

PENGARUH SIRKULASI TERHADAP KEAMANAN KAMAR TIDUR LANSIA PADA RUMAH KELUARGA PIToy, DEPOK

Tabita Angeletta Magdalena Silitonga¹, Tessa Eka Darmayanti*²,
Irena Vanessa Gunawan³

Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

*Correspondence author: tessaeka82@gmail.com

Abstrak. Seiring berjalannya waktu kemampuan panca indera dan fisik para lansia semakin lama akan semakin melemah. Saat menginjak fase ini lansia akan cenderung mengurangi aktifitas mereka dan menghabiskan waktu untuk tidur atau bersantai sejenak di kamar tidur. Sebagai tempat yang cukup sering digunakan oleh para lansia selama menjalani hari, desain kamar tidur perlu diperhatikan lebih dalam. Desain kamar tidur sebaiknya memenuhi aspek keamanan. Riset ini dilakukan agar dapat dijadikan sebagai acuan dalam menciptakan desain ruang kamar tidur yang sesuai dengan standar sirkulasi dan diterapkan dalam perancangan kamar tidur untuk kaum lanjut usia. Data diperoleh melalui metode penelitian kualitatif dengan cara mewawancarai Keluarga Pitoy dan observasi langsung terhadap kamar yang ditempati oleh Keluarga Pitoy yang berlokasi di Depok. Penelitian ini diharapkan memiliki dampak bagi para pembaca dan dapat dijadikan sebagai acuan sirkulasi dapat diterapkan pada kamar tidur lansia.

Kata Kunci: lansia, sirkulasi, kamar tidur, keamanan.

Abstract. As time goes by, the elderly's five senses and physical abilities will increasingly weaken. When stepping on this phase the elderly will tend to reduce their activities and spend time sleeping or relaxing for a while in the bedroom. As a place that is quite often used by the elderly during the day, the bedroom design needs to be considered more deeply. Bedroom design should meet the security aspect. This research was conducted so that it can be used as a reference in creating a bedroom design that is in accordance with circulation standards and is applied in designing bedrooms for the elderly. Data were obtained through qualitative research methods by interviewing the Pitoy Family and direct observation of the room occupied by the Pitoy Family located in Depok. This research is expected to have an impact on readers and can be used as a reference for circulation in elderly bedrooms.

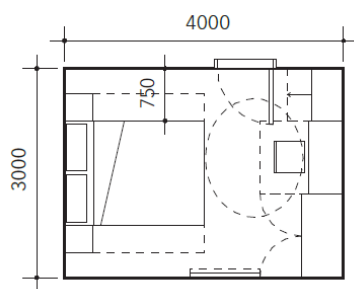
Keywords: elderly; circulation; bedroom; safety.

Pendahuluan

Menurut UU Nomor 19 Tahun 1998, lanjut usia ialah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia terus bertambah seiring dengan kemajuan teknologi di bidang kesehatan yang meningkatkan angka harapan hidup dan menurunkan angka kematian. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Kementerian Kesehatan RI (2020) persentase lansia di Indonesia terus meningkat dalam jangka waktu lima dekade (1971-2020), pada tahun 2020 persentase jumlah lansia menginjak angka 9,92 persen atau sekitar 26 juta jiwa, dengan jumlah lansia wanita yang satu persen lebih tinggi dibandingkan lansia pria.

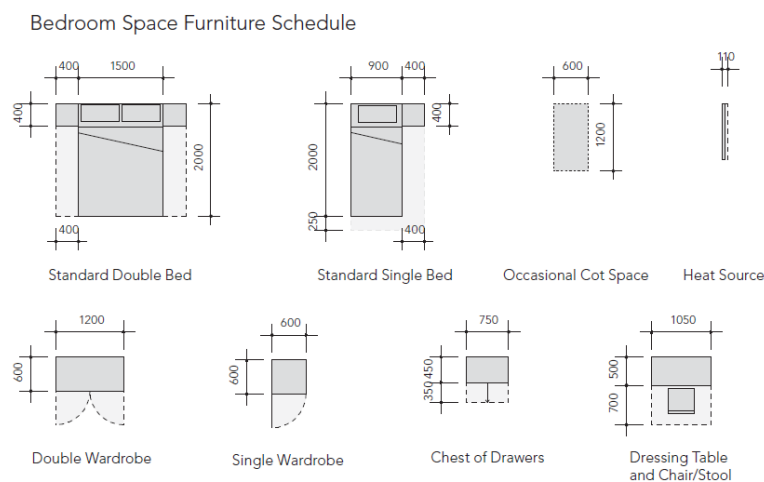
Sekitar 48,14 persen dari populasi lansia pada tahun 2020 mengeluhkan perihal kesehatan mereka, baik itu sakit secara fisik maupun psikis. Menurut Kemenkes 2019 umumnya, penyakit yang diidap oleh lansia adalah penyakit yang bersifat degeneratif dan tidak menular atau disebabkan oleh faktor usia, seperti penyakit diabetes mellitus, stroke, rematik, jantung, dan cedera (Sari et al. 2020). Penyakit tersebut merupakan penyakit berat yang mengeluarkan biaya besar dalam pengobatannya, serta dapat berakibat fatal jika tidak segera disembuhkan. Penyakit-penyakit tersebut dapat menghambat aktifitas sehari-hari para lansia. Hal tersebut membuat para lansia lebih banyak menghabiskan waktu di kamar untuk beristirahat maupun tidur.

