

PERANCANGAN KURSI UNTUK IBU MENYUSUI DENGAN PENDEKATAN ASPEK ERGONOMI (STUDI KASUS: HAPPY MOM & BABY SPA)

Rizki Wira Prasetya¹, Teuku Zulkarnain Muttaqien² Ica Ramawisari³

^{1,2,3} Desain Produk, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu
– Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
rizkiwp@student.telkomuniversity.ac.id, tzulkarnainm@telkomuniversity.ac.id,
ramawisari@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Menyusui termasuk dalam kategori proses kerja ibu dalam mengasuh anak. Seorang ibu menyusui seringkali mengalami ketidaknyamanan saat menyusui selama beberapa jam ibu menyusui mengalami kelelahan pada otot-otot tubuh dan keluhan yang paling banyak terjadi pada area tubuh adalah bahu, lengan atas, lengan bawah, dan punggung. Oleh karena itu, di perlukan sebuah alat bantu yang dapat membuat seorang ibu ketika menyusui tidak mengalami sebuah kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah bagaimana merancang kursi ergonomis untuk ibu menyusui di happy mom & baby spa Kota Pekalongan. Metode perancangan menggunakan SCAMPER dan menggunakan ukuran antropometri wanita indonesia. Scamper dengan fokus pada Substitute untuk mengganti material pada kerangka kursi yang sebelumnya besi menjadi material kayu dan dudukan yang sebelumnya material rotan diganti menggunakan material busa dan kulit sintetis, pada Modify kursi untuk ibu menyusui di modifikasi dengan menambahkan leg rest yang dapat dilipat, bagian sandaran tangan dan kaki kursi bisa diatur ketinggiannya. Hasilnya ibu menyusui merasakan nyaman saat menyusui karena dapat bersandar pada bagian punggung, tangan, dan kaki. Kesimpulan kursi yang dirancang ergonomis sesuai ukuran antropometri wanita indonesia dapat menciptakan kenyamanan dalam menyusui.

Kata kunci: Kursi, Ergonomi, Ibu menyusui, Happy Mom & Baby Spa

Abstract : Breastfeeding is included in the category of mother's work process in caring for children. A nursing mother often experiences discomfort while breastfeeding for several hours. A nursing mother experiences fatigue in the muscles of the body and the most common complaints occur in areas of the body, namely the shoulders, upper arms, forearms and back. Therefore, a tool is needed that can prevent a mother from experiencing fatigue when breastfeeding. The purpose of this research is to design an ergonomic chair for breastfeeding mothers at the happy mom & baby spa in Pekalongan City. The design method uses SCAMPER and uses anthropometric measurements of Indonesian women. Scamper with a focus on Substitute to replace the material on the seat frame which was previously iron with wood material and the seat which was previously rattan material was replaced with foam and synthetic leather materials, on Modify the

chairs for breastfeeding mothers were modified by adding foldable leg rests, armrests and the chair legs can be adjusted in height. As a result, nursing mothers feel comfortable while breastfeeding because they can lean on their back, arms and legs. The conclusion is that chairs that are ergonomically designed according to the anthropometric measurements of Indonesian women can create comfort in breastfeeding.

Keywords: Chair, Ergonomics, Breastfeeding mothers, Happy Mom & Baby Spa

PENDAHULUAN

Pemberian ASI dikenang sebagai bagian dari siklus kerja ibu yang berfokus pada anak. Selama bekerja, tidak ada jalan keluar dari tanggung jawab, sikap kerja, stres, dan inspirasi. Proses menyusui ini adalah metode yang dilakukan dengan memberikan air susu ibu (ASI) kepada anak. Menyusui sangat penting untuk perkembangan dan peningkatan fisik dan mental serta pengetahuan anak. Pentingnya pemberian ASI pada setengah tahun pertama tertuang cukup jelas dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 mengenai Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif, ASI Eksklusif adalah ASI diberikan kepada bayi dari sejak lahir dalam jangka waktu yang sangat lama, tanpa menambahkan atau mengganti dengan jenis makanan atau minuman lain.

