

ABSTRAK

Prayogo Jatiadi (01025170025)

PERANCANGAN KURSI KERJA YANG DAPAT MEMBANTU PENGGUNA UNTUK MELAKUKAN GERAKAN PEREGANGAN DAN YOGA.

(x + 122 halaman: 29 gambar, 44 tabel; 4 lampiran)

Dalam melakukan pekerjaan di dalam rumah, seringkali pekerja melupakan pentingnya melakukan gerakan peregangan saat bekerja. Terutama pada masa pandemi covid - 19 ini, dimana sebagian besar waktu bekerja dilakukan di dalam rumah. Oleh sebab itu, perlu ada suatu fasilitas yang dapat membantu pekerja untuk tetap aktif disaat sela - sela waktu bekerja mereka.

Perancangan ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan para pekerja daring yang memiliki keterbatasan waktu dan tempat saat hendak melakukan peregangan di sela - sela waktu bekerja mereka. Perancangan ini akan berfokus pada pembuatan furniture kerja yang memiliki 2 fungsi, yakni fungsi untuk menunjang kenyamanan saat bekerja, dan fungsi untuk memudahkan dilakukannya aktivitas peregangan.

Perancangan kursi ini juga terinspirasi dari latihan *yoga chair exercise* yang menggunakan media kursi untuk melakukan gerakan - gerakan peregangan dan yoga. Penulis berharap dengan adanya perancangan ini dapat membantu aktivitas peregangan dapat lebih mudah diakses dan dilakukan oleh para pekerja di rumah.

Kata Kunci: Bekerja Secara Daring, Peregangan, *Yoga Chair Exercise*.

ABSTRACT

Prayogo Jatiadi (01025170025)

PERANCANGAN KURSI KERJA YANG DAPAT MEMBANTU PENGGUNA UNTUK MELAKUKAN GERAKAN PEREGANGAN DAN YOGA.

(x + 122 pages: 29 pictures, 44 tables ; 4 appendices)

In doing work from home, workers often forget the importance of stretching while working. Especially during the covid-19 pandemic, where most of the time work is done in the house. Therefore, there needs to be a facility that can help workers to stay active in between their working hours.

This design is done to meet the needs of WFH workers who have limited time and space when they want to stretch in their spare time during working hours. This design will focus on making a working chair that has 2 functions, namely functions to support comfort while working, and functions to facilitate stretching activities.

The design of this chair is also inspired by the practice of yoga chair exercise that uses chairs as a media to perform movements - stretching and yoga movements. The author hopes that this design can help stretching activities be more accessible and done by workers at home.

Keywords: Work From Home, Stretching, Yoga Chair Exercise