

PENERAPAN PRINSIP ERGONOMIS DALAM PROSES MENYIAPKAN TEMPAT TIDUR TAMU OLEH PARAMUGRAHA DI HOTEL CATUR ADI PUTRA DENPASAR BALI

Wayan Agung Dicki Darmawan¹, Ni Luh Putu Sri Widhiastuty^{2*}

^{1,2}Fakultas Bisnis dan Pariwisata, Universitas Triatma Mulya

Jln. Kubu Gunung, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Mangupura-Bali

*e-mail: sri.widhiastuty@triatmamulya.ac.id

Abstract

This study aims to understand the importance of applying ergonomics principles when carrying out an activity or work in the Housekeeping Department, especially when preparing guest beds by the Room boys/Room attendants. It uses a qualitative method, in which primary data will be collected through observation, documentation, and face-to-face interviews with the four informants present. Selected using purposive sampling so that they are able to understand and be aware of the case being studied and secondary data collected through documents related to the operations of the Housekeeping Department at Hotel Catur Adi Putra Denpasar. This research was initiated by identifying the problem at the object of the research, where it was seen that the Room boys/Room attendants were still bent over while making the guest bed preparation process, whether it was lifting the mattress, tidying the mattress and its mobility. Next is the making of research methods that will be used by researchers. The data sources used are primary and secondary data, while the type of data to be used is qualitative. After this research is completed, the final stage is to make a presentation of the results of the analysis, then the results will be presented in formal and informal forms.

Keywords: ergonomics, preparation, guest bed, stewardess

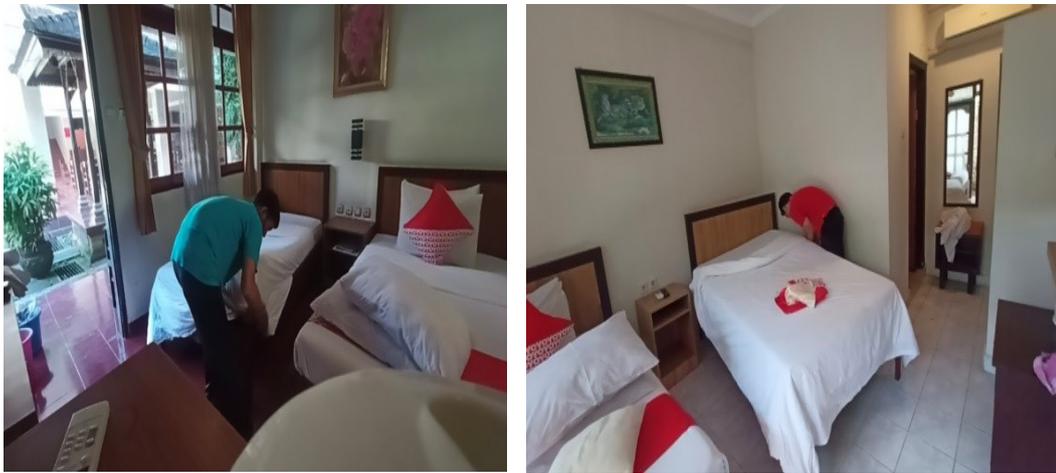
Pendahuluan

Kota Denpasar adalah salah satu kota yang cukup terkenal diantara beberapa kota atau kabupaten yang ada di pulau Bali. Kota Denpasar juga menjadi ibu kotanya pulau Bali, sekaligus menjadi pusat pemerintahan dan perekonomian di pulau Bali. Kota Denpasar juga menjadi pusat perbelanjaan dan pariwisata di pulau Bali dengan banyaknya *shopping mall*, pertokoan serta juga memiliki banyak objek wisata yang menarik dan wajib dikunjungi saat berpariwisata di Bali. Pemerintah Kota Denpasar menaruh peran dan perhatian yang sangat besar pada perkembangan sektor kepariwisataan di daerahnya, mengingat potensi-potensi pariwisata yang ada di Denpasar memang sangat memungkinkan untuk memperoleh hasil yang lebih bermutu. Usaha yang searah dengan meningkatnya perkembangan pariwisata adalah dengan di bangunnya fasilitas yang mendukung seperti hotel yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas.