Dengan kondisi fisik yang semakin melemah, untuk mencegah terjadinya kesalahan atau kecelakaan maka sangat penting untuk menerapkan ergonomi pada desain (Irwansyah 2019). Penelitian terkait sirkulasi kamar tidur lansia ini menjadikan London Housing Design Guide (Johnson 2010) sebagai acuan saat melakukan observasi dan juga pemberian solusi terhadap kamar tidur Bapak Frans dan Ibu Elly sebagai narasumber.

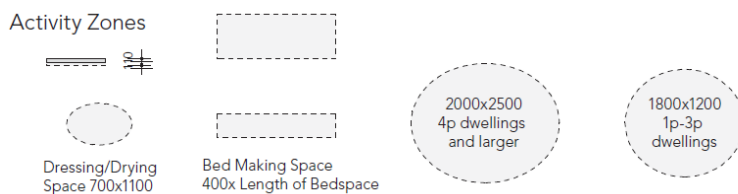


Double Bedroom
 12.0 sq.m

Gambar 1 Standar minimum ukuran kamar tidur untuk dua orang
 Sumber: London Housing Design Guide (2010)



Gambar 2 Standar sirkulasi furnitur pada kamar tidur
 Sumber: London Housing Design Guide (2010)



Gambar 3 Standar zona gerak pada kamar tidur
 Sumber: London Housing Design Guide (2010)

Gambar yang dicantumkan diatas merupakan standar-standar yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu standar ukuran ruang, standar sirkulasi furnitur, dan juga standar zona gerak pada kamar tidur. Jatuh merupakan salah satu jenis kecelakaan yang kerap terjadi pada kalangan lanjut usia (Charisma Banggu, Puspita, and Nakka Gasong 2018). Standar ini diharapkan nantinya akan berguna dalam meningkatkan keamanan pada kamar tidur lansia untuk mencegah terjadinya cedera fisik yang diakibatkan oleh kondisi fisik lansia yang sudah berkurang tingkat kefokusannya. Selain itu sangat penting untuk memperhatikan alat penunjang keselamatan agar semakin meningkatkan keamanan di ruang kamar tidur yang akan digunakan oleh kaum lanjut usia.

Tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan desain kamar tidur yang memiliki sirkulasi dan ukuran furnitur yang sesuai standar sehingga para lansia dapat merasakan aman dan nyaman ketika sedang beristirahat di kamar tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para praktisi atau perancang yang akan merancang desain interior kamar tidur untuk lansia dan menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang sirkulasi kamar tidur yang sesuai dengan standar ergonomi agar lebih memperhatikan keamanan gerak lansia di kamar tidur. Selain itu, peneliti berharap para pembaca dapat memperoleh ilmu dari penelitian ini dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian lanjutan yang berkaitan dengan topik ergonomi kamar tidur kaum lanjut usia.

Metode

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk mencari tahu dan menganalisa peristiwa langsung yang terjadi di lapangan dengan melakukan wawancara serta observasi. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan filsafat sebagai landasannya. Pada kondisi ilmiah, filsafat digunakan oleh peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan dianalisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna (Sugiono 2018). Pada penelitian ini observasi dilakukan langsung pada kediaman Keluarga Pitoy di Depok, Jawa Barat. Kaum lanjut usia yang menetap di kediaman Keluarga Pitoy merupakan sepasang suami-istri, yakni Bapak Frans Pitoy (82) dan Ibu Elly Rositawati (69). Peneliti memilih kamar tidur Keluarga Pitoy selaku kerabat kandung sebagai objek penelitian dikarenakan peneliti pernah tinggal di rumah tersebut selama kurang lebih 7 tahun, sehingga cukup mengenal dan memahami kondisi fisik dari Bapak Frans dan Ibu Elly dan juga kondisi kamar tidurnya.

