dan nyaman, serta akan mengefisienkan waktu para perkerja karena para perkerja tidak perlu untuk berpindah tempat untuk beristirahat, melainkan dapat beristirahat pada 1 area yang sama.

Kata kunci: ***Comfort; Furniture Design; Multifunction; Workstations.***

I. PENDAHULUAN

Istirahat yang cukup merupakan hal yang sangat dibutuhkan tubuh, terutama setelah seharian beraktivitas. Normalnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7 jam dalam satu hari. Kurang tidur berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit, mulai dari obesitas, diabetes tipe 2 hingga penurunan fungsi kognitif dan penyakit jantung. Tidur/istirahat adalah cara yang bisa dilakukan untuk membantu mengembalikan energi tubuh untuk dapat kembali beraktivitas. Orang dewasa disarankan untuk istirahat di malam hari setidaknya 7-9 jam dalam satu hari. Sayangnya, tidak sedikit orang yang memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam, dan hal itu sama sekali tidak boleh disepelekan(dr. Rizal Fadli, 2020). Sebuah studi yang dirilis oleh *Indiana's Ball State University*, yang meneliti durasi tidur 150.000 orang menemukan bahwa jumlah responden yang berhasil tidur selama tujuh jam atau kurang di malam hari meningkat hingga 35,6% pada 2018 dari 30,9% pada 2010(BBC News Indonesia, 2019).

Orang dewasa cenderung mengalami kurang tidur/istirahat, hal ini terutama karena harus bekerja dengan jangka waktu yang panjang atau karena waktu istirahat di malam hari terganggu. Oleh karena kondisi itu, orang dewasa membutuhkan jam isitirahat di

siang hari untuk mencukupi jam istirahat yang kurang di malam hari(dr. Kevin Adrian, 2021). Selain peningkatkan risiko penyakit, mulai dari obesitas, diabetes tipe 2, kurang istirahat juga dapat menciptakan gangguan pada sistem imunitas. Orang yang terbiasa tidur kurang dari 7 jam cenderung memiliki masalah pada sistem kekebalan tubuh(dr. Rizal Fadli, 2020). Istirahat juga salah satu cara untuk meningkatkan kinerja otak. Bahkan beberapa orang sukses dunia punya kebiasaan tidur/istirahat di siang hari. Selain menghilangkan stress, menangkal penyakit jantung dan meningkatkan energi, tidur/istirahat di siang hari juga membuat ide ide cemerlang bisa hadir di kepala(Nabila Inaya, 2015).

Istirahat di siang hari ditengah kepadatan perkerjaan dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Tidur pada siang hari sering kali dihadapkan kepada stigma sosok yang malas atau kurang antusias dalam bekerja, namun hal itu tidak sepenuhnya benar. Justru tidur/istirahat di siang hari dapat meningkatkan produktivitas seseorang(dr. Kevin Adrian, 2021). Psikiater dan pendiri *Menlo Park Psychiatry & Sleep Medicine*, Alex Dimitriu mengatakan bahwa tidur/istirahat di siang hari selama 20 hingga 30 menit adalah durasi terbaik yang bisa menyehatkan tubuh. Spesialis Ilmu Tidur di *Stanford Center for Sleep Sciences and Medicine*, Rafael Pelayo juga sepakat dengan hal tersebut. Menurutnya, tidur/istirahat di siang hari paling menyegarkan adalah pada fase transisi dari terjaga ke tidur nyenyak atau "*intermediate sleep*". Jika dihitung, durasinya sekitar 20 hingga 40 menit dan tidak lebih dari satu jam(Gumanti Awaliyah, 2021).

Di beberapa negara juga mulai mengakui bahwa istirahat yang cukup merupakan hal yang penting dan sangat dibutuhkan, oleh karena itu, beberapa perusahaan – perusahaan yang ada, mulai memperbolehkan para perkerjanya untuk tidur di kantor. Disadur dari *Reader Digest*, beberapa negara memberlakukan jam istirahat lebih panjang. Sebagian besar perusahaan di Spanyol menyediakan waktu istirahat selama tiga jam yang dimulai dari pukul dua siang(Hotria Mariana, 2019).