Hotel Catur Adi Putra Denpasar, merupakan salah satu hotel bintang dua yang terletak di Jalan Bukit Tunggal No.35, Pemecutan, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80119. Hotel Catur Adi Putra Denpasar memiliki total 68 Kamar dengan empat tipe kamar yaitu *Indonesian Standard Twin*, *Indonesian Standard Double*, *Indonesian Deluxe Twin*, dan *Deluxe Family*, serta satu restoran, satu kolam renang untuk dewasa dan anak-anak dan satu ruang pertemuan. Dilihat dari lokasinya yang berada di tengah kota Denpasar, Hotel Catur Adi Putra Denpasar tergolong ke jenis *city hotel*, begitu juga dengan jumlah kamar yang kurang dari 150 kamar, Hotel Catur Adi Putra Denpasar

tergolong hotel kecil atau small hotel. Salah satu fasilitas yang disediakan di dalam semua kamar adalah tempat tidur, tempat tidur menjadi hal yang penting mengingat tujuan utama tamu untuk menginap yaitu beristirahat di tempat tidur. Perlu diketahui bahwa ketika tamu masuk kamar, pandangan pertamanya akan ditunjukkan pada kerapian tempat tidur.

Departemen tata graha adalah departemen yang memiliki tugas dan tanggung jawab akan kebersihan, kenyamanan, keamanan dan keindahan seluruh areal hotel termasuk kamar-kamar yang ada di hotel, dan pramugraha adalah orang yang bertugas atau bertanggung jawab pada kebersihan, kenyamanan, keamanan serta keindahan di dalam kamar, lengkap dengan fasilitas guest amenities-nya dalam kondisi (vacant room) atau siap untuk dijual pada semua lantai yang ada di hotel. Dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu, para pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar sering tidak menerapkan prinsip-prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu, sehingga adanya indikasi kurangnya pemahaman tentang prinsip-prinsip ergonomi.



Gambar 1 Sikap pramugraha saat menyiapkan tempat tidur tamu

Sumber: survey lapangan, 2022

Pada gambar kiri di atas terlihat pramugraha membungkuk saat proses menyiapkan tempat tidur tamu yang menyebabkan adanya tekanan yang terpusat pada tubuh bagian pinggul pramugraha. Pada gambar kanan tampak ruang gerak pramugraha terbatas yang menyebabkan posisi tubuh tidak pada posisi yang baik, penggunaan gaya yang berlebih serta tidak leluasa dalam bergerak. Berdasarkan uraian di atas sudah jelas bahwa pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar belum menerapkan prinsip ergonomi pada proses menyiapkan tempat tidur tamu. Penelitian focus pada penerapan yang belum dilaksanakan dengan maksimal perlu diketahui kendalanya serta upaya apa yang perlu dilakukan untuk menghadapi kendala tersebut demi menghindari kesalahan dan mengurangi resiko cedera ringan hingga berat saat dan sesudah selesai bekerja.

Landasan Teori

Pengertian umum Ergonomi merujuk pada upaya penyelesaian pekerjaan dengan baik melalui penggunaan alat agar suatu pekerjaan dapat diselesaikan dengan cepat dan efisien. Ergonomi adalah ilmu pengetahuan yang mengatur dan mendalami hubungan antara manusia (*psychology* dan *physiology*), mesin/peralatan, lingkungan kerja, organisasi dan tata cara kerja untuk dapat menyelesaikan *task* dengan tepat, efisien, nyaman dan aman. (Sugiono, dkk, 2018:1) Definisi lain perihal Ergonomi adalah ilmu, seni, dan penerapan teknologi untuk menyasikan atau menyeimbangkan antara segala fasilitas yang digunakan baik dalam beraktifitas maupun istirahat dengan kemampuan dan keterbatasan

manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik. (Hatubarat, 2017:1). Terdapat 12 Prinsip Ergonomi (Hatubarat, 2017:8) yakni (1) Bekerja pada posisi atau postur normal, (2) Mengurangi beban yang berlebih, (3) Menempatkan peralatan mudah dijangkau, (4) Bekerja pada ketinggian yang sesuai badan, (5) Mengurangi gerakan yang berlebih, (6) Mengurangi kelelahan dan beban statis, (7) Mengurangi tekanan pada titik tertentu, (8) Membuat ruang lebih leluasa bergerak, (9) Dapat bergerak dan melakukan peregangan, (10) Menjaga lingkungan yang nyaman, (11) Membuat petunjuk dan pengontrol yang dapat dimengerti, (12) Mengurangi stress dengan meningkatkan organisasi kerja.

Menyiapkan kamar adalah proses menyiapkan yang memuat langkah menyediakan dan mengatur segala sesuatu untuk dikerjakan hingga selesai (Pradana, 2016:10) Bahkan proses membersihkan, mengatur, menyelesaikan suatu kegiatan (Dewantara, 2016:11). Pengertian Tempat Tidur Tamu. Tempat tidur tamu adalah suatu produk manufaktur yang dipergunakan sebagai tempat berbaring dengan permukaan yang lembut dan padat dan diperuntukkan untuk umum atau pribadi. Dengan demikian menyiapkan tempat tidur tamu adalah menyediakan peralatan, membersihkan dan menata ruangan untuk kebutuhan menginap para tamu yang biasanya dilaksanakan oleh pramugraha yakni orang yang memiliki tugas pada seksi atau bagian dari departemen tata graha yang bertugas dan tanggung jawab untuk menjaga kebersihan, kerapian, keamanan dan keindahan kamar-kamar yang ada di hotel. Pramugraha adalah petugas atau karyawan hotel yang dimana tugas utamanya adalah bertanggung jawab terhadap pemeliharaan dan pembersihan kamar tamu serta ruangan yang berada di dalamnya sesuai dengan prosedur atau standar yang berlaku di dalam hotel supaya kamar tamu selalu dalam keadaan bersih dan nyaman untuk dihuni (Pradana, 2016:9).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang dikumpulkan melalui observasi, studi dokumentasi serta wawancara. Disamping data primer digunakan juga data sekunder yang diperoleh dari departemen *tata graha seperti Standard Operating Procedure* menyiapkan tempat tidur tamu di Hotel Catur Adi Putra Denpasar. Wawancara menggunakan pedoman wawancara yang dilakukan dengan *supervisor* tata graha dan para pramugraha. Data dianalisis mengikuti model Miles dan Huberman, yang mana aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, terdiri atas 5 langkah yakni (1) Teknik Pengumpulan Data, (2) Reduksi Data sehingga terpilih hal pokok dari data, atau memfokuskan pada aspek yang diteliti, (4) Penyajian data agar mudah dipahami pembaca dan (5) Penarikan simpulan.

Hasil dan Pembahasan

1. Penerapan prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha Hotel Catur Adi Putra Denpasar

Prinsip-prinsip ergonomi merupakan pedoman dalam menerapkan ergonomi saat bekerja, untuk mengurangi atau menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Menyiapkan tempat tidur tamu menjadi suatu kesiapan dari sebuah hotel, apakah tempat tidur tamu tersebut sudah layak untuk dipergunakan oleh tamu atau belum, karena kamar, khususnya tempat tidur merupakan tujuan utama bagi tamu untuk beristirahat. Menurut Hutubarat (2017) terdapat dua belas prinsip Ergonomi yang mesti diikuti agar terhindar dari kemungkinan cedera dalam bekerja maupun setelah pekerjaan tersebut selesai. Prinsip ergonomis yang disarankan terdiri atas 12 posisi kerja berikut.

- 1) Bekerja pada posisi atau postur normal
- 2) Mengurangi beban yang berlebih

- 3) Menempatkan peralatan mudah dijangkau
- 4) Bekerja pada ketinggian yang sesuai badan
- 5) Mengurangi gerakan yang berlebih
- 6) Mengurangi kelelahan dan beban statis
- 7) Mengurangi tekanan pada titik tertentu
- 8) Membuat ruang lebih leluasa bergerak
- 9) Dapat bergerak dan melakukan peregangan
- 10) Menjaga lingkungan yang nyaman
- 11) Membuat petunjuk dan pengontrol yang dapat dimengerti
- 12) Mengurangi stress dengan meningkatkan organisasi kerja.