Observasi dilakukan dengan cara mengukur luas ruang kamar tidur, sirkulasi ruang gerak dan ukuran furnitur yang terletak di dalam kamar. Melalui wawancara peneliti juga mencari tahu tentang aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh para kaum lanjut usia untuk dapat menjawab desain ruang yang sesuai dengan kebutuhan kaum lanjut usia. Fokus utama penelitian ini merupakan area sirkulasi dikarenakan kamar tidur merupakan tempat yang cukup sering digunakan oleh Keluarga Pitoy sehari-hari. Setelah melakukan observasi dan wawancara akan diberikan solusi terkait kebutuhan ruang kamar tidur bagi para kaum lanjut usia.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian terkait keamanan kamar kaum lanjut usia ini dilakukan terhadap rumah Keluarga Pitoy, yakni Bapak Frans dan Ibu Elly yang hanya tinggal berdua pada sebuah rumah yang berlokasi di Kota Depok. Bapak Frans telah menginjak usia 82 tahun, kemampuan fisik yang dimiliki Bapak Frans sudah semakin berkurang, hal tersebut menyebabkan penglihatan mulai



mengabur, gerak jalan mulai melambat, kemampuan pendengaran mulai berkurang serta memiliki penyakit vertigo. Lalu, Ibu Elly yang berusia 69 tahun memiliki kondisi fisik yang sudah berkurang, namun lebih baik dibandingkan kondisi fisik Bapak Frans, penglihatan Ibu Elly sudah mulai berkurang dan gerak jalannya pun mulai melambat.

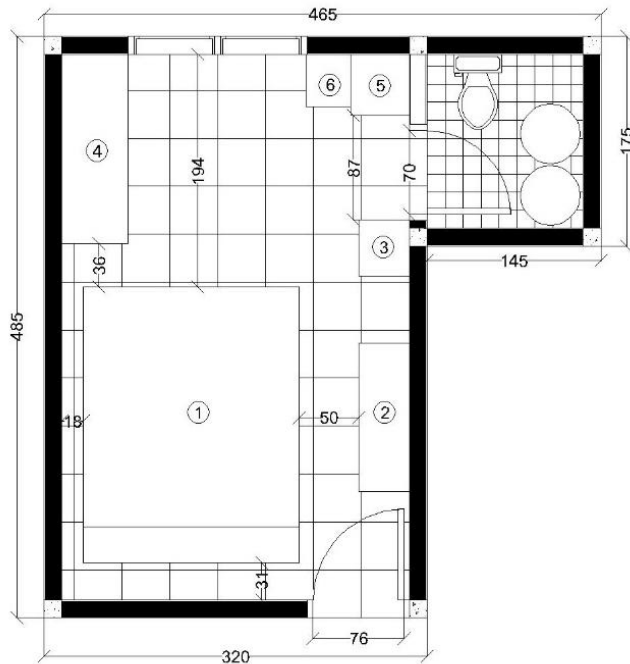
Bapak Frans mengidap insomnia dimana beliau kerap terbangun pada malam hari untuk mengambil minum, cemilan atau sekadar berjalan-jalan di dalam rumah tanpa tujuan yang jelas. Insomnia ini banyak sekali dialami oleh para kaum lanjut usia yang merokok, dikarenakan kandungan nikotin yang tertimbun di dalam tubuh dapat membuat kebutuhan darah serta denyut jantung semakin meningkat (Setyaningtyas and Prabowo 2014). Selain itu, Bapak Frans juga pernah mengidap penyakit katarak, dimana hal tersebut mengurangi kemampuan penglihatan beliau yang diakibatkan oleh pengeruhan pada lensa mata (Ndani, Sumiatin, and Ningsih 2018). Untuk Ibu Elly sendiri memiliki penyakit asam urat, dimana asam urat ini membuat penyintasnya merasakan nyeri pada bagian persendian pada saat malam hari atau ketika bangun tidur di pagi hari (Andriani 2016). Hal tersebut mengakibatkan Ibu Elly kesulitan dan mengalami keterbatasan ketika berjalan, untuk diusianya saat ini Ibu Elly hanya dapat berjalan dengan gerakan lambat.

