

KAJIAN ERGONOMI FURNITURE PADA AREA MAKAN CAFÉ *GREENS & BEAN* TERHADAP KENYAMANAN PENGGUNA

ERGONOMIC FURNITURE STUDY IN CAFÉ GREENS & BEAN TOWARDS USER COMFORT

Feria Riandy¹, Astrid Yuwono², Gai Suhardja³

¹Mahasiswa Desain Interior, FSRD, Universitas Kristen Maranatha ²Fakultas Seni Rupa & Desain Universitas Kristen Maranatha, astrid.ay@art.maranatha.edu ³Fakultas Seni Rupa & Desain Universitas Kristen Maranatha

Abstrak: Café sudah menjadi pilihan tempat makan di luar rumah yang cukup diminati oleh berbagai kalangan. Selain untuk makan, banyak orang menghabiskan waktunya di café untuk meeting, mengerjakan tugas, ataupun bersantai. Untuk itu furnitur yang ada di café khususnya meja dan kursi harus memiliki ergonomi yang sesuai sehingga pengunjung dapat merasa nyaman ketika berada di café. Kajian terkait ergonomi furnitur area makan pada café *Greens and Bean* dilakukan untuk mengetahui tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh pengunjungnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui standar ergonomi yang sesuai untuk furnitur khususnya meja dan kursi di café dan mengetahui tingkat kenyamanan pengunjung pada penggunaan furnitur area makan di café *Greens and Bean*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, kuesioner, dan pengukuran langsung. Melalui penelitian ini akan diperoleh evaluasi terkait furnitur area makan café yang ergonomis dan nyaman.

Kata Kunci: kenyamanan, ergonomic, café, furnitur

Abstract: *Café has become a choice of places to eat out that is quite demanded by various groups. Other than to eat, many people spend their time at cafés for meeting, work assignments, or just to relax. Therefore furniture in the café especially tables and chairs must have the appropriate ergonomics so that visitors can feel comfortable when they are at the café. Study related to the ergonomics of the dining area furniture at Greens and Bean café is conducted to determine the level of comfort felt by the visitors. This research was conducted to determine the appropriate ergonomic standards for furniture, especially tables and chairs in the café and to determine the comfort level of visitors to the use of dining area furniture at the Greens and Bean café. This research used descriptive qualitative research methods with data collection technique in the form of observation, questionnaires, and direct measurement. Through this research an evaluation about ergonomics and comfortable dining area furniture will be obtained.*

Keywords: *comfort, ergonomics, café, furniture*

1. Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan tren industri makanan pada jaman sekarang, kebiasaan makan di luar sudah menjadi suatu gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Banyak orang lebih memilih untuk makan di luar dengan alasan lebih cepat dan praktis. Salah satu tempat makan di luar yang diminati oleh berbagai kalangan adalah *café*. Dilansir dari situs merdeka.com, saat ini lebih dari 10.000 cafe di Indonesia yang diprediksi masih akan terus tumbuh. Pada tahun 2013-2016, total pendapatan sektor cafe diperkirakan meningkat dari USD 3,4 miliar menjadi USD 4,16 miliar (Putra, 2016). Tidak hanya untuk makan, tetapi masyarakat juga mengunjungi *café* untuk keperluan formal seperti *meeting*, atau hanya untuk mengobrol, bersantai, mengerjakan tugas, dan sekedar menikmati suasana ruangnya. Oleh karena itu, aspek ergonomi furnitur pada area makan dalam *café* sangat mempengaruhi kenyamanan dan aktivitas pengunjungnya.

Café yang menjadi objek penelitian ini adalah *café* Greens and Bean yang terletak di Jalan Bahureksa no. 9 Bandung, *café* ini menyediakan makanan sehat dengan pilihan menu vegetarian. Pilihan menu yang berbeda dan lebih sehat menarik banyak pengunjung di Bandung. Dengan bertumbuhnya jumlah pengunjung maka ergonomi furnitur dalam *café* harus sesuai dengan standar ergonomi agar dapat mendukung aktivitas para pengunjung dengan maksimal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui standar ergonomi yang sesuai untuk furnitur khususnya meja dan kursi di *café* dan mengetahui tingkat kenyamanan pengunjung pada penggunaan furnitur area makan di *café* Greens and Bean.