Di Indonesia, jam istirahat memang dibuat tidak terlalu panjang. Durasinya diatur oleh kebijakan perusahaan, biasanya berkisar antara 30 menit sampai satu jam. Indonesia termasuk memiliki jam istirahat pendek. Bila dihitung hitung, durasi makan siang sendiri mungkin hanya 20-30 menit. Sebab, waktu

satu jam belum dipotong dengan lama waktu jalan ke tempat makan dan ibadah sholat bagi yang beragama Islam. Setiap pekerja berhak atas istirahat antara jam kerja dalam sehari, sekurang kurangnya 30 menit setelah bekerja selama empat jam terus-menerus. Waktu istirahat tersebut tidak termasuk jam kerja (Pasal 79 UU 13/2003). Selain itu, pengusaha wajib memberikan waktu secukupnya bagi pekerja untuk melaksanakan ibadah (Pasal 80 UU 13/2003). Umumnya, waktu istirahat kerja diisi dengan "ishoma" –istirahat, sholat, dan makan siang. Namun, istirahat selama 30 menit tentu tidak akan cukup untuk ishoma. Karenanya, umumnya waktu istirahat selama satu jam. Namun, satu jam istirahat kerja juga tak akan cukup untuk tidur/istirahat di siang hari. Oleh karena itu, saat ini di Indonesia juga mulai banyak kantor yang memperbolehkan karyawannya untuk tidur/istirahat di siang hari (R1, 2019).

Menurut penelitian dari *Virgin Pulse Institute*, setidaknya 40% dari 1140 responder mengaku pernah tertidur saat kerja sekali dalam sebulan. Bahkan, 1 dari 6 pekerja secara jelas berkata tidur di meja kerja sekali dalam seminggu. Selain waktu tidur/istirahat di siang hari yang diberikan oleh perusahaan, perusahaan juga perlu untuk menyediakan fasilitas bagi karyawan untuk dapat memiliki kualitas istirahat yang nyaman pula. Oleh karena itu, perlu adanya rekomendasi dan inovasi-inovasi dalam menyediakan fasilitas sarana furnitur istirahat di kantor untuk upaya peningkatan kualitas istirahat para perkerja kantor dengan adanya sarana istirahat yang sesuai dengan antropometri pengguna dan ergonomis.

II. METODE

A. Studi Kasus

Pada penelitian ini, peneliti memilih Perusahaan Traveloka yang merupakan perusahaan perjalanan *online* terkemuka di Asia Tenggara yang menyediakan berbagai kebutuhan perjalanan dalam satu *platform*, mulai dari tiket pesawat, hotel, kereta api, paket pesawat dan hotel, atraksi & aktivitas, produk konektivitas, transportasi bandara, bus, dan sewa mobil. Perusahaan Traveloka sendiri telah dibangun sejak tahun 2012 oleh Ferry Unardi bersama dua rekannya yaitu Derianto Kusuma, Albert Zhang dan masih berkembang hingga saat ini. Perusahaan Traveloka memiliki kantor yang berpusat di Jakarta, Indonesia dan Kantor

Traveloka yang dipilih pada penelitian ini terletak di Gedung Wisma 77 Tower 2, Lantai 21 Jl. S. Parman Kav. 77 Jakarta.

B. Metode

Metode perancangan ini menggunakan metode perancangan 8 langkah menurut Kilmer. Tediri dari tahap *commit, state, collect, analize, ideate, choose, implement* dan *evaluate* (Kilmer, Rosemary , W. Otie Kilmer. Designing Interior Second Edition. New Jersey: John Wiley & Sons. 2014).

Tahap pertama, *commit* yaitu mengenali masalah desain dan berkomitmen untuk menyelesaikannya. Tahap kedua, *state* yaitu masalah atau proyek harus dikonfirmasi sebelum seorang desainer bisa mengatasinya.