Ketika malam hari, Bapak Frans dan Ibu Elly memilih untuk mematikan semua lampu di dalam rumah untuk menghemat biaya tagihan listrik, sehingga pencahayaan saat malam hanya didapatkan dari lampu yang berada pada area luar rumah dan juga kamar mandi yang terletak di dalam kamar tidur. Maka dari itu penataan furnitur dan area sirkulasi sangat perlu diperhatikan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kecelakaan atau cedera kecil maupun besar bagi Bapak Frans dan Ibu Elly. Untuk kondisi kamar memiliki cukup banyak furnitur dan beberapa berukuran besar sehingga mempersempit sirkulasi gerak. Ruang kamar tidur kaum lanjut usia seharusnya memiliki sirkulasi yang bebas hambatan, dimana jalur sirkulasi seharusnya bersih tanpa adanya furniture atau elemen lain yang dapat mengganggu area sirkulasi gerak kaum lanjut usia (Devi 2016).

Proses penelitian meliputi pengamatan, wawancara, serta komunikasi, pula berempati dan menempatkan diri pada posisi Bapak Frans dan Ibu Elly agar dapat menghasilkan solusi desain dari sudut pandang kaum lanjut usia (Steffanny 2019). Pertama-tama untuk melakukan pendekatan, peneliti sedikit berbincang-bincang santai dengan Bapak Frans dan Ibu Elly, lalu selanjutnya memasuki tahap wawancara untuk mendapatkan informasi yang dapat menunjang data yang dibutuhkan untuk kebutuhan penelitian. Wawancara hanya dilakukan dengan Ibu Elly dikarenakan kondisi Bapak Frans yang sudah mulai tidak fokus ketika diajak berbicara juga sedikit berkurangnya kemampuan untuk mendengar ucapan orang lain dengan jelas. Ibu Elly menjawab dengan jelas semua pertanyaan saat wawancara terkait informasi yang dibutuhkan tentang beliau dan Bapak Frans.

Berdasarkan hasil wawancara, Bapak Frans dan Ibu Elly bisa cukup aktif untuk kalangan seusianya. Pasangan suami istri lanjut usia ini banyak melakukan kegiatan, karena hanya tinggal berdua Bapak Frans dan Ibu Elly membagi tugas untuk mengerjakan pekerjaan rumah walaupun terkadang sesekali ada orang yang sesekali dipanggil untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah. Hal inilah yang banyak menguras energi mereka, sehingga menyebabkan badan lebih mudah merasa lelah. Rasa mudah lelah ini membuat Bapak Frans dan Ibu Elly kerap menghabiskan banyak waktu di ruang kamar tidur. Saat masa istirahat, Bapak Frans lebih memilih untuk langsung tidur saja, sedangkan untuk Ibu Elly terkadang beristirahat sembari menonton kanal *youtube* melalui telepon genggamnya dengan posisi merebahkan tubuh di atas kasur agar merasa lebih santai. Dalam kesehariannya, total jam tidur Bapak Frans dan Ibu Elly sekitar 10-12 jam per hari karena lamanya waktu tidur siang, sedangkan jam tidur lansia dengan umur diatas 65 tahun seharusnya cukup 7-8 jam perhari (Hirshkowitz et al. 2015). Kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak buruk pula pada kesehatan para kaum lanjut usia (Savitri 2020).

Untuk ruang kamar tidur yang ditempati oleh Bapak Frans dan Ibu Elly dapat dilihat pada gambar di bawah ini, dimana ruang kamar tidur memiliki ukuran 3.2 x 4.65 meter, dan di dalam kamar tidur terdapat juga kamar mandi yang berukuran 1.45 x 1.75 meter untuk memudahkan pasangan suami istri lanjut usia ini jika hendak membuang air kecil (Gambar 4). Ruang kamar tidur yang memiliki luas sekitar 14.8 m² ini dapat dibilang sudah cukup untuk ditempati oleh Bapak Frans dan Ibu Elly dikarenakan kamar ini sudah memenuhi standar luas kamar tidur untuk dua orang yakni 12 m² (Johnson 2010).



