

PENERAPAN DESAIN ANTI BEGADANG PADA RUMAH TINGGAL

Bhanu Rizfa Hakim¹⁾, Hatta Musthafa A.P²⁾

¹⁾Jurusan Desain, Program Studi Arsitektur, Politeknik Negeri Samarinda, Samarinda, 75131

E-mail: *bhanuarsitek@gmail.com*

Abstract

A house to live is a basic human need that has a function as a place to rest, work, carry out hobbies, and a place for social activities. The atmosphere of the residence will provide energy to continue activities after a day of work or activities outside the home, causing the habit of working late at night (Begadang) which can affect the health of the residents of the house. The impact of sleeping late at night can cause chronic diseases such as heart disease and diabetes. Based on the bad effects of sleeping late at night in the context of a home, it is necessary to design a residential house that supports the health of its residents so that they can control activities or work so that it is not carried out late at night. The research will be conducted through an analysis of houses based on case studies through cognitive patterns of occupant criteria and occupant activities in order to obtain space requirements. Then the impact is mapped into ergonomic factors that support Healthy Activity Promotion, namely Cognitive, Psycho-motoric, Cardiovascular, Anthropometric and musculoskeleton so that results are obtained in the form of residential architectural elements and structures that support reducing staying up late and the impact on occupant health.

Keywords: *Residence, Begadang, Health, Ergonomics, Healthy Activity Promotion*

Abstrak

Rumah tinggal merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi sebagai tempat beristirahat, bekerja, menjalankan hobi, dan tempat berkegiatan sosial. Suasana rumah tinggal akan memberikan energi untuk terus beraktifitas setelah seharian berkerja atau beraktifitas diluar rumah sehingga menimbulkan kebiasaan bekerja hingga larut malam (*begadang*) yang dapat berpengaruh kepada kesehatan penghuni rumah. Dampak tidur hingga larut malam dapat menyebabkan bibit penyakit kronis seperti, jantung dan diabetes. Berdasarkan dampak buruk tidur larut malam pada konteks rumah tinggal maka diperlukan desain rumah tinggal yang mendukung kesehatan bagi penghuninya agar dapat melakukan kontrol terhadap kegiatan atau pekerjaan agar tidak dilakukan hingga larut malam. Penelitian akan dilakukan melalui analisis rumah tinggal berdasarkan studi kasus melalui pola kognitif dari kriteria penghuni dan kegiatan penghuni sehingga didapatkan kebutuhan ruang. Kemudian dampaknya dipetakan dalam faktor ergonomi yang mendukung *Healthy Activity Promotion* yaitu *Cognitif, Pshycomotoric, Kardiovaskular, Anthropometri* dan *musculoskeleton* sehingga didapatkan hasil berupa susunan dan elemen arsitektur rumah tinggal yang mendukung mengurangi aktifitas *begadang* dan dampaknya kepada kesehatan penghuni.

Kata Kunci : *Rumah Tinggal, Begadang, Kesehatan, Ergonomi, Healthy Activity Promotion*

PENDAHULUAN

Rumah merupakan kebutuhan manusia yang bersifat psikologis, yaitu sebagai salah satu kebutuhan selain untuk keamanan, kehidupan sosial, juga kebutuhan untuk tetap hidup atau *survive*, serta untuk pemuasan dan harga diri (Muiyati, 2012). Rumah tinggal dikatakan sebagai pemuasan terhadap penghuninya adalah manusia memiliki tingkat kenyamanan tinggi dalam beraktifitas di rumah. Penghuni rumah sangat antusias untuk meneruskan kegiatan atau pekerjaan yang seharusnya dikantor tetapi lebih nyaman dikerjakan kembali dirumah. Bukan hanya pekerjaan, pemuasan bisa diartikan melakukan kegiatan yang disukai, seperti menonton, atau menjalankan hobi lainnya sehingga kegiatan tersebut membuat penghuni rumah tinggal beraktifitas hingga larut malam atau *begadang*.

Tujuan penelitian adalah menghasilkan sebuah rancangan rumah tinggal melalui penerapan desain yang mendukung anti begadang dan memberikan informasi kepada masyarakat bahwa melalui perencanaan yang baik pada rumah tinggal dapat mendukung kesehatan penghuni rumah tinggal atau *Healthy Activity Promotion*.