Berdasarkan saran posisi kerja ergonomis di atas sejatinya sudah diterapkan secara personal oleh pramugraha seperti meletakkan linen dalam jangkauan. Ini membuat pekerjaan lebih mudah diselesaikan. Disamping itu, sikap kerja tidak diikuti dengan memegang barang lain sekaligus mengurangi beban berlebih. Pramugraha yang menyiapkan kamar memiliki ruang gerak yang luas jika ingin melakukan peregangan agar tidak terjadi beban berlebih di suatu titik saja. Akan tetapi SOP tidak menyinggung prinsip ergonomis tersebut. SOP fokus menjelaskan mekanisme kerja dan tatakerja penyiapan kamar tidur tamu. Pelaksanaan penyiapan tempat tidur tamu pada tipe kamar standar *double* biasanya membutuhkan waktu sampai enam menit. Tipe kamar *standar double* adalah kamar dengan satu buah tempat tidur berukuran 200 x 200 cm, yang diperuntukkan untuk dua orang dewasa. Dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu ini, karena material atau media yang digunakan terbilang besar, maka para pramugraha membutuhkan rentang waktu lima sampai enam menit untuk menyelesaikannya.

Standard Operating Procedure

Department:	Housekeeping	SOP No.:	
Title:	How to make up the Bed		
Prepared by:	HK SPV	Signature:	Date:
Approved by:	Hotel Manager	Signature:	Date:

Penjelasan:

Tempat tidur harus dirapikan dengan benar sebelum kedatangan tamu untuk memastikan kenyamanan tamu kami.

Prosedur:

1. Siapkan semua sprej yang dibutuhkan: 1 sprej dan 1 duve cover putih bersih bebas kerutan dan 4 sarung bantal putih bersih.
2. JANGAN PERNAH meletakkannya di lantai.
3. Lihat di tempat tidur dan jika ada barang-barang tamu seperti baju tidur atau sapu tangan singkirkan sebelum menanggalkan tempat tidur.
4. Lepaskan sprej satu per satu. Jangan lupa untuk memeriksa barang-barang tamu di setiap lembar untuk menghindari dibawa ke binatu.
5. Jika satu lembar sangat kotor (spot), pisahkan dari seprai lainnya, sehingga laundry dapat segera mengetahuinya.
6. Periksa inner duve dan pelindung kasur dari noda dan ganti jika perlu.
7. Mulai melakukan make up bed.
8. Tarik sedikit kasur dari tempat tidur ke arah ujung kaki agar ada ruang di kepala kasur. Ini untuk bisa diselipkan di sprej.
9. Letakkan sprej pertama di atas tempat tidur dengan benang jahit menghadap ke bawah.
10. Selipkan keempat sisi seprai di bawah kasur.
11. Masukkan inner duve ke cover duve lalu ikat tiap ujungnya dan tepi sisi kepala duve diposisikan sejajar dengan rangka kasur.
12. Letakkan duve di atas lembaran sprej dan lipat duve 2kali tinggalkan Jarak 50cm dari tepi atas kasur.
13. Dorong kembali kasur ke tempat semula.
14. Lipat sisi kiri dan kanan atas sprej dan selipkan di bawah kasur dan turunkan ke ujung bawah kasur.
15. Selipkan ujung semua seprai.
16. Letakkan bed runner diatas tempat tidur. Pastikan itu diletakkan sehingga panjang setiap sisinya sama. Letakkan bantal tempat tidur di sisi kepala kasur.
17. Jika ada Kembalikan semua barang milik tamu ke tempat semula. Rapikan pakaian tidur, jika ditemukan di awal, dan letakkan dengan rapi.
18. Sebelum meninggalkan area tidur, pastikan semuanya beres dan tidak ada linen kotor yang tertinggal.

