

---

---

## KESESUAIAN POLA KEMEJA HELEN JOSEPH ARMSTRONG TERHADAP PRIA DEWASA INDONESIA BERTUBUH TINGGI GEMUK

Shinta Agustazani<sup>1</sup>, Ernawati<sup>2</sup>

Email; [agustazanishinta@gmail.com](mailto:agustazanishinta@gmail.com)<sup>1</sup>, [ernawati@fpp.unp.ac.id](mailto:ernawati@fpp.unp.ac.id)<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan,  
Universitas Negeri Padang

### Abstrak

Pada dasarnya bentuk tubuh pria Amerika lebih besar daripada bentuk tubuh pria Indonesia. Penelitian ini untuk mengungkap apakah pola sistem Helen Joseph Armstrong sesuai atau tidak untuk pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg, yang mana ukuran ini hampir mendekati tinggi dan berat badan rata-rata pria dewasa Amerika. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian terapan. Objek penelitian yaitu pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Penilaian dilakukan oleh 3 orang panelis yang ahli dalam bidang busana pria atau konstruksi pola kemeja menurut (Setyaningsih, Dwi, & Sari 2010). Panelis pada penelitian ini adalah pemilik usaha tailor. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong saat dilakukan fitting I terdapat 8 kelemahan yaitu, pada sisi kemeja longgar 5 cm, panjang kemeja pada sisi lebih pendek 5 cm, panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang lebih panjang 2 cm, lebar punggung sempit 1 cm, lingkaran leher pada bahu tertinggi longgar 1 cm, tinggi puncak lengan turun 2 cm, bisep/lengan terbesar longgar 2,5 cm, ujung lengan dan manset sempit 2 cm. Kesesuaian pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong diperoleh dengan cara menyesuaikan kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada fitting II. Pola ini sudah sesuai dan dapat digunakan oleh pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk.

**Kata Kunci:** Kesesuaian pola, Tinggi gemuk, Pola kemeja *Helen Joseph Armstrong*

### Abstract

*Basically the body shape of American men is bigger than the body shape of Indonesian men. The research is to reveal whether the pattern of Helen Joseph Armstrong's suitable or not for a 24 years old fat Indonesian adult man with a height of 175 cm and a weight of 90 kg, which is almost close to the average height and weight of an American adult men. This type of research is a type of applied research. The object of this study is the shirt pattern of Helen Joseph Armstrong's system shirt. Research instruments using questionnaires. The research was conducted by 3 panelists who are experts in the field of men's clothing or shirt pattern construction (Setyaningsih, Dwi, & Sari 2010). The panelist in this study is the owner of a tailor business. The data analysis technique used is descriptive statistics. The results showed that the shirt pattern of Helen Joseph Armstrong's system shirt when the first fitting was done, there were 8 weaknesses, on the side of the shirt loose 5 cm, the length of the side shirt is 5 cm*

*shorter, the length of the shirt in the front center length and back center length is 2 cm longer, narrow across back 1 cm, circumference on the highest shoulder loose 1 cm, cap height down 2 cm, bicep loose 2,5 cm, arms tip and narrow cuff 2 cm. The suitability of Helen Joseph Armstrong system shirt pattern is obtained by adjusting the weakness found in fitting II. This pattern is appropriate and can be used by Indonesian adult men with a fat body.*

**Keywords:** *Pattern conformity, High fat, Helen Joseph Armstrong shirt pattern*

## PENDAHULUAN

Busana dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu busana wanita dan busana pria. Busana pria adalah bahan tekstil yang dikenakan oleh kaum pria sebagai penutup tubuh, baik yang langsung melekat pada tubuh maupun tidak. Pada dasarnya bentuk tubuh pria Amerika lebih besar daripada bentuk tubuh pria Indonesia. Hal ini dapat diketahui dari perbedaan tinggi dan berat badan rata-rata tubuh pria dewasa Amerika dan pria dewasa Indonesia. Dikutip dari artikel berbahasa Inggris, Ho (2022) menyatakan bahwa yang artinya: “Rata-rata tinggi badan pria Amerika adalah 5 kaki 9 inci (175,2 cm). Secara umum 6 kaki 3 inci (190,5 cm) umumnya dianggap sebagai tinggi yang sempurna untuk seorang pria. Pria yang dianggap besar dan kuat di Amerika serikat adalah pria dengan tinggi badan lebih dari 5 kaki 8 inci (172,7 cm)”.