2. Metode Penelitian

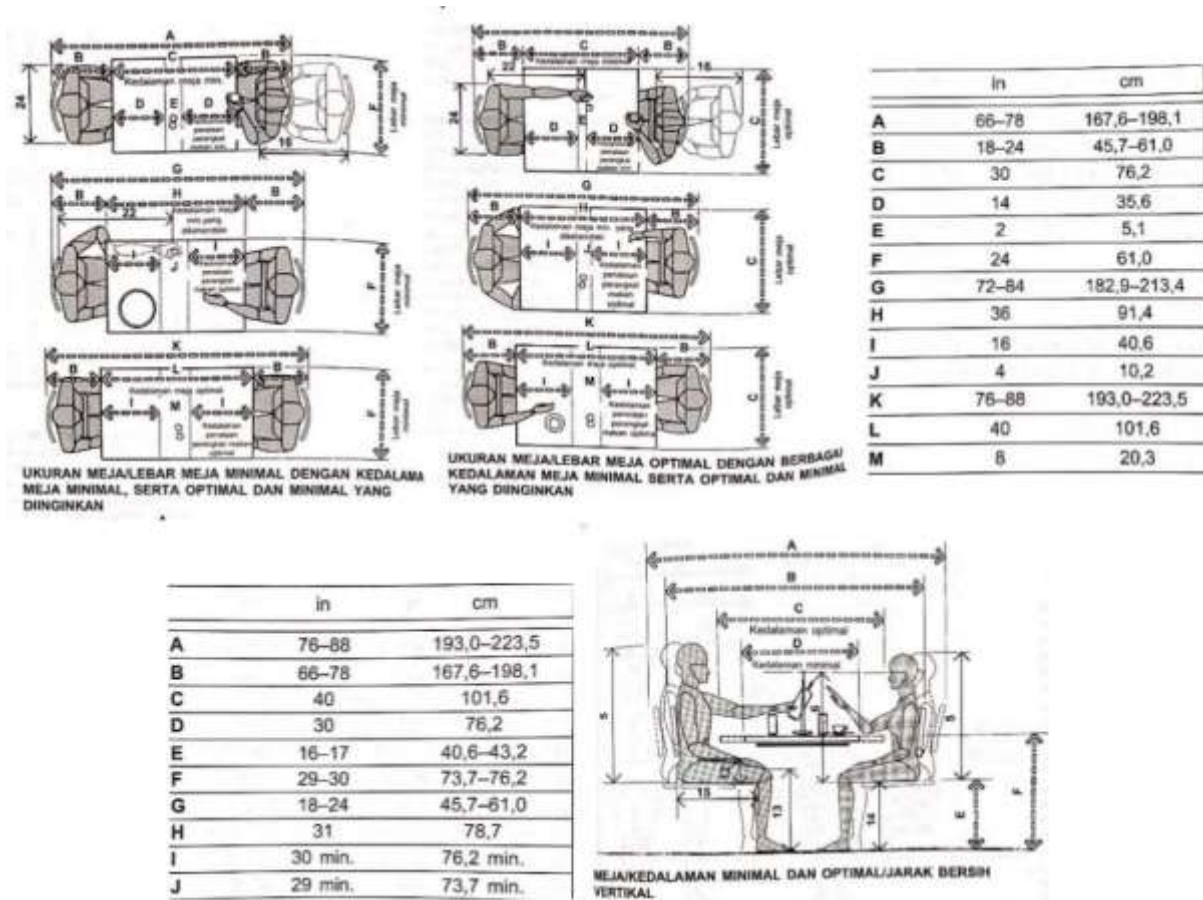
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini menggambarkan situasi sebenarnya di lapangan guna mendukung penyajian data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, antara lain:

- Studi literatur, mengenai kenyamanan dan standar ergonomi untuk meja dan kursi di area makan yang didapatkan dari buku dan jurnal.
- Observasi dan kuesioner pada pengunjung di *café* Greens and Bean. Kuesioner dibagikan kepada 55 pengunjung mengenai kenyamanan meja dan kursi pada hari Sabtu, 4 Januari 2020 dan Minggu, 5 Januari 2020.
- Dokumentasi dan pengukuran meja dan kursi pada area makan menggunakan alat ukur meteran.

Istilah ergonomi berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dua kata yaitu “*ergon*” berarti kerja dan “*nomos*” berarti aturan atau hukum. Jadi secara ringkas ergonomi adalah suatu aturan atau norma dalam sistem kerja. Dapat didefinisikan bahwa ergonomi adalah ilmu, seni dan penerapan teknologi untuk menyetarakan atau menyeimbangkan antara segala fasilitas yang digunakan baik dalam beraktivitas maupun istirahat dengan kemampuan dan keterbatasan manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik (Tarwaka, 2004).