Selama pemberian ASI eksklusif, posisi ibu menyusui tergantung dari tempat dimana sang ibu melakukan pekerjaan menyusui tersebut, bisa di kursi, tempat tidur, sambil berdiri, dan sebagainya. Proses menyusui biasanya berlanjut sampai anak berumur 2 tahun. Kendala saat pemberian ASI eksklusif yaitu faktor timbulnya kelelahan saat menyusui. Ibu akan pada posisi tertentu saat menyusui selama 30 menit (15 menit payudara kanan dan 15 menit payudara kiri) dan setiap hari sampai beberapa bulan selama masa pemberian ASI. Faktor kelelahan bisa terjadi karena ketika menyusui posisi tubuh tidak alamiah (tempat menyusui tidak sesuai dengan antropometrinya), yang mengakibatkan timbulnya keluhan bagi ibu menyusui. Keluhannya antara lain cepat lelah, nyeri otot atau pegal-pegal pada bahu, lengan atas, lengan bawah, dan bagian belakang tubuh. Hal ini terjadi dengan alasan tempat menyusui yang tidak sesuai dengan kondisi

ibu dan tidak sesuai dengan antropometri ibu. Salah satu upaya untuk memperluas inspirasi para ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah dengan memberikan hiburan saat menyusui, untuk membantu para ibu agar terhindar dari bahaya tersebut, yaitu dengan menyediakan tempat duduk yang ergonomis.

Kursi adalah salah satu bagian utama dari lingkungan kerja. Tempat duduk yang layak dapat memberikan sikap dan penyebaran yang baik dan membantu mencegah tekanan. Pilihan tempat duduk yang fleksibel dan memiliki sandaran punggung (Wasi W, 2005). Konfigurasi kursi kerja yang layak bergantung pada informasi antropometri, jika tidak sesuai dengan informasi antropometri maka hasil rancangan tidak dapat memberikan kenyamanan bagi pengguna. Ketika memperkirakan kursi, titik antropometrik yang terkait dengan stabilisasi tubuh seperti landasan duduk, punggung, kaki, bagian telapak kaki.

Ada beberapa kursi di pasaran yang kurang sesuai dengan ukuran antropometri postur tubuh orang Indonesia, karena kursi-kursi yang ada dipasaran masih ada yang menggunakan ukuran antropometri postur tubuh orang luar negeri. Hal ini mengakibatkan ketidaksesuaian pada ukuran kursi, yang bisa mengakibatkan kurangnya kenyamanan pada saat menggunakan kursi. Dengan kurangnya kenyamanan saat menggunakan kursi bisa mengakibatkan nyeri otot pada bagian leher, pinggang, punggung, tangan, dan kaki. Jika duduk dalam waktu yang sangat lama di kursi yang tidak ergonomis.

Pada saat merencanakan kursi yang ergonomis, estimasi antropometri dilakukan. Pengertian antropometri adalah tinjauan yang berhubungan dengan pengukuran elemen-elemen tubuh manusia. Bidang antropometri menggabungkan proporsi badan manusia yang berbeda, misalnya, berat badan, posisi saat berdiri, saat mengulurkan tangan, garis tubuh, panjang kaki, dan sebagainya (Wignjosoebroto, 2008). Informasi antropometri dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, misalnya perencanaan stasiun kerja, kantor kerja, dan perencanaan barang untuk mendapatkan ukuran yang sesuai dan dapat dicapai

dengan elemen-elemen pelengkap manusia yang akan menggunakannya. Tujuan saat pengukuran adalah untuk mendapatkan posisi yang nyaman ketika para ibu menyusui anak-anak mereka.

Sebagaimana yang di jelaskan, penulis memiliki rencana yang direncanakan untuk membuat perancangan kursi nyaman dan ergonomis untuk ibu menyusui agar ibu menyusui merasakan nyaman, tidak merasakan lelah, dan terhindar dari rasa lelah bagian otot tubuh dengan bantuan kursi ergonomis ini.