Gambar 2: Contoh SOP menyiapkan kamar *Standard Double*
 Sumber: Departemen Tata Graha Hotel Catur Adi Putra Denpasar, 2022

Berdasarkan *standard operating procedure* pada kamar *standard double* yang dimiliki oleh Hotel Catur Adi Putra Denpasar, lalu dibandingkan dengan teori dari Hatubarat (2017) terutama penerapan prinsip-prinsip ergonomi dalam sikap kerja tampak tidak ada korelasi. Pada *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu pada tipe kamar *standard double* di Hotel Catur Adi Putra Denpasar tidak ada dijelaskan mengenai pelaksanaan penerapan prinsip-prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha yang dimana menurut teori yang digunakan bahwa penerapan ergonomi dalam bekerja menjadi bagian penting dari suatu pekerjaan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Pada SOP (*standard operating procedure*) hotel tidak dijelaskan prinsip-prinsip ergonomi dalam penyiapan tempat tidur tamu pada tipe kamar *standard double* maka pelaksanaan penerapan ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu tidak dilakukan secara maksimal oleh pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar. Sementara untuk tipe Kamar *Standard Twin* dibutuhkan waktu enam sampai tujuh menit untuk menyelesaikannya mengingat kamar *standard Twin* adalah kamar dengan dua buah tempat tidur berukuran 120x200 cm dan diperuntukkan satu orang dewasa. Dalam proses menyiapkan tempat tidur twin terdapat material atau media yang digunakan terbilang cukup kecil dengan dua tempat tidur standar.

Tidak berbeda dengan kamar lainnya, SOP (*standard operating procedure*) penyiapan kamar *standard twin* yang dimiliki oleh Hotel Catur Adi Putra Denpasar juga tidak menyinggung teori dari Hatubarat (2017). Pada *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu pada tipe kamar *standard double* di Hotel Catur Adi Putra Denpasar tidak ditemukan penjelasan yang mengaitkan pekerjaan penyiapan kamar dengan posisi kerja ergonomis. Dengan demikian, pelaksanaan penerapan prinsip-prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha merupakan sesuatu yang niscaya. Meskipun demikian, pramugraha biasa bekerja dengan sikap yang benar sekalipun sikap kerja demikian tidak tertuang dalam SOP. Menurut teori penerapan ergonomi dalam bekerja menjadi bagian penting dari suatu pekerjaan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera. Jadi, tidak dijelaskannya prinsip-prinsip ergonomi pada *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu pada kamar tamu maka pelaksanaan penerapan ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu tidak dilakukan secara maksimal oleh pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar. Untuk penyiapan tipe kamar *deluxe twin* sebagai kamar dengan satu buah tempat tidur berukuran 120x200 cm, yang diperuntukkan bagi satu orang dewasa di tiap tempat tidurnya. Dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu ini, karena material atau media yang digunakan terbilang cukup kecil dan ada dua, maka para pramugraha membutuhkan waktu enam sampai tujuh menit untuk menyelesaikannya. Selanjutnya, pada SOP penyiapan tempat tidur tamu pada tipe kamar *deluxe twin* di Hotel Catur Adi Putra Denpasar tidak dijelaskan mengenai pelaksanaan penerapan prinsip-prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha padahal penerapan ergonomi dalam bekerja menjadi bagian penting dari suatu pekerjaan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Berdasarkan studi dokumentasi seperti dipaparkan di atas tampak bahwa prinsip ergonomis tidak tertuang pada *standard operating procedure* penyiapan tempat tidur tamu pada tipe kamar manapun, baik *deluxe twin* maka pelaksanaan penyiapan kamar tidak sesuai dengan prinsip ergonomis. Hal serupa juga terjadi pada SOP penyiapan kamar tipe lainnya baik *Deluxe Twin*, *Deluxe Family* Untuk tipe kamar *deluxe family* adalah kamar dengan satu buah tempat tidur berukuran 180x200 cm, yang diperuntukkan untuk di gunakan oleh satu orang dewasa tiap tempat tidurnya. Dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu ini, karena material atau media yang digunakan