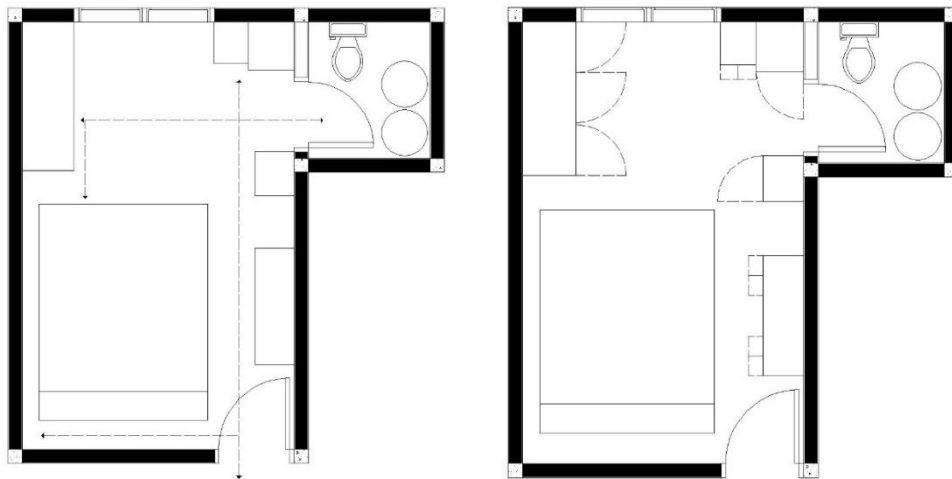
Gambar 4 Denah kamar tidur Keluarga Pitoy
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Berdasarkan data yang telah dicantumkan pada Gambar 4, berikut merupakan daftar furnitur yang terletak pada kamar tidur milik Keluarga Pitoy beserta dimensinya sesuai dengan urutan nomor yang tertera pada denah kamar tidur (Gambar 4). Satu, tempat tidur berdimensi 2.30 x 1.80 x 0.45 meter. Dua, meja rias berdimensi 1.24 x 0.41 x 0.52 meter. Tiga, nakas - 0.47 x 0.42 x 0.52 meter. Empat, lemari baju 1 - 1.58 x 0.55 x 1.92 meter. Lima, lemari baju 2 - 0.37 x 0.44 x 0.80 meter. Enam, lemari baju 3 - 0.49 x 0.51 x 1.80 meter.



Gambar 5 Kamar tidur Keluarga Pitoy
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Gambar 5 merupakan foto dari kondisi ruang kamar tidur yang ditempati oleh Bapak Frans dan Ibu Elly. Ibu Elly berpendapat jika kamarnya sudah cukup nyaman dan tidak merasa ada hal yang mengganggu keamanan mereka saat berada di ruang kamar tidur. Meskipun pada malam hari kondisi rumah gelap karena semua lampu dimatikan, namun tetap ada cahaya yang berasal dari kamar mandi karena adanya kaca pada pintu kamar mandi. Kamar tidur ini sudah ditempati oleh Bapak Frans dan Ibu Elly sejak awal menikah, sehingga meskipun dalam kondisi minim pencahayaan beliau tetap dapat mengira-ngira dan hafal area mana yang biasa digunakan sebagai sirkulasi gerak dan tidak terhalang furnitur. Ibu Elly memberikan tambahan informasi bahwa mereka tidak pernah mengubah posisi peletakkan furnitur, dikarenakan dimensi dan bobot furnitur yang dimiliki terlalu besar dan berat. Sirkulasi gerak dan furnitur pada kamar tidur pun dirasa sudah cukup dan tidak mengganggu aktifitas mereka sehari-hari (Gambar 6).



Gambar 6 Sirkulasi gerak dan furnitur pada kamar tidur Keluarga Pitoy
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Namun, dibalik kenyamanan dan keamanan pada ruang kamar tidur yang dirasakan oleh Bapak Frans dan Ibu Elly, sebenarnya kamar tidur ini memiliki beberapa hal yang tidak sesuai dengan standar yang dijelaskan pada buku *London Housing Design Guide* (2010) , yang pertama kali akan diulas adalah sirkulasi jalan di sisi kanan dan kiri tempat tidur. Sirkulasi jalan diantara tempat tidur dan meja rias hanya 0.5 meter (Gambar 6), sedangkan standar sirkulasi meja rias minimal 0.7 meter (Gambar 2). Ketika menarik kursi dari meja rias, kursi tersebut akan menutupi sirkulasi jalan orang lain, serta sangat sulit bagi Bapak Frans dan Ibu Elly ketika hendak mencari barang di loker meja rias yang menyebabkan posisi badan Ibu Elly harus benar-benar membungkuk untuk dapat meraih gagang loker (Gambar 7). Terlalu lama atau sering membungkuk dapat menyebabkan beberapa resiko terlebih dengan kondisi para kaum lanjut usia yang fisiknya sudah mulai lemah, antara lain mengubah bentuk tulang belakang dan memicu rasa lelah (Rudystina and Wilson Setiawan, 2021), hal ini tentu saja tidak baik untuk kesehatan Bapak Frans dan Ibu Elly. Namun, jika sedang tidak ada aktivitas di meja rias, sirkulasi gerak untuk berjalan keluar dan masuk kamar tidak memiliki masalah dengan lebar sirkulasi 0.5 meter karena standar minimumnya adalah 0.4 meter (Gambar 3).