METODE PENELITIAN

Metode ini menggunakan strategi campuran (*mix method*), yang merupakan rencana yang membutuhkan bermacam-macam dan pemeriksaan informasi mengenai campuran subjektif dan kuantitatif dalam laporan yang sama. Strategi ini tidak menahan apa pun, investigasi informasi, penerjemahan bukti, dan pemeriksaan informasi.. Harapan yang ingin diperoleh adalah kursi ergonomis untuk ibu menyusui ini dapat mengatasi kelelahan pada otot tubuh ibu menyusui yang ada di happy mom & baby spa di daerah kota pekalongan.

Teknik yang digunakan oleh para spesialis untuk mengkonsolidasikan berbagai data dan penilaian kualitatif dan kuantitatif dalam sebuah survei tunggal. Survei semacam itu memberdayakan pembuatnya untuk memahami masalah dan kebiasaan secara lebih lengkap melalui angka, diagram, dan pemeriksaan nyata yang penting. Hasil dari sumber informasi kualitatif dalam laporan ini diperoleh melalui perpaduan antara informasi penting dan informasi opsiona. (John W. Creswell *mix method*, 1999). Data fundamental adalah informasi yang didapat langsung pada saat investigasi di lokasi, misalnya wawancara dengan ibu menyusui, karyawan, dan dokter spesialis di happy mom & baby spa. Sementara itu, data tambahan adalah data yang diperoleh melalui pencatatan, seperti melalui laporan, atau laporan catatan lainnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan cara melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, kuesioner serta data literatur.

Observasi

Observasi yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui penggunaan kursi yang digunakan oleh pengunjung (ibu menyusui) happy mom & baby spa.

Wawancara

Wawancara adalah aktivitas tanya jawab antara penanya dan narasumber. Pada penelitian ini wawancara dilakukan antara penulis dan narasumbernya yaitu pengunjung (ibu menyusui), karyawan, dan dokter, jenis Wawancara yang dilaksanakan merupakan wawancara bebas, artinya wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan yang tidak mengikuti pedoman tertentu.

Dokumentasi

Pengambilan data melalui dokumentasi bertujuan untuk mengetahui bentuk dan ukuran dari kursi yang digunakan pengunjung (ibu menyusui) untuk menyusui anaknya, serta menjadi acuan untuk perancangan berikutnya.

Kuesioner

Kuesioner adalah prosedur pengumpulan informasi dengan memberikan pertanyaan kepada setiap responden kemudian mereka menjawabnya, dalam penelitian ini, penulis memberikan kuesioner terhadap 42 orang responden kepada pengunjung (ibu menyusui) happy mom & baby spa.