Menurut Wignjosoebroto, istilah antropometri berasal dari “*anthro*” yang berarti manusia dan “*metri*” yang berarti ukuran. Secara definitif antropometri dapat dinyatakan sebagai suatu studi yang berkaitan dengan pengukuran dimensi tubuh manusia. Antropometri secara luas akan digunakan sebagai pertimbangan ergonomi dalam proses perancangan produk maupun sistem kerja yang akan memerlukan interaksi manusia (Efendy, 2019).

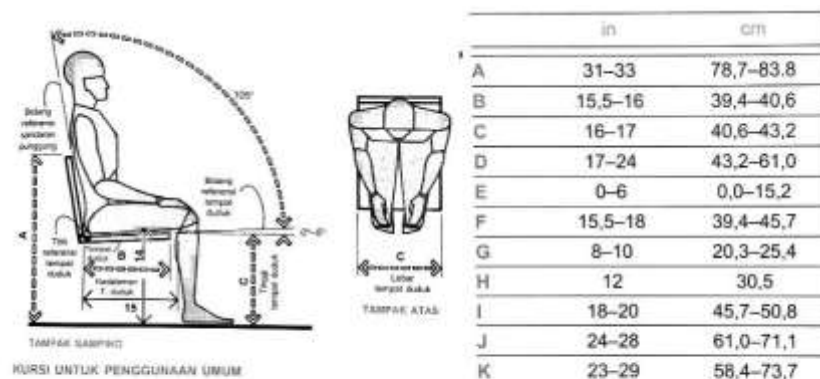
Dalam penelitian ini aspek ergonomi yang ditinjau dari antropometri pada meja dan kursi di *café* Greens and Bean, didasarkan pada teori menurut Julis Panero dan Martin Zelnik. Berikut adalah standar minimum dan optimum untuk meja di ruang makan:



Gambar 1. Standar dimensi meja makan
(Sumber : Dimensi Manusia dan Ruang Interior, 2003:226-227)

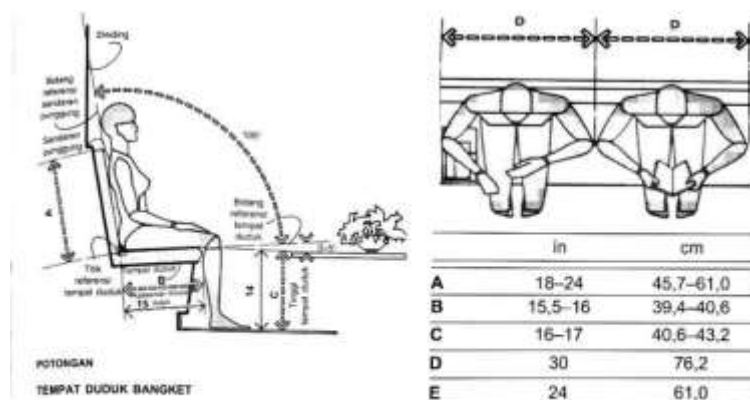
Dimensi minimal meja untuk 2 orang adalah 61x76,2 cm dan optimalnya 76,2x101,6 cm, hal ini berkaitan dengan pergerakan tubuh maksimal yang terjadi selama berlangsungnya kegiatan makan. Sedangkan ketinggian meja yang dianjurkan adalah 73,7-76,2 cm.

Standar dimensi lebar kursi adalah 40,6-43,2 cm, dengan kedalaman kursi 39,4-40,6 cm. Dimensi tinggi tempat duduk adalah 43,2cm, dapat mengakomodasi sebagian besar orang dewasa kecuali kaum wanita yang bertubuh sangat kecil yang mungkin memerlukan dimensi sebesar 40,6cm. Sandaran punggung harus memungkinkan penopangan lumbar dengan cara mengikuti lekuk tulang belakang pada daerah lumbar, sudut yang terlalu tajam dapat menyebabkan orang sulit untuk bangkit, terutama bagi kaum lanjut usia. Sudut sandaran punggung sebesar 5-15 derajat yang harus digunakan, sedangkan untuk bantal duduk 0-5 derajat.



Gambar 2. Standar dimensi kursi
(Sumber : Dimensi Manusia dan Ruang Interior, 2003:127)

Dimensi tempat duduk bangkét kurang lebih memiliki standar yang sama dengan standar dimensi kursi. Hal yang harus diperhatikan adalah batasan area ketika duduk yang membutuhkan jarak optimal 76,2 cm untuk satu orangnya.