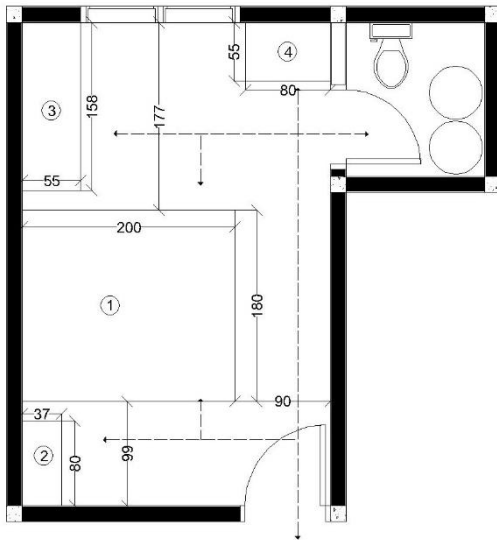


Gambar 7 Aktifitas Ibu Elly di kamar tidur
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Setiap kali bangun tidur, Bapak Frans dan Ibu Elly biasa duduk selama beberapa detik di tepian tempat tidur sembari mengumpulkan energi dan menormalkan penglihatan mereka yang biasa sedikit buram ketika baru bangun tidur. Dengan adanya kondisi ini tentu saja jarak antar furnitur atau sirkulasi gerak yang ada seharusnya sesuai atau lebih lebar dari standar yang ada (Gambar 7). Jika kondisi fisik Bapak Frans dan Ibu Elly sedang kurang sehat, sirkulasi gerak yang tidak sesuai standar tentu saja dapat membahayakan keselamatan mereka. dan pada akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman ketika sedang terlelap dengan kondisi penglihatan yang sudah mulai melemah dan juga lampu yang selalu dimatikan setiap malam hari. peletakkan furnitur yang tidak sesuai dengan standar sirkulasi sangat mungkin untuk mencelakakan Bapak Frans.

Solusi yang diberikan terhadap kamar tidur Keluarga Pitoy adalah sebaiknya nakas dan lemari baju 3 dipindahkan ke ruang lain karena tidak digunakan sama sekali oleh Bapak Frans dan Ibu Elly serta mengganti tempat tidur, meja rias, dan lemari baju 2 dengan yang berukuran lebih kecil. Setelah dilakukannya wawancara dan pengamatan, ditemukan fakta bahwa pasangan suami istri ini, khususnya Ibu Elly pada saat ini sudah tidak terlalu sering menggunakan meja rias tersebut. Hal ini dikarenakan sudah berkurangnya kebutuhan untuk menghadiri acara atau pesta diluar rumah, sehingga Ibu Elly hanya sesekali merias wajah menggunakan bedak dan lipstik ketika hendak menghadiri sebuah acara. Kemudian, untuk kegiatan sehari-hari Bapak Frans dan Ibu Elly hanya menggunakan meja rias untuk berkaca ketika sedang menyisir rambut setelah selesai mandi.





Lalu, untuk keberadaan lemari baju 3 yang berisi pakaian para cucu seharusnya dipindahkan ke kamar lain karena mempersempir sirkulasi pada ruang kamar tidur Bapak Frans dan Ibu Elly. Para cucu hanya menginap sesekali di rumah Keluarga Pitoy di Depok pada saat libur sekolah telah tiba, dan ketika menginap pun para cucu tidur di ruang kamar tidur lain, maka seharusnya lemari tersebut seharusnya dipindahkan ke kamar yang biasa para cucu gunakan. Bagaimana pun kamar tidur merupakan area privat pada kediaman Bapak Frans dan Ibu Elly yang seharusnya orang lain tidak dapat dengan bebas untuk keluar masuk ke area ruang kamar tidur.