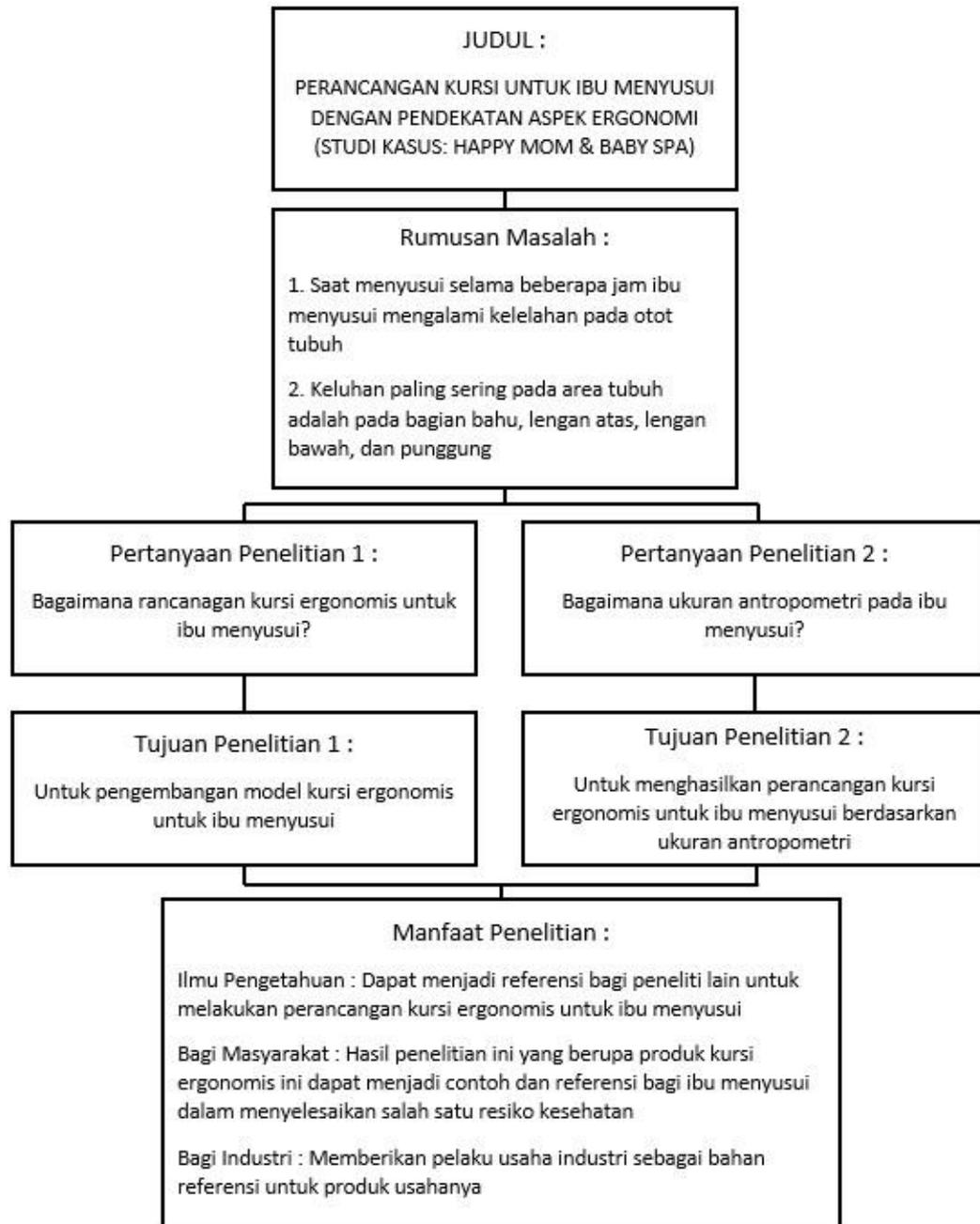
Data Literatur

Literatur yang digunakan dalam perancangan kursi ini berdasarkan ukuran dari aspek antropometri untuk kursi.

Metode perancangan dalam rancangan produk ini menggunakan metode SCAMPER, penulis menggunakan produk saat ini kemudian diubah untuk menghasilkan produk baru. SCAMPER bergantung pada kemungkinan bahwa setiap produk baru sebenarnya adalah bentuk perubahan dari produk lama.

SCAMPER yaitu metode yang dilakukan untuk merancang produk baru yang terdiri dari tujuh cara dalam setiap hurufnya yaitu, *Subtitute* (mengganti), *Combine* (mengkombinasikan), *Adapt* (mengadaptasi), *Modify* (memodifikasi), *Put to another use* (meletakkan ke fungsi lain), *Eliminate* (menghilangkan), *Rearrange/Reverse* (mengatur ulang).





HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pengunjung (ibu menyusui), karyawan, dan dokter di tempat happy mom & baby spa yang berada di Kota Pekalongan, didapatkan data bahwa kebanyakan ibu menyusui

yang berada di happy mom & baby spa mengalami kelelahan pada otot tubuh di area bahu, lengan atas, lengan bawah, dan punggung. Faktor kelelahan bisa terjadi karena ketika menyusui tubuh tidak alamiyah, yang mengakibatkan timbulnya keluhan bagi ibu menyusui.

Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut maka direncanakan untuk membuat perancangan kursi nyaman dan ergonomis untuk ibu menyusui. Perancangan ini menggunakan metode SCAMPER, metode SCAMPER yang digunakan untuk perancangan kursi ini adalah *Subtitute* (mengganti) dan *Modify* (memodifikasi). Pada *subtitute* (mengganti), Mengganti material pada kerangka kursi yang sebelumnya besi menjadi material kayu, karena kursi ini digunakan di dalam ruangan lebih cocok menggunakan material kayu dan aman untuk ibu dan anak. Pada bagian sandaran punggung dan dudukan yang sebelumnya material rotan diganti menggunakan material busa dan kulit sintetis, karena pemakaian material busa dan kulit sintetis pada sandaran punggung dan dudukan lebih nyaman saat digunakan dan bisa mengurangi keluhan kelelahan pada otot tubuh di bahu, lengan atas, lengan bawah, dan punggung.



Gambar 1 Rendering 3D Produk
Sumber: Dokumentasi Penulis

Pada *Modify* (memodifikasi), Memodifikasi kursi ibu menyusui menggunakan tambahan *leg rest* yang dapat dilipat, pada bagian sandaran tangan dan kaki kursi bisa diatur ketinggiannya. Modifikasi ini berguna untuk kenyamanan

pada kaki dengan adanya *leg rest*, pada sandaran tangan dan kaki kursi bisa diatur ketinggiannya berguna untuk ibu dengan postur tubuh tinggi dan pendek nyaman saat memakai kursi. Kursi ibu menyusui digunakan untuk posisi menyusui *laid-back breastfeeding* (bersandar), *cradle hold* (menggendong).



Gambar 2 Fitur kursi
Sumber: Dokumentasi Penulis

KESIMPULAN

Pada bagian terakhir dari rencana ini, penulis akan menjelaskan beberapa tujuan yang dapat ditarik dan gagasan yang berkaitan dengan konsekuensi dari eksplorasi. Secara lebih jelas, penulis bisa mencapai kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum penulis menyimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah perancangan kursi ergonomis untuk menyusui untuk memberikan kenyamanan bagi penggunanya.
2. Kursi ergonomis yang tepat di dapat dengan menggunakan ukuran antropometri wanita indonesia.
3. Penggantian material besi ke kayu, penambahan *leg rest*, penggunaan busa pada sandaran punggung dan dudukan dapat memberikan kenyamanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (1999). Mixed-method research: Introduction and application. In Handbook of educational policy (pp. 455-472). Academic press.
- Dewi, Y. R., & Yunidar, D. (2019). *Perancangan Alat Dorong Sepeda Anak Di Taman Lalu Lintas Kota Bandung Berdasarkan Aspek Ergonomi*. eProceedings of Art & Design, 6(2).
- Prasetyowibowo, B. (2000). *Evaluasi Ergonomis dalam Desain*. Surabaya: ITS.
- Prasetyo, F. S., Pambudi, T. S., & Sadika, F. (2020). Perancangan Kursi Kerja Untuk Menunjang Aktivitas Work From Home Freelance Designer. eProceedings of Art & Design, 7(2).
- Putri, T. A. J., Pujiraharjo, Y., & Nurhidayat, M. (2018). Implementasi Aspek Material Pada Perancangan Cabana Di Objek Wisata Pulau Pari. eProceedings of Art & Design, 5(3)
- Roesli. (2000). *Mengenal ASI Eksklusif*. Tubhus Agrimidya.
- Sigit Wasi, W. (2005). Bekerja Dengan Komputer secara ergonomis dan sehat.
- Wignjosuebrotto, S. (2008). *Ergonomi Studi Gerak dan Waktu*, Surabaya, Guna Widya.