Berdasarkan data *World Population Review* (WPR), Indonesia berada di urutan keempat negara dengan penduduk terpendek di dunia. Penduduk Indonesia dinilai memiliki tinggi rata-rata 166 cm bagi laki-laki dan 154 cm bagi perempuan (Finaka, Nurhanisah & Devina 2023). Dilansir dari AKG (Angka Kecukupan Gizi) Kementerian Kesehatan RI “Tinggi badan ideal pria dewasa Indonesia adalah 168 cm untuk usia 19-24 tahun dengan berat badan 60-62 kg” (Yudha 2019). “Sementara, rata-rata tinggi badan ini bisa dikatakan lebih pendek dibandingkan tinggi pria dari negara lain” (Makarim 2023).

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam

masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock 1980:265). Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Hurlock (1980:266) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun dimana perubahan fisik dan psikologis telah mencapai kematangannya. Batasan usia 18 tahun diambil karena di usia ini seseorang dianggap telah dewasa menurut hukum yang berlaku di Amerika sejak tahun 1970.

Untuk mengetahui klasifikasi berat badan seseorang, biasanya terlebih dahulu menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Eknoyo (2008) “Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Indeks Quetelet merupakan proksi heuristic untuk lemak tubuh manusia berdasarkan berat badan seseorang dan tinggi”. IMT merupakan salah satu indikator yang digunakan seseorang untuk mengukur berat badan apakah termasuk kategori ideal atau tidak (Hanum, Meidelfi, & Erianda, 2020).

Perkembangan teknologi pada masa ini berkembang begitu pesat. Untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menggunakan aplikasi-aplikasi yang banyak bermunculan baik itu berbasis desktop, web, ataupun android, maka peneliti tertarik untuk mencoba menghitung IMT menggunakan aplikasi yang ada pada android atau smartphone.

Aplikasi untuk menghitung IMT berbasis android ini bernama kalkulator IMT. Dengan aplikasi ini kita dapat menghitung dan mengevaluasi IMT berdasarkan informasi yang relevan mengenai berat badan, tinggi badan, usia, dan jenis kelamin.



Gambar 1. Aplikasi Kalkulator IMT  
Sumber: Play (2023)



Gambar 2. Kategori IMT Pria Dewasa Indonesia  
Sumber: Aplikasi Kalkulator IMT (2023)

Pria dengan tinggi badan 175 cm dan berat badan 90 kg memiliki angka IMT sebesar **29,4**. Menurut aplikasi ini pria dengan tinggi badan 175 cm dan berat 90 kg tergolong memiliki berat badan berlebih atau kelebihan bobot sebanyak 13.6 kg. Maka dapat disimpulkan bahwa pria dewasa Indonesia dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg merupakan pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk.

Umumnya busana pria memiliki garis yang tegas, artinya garis-garis yang digunakan dalam busana pria merupakan garis-garis lurus. Salah satu busana yang paling sering dikenakan oleh pria adalah kemeja.

Dijelaskan dalam artikel yang berjudul *Shirt*, Tom Greatrex menjelaskan mengenai definisi kemeja serta perkembangannya dalam sejarah manusia, “Kemeja adalah jenis pakaian atas yang terdiri dari lengan pendek atau panjang dan bagian depan berkancing (konveksi, 2023).

Sedangkan menurut Arifah (2003:16) kemeja adalah busana luar bagian atas untuk pria dengan berbagai macam bentuk kerah, ber lengan panjang, bermanset dan ada pula ber lengan pendek yang biasanya dikenakan untuk acara tertentu sesuai kesempatan. Selanjutnya menurut Sari (2012:12) “Kemeja adalah pakaian luar bagian atas pria dengan kerah *board*, lengan panjang bermanset ada pula kerah *sport*, lengan pendek disebut *sport hem* dan dapat dikenakan di dalam atau di luar celana panjang”.