METODE PENELITIAN

Penelitian bersifat kualitatif dengan mengkaji desain rumah tinggal melalui proses rancangan yaitu melakukan analisis rumah tinggal berdasarkan studi kasus melalui pola kognitif dari kriteria penghuni dan kegiatan penghuni sehingga didapatkan kebutuhan ruang. Kemudian dampaknya dipetakan dalam faktor ergonomi yang mendukung *Healthy Activity Promotion* yaitu *Cognitif, Pshycomotoric, Kardiovascular, Anthropometri* dan *muscoloskeleton* sehingga didapatkan hasil berupa susunan dan elemen arsitektur rumah tinggal yang mendukung mengurangi aktifitas begadang dan dampaknya kepada kesehatan penghuni.

Perancangan rumah tinggal anti begadang berdasarkan kebutuhan penghuni yang terdiri dari ayah, ibu, anak 1 dan anak 2. Masing-masing memiliki kriteria :

- 1) Ayah; Bekerja sebagai karyawan swasta, hampir semua pekerjaan dikerjakan kembali dirumah,
- 2) Ibu; Bekerja sebagai ibu rumah tangga dan memiliki usaha salon dirumah, terkadang masih melayani pengunjung hingga pukul 9 malam,

3) Anak 1; Kuliah semester 4 di Jurusan Arsitektur, hampir setiap malam bekerja hingga larut malam untuk melanjutkan tugas.

4) Anak 2; SMA kelas 11 IPA, memiliki hobi games hingga larut malam.

Lahan yang tersedia 15x20, 2 lantai, posisi menghadap timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kegiatan

1. Ayah

Bekerja sebagai karyawan swasta dan selalu membawa pekerjaan ke rumah dan memiliki hobi membaca.

Respon Kognitif desain :

- a. Ruang kerja yang berdekatan dengan ruang tidur dan memiliki leveling lantai
- b. Ruang transisi antara ruang baca, ruang tidur dan ruang kerja dengan pola redup memberi kesan nyaman beristirahat
- c. Ruang tidur yang bagian luarnya ada suara gemericik air sebagai sound relax treatment
- d. Beberapa gambar berupa susunan tipologi kata-kata yang mengingatkan untuk selalu hidup sehat.

2. Ibu

Memiliki pekerjaan membuka salon dirumah.

Respon kognitif desain :

- a. Ruang salon menuju ruang dalam rumah memiliki leveling lantai
- b. Ruang transisi dengan pola warna hangat dan redup memberi kesan nyaman untuk istirahat.
- c. Ruang tidur yang bagian luarnya ada suara gemericik air sebagai sound relax treatment

3. Anak 1

Mahasiswa Jurusan Arsitektur, hobi futsal

Respon kognitif :

Menuju ruang tidur melalui leveling lantai dan melewati ruang transisi dengan suasana temaram. Ruang tidur yang bagian luarnya Ruang tidur yang bagian luarnya ada suara gemericik air sebagai sound relax treatment.

beristirahat dan bersantai. Suasana akan membantu mengurangi stress. Respon desain terhadap ruang tamu adalah penambahan kolam, bukaan yang lebar, mengolah material, dan penggunaan warna yang *soft*.

Ruang keluarga sebagai ruang privat dengan aktifitas berkumpul bersama keluarga yang dilakukan oleh seluruh penghuni rumah. Untuk mengurangi kebiasaan begadang, ruang keluarga ditempatkan pada lantai 2 sehingga ada aktifitas olahraga tanpa disadari penghuni rumah. Jalan yang dilalui penghuni untuk menuju ruang keluarga diberikan tangga, bukaan lebar dan penerapan sound relax treatment berupa gemericik air.

Ruang makan sebagai ruang semi publik memiliki konsep yang sama dengan ruang keluarga. Namun faktor ergonomi tidak hanya motorik dan cardiovascular saja, melainkan ditambahkan unsur kognitif dan antropometri. Posisi ruang ditempatkan dilantai 2, sehingga ada aktifitas gerak yang dilakukan oleh penghuni rumah. Respon desain dari ruang makan adalah penambahan kolam, bukaan yang lebar, mengolah material, dan penggunaan warna yang *soft*.