Tahap ketiga, *collect*, tahap ini melibatkan pengumpulan data atau yang biasa disebut *programming*. Tahap keempat, *analyze* yaitu menganalisis dengan melihat semua informasi yang dikumpulkan tentang masalah dan mengaturnya ke dalam kategori terkait. Tahap kelima, *ideate* yaitu ide harus diihasilkan hanya setelah mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang masalah, melibatkan fase menggambar dan pernyataan konsep. Tahap keenam, *choose* yaitu memilih pilihan yang tepat untuk melihat bagaimana konsep yang dipilih sesuai dengan anggaran, kebutuhan, dan keinginan. Tahap ketujuh, *impelement* yaitu mengacu pada mengeksekusi atau mengambil tindakan pada ide yang dipilih dan memberikan bentuk fisik. Tahap kedelapan, *evaluate* yaitu menilai dan meninjau secara kritis atau apa yang telah dicapai untuk melihat apakah hal itu benar menyelesaikan masalah semula. Perumusan masalah yang akan dibahas adalah seperti apa rekomendasi rancangan sarana istirahat bagi karyawan Kantor Traveloka agar dapat memiliki kualitas istirahat yang baik dan nyaman. Kemudian menghasilkan sebuah tujuan perancangan berupa sebuah hasil rekomendasi rancangan sarana isitirahat bagi karyawan Kantor Traveloka agar dapat memiliki kualitas istirahat yang baik dan nyaman.

Obyek yang akan diamati adalah kapasitas *workstations* yang mempengaruhi posisi tubuh yang tercipta berdasarkan antopometri dan ergonomi perkerja, sehingga para perkerja dapat memiliki *space* untuk beristirahat di *workstations* para perkerja tersebut dengan nyaman. Data akan dikumpulkan menjadi informasi dengan cara melakukan observasi dan studi

pustaka. Observasi berupa data faktual mengenai lapangan. Observasi dilakukan untuk mengetahui kebutuhan dan kegiatan perkerja kantor Traveloka pada *workstations* perkerja. Kemudian dilakukan studi pustaka yang merupakan pengumpulan data dengan tinjauan pustaka, pengumpulan buku, bahan – bahan tertulis serta referensi – referensi yang relevan dengan kegiatan penelitian yang sedang dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang parameter yang dibutuhkan untuk memenuhi tujuan perancangan workstation yang telah ditetapkan.

Kemudian pada fase perancangan diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi rancangan sarana istirahat bagi karyawan kantor agar dapat memiliki kualitas istirahat yang baik dan nyaman pada area *workstation*s masing – masing perkerja.

Dari proses pengumpulan dan analisis data, ditemukan beberapa parameter yang dapat digunakan pada perancangan *workstations* ini sehingga dapat menghasilakan rekomendasi sarana istirahat pada *workstations* perkerja dengan lebih baik dan nyaman. Parameter tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Parameter yang digunakan untuk menghasilkan sarana istirahat pada *workstations* perkerja kantor Traveloka yang baik dan nyaman.

Parameter	Keterangan
Quality Construction	Harus dibuat agar kuat, dan dapat menahan penggunaan sehari-hari. Tumpahan kopi, buku, komputer besar, atau perlengkapan kantor lainnya.
Comfort	• Memperhatikan ergonomi sangat penting. Untuk menciptakan area kerja yang mengutamakan kenyamanan dan kemudahan. • Meja dengan bentuk persegi panjang yang lebar dan banyak ruang kaki lebih ideal untuk tubuh manusia.
Strong Surface	• Jangan memilih furnitur yang terbuat dari *particle board*. • Pilihlah furnitur yang terbuat dari struktur dan konstruksi yang kuat dan kokoh.
Professionalism	Tampilan *workstations* yang profesional akan

	menginspirasi lebih banyak produktivitas
Memiliki *space* posisi merilekskan tubuh telentang.	Menurut profesor di *Albert Einstein College of Medicine*, Shelby Harris, posisi merilekskan tubuh yang terbaik adalah telentang. Oleh karena itu, untuk memenuhi rancangan sarana istirahat pada *workstations* karyawan kantor agar dapat beristirahat dengan baik dan nyaman perlu untuk mempertimbangkan posisi tubuh yang tercipta berdasarkan antopometri dan ergonomi perkerja saat sedang beristirahat di *workstations* para perkerja tersebut.

Sumber: (Artic Office,2020), (Yoseph Edwin,2018).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dari hasil observasi, ditemukan beberapa kebutuhan yang dibutuhkan para perkerja kantor Traveloka pada *workstations* mereka yaitu, membutuhkan fasilitas sarana istirahat yang cukup dan memadai setelah seharian berkerja dengan tuntutan yang melelahkan dan penuh dengan penat, membutuhkan sebuah *workspace* yang dapat menunjang kenyamanan, kesehatan, fleksibelitas, para karyawan. Serta, sebuah *space* yang cukup dengan kebutuhan dan keperluan aktivitas perkerjaan dan *space* yang cukup untuk beristirahat di satu tempat personal *workstations* yang sama, sehingga berkerja dan istirahat tidak memerlukan untuk berpindah tempat.