Dalam pembuatan kemeja pria terdapat beberapa sistem pola yang digunakan diantaranya sistem pola Aldrich, M.H Wancik dan Soekarno. Selain sistem pola tersebut masih ada sistem pola yang digunakan dalam pembuatan kemeja yaitu sistem pola Helen Joseph Armstrong. Sistem pola Helen Joseph Armstrong merupakan sistem pola dari Los Angeles dengan nama buku *Patternmaking for Fashion Design* yang dikarang oleh Helen Joseph Armstrong dengan terbitan pada tahun 2010 di Pearson Education, Los Angeles.

Pada analisis awal, penulis melakukan pra eksperimen dengan membuat kemeja sesuai dengan ketentuan sistem *Helen Joseph Armstrong*, mulai dari cara mengambil ukuran, membuat pola, hingga menjahit kemeja. Pada saat melakukan pengepasan kemeja terdapat kerutan pada kerung lengan kemeja. Kemudian, pada lebar punggung kemeja terlalu pas yang menyebabkan model atau si pemakai tidak luwes atau susah bergerak pada saat memakai kemeja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai kesesuaian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk.

Dari penjelasan di atas maka penulis mengadopsi pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong dengan mengambil ukuran pria dewasa Indonesia yang memiliki tinggi badan 175 cm dengan berat badan 90 kg untuk melihat apakah sistem pola kemeja Helen Joseph Armstrong sesuai atau tidak untuk tubuh pria dewasa Indonesia yang tinggi dan berat badannya hampir mendekati tinggi dan berat badan rata-rata pria dewasa Amerika.

Untuk mengetahui kesesuaian atau kecocokan pola Helen Joseph Armstrong terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi

gemuk adalah dengan fitting. Menurut Goet (2000:72) “Fitting menunjukkan pada sempit atau longgarnya sebuah bentuk busana dalam hubungannya orang yang memakai”. Fitting dilakukan hingga beberapa kali, agar pola benar-benar tepat dan pas digunakan untuk tubuh pria tinggi gemuk.

## METODE

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini, maka jenis penelitian ini merupakan penelitian terapan. Menurut Trianto (2010:168) menyatakan bahwa “Penelitian terapan atau applied research dilakukan berkenaan dengan kenyataan praktis, penerapan, dan pengembangan ilmu pengetahuan yang dihasilkan oleh penelitian dasar dalam kehidupan nyata”. Sedangkan menurut Akerman dkk. (2002), penelitian terapan merupakan proses pengumpulan pencatatan dan analisis data yang sistematis dan objektif untuk membantu dalam pengambilan keputusan. Penelitian terapan biasanya digunakan oleh perusahaan, agen atau individu yang bertujuan mencari Solusi terhadap suatu permasalahan terkini yang sedang dihadapi masyarakat atau organisasi industri/bisnis (Bajpai 2011).

Definisi operasional variabel penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu “kesesuaian pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong pada pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk” adalah menyesuaikan pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong terhadap pria dewasa bertubuh tinggi gemuk. Adapun objek penelitian ini yaitu pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong yang disesuaikan pada pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg. Dalam penelitian ini, bagian-bagian yang akan dinilai yaitu, pola badan kemeja yang meliputi lingkaran dada (badan), panjang tengah muka (panjang muka), lebar dada, panjang bahu, panjang kemeja, panjang tengah belakang (panjang punggung), lebar punggung, letak kerah pada lingkaran leher, bentuk kerah, kerung lengan, tinggi puncak lengan, bisep, panjang lengan dan manset.

Penelitian ini menggunakan panelis panel perseorangan terbatas. Menurut Setyaningsih Setyaningsih, Dwi, & Sari (2010) “Panel

perseorangan terbatas beranggotakan 3-5 orang panelis yang memiliki tingkat kepekaan tinggi, berpengalaman, terlatih dan kompeten untuk menilai beberapa atribut mutu sensori atau kompeten untuk beberapa komoditas”. Maka, penulis menggunakan panelis sebanyak 3 orang yang mana ketiga panelis berasal dari pemilik usaha/karyawan tailor yang telah ahli dalam bidang pola kemeja. Data yang terkumpul diolah dan disusun dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Alat statistik yang digunakan adalah modus (untuk menjelaskan kecenderungan terbanyak), median (untuk menjelaskan kecenderungan menengah), Persentase (untuk menjelaskan proporsi dalam persen (%)).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi seperangkat pernyataan tertulis yang berhubungan dengan kesesuaian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk. Kuesioner diberikan kepada panelis untuk dinilai/evaluasi.