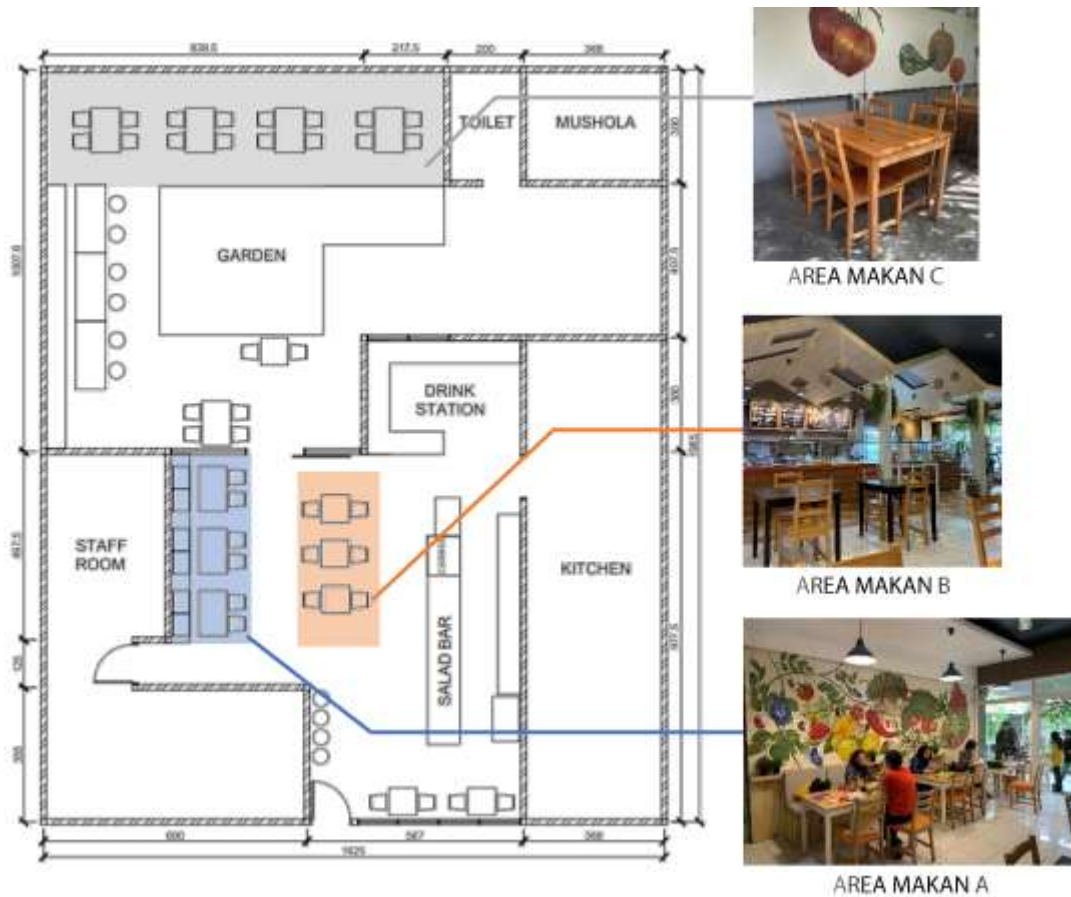
Gambar 3. Standar dimensi tempat duduk bangkét
(Sumber : Dimensi Manusia dan Ruang Interior, 2003:129)

Pengertian kenyamanan adalah suatu kondisi perasaan seseorang yang merasa nyaman berdasarkan persepsi masing-masing individu. Sedangkan nyaman merupakan suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual akibat beberapa faktor kondisi lingkungan (Efendy, 2019).

Menurut Osborne (1995), konsep tentang kenyamanan sangat sulit didefinisikan, terutama dikarenakan konsep ini lebih merupakan penilaian respondentif individu. Seseorang tidak dapat mendefinisikan atau mengukur kenyamanan secara pasti. Kita cenderung mengukur kenyamanan berdasarkan tingkat ketidaknyamanan (Lisdiana, 2013).

3. Hasil & Temuan

Penelitian di café Greens and Bean ini dibagi menjadi 3 area makan utama, Area makan ini dibedakan berdasarkan jenis furnitur pada masing-masing area.

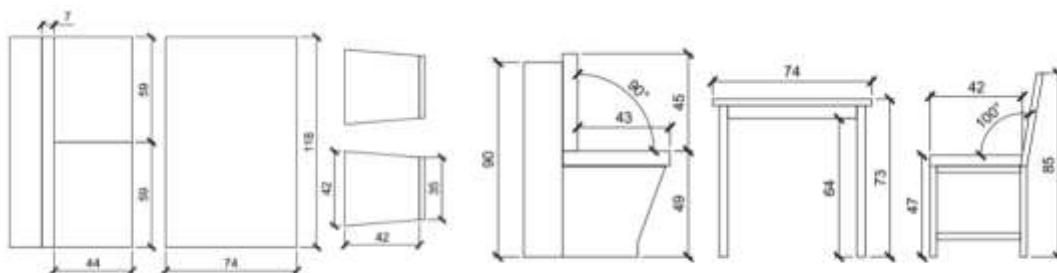


Gambar 4. Denah dan area makan greens and bean

Area makan A merupakan area makan *indoor* dimana meja makan dapat memuat 4 orang pengunjung, satu sisi menggunakan tempat duduk bangket dan sisanya menggunakan kursi. Berikut adalah hasil pengukuran meja dan kursi pada area makan A:



Gambar 5. Furnitur area makan A



Gambar 6. Dimensi furnitur area makan A

Tabel 1. Perbandingan standar dimensi pada area makan A (cm)

No.	Data	Standar	Bangket	Kursi A	Meja A
1.	Lebar bangket	76,2	59	-	-
2.	Lebar kursi	40,6-43,2	-	35-42	-
3.	Kedalaman kursi	39,4-40,6	43	42	-
4.	Tinggi dudukan	40,6-43,2	49	47	-
5.	Tinggi sandaran	38,1-40,6	45	38	-
6.	Lebar sandaran	40,6-43,2	59	35	-
7.	Kemiringan sandaran	100 ^o -105 ^o	90 ^o	100 ^o	-
8.	Lebar meja	122-152,4	-	-	118
9.	Kedalaman meja	76,2-101,6	-	-	74
10.	Tinggi meja	73,7-76,2	-	-	73

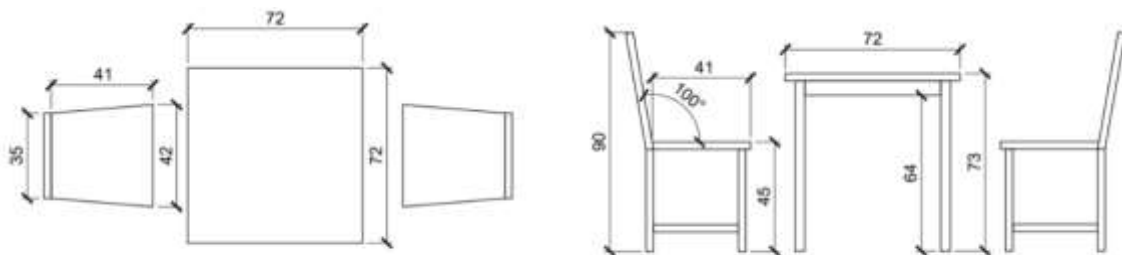
Dapat dilihat dari data yang didapatkan pada Tabel 1, selisih dimensi pada tempat duduk bangket cukup besar dibanding standar seharusnya. Lebar dudukannya hanya 59 cm, kurang lebar 17,2 cm dari standarnya yaitu 76,2 cm. Ketinggian kursi bangket adalah 49 cm, lebih tinggi 5,8 cm dari standarnya yaitu 43,2 cm. Sudut kemiringan kursi bangket terlalu tajam pada 90^o, sedangkan kemiringan yang disarankan ditambah 5-10^o. Kursi A dan meja A secara

keseluruhan hanya memiliki selisih yang kecil dari standar ergonomi, perbedaan paling besar terdapat pada tinggi dudukan kursi A yaitu 47 cm sedangkan standarnya adalah 43,2 cm. Dan pada lebar sandarannya hanya 35 cm dibandingkan dengan standarnya minimal 40,6 cm.

Area B yang merupakan area makan indoor dengan meja makan yang dapat memuat 2 orang pengunjung. Berikut adalah hasil pengukuran meja dan kursi pada area makan B:



Gambar 7. Furnitur area makan B



Gambar 8. Dimensi furnitur area makan B

Tabel 2. Perbandingan standar dimensi pada area makan B (cm)