Ruang tidur sebagai ruang privat bagi penghuni rumah ditekankan pada faktor ergonomi kognitif dan antropometri. Respon desain pada ruang tidur adalah kolam air, bukaan, material, warna, dan perlu ada ruang transisi sebelum menuju ke ruang tidur dengan suasana temaram.

Ruang kerja dan Ruang belajar sebagai ruang semi publik dibuat terpisah dari ruang tidur. Faktor ergonomi yang ditekankan adalah motorik, cardiovascular, antropometri dan kognitif. Respon desainnya adalah berupa tangga, kolam air, bukaan dan penggunaan warna yang *soft*.

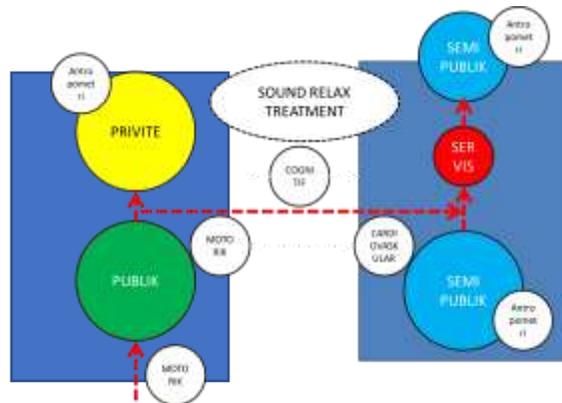
Dapur sebagai ruang servis ditekankan pada faktor ergonomi motorik, cardiovascular, kognitif dan antropometri. Sehingga posisi dapur berada di lantai 2, penghuni rumah dibuat untuk berolahraga untuk mencapai dapur. Respon desain adalah dengan penggunaan tangga, bukaan dan kolam air.

Km/Wc/Toilet sebagai ruang semi publik dan servis ditekankan pada faktor ergonomi kognitif.

Taman sebagai ruang publik ditekankan pada faktor ergonomi kognitif. Respon desain adalah penempatan tangga.

Salon sebagai ruang publik ditekankan pada faktor ergonomi kognitif. Agar pengguna ruang diarahkan untuk tidak bekerja hingga larut malam dengan respon desain berupa, tangga, kolam dan ruang transisi dengan kondisi temaram yang memberikan efek mengantuk.

Zoning



Menurut (Ashadi, Nelfiyanti, & Anisa, 2016) Kenyamanan dalam ruang merupakan tolak ukur yang penting dalam desain rumah sederhana yang ergonomis. Penerapan ruang gerak pada rancangan rumah anti begadang adalah memberikan media bagi penghuni untuk beraktifitas yang berdampak pada unsur kognitif bahwa begadang merupakan sikap yang dapat merugikan tubuh. Tubuh dibuat letih beraktifitas dirumah sebagai bentuk meningkatkan kesehatan dan terhindar dari penyakit yang diakibatkan begadang. Faktor Ergonomi. Ditambahkan oleh (Ashadi et al., 2016) terdapat 4 tolok ukur ergonomi yaitu: (1) *Anthropometri* yaitu berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh manusia; (2) Kinetik yaitu berhubungan dengan otot dan gerakan kerja (aktivitas) manusia; (3) Fisiologi yaitu berhubungan dnegan kebutuhan fisik dari manusia (kebutuhan ruang gerak); (4) Psikologi yaitu berhubungan dengan aspek mental manusia (kebutuhan akan rasa aman). Dengan memperhatikan aspek tersebut bahwa rumah tinggal dapat menjadi media promosi kesehatan dalam mengatasi aktifitas begadang dan dampak dari aktifitas begadang.

Hasil Rancangan



Gambar 1. Hasil Rancangan

Pada hasil rancangan dapat dilihat aktifitas gerak penghuni sudah difasilitasi dari area carport. Setelah dari area carport penghuni akan masuk melalui ruang tamu kemudian melalui ruang transisi kemudian masuk kedalam ruang tidur. Transisi ruang umumnya terdapat antara ruang tamu (publik) dan ruang keluarga (semi publik) dengan ragam dekorasi yang berbeda dengan fasade. Tujuan transisi ruang ini untuk menciptakan privasi. Secara sekilas, jenis penyekat ini tidak akan membatasi visual secara masif, namun orang masih dapat memandang ruang seberangnya (Setyabudi, Antariksa, & Murti Nugroho, 2012). Pada ruang transisi ini penghuni akan dihadapkan oleh suasana temaram dan suara gemericik air. Ruang semi publik ditempatkan pada lantai 2, setiap ruang diberikan bukaan lebar agar suara dan suasana alam masuk kedalam bangunan sehingga memberikan efek nyaman untuk beristirahat.