Setelah pengumpulan data, tingkat kesesuaian sarana istirahat yang baik dan nyaman bagi karyawan kantor Traveloka dapat diukur berdasarkan parameter yang ada sebagai berikut:

Tabel 2: Analisis kesesuain rekomendasi rancangan sarana istirahat dengan parameter yang digunakan.

Parameter	Kesesuaian	Keterangan
Quality Construction	✓	Untuk menghasilkan *workstations* yang kuat dan kokoh maka *workstations* dirancang dengan menggunakan *plywood grade A.*
Comfort	✓	Dimensi dari *workstations* mengikuti standar antropometri untuk menciptakan *workstations* yang nyaman

		dan baik bagi pengguna. Kemudian, meja dirancangan dengan bentuk persegi panjang yang lebar dan banyak ruang kaki sehingga akan lebih ideal untuk tubuh manusia.
Strong Surface	✓	*Workstation* dirancang dengan menggunakan *plywood grade* A, serta penggunaan konstruksi paku agar kuat dan kokoh.
Professionalism	✓	*Workstations* dibuat dengan desain yang menapilkan tampilan professional melalui bentuk *workstations* yang simetris sehingga menghasilkan kesan yang professional.
Memiliki *space* posisi merileksan tubuh telentang.	✓	Dimensi *workstation* dibuat berdasarkan acuan dari antropometri manusia agar *space* dari *workstation* dapat ideal, aman dan nyaman digunakan bagi pengguna.

Sumber: (Artic Office,2020), (Yoseph Edwin,2018).

Setelah mengetahui acuan dan kesesuian parameter yang dibutuhkan, fase perancangan dilanjutkan dengan pemilihan konsep material, ukuran, struktur dan konstruksi yang akan digunakan pada perancangan ini.

A. Konsep Material

Berdasarkan dengan parameter untuk menghasilkan sebuah *workstations* yang baik dan nyaman dibutuhkan sebuah workstation yang kokoh dan kuat dalam menunjang aktivitas, kebutuhan para perkerja serta hal ini juga berkaitan dengan sarana istirahat yang menjadi satu kesatuan dengan *workstations* perkerja agar dapat menghasilkan sarana istirahat pada *workstations* perkerja yang kuat dan kokoh perlu untuk melakukan pemilihan material yang baik dan berkuailitas. Pemilihan material yang akan digunakan, sebagai adalah berikut:

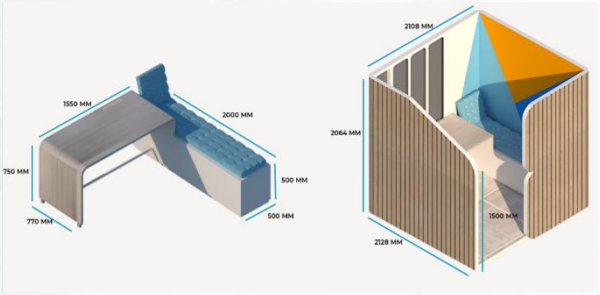
- Pada bagian meja menggunakan *plywood grade* A *fin*. HPL TH 134 GL – *Dawn Concord Gloss* dari Taco. Alasan dalam memilih *plywood* adalah karena *plywood*

yang memiliki karakteristik yang tidak mudah retak, memuai, dan dapat menahan paku dan sekrup lebih baik sehingga akan menjadi lebih kuat dan tahan lama;

- Penggunaan *acoustic wall* pada *pods workstations* dengan menggunakan *softboard* 12mm *fin. embossed wooden wallpaper and print and pattern wallpaper*;
- Untuk *bench seat* menggunakan *cushions fin.* Linen. *Bench seat* merupakan sarana istirahat pada *workstations* perkerja sehingga untuk menciptakan sarana istirahat yang memiliki kualitas baik dan nyaman, material yang digunakan adalah *cushion* yang dilapisis dengan linen. Linen adalah kain yang terbuat dari serat rami yang memiliki tekstur halus;
- Lantai *pods* dilapisi dengan karpet;
- *Storange bench* menggunakan *plywood grade* A *fin*. HPL *Super Gloss White* TH 02 SG dari Taco;
- Untuk jendela *pods* menggunakan *tempered glass* 12 mm.