Penulis menggunakan perhitungan rumus persentase seperti yang dikemukakan oleh (Arikunto 2021):

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Besaran persentase

F = Frekuensi jawaban

n = Jumlah total responden

Setelah dipersentasekan maka nilai tersebut dimasukkan ke dalam kriteria perhitungan persentase (Arikunto 2010:44) yaitu:

Tabel 1. Tabel Interpretasi

Persentase	Keterangan
81%-100%	Sangat Tinggi
61%-80%	Tinggi
41%-60%	Sedang
21%-40%	Rendah
0%-20%	Sangat Rendah

Sumber: Arikunto (2010:44)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

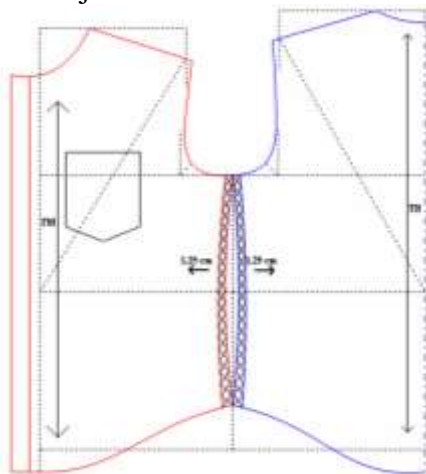
### 1. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan analisis data yang telah dilakukan, maka terdapat 8 kelemahan pada pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun tinggi badan 175 cm dan berat 90 kg. Kelemahan tersebut yaitu:

1. Sisi kemeja longgar 5 cm.
2. Panjang kemeja bagian sisi terlalu naik 5 cm.
3. Panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang berlebih 2 cm.
4. Lebar punggung sempit 1 cm.
5. Lingkar leher pada bahu tertinggi longgar 1 cm.
6. Tinggi puncak lengan turun 2 cm.
7. Bisep/lengan terbesar longgar 2,5 cm.
8. Lingkar Ujung lengan dan lebar manset sempit 2 cm.

Cara memperbaiki pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk adalah dengan cara memperbaiki pola berdasarkan kelemahan yang ditemukan. Setelah melakukan *fitting* I, terdapat jawaban kurang sesuai dan tidak sesuai oleh panelis, maka dilakukanlah penyesuaian berdasarkan pendapat Ernawati (2008:249) "Pada pola yang disesuaikan tanda plus/membesarkan pola ditandai dengan tanda arsir (//////////), sebaliknya tanda minus/mengecilkan pola ditandai dengan tanda silang (xxxxxxxxxx). Adapun cara memperbaiki kelemahan tersebut sebagai berikut:

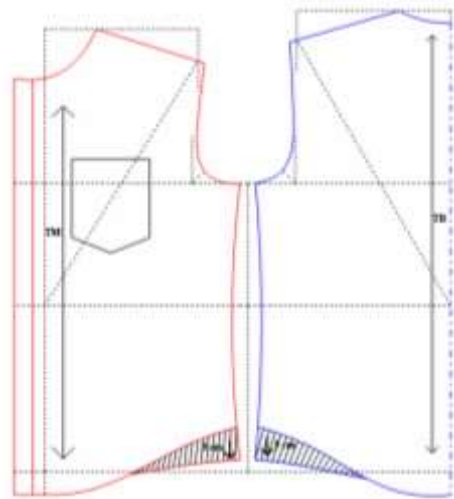
- 1) Sisi kemeja



Gambar 3. Cara Mengecilkan Sisi Kemeja

Pada hasil *fitting* I, dari 3 orang panelis, 2 diantaranya menilai tidak sesuai, dengan modus 1, median 1, dan persentase 56%. Untuk menyesuaikan ukuran yang melingkar, caranya adalah selisih : 4, karena pola yang dibuat adalah  $\frac{1}{4}$  bagian badan. Pada saat *fitting* I sisi kemeja longgar 5 cm. Maka, dari garis lingkaran dada/badan hingga ke bawah dikurangi 1,25 cm.