Faktor Pencahayaan

Pencahayaan diperlukan manusia untuk mengenal obyek secara visual dimana organ tubuh yang mempengaruhi penglihatan adalah mata, syaraf dan pusat syaraf penglihatan di otak (Yusuf, 2015).

Konsep lampu temaram pada ruang transisi menuju ruang tidur akan memberikan efek mengantuk, sehingga dapat membantu mengurangi aktifitas begadang.

Faktor Warna dan Material

Faktor warna dapat menimbulkan kesan atau suasana ruang tertentu bahkan pengaruh rangsangan tertentu dapat memberi dampak yang baik kondisi emosional penghuni. Pemilihan warna pada rumah anti begadang lebih ke arah warna krem, coklat dan putih yang dipadukan sentuhan material warna hitam pada dinding atau penggunaan batu alam untuk mendapatkan dan menghadirkan suasana hidup, hangat dan nyaman.

Sound Relax Treatment

Menurut (Keller, 2019) *Sound Relax Treatment* yang diterapkan pada rumah ini adalah suara alam yang dihasilkan dari suara gemericik air melalui kolam buatan. Suara ini dibuat melingkupi seluruh ruang agar membuat kognitif penghuni terbentuk untuk beristirahat.

SIMPULAN

Rumah tinggal merupakan wadah beristirahat, menjalankan hobi, berkumpul keluarga, tempat berteduh dan sebagai cerminan hidup penghuninya. Rumah tinggal yang baik adalah rumah tinggal yang memberikan kenyamanan, ketenangan dan keamanan penghuninya. Perlu disadari bahwa aktifitas begadang adalah aktifitas yang menguras energi dan memiliki dampak jangka panjang kepada kesehatan. Melalui rancangan arsitektur pada rumah tinggal, aktifitas ini dapat diatasi dengan memperhatikan faktor ergonomi, faktor pencahayaan, faktor warna dan material dan memasukkkan unsur relaksasi berupa suara alam. Pada prinsipnya penghuni dibentuk dan diarahakn secara kognitif bahwa rumah tinggal adalah wadah beristirahat dari aktifitas diluar rumah dan dapat meningkatkan kesehatan penghuninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, Nelfiyanti, & Anisa. (2016). Pencahayaan Dan Ruang Gerak Efektif Sebagai Indikator Kenyamanan Pada Rumah Sederhana Sehat Yang Ergonomis (Studi Kasus Rumah Sederhana Sehat Di Bekasi). *Nalars*, 15(1), 35.
<https://doi.org/10.24853/Nalars.15.1.35-44>
- Habsari, S. U. H. (2010). Aplikasi Semiotik & Efek Psikologis Tampilan Warna Pada

- Rumah Minimalis. *Riptek*, 4(1), 37–44. Retrieved From
[Http://Bappeda.Semarangkota.Go.Id/V2/Wp-Content/Uploads/2013/12/5.Aplikasi-Semiotik_Sinung.Pdf](http://Bappeda.Semarangkota.Go.Id/V2/Wp-Content/Uploads/2013/12/5.Aplikasi-Semiotik_Sinung.Pdf)
- Muiyati, A. (2012). Kajian Luas Rumah Tinggal Masyarakat Berpenghasilan Rendah Di Kawasan Pusat Kota. *Smartek*, 6(3), 184–192.
- Keller, J. H. (2019). Anxiety, Depression, And Music.
- Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Retrieved From Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis
- Setyabudi, I., Antariksa, & Murti Nugroho, A. (2012). Transisi Ruang Arsitektur rumah Jengki Di Kota Malang, Singosari Dan Lawang. *Tesa Arsitektur*, 10(2), 84–96.
- Yusuf, M. (2015). Efek Pencahayaan Terhadap Prestasi Dan Kelelahan Kerja Operator. *Industrial Engineering National Conference (IENACO)*, 24–29.