terbilang cukup besar dan ada dua, maka para pramugraha membutuhkan waktu sepuluh sampai sebelas menit untuk menyelesaikannya. Pada prosedur penyiapan kamar deluxe family juga tidak dibahas prinsip ergonomi dalam tempat bekerja. Pada standard operating procedure menyiapkan tempat tidur tamu pada tipe kamar deluxe family di Hotel Catur Adi Putra Denpasar tidak ada saran penerapan prinsip ergonomis sehingga penyiapan tempat tidur tamu oleh pramugraha dilakukan sesuai sikap kerja yang disukai sendiri. Dengan cara itu diperkirakan dapat terjadi hal yang tidak diinginkan seperti cedera atau kelelahan pada sikap tubuh tertentu. Dengan tidak dijelaskannya prinsip ergonomi pada SOP terkait menyiapkan tempat tidur tamu pada setiap tipe kamar maka pelaksanaan penerapan ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu tidak dilakukan secara maksimal oleh pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar.

2. Kendala yang dihadapi oleh pramugraha dalam penerapan prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu

Hotel Catur Adi Putra Denpasar mengoperasikan empat tipe kamar yakni kamar *standard double*, *standard twin*, *deluxe twin* dan *deluxe family*. Dalam penyiapan kamar tersebut pramugraha menghadapi kendala terkait penerapan prinsip ergonomis oleh pramugraha pada penyiapan kamar baik untuk tipe kamar *standard double*, *standard twin*, *deluxe twin* dan *deluxe family* meliputi:

- 1) Tidak ada penjelasan terkait aspek ergonomis dalam *Standard Operating Procedure*
Tidak adanya penjelasan tentang penerapan ergonomi di *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu, mengakibatkan para pramugraha mengabaikan prinsip ergonomi.
- 2) Kurangnya anggaran pengadaan karyawan
Kurangnya Anggaran Pengadaan Karyawan dikarenakan harga kamar yang rendah dan dimasa pandemic *covid-19* kunjungan wisatawan ke hotel juga sepi menyebabkan adanya pemangkasan anggaran dari pihak *owner*.
- 3) Pola kerja yang kurang bagus
Pola kerja yang tidak bagus disebabkan karena kurangnya karyawan yang mengakibatkan para pramugraha mengambil pekerjaan yang lebih.

3. Upaya yang dilakukan pramugraha mengatasi kendala penyiapan tempat tidur tamu

Berdasarkan kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan penerapan ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha di Hotel Catur Adi Putra Denpasar, maka upaya yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut pada tipe kamar *standard double*, *standard twin*, *deluxe twin* dan *deluxe family* adalah:

- 1) Melakukan peregangan ringan setelah selesai bekerja
Melakukan peregangan ringan setelah selesai bekerja adalah salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh pramugraha dalam bekerja. Melakukan peregangan mampu memberikan waktu untuk otot atau badan beristirahat sejenak dan melemaskan otot-otot yang tegang akibat bekerja.
- 2) Mengubah *standard operating procedure*
Standard operating procedure menjadi acuan dalam menyelesaikan pekerjaan, maka perlu diubah atau ditambahkan *point* prinsip ergonomi di dalamnya. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh pemimpin atau atasan dan pramugraha sebagai pelaksana SOP yang telah direvisi nanti.
- 3) Mengubah pola kerja
Pola kerja yang tidak bagus, harus diubah untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Tindakan yang dilakukan adalah melakukan sesi *trainee* pada setiap pramugraha saat *morning briefing*

Simpulan

Dari hasil dan pembahasan yang sudah diuraikan di atas, maka penelitian menghasilkan tiga simpulan berikut.