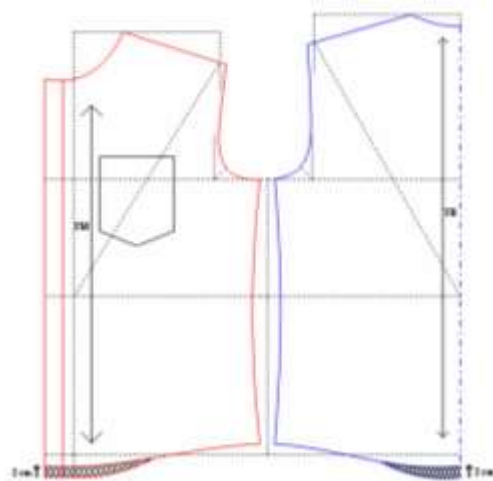
- 2) Panjang kemeja pada sisi



Gambar 4. Cara Menambahkan Panjang Kemeja Bagian Sisi

Pada hasil *fitting* I, dari 3 orang panelis, semuanya memberikan nilai tidak sesuai dengan modus 1, median 1 dan persentase 33%. Hal ini karena panjang kemeja bagian sisi lebih pendek 5 cm. Untuk menyempulkannya, selisih tidak dibagi. Maka, pada garis panjang sisi ditambah 5 cm.

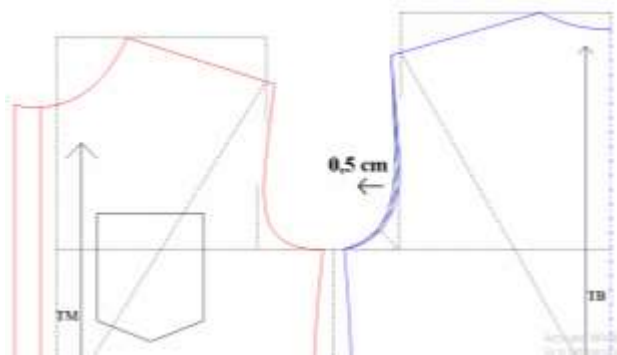
- 3) Panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang



Gambar 5. Cara Mengurangi Panjang Kemeja Pada Tengah Muka dan Tengah Belakang

Pada hasil *fitting* I, dari 3 orang panelis, semuanya memberikan nilai kurang sesuai dengan modus 2, median 2 dan persentase 67%. Hal ini karena panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang lebih panjang 2 cm. Untuk menyesuaikan, selisih tidak dibagi. Maka, pada garis panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang dikurangi 2 cm.

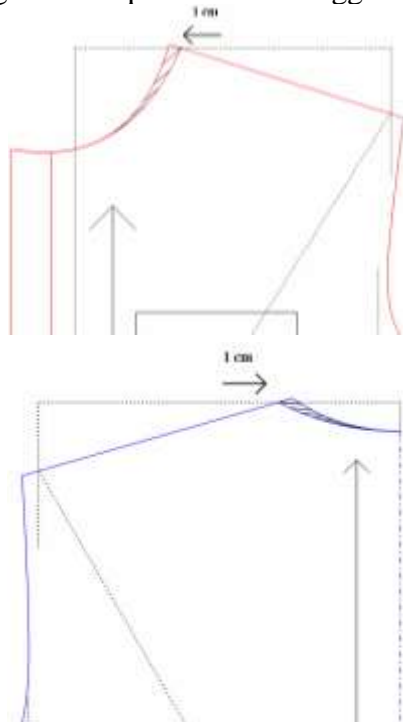
4) Lebar punggung



Gambar 6. Cara Memperlebar Lebar Punggung

Pada hasil *fitting* I, dari 3 orang panelis, ketiganya memberikan penilaian kurang sesuai dengan modus 2, median 2, dan persentase 67%. Hal ini karena lebar punggung sempit 1 cm. untuk menyesuaikan adalah selisih : 2, maka pada garis lebar punggung ditambah 0,5 cm.