Gambar 8 Saran denah furnitur untuk kamar tidur Keluarga Pitoy
 Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Berdasarkan hasil penelitian akan diberikan saran sebagai solusi untuk desain ruang kamar tidur Keluarga Pitoy, berikut furnitur yang disarankan agar sirkulasi gerak Bapak Frans dan Ibu Elly lebih leluasa, pada tabel 1 yang telah disesuaikan berdasarkan urutan nomor yang tertera pada Gambar 8.

Tabel 1 Furnitur solusi desain kamar tidur Keluarga Pitoy

Furnitur			
Dimensi: 0.8 x 0.55 x 2.0 m	Dimensi: 1.58 x 0.55 x 1.92 m	Dimensi: 0.8 x 0.37 x 1.46 m	Dimensi: 1.8 x 2.0 x 1.14 m
			
(a)	(b)	(c)	(d)

Sumber: Data pribadi (2021); dekoruma.com (2021)

Furnitur yang digunakan untuk lemari baju 1 dan tempat tidur (Gambar 4) tidak berubah, namun lemari baju 2 dan 3 (Gambar 4) digantikan dengan lemari baju dengan fitur pintu geser agar tidak mengganggu sirkulasi gerak di depan pintu kamar mandi. Pemilihan lemari pintu geser dinilai lebih aman karena minimnya resiko pintu lemari terlepas dari engselnya saat dibuka terburu-buru atau terlalu kencang. Pada bagian jalur pintu lemari juga dapat diberi bantalan untuk menghindari cedera saat tidak sengaja terjepit (Kania 2019). Selanjutnya, meja rias pun

diganti dengan meja rias yang dimensinya lebih kecil agar sesuai dengan kebutuhan Ibu Elly dan Bapak Frans. Meja rias yang berukuran kurang dari satu meter dengan desain yang multifungsi serta dilengkapi cermin dan *stool* sudah cukup untuk ukuran kamar tidur yang tidak terlalu luas (Kania 2021). Tempat tidur pun diganti dengan ukuran yang lebih kecil dan menggunakan material kain woven dan *foam* yang membuat tekstur kasur halus dan terasa empuk, sehingga dapat meminimalisir kemungkinan kecelakaan yang dapat terjadi, seperti kaki terbentur saat berjalan dalam pencahayaan yang minim. Tempat tidur yang lama memiliki ruang penyimpanan yang tidak terlalu fungsional pada bagian belakang dan kepala tempat tidur. Adanya ruang penyimpanan tersebut membuat ukuran tempat tidur menjadi terlalu besar (2.30 x 1.80 x 0.45 meter) dan mempersempit ruang sirkulasi. Selain itu, tempat tidur lama terbuat dari bingkai kayu solid dan bersudut tajam sehingga Bapak Frans dan Ibu Elly kerap merasa nyeri pada kaki saat tidak sengaja menabrak ujung tempat tidur. Jika sering mengalami benturan dengan kondisi fisik kaum lanjut usia yang sudah semakin melemah, hal ini dapat memicu radang sendi bagi para kaum lanjut usia pengidap asam urat seperti Ibu Elly dan dapat menyebabkan pengidap terkena gangguan tidur dan kecemasan (Verona Handayani 2020).

Lemari baju 1, tempat tidur, dan meja rias diletakkan sejajar agar area gerak tidak terganggu ketika sedang membuka pintu atau laci meja rias dan lemari baju. Untuk tambahan keamanan, lantai sebaiknya menggunakan material yang anti licin, seperti lantai kayu, karpet berbahan wol, karpet berbahan nilon, dan karet sangat disarankan untuk diterapkan pada area kamar tidur kaum lanjut usia (Chung 2014). Dengan melakukan beberapa perubahan tersebut, sirkulasi kamar tidur akan menjadi lebih lega dan sesuai dengan standar yang ada. Hal ini dapat membuat Bapak Frans dan Ibu Elly akan lebih merasa aman dan nyaman ketika sedang beristirahat di kamar tidur.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan furnitur pada kamar tidur kaum lanjut usia seharusnya lebih fokus terhadap fungsi, material, serta dimensinya. Perancangan kamar tidur untuk kaum lanjut usia sebaiknya mengikuti standar-standar yang telah ditetapkan. Furnitur yang sesuai dengan kebutuhan ergonomi akan membuat para kaum lanjut usia lebih nyaman ketika beristirahat di kamar tidur. Sirkulasi gerak antar furnitur pun harus lebih diperhatikan agar tidak menghambat pergerakan para kaum lanjut usia dan menyebabkan hal-hal yang dapat membahayakan fisik para kaum lanjut usia. Dengan kondisi fisik dan mental yang semakin lemah seiring bertambahnya usia, kamar tidur para kaum lanjut usia harus mendapat perhatian lebih karena para kaum lanjut usia banyak menghabiskan waktu untuk beristirahat di kamar tidur karena energi tubuh mereka sudah tidak maksimal lagi.