- 1) Pelaksanaan penerapan prinsip ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu oleh pramugraha belum dilaksanakan dengan maksimal pada keempat tipe kamar yang ada di Hotel Catur Adi Putra Denpasar. Hal ini sangat penting untuk dilaksanakan karena jika pelaksanaan penerapan prinsip ergonomi tidak dilakukan dengan baik maka hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi atau kesehatan para pramugraha.
- 2) Kendala yang dihadapi oleh pramugraha dalam melaksanakan penerapan prinsip ergonomi dalam menyiapkan tempat tidur tamu yang kurang maksimal dilakukan pada keempat tipe kamar yang ada di Hotel Catur Adi Putra Denpasar adalah tidak adanya penjelasan mengenai prinsip-prinsip ergonomi pada *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu yang dimiliki oleh Hotel Catur Adi Putra Denpasar, serta keterbatasan karyawan pada saat tingkat hunian tinggi yang mengakibatkan para pramugraha harus mengambil banyak pekerjaan dan bekerja secara cepat sehingga menjadi kebiasaan saat tingkat hunian rendah.
- 3) Upaya yang dilakukan oleh pramugraha dalam mengatasi kendala yang dihadapi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu di Hotel Catur Adi Putra Denpasar adalah melakukan peregangan badan di sela-sela proses menyiapkan tempat tidur tamu atau setelah selesai menyiapkan tempat tidur tamu agar tubuh pramugraha menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cedera ringan hingga berat.

Saran

Berdasarkan simpulan yang sudah ditarik dapat diajukan saran berikut.

- 1) Pihak manajemen harus lebih memperhatikan para pramugrahanya, perihal pelaksanaan penerapan ergonomi dalam proses menyiapkan tempat tidur tamu agar bisa lebih dilakukan dengan maksimal.
- 2) Pihak manajemen agar bisa memperbaiki atau menambah penjelasan-penjelasan tentang pelaksanaan penerapan prinsip ergonomi pada *standard operating procedure* menyiapkan tempat tidur tamu yang sudah ada, agar pramugraha mampu mengikutinya dan penerapan maksimal.
- 3) Pihak manajemen harus memberikan pelatihan-pelatihan ke pramugraha tentang pentingnya pelaksanaan penerapan ergonomi dalam bekerja untuk menghindari cedera ringan hingga berat.

Daftar Pustaka

- Chair, I.M. dan Pramudiana, H. 2017. *Hotel Room Division Management*. Depok: Kencana.
- Hatubarat, Y. 2017. *Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi*. Malang: Media Nusa Creative.
- Sugiono, Dkk. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Malang: UB Press
- Dewantara, A.N. 2016. *Prosedur Penyiapan Kamar Oleh Pramugraha Di Hotel Pan Pacific Nirwana Bali Resort (Tugas Akhir Jurusan Perhotelan pada Fakultas Pariwisata Stipar)*. Bali Fakultas Pariwisata Sekolah Tinggi Pariwisata Triatma Jaya.
- Pradana, K.N. 2016. *Tata Cara Pramugraha Dalam Menyiapkan Kamar Tamu di Alila Villa Soori Tabanan – Bali. (Tugas Akhir Jurusan Perhotelan pada Fakultas Pariwisata Stipar)*. Bali Fakultas Pariwisata Sekolah Tinggi Pariwisata Triatma Jaya.
- Saputra, G.E. 2016. *Peranan Housekeeping Supervisor Dalam Menyiapkan Kamar Tamu Di Alaya Ubud Resort & Spa (Tugas Akhir Jurusan Perhotelan pada Fakultas Pariwisata Stipar)*. Bali Fakultas Pariwisata Sekolah Tinggi Pariwisata Triatma Jaya.
- Wardani. 2021. *Maintenance Di Departemen Pemeliharaan I Pt. Petrokimia Gresik (Laporan Magang Jurusan Rekayasa Konversi Energi pada Fakultas Vokasi IT*

Sepuluh November) Surabaya Fakultas Vokasi Institut Teknologi Sepuluh November.

[Online] https://repository.its.ac.id/86577/1/10211710010029-Project_Report.pdf

diakses Diakses 19 Maret 2022 jam 14.15.

<http://mebelkursitamujepara.blogspot.com/2016/10/pengertian-ranjang-tempat-tidur.html>.

Pengertian Ranjang / Tempat Tidur. Diakses 19 Maret 2022 Jam 7.38