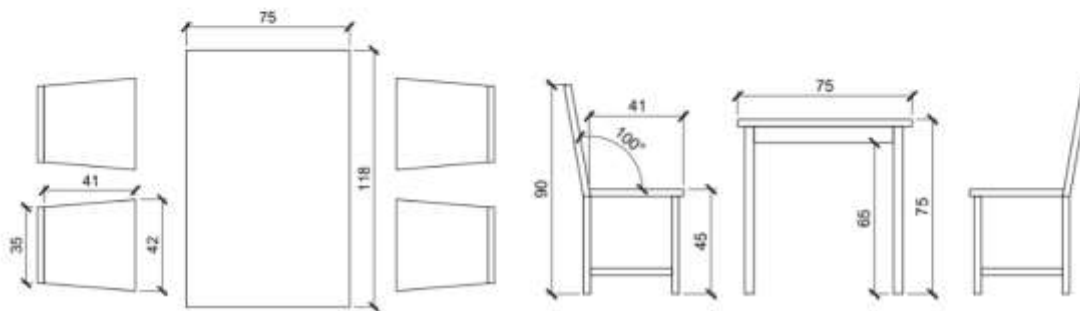
No.	Data	Standar	Kursi B	Meja B
1.	Lebar kursi	40,6-43,2	35-42	-
2.	Kedalaman kursi	39,4-40,6	41	-
3.	Tinggi dudukan	40,6-43,2	45	-
4.	Tinggi sandaran	38,1-40,6	45	-
5.	Lebar sandaran	40,6-43,2	35	-
6.	Kemiringan sandaran	100 ^o -105 ^o	100 ^o	-
7.	Lebar meja	61-76,2	-	72
8.	Kedalaman meja	76,2-101,6	-	72
9.	Tinggi meja	73,7-76,2	-	75

Pada area makan B dimensi meja makan hanya 72x72 cm, kurang dari standar optimalnya yaitu 76,2x101,6 cm. Sehingga meja akan terasa sempit untuk mendukung kegiatan makan 2 orang. Untuk kursi pada area makan B secara keseluruhan sudah memenuhi standar ergonomi, perbedaan paling besar terdapat pada lebar sandaran hanya 35 cm sedangkan standarnya minimal 40,6 cm.

Area makan C yang merupakan area makan *outdoor* dimana mejanya dapat memuat 4 orang pengunjung. Jenis kursi pada area makan C sama dengan kursi area makan B. Berikut adalah hasil pengukuran meja dan kursi pada area makan C:



Gambar 9. Furnitur area makan C



Gambar 10. Dimensi furnitur area makan C

Tabel 3. Perbandingan standar dimensi pada area makan C (cm)

No.	Data	Standar	Kursi C	Meja C
1.	Lebar kursi	40,6-43,2	35-42	-
2.	Kedalaman kursi	39,4-40,6	41	-
3.	Tinggi dudukan	40,6-43,2	45	-
4.	Tinggi sandaran	38,1-40,6	45	-
5.	Lebar sandaran	40,6-43,2	35	-
6.	Kemiringan sandaran	100-105	100	-
7.	Lebar meja	122-152,4	-	118
8.	Kedalaman meja	76,2-101,6	-	75
9.	Tinggi meja	73,7-76,2	-	75

Jenis kursi area makan C menggunakan kursi yang sama pada area makan B, sehingga dapat dilihat data pada Tabel 3 kursi secara keseluruhan sudah memenuhi standar ergonomi. Perbedaan paling besar hanya terdapat pada lebar sandaran yaitu 35 cm sedangkan standarnya

minimal 40,6 cm. Lebar meja C hanya 118 cm sehingga tidak mencapai standar minimal lebar meja untuk 2 orang yaitu 122 cm.

4. Diskusi & Pembahasan

Hasil data kuesioner mengenai kenyamanan furniture area makan di Greens and Bean diisi oleh pengunjung sesuai dengan area makannya masing-masing untuk mengetahui pendapat pengunjung mengenai kenyamanan meja dan kursinya. Penelitian ini diberikan dengan bobot nilai beserta penjelasannya sebagai berikut:

1. Tidak sakit, jika pengunjung tidak merasakan keluhan pada bagian tubuh
2. Sedikit sakit, jika pengunjung hanya merasakan rasa nyeri atau terganggu sesekali saja ataupun kesemutan.
3. Sakit, jika pengunjung sering merasakan rasa nyeri/terganggu pada bagian tubuh ataupun pegal.
4. Sangat sakit, jika pengunjung mengalami rasa pegal dan nyeri yang lama serta masih dirasakan walaupun sudah sampai di rumah

Pada area makan A kuesioner dibagikan pada 29 pengunjung yang dibagi menjadi 2 bagian, yang pertama adalah pengunjung yang duduk di bangkét pada area makan A sebanyak 16 orang dan yang kedua adalah pengunjung yang duduk di kursi biasa pada area makan A sebanyak 13 orang.