B. Dimensi

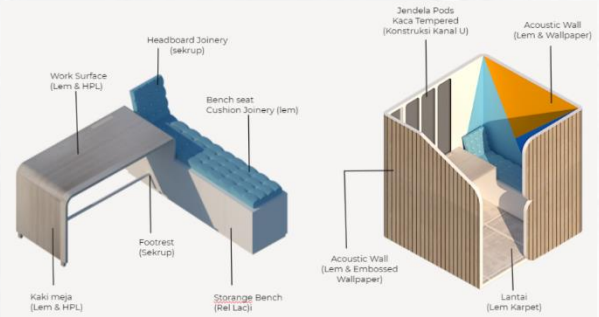
Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan cara studi pustaka melalui pengumpulan bahan – bahan tertulis dan buku – buku yang membahas ukuran dari athropometri manusia, ditemukan ukuran yang baik dan tepat untuk *workstations* perkerja kantor Traveloka yang sekaligus menunjang sarana istirahat perkerja tersebut sebagai berikut:



Gambar 1: Ukuran *workstations*. Ukuran *workstions* mengikuti acuan dari buku dimensi manusia & ruang interior(sumber: dokumen pribadi)

C. Struktur dan Konstruksi

Fase perancangan kemudian dilanjutkan dengan penentuan struktur dan konstruksi yang akan digunakan pada sarana istirahat dan *workstations* perkerja, struktur dan konstruksi tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2: Struktur dan Konstruksi *Workstations* (sumber: dokumen pribadi).

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengumpulan data penelitian ini menghasilkan sebuah rekomendasi rancangan *workstations* yang diharapkan dapat menunjang aktivitas kerja dan istirahat bagi perkerja pada satu area dan furnitur yang sama. *Workstations* ini akan mengatasi permasalahan para perkerja yang tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat karena para perkerja dapat beristirahat dengan nyaman pada *workstations* mereka ketika mulai merasakan kepenatan akan perkerjaan. Dalam penelitian ini memiliki kelemahan dalam proses pengumpulan data dikarenakan situasi dan kondisi pandemi saat ini yang tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi lapangan sehingga data yang diperoleh tidak maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

"Apakah Karyawan Seharusnya Dibolehkan Tidur Siang?" BBC News Indonesia, BBC, www.bbc.com/indonesia/majalah-50483535.

Edwin, Yoseph. "Peneliti Ungkap Posisi Tidur Terbaik." Lokadata.ID, Lokadata.id, 4 Oct. 2018, lokadata.id/artikel/peneliti-ungkap-posisi-tidur-terbaik.

Fabelio, Tim Konten. "Mengenal Lebih Dalam Si Sejuk Kain Linen, Material Unggulan Untuk Sprei." Fabelio, 12 Sept. 2019, fabelio.com/blog/mengenal-sprei-kain-linen/.

Halodoc, Redaksi. "Ketahui Bahaya Tidur Kurang Dari 7 Jam Sehari." Halodoc, Halodoc, 23 Oct. 2020, www.halodoc.com/artikel/ketahui-bahaya-tidur-kurang-dari-7-jam-sehari.

Hana, and Name *. "Sering Dipilih Desainer, Apa Sih Keunggulan Plywood Untuk Mebel." Hana Plywood, 13 Feb. 2020, hanaplywood.com/sering-dipilih-desainer-apa-sih-keunggulan-plywood-untuk-mebel/.

Khusna, Nur Atinal. "Inilah Kriteria Dan Ukuran Meja Kantor Ideal Di Indonesia." Kibar Kabar, 28 Dec. 2019, kibarkabar.com/inilah-kriteria-dan-ukuran-meja-kantor-ideal-di-indonesia/.

Panero, Julius, et al. Dimensi Manusia Dan Ruang Interior: Buku Panduan Untuk Standar Pedoman Perancangan. Penerbit Erlangga, 2003.

Products, Arctic Office. "The Qualities of a Great Office Desk." ArcticOfficeMachines, 16 June 2020, www.arcticoffice.com/post/the-qualities-of-a-great-office-desk.

R1. “Waktu Istirahat Kerja Di Indonesia Tak Cukup Untuk Tidur Siang.” Reaktor.co.id, 18 Nov. 2019, reaktor.co.id/waktu-istirahat-kerja-di-indonesia-tak-cukup-untuk-tidur-siang/.