Daftar Pustaka

- Andriani, Aidaa. 2016. "PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SALAM (*SYZYGIVM POLYANTHUM*) TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT." *Jurnal Iptek Terapan* 10 (2). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i2.440>.
- Charisma Bangngu, Harvian, Dhanang Puspita, and David Nakka Gasong. 2018. "Evaluating the Environmental Safety for the Elderly at Salib Putih Folk Home Salatiga." *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*. Vol. 1.



- Chung, Miryum. 2014. "A Study on Interior Flooring Materials for Safe Elderly Nursing Home Environment." *Journal of the Korean Housing Association* 25 (April). <https://doi.org/10.6107/JKHA.2014.25.2.019>.
- Devi, Evian. 2016. "POLA PENATAAN RUANG PANTI JOMPO BERDASARKAN AKTIVITAS DAN PERILAKU PENGHUNINYA." *ARTEKS* 1.
- Hirshkowitz, Max, Kaitlyn Whiton, Steven M. Albert, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia DonCarlos, Nancy Hazen, et al. 2015. "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary." *Sleep Health* 1 (1): 40–43. <https://doi.org/10.1016/J.SLEH.2014.12.010>.
- Irwansyah. 2019. "Tinjauan Antropometri Kursi Dan Meja Makan Pada Restoran 4 Fingers Crispy Chicken." <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/wacaciptaruang/index>.
- Johnson, Boris. 2010. "London Housing Design Guide INTERIM EDITION." London. www.london.gov.uk/development/planning/policies-and-procedures/london-housing-design-guide. http://www.designforlondon.gov.uk/uploads/media/Interim_London_Housing_Design_Guide.pdf.
- Kania. 2019. "8 Model Lemari Pakaian Minimalis Untuk Segala Kebutuhanmu!" *PT Dekoruma Inovasi Lestari*, April 23, 2019. <https://www.dekoruma.com/artikel/59017/model-lemari-minimalis-sesuai-kebutuhan#kania>.
- . 2021. "7 Model Meja Rias Space-Saving Ini Bikin Kamu Betah Berdandan." *PT Dekoruma Inovasi Lestari*, October 27, 2021. <https://www.dekoruma.com/artikel/132540/model-meja-riasspace-saving>.
- Ndani, Siska, Titik Sumiatin, and Wahyu Tri Ningsih. 2018. "HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA PRE OPERASI KATARAK DI POLI MATA RSUD DR. R KOESMA TUBAN." Vol. XI.
- Rudystina, Adinda, and Andreas Wilson Setiawan. 2021. "8 Masalah Kesehatan Akibat Sering Duduk Bungkok." January 7, 2021. <https://helohehat.com/muskuloskeletal/tulang-sendi-lainnya/masalah-akibat-duduk-bungkok/>.
- Sari, Nindya Riana, Ika Maylasari, Freshy Windy Rosmala Dewi, Rishka Putrianti, Sigit Wahyu Nugroho, and Hendrik Wilson. 2020. "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020," 1–261. <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/21/0fc023221965624a644c1111/statis-rikpenduduk-lanjut-usia-2020.html>.
- Savitri, Tania. 2020. "Alasan Lansia Sering Tidur Siang, Dan Tips Mencegahnya Berlebihan." January 6, 2020. <https://helohehat.com/lansia/masalah-lansia/lansia-sering-tidur-siang/>.
- Setyaningtyas, Devi, and Tri Prabowo. 2014. "HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN RISIKO INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN DALEMAN GADINGHARJO SANDEN." Yogyakarta.
- Steffanny, Elaine. 2019. "Nilai Kemanusiaan Dalam Proses Belajar Desain Interior Partisipatif Yang Berpusat Pada Pengguna: Studi Kasus Pada Desain Interior Panti Jompo." <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/wacaciptaruang/index>.
- Sugiono, A. G. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi(Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Verona Handayani, Verury. 2020. "Penyebab Lansia Sering Mengalami Radang Sendi." May 18, 2020. <https://www.halodoc.com/artikel/penyebab-lansia-sering-mengalami-radang-sendi>.