Tabel 4. Hasil survey area makan A kursi bangkét (%)

No.	Bagian keluhan	Penilaian			
1.	Leher	(14) 87,5	(2)12,5	0	0
2.	Bahu	(16) 100	0	0	0
3.	Lengan	(15) 93,75	(1) 6,25	0	0
4.	Punggung	(6) 37,5	(9) 56,25	(1) 6,25	0
5.	Pinggang	(4) 25	(10) 62,5	(2) 12,5	0
6.	Bokong	(12) 75	(4) 25	0	0
7.	Siku	(16) 100	0	0	0
8.	Pergelangan tangan	(16) 100	0	0	0
9.	Tangan	(16) 100	0	0	0
10.	Paha	(13) 81,25	(3) 18,75	0	0
11.	Lutut	(11) 68,75	(4) 25	(1) 6,25	0
12.	Betis	(16) 100	0	0	0
13.	Pergelangan kaki	(15) 93,75	(1) 6,25	0	0

Berdasarkan hasil persentase pada Tabel 4 secara garis besar pengunjung tidak ada keluhan sangat sakit. Keluhan sakit dan sedikit sakit terbesar adalah pada bagian pinggang dengan keluhan sakit sebanyak 12,5% dan sedikit sakit 62,5%. Mayoritas pengunjung menilai area makan A kursi bangkét ini secara keseluruhan nyaman sebanyak 43,8% dan kurang nyaman sebanyak 56,2%.

Tabel 5. Hasil survey area makan A kursi biasa (%)

No.	Bagian keluhan	Penilaian			
1.	Leher	(12) 92,3	(1) 7,7	0	0
2.	Bahu	(13) 100	0	0	0
3.	Lengan	(8) 61,5	(5) 38,5	0	0
4.	Punggung	(4) 30,8	(7) 53,8	(2) 15,4	0
5.	Pinggang	(10) 76,9	(3) 23,1	0	0
6.	Bokong	(11) 84,6	(2) 15,4	0	0
7.	Siku	(13) 100	0	0	0
8.	Pergelangan tangan	(13) 100	0	0	0
9.	Tangan	(13) 100	0	0	0
10.	Paha	(13) 100	0	0	0
11.	Lutut	(10) 76,9	(3) 23,1	0	0
12.	Betis	(13) 100	0	0	0
13.	Pergelangan kaki	(12) 92,3	(1) 7,7	0	0

Secara keseluruhan tidak ada pengunjung dengan keluhan sangat sakit pada area makan A dengan kursi biasa. Keluhan sakit hanya ada pada bagian punggung sebanyak 15,4%, dan keluhan sedikit sakit terbesar juga bagian punggung sebanyak 53,8%. Secara keseluruhan pengunjung menilai area makan A kursi biasa ini nyaman sebanyak 61,5% dan kurang nyaman sebanyak 38,5%.

Tabel 6. Hasil survey area makan B (%)

No.	Bagian keluhan	Penilaian			
1.	Leher	(10) 83,3	(2) 16,7	0	0
2.	Bahu	(12) 100	0	0	0
3.	Lengan	(9) 75	(3) 25	0	0
4.	Punggung	(3) 25	(5) 41,7	(4) 33,3	0
5.	Pinggang	(10) 83,3	(2) 16,7	0	0
6.	Bokong	(3) 25	(7) 58,3	(2) 16,7	0
7.	Siku	(12) 100	0	0	0
8.	Pergelangan tangan	(12) 100	0	0	0
9.	Tangan	(12) 100	0	0	0
10.	Paha	(11) 91,7	(1) 8,3	0	0
11.	Lutut	(12) 100	0	0	0
12.	Betis	(12) 100	0	0	0
13.	Pergelangan kaki	(12) 100	0	0	0

Total pengunjung yang mengisi kuesioner pada area makan B adalah 12 orang. Dapat dilihat dari Tabel 6 bahwa pengunjung merasakan sakit di bagian punggung sebanyak 33,3% dan sedikit sakit sebanyak 41,7%. Begitu pula pada bagian bokong, pengunjung yang merasakan sakit sebanyak 16,7% dan sedikit sakit sebanyak 58,3%. Sebanyak 58,3% pengunjung menilai area makan B ini nyaman, dan sebanyak 41,7% menilai kurang nyaman.

Tabel 7. Hasil survey area makan C (%)

No.	Bagian keluhan	Penilaian			
1.	Leher	(14) 100	0	0	0
2.	Bahu	(14) 100	0	0	0
3.	Lengan	(12) 85,7	(2) 14,3	0	0
4.	Punggung	(4) 28,6	(5) 35,7	(5) 35,7	0
5.	Pinggang	(6) 42,9	(7) 50	(1) 7,1	0
6.	Bokong	(4) 28,6	(6) 42,9	(4) 28,6	0
7.	Siku	(14) 100	0	0	0
8.	Pergelangan tangan	(14) 100	0	0	0
9.	Tangan	(14) 100	0	0	0
10.	Paha	(12) 85,7	(2) 14,3	0	0
11.	Lutut	(13) 92,9	(1) 7,1	0	0
12.	Betis	(14) 100	0	0	0
13.	Pergelangan kaki	(13) 92,9	(1) 7,1	0	0

Total pengunjung yang mengisi kuesioner pada area makan C adalah 14 orang. Dengan jenis kursi yang sama dengan area makan B, pengunjung yang berada di area makan C paling banyak memiliki keluhan sakit dan sedikit sakit di bagian punggung yaitu sebanyak 35,7%. Pada bagian bokong juga pengunjung yang merasa sakit sebanyak 28,6% dan sedikit sakit sebanyak 42,9%. Mayoritas pengunjung menilai area makan C ini nyaman sebanyak 71,4% dan kurang nyaman sebanyak 28,6%.

5. Kesimpulan

Ergonomi pada furnitur area makan di *café* akan mempengaruhi aktivitas dan juga tingkat kenyamanan pengunjung. Dari hasil analisa standar ergonomi pada furnitur area makan khususnya meja dan kursi di *café* Greens and Bean dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Area makan A, meja secara keseluruhan sudah memenuhi standar ergonomi, kursi bangket memiliki perbedaan dimensi yang cukup jauh pada bagian lebar dudukan, tinggi dudukan, dan kemiringan sandaran yang terlalu tajam. Pada kursi biasa dimensi sandaran kursi kurang lebar. Keluhan sakit paling banyak pada kursi bangket adalah bagian pinggang sebanyak 12,5% dan pada kursi biasa pada bagian punggung sebanyak 15,4%. Mayoritas pengunjung menilai area makan A dengan kursi bangket kurang nyaman (56,2%) dan kursi biasa nyaman (61,5%)
2. Area makan B, memiliki dimensi sandaran kursi kurang lebar, dan kedalaman meja makan hanya 72 cm sedangkan optimalnya adalah 101,6 cm. Hal ini menyebabkan area makan terasa sempit untuk kapasitas 2 orang. Keluhan sakit pada area makan B ada di bagian punggung 33,3% dan bokong 16,7%. Sebanyak 58,3% pengunjung menilai area makan B nyaman.
3. Area makan C, memiliki jenis kursi yang sama dengan area makan B sehingga dimensi sandaran kursinya kurang lebar, lebar meja makan hanya 118 cm sedangkan standar ergonomi lebar meja untuk 2 orang minimal 122 cm. Keluhan sakit terdapat di bagian punggung 35,7%, pinggang 7,1%, dan bokong 28,6%. Sebanyak 71,4% pengunjung menilai area makan C nyaman.

Melihat hasil analisa dari ketiga area makan tersebut walaupun secara persentase keseluruhan pengunjung merasa nyaman dengan ketiga area makan, tetapi keluhan sakit paling banyak ada pada bagian punggung dan bokong. Untuk itu faktor ergonomi pada bagian-bagian ini harus lebih diperhatikan. Hal yang dapat mempengaruhi kenyamanan bagian punggung adalah sandaran kursi. Dimana seluruh kursi ketiga area makan selain kursi bangket memiliki sandaran yang kurang lebar. Sedangkan hal yang mempengaruhi kenyamanan pada bagian bokong adalah bagian dudukan kursi. Pada seluruh kursi selain kursi bangket memiliki dudukan yang kurang lebar karena dimensinya semakin mengecil ke bagian dalam kursi. Faktor lain yang mungkin menyebabkan ketidaknyamanan adalah material kursinya. Keluhan sakit pada bagian punggung dan bokong lebih sedikit pada area makan A dimana kursinya memiliki bantalan.

Daftar Pustaka

- [1] Panero, Julius & Zelnik. *Dimensi Manusia dan Ruang Interior*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- [2] Tarwaka, Bakri, Solichul HA. & Sudiajeng, Lilik. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA PRESS, 2004.
- [3] Efendy, Stephanie, Santi, Sentosa, Willy & Widyani, Augustina Ika. *Tinjauan Antropometri Kursi terhadap Kenyamanan Pengunjung: Studi Kasus Café Common Grounds Neo Soho Jakarta* 2019.
Diunduh 20 Desember 2019 dari
<https://journal.untar.ac.id/index.php/mezanin/article/view/2956>
- [4] Putra, Idris Rusadi. Menjamurnya Bisnis Café di Tanah Air. Pesan disampaikan dalam <https://www.merdeka.com/uang/menjamurnya-bisnis-cafe-di-tanah-air.html>, 16 Juni 2016.
- [5] Lisdiana, Sri. *Pengaruh Penggunaan Kursi Ergonomis terhadap Kenyamanan Posisi Duduk Ibu Menyusui Bayi Usia sampai Enam Bulan*. Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2013.