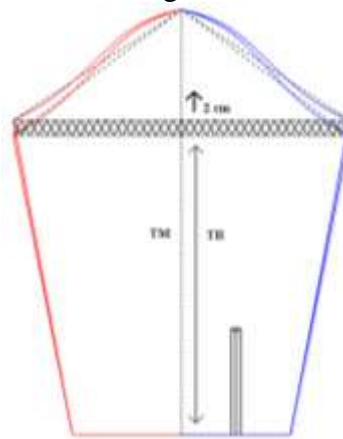
5) Lingkar leher pada bahu tertinggi



Gambar 7. Cara Menambahkan Panjang Bahu Tertinggi Pada Lingkar Leher

Pada hasil *fitting* 1, dari 3 panelis, semuanya memberikan penilaian kurang sesuai dengan modus 2, median 2, dan persentase 67%. Hal ini karena lingkaran leher longgar. Dengan demikian lingkaran leher perlu untuk disesuaikan dengan kelemahan lingkaran leher pada bagian bahu tertinggi berlebih 1 cm. Maka. Lletak kerah pada lingkaran leher pun menjadi tidak tepat. Menurut Saliah (2020) cara memperbaikinya yaitu dengan menambah garis lingkaran leher pada bahu tertinggi sebanyak 1 cm. seperti gambar dibawah ini:

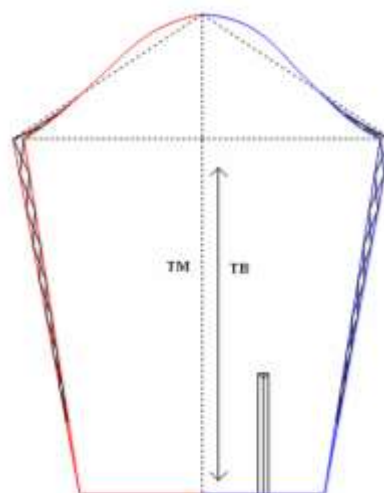
6) Tinggi Puncak Lengan



Gambar 8. Cara Menaikkan Tinggi Puncak Lengan

Pada hasil *fitting* I, dari 3 panelis, semuanya memberikan penilaian kurang sesuai dengan modus 2, median 2, dan persentase 67%. Hal ini karena tinggi puncak lengan turun 2 cm. untuk menyesuaikan, selisih tidak dibagi, maka pada garis tinggi puncak lengan dikurangi 2 cm.

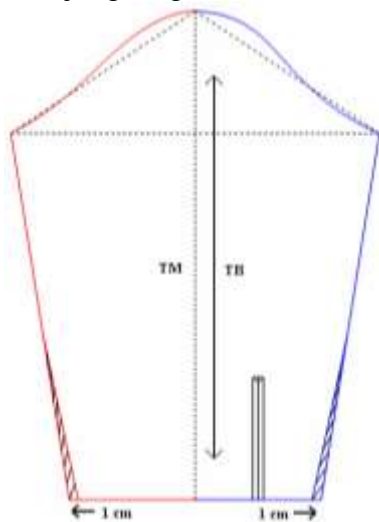
7) Bisep/lengan terbesar



Gambar 9. Cara Mengecilkan Bisep/Lengan Terbesar

Pada hasil *fitting* I, dari 3 panelis, 2 diantaranya memberikan penilaian kurang sesuai dengan modus 2, median 2 dan persentase 78%. Hal ini karena bisep/lengan terbesar longgar 2,5 cm. Bisep/lengan terbesar merupakan ukuran lebar. Untuk menyesuaikan selisih : 2. Maka, pada garis bisep/lengan terbesar dikurangi 1,25 cm kiri dan kanan.

8) Lingkaran Ujung lengan dan manset



Gambar 10. Cara Menambah Ukuran Lingkaran Ujung Lengan



Gambar 11. Cara Menambah Ukuran Manset

Pada hasil *fitting* I, dari 3 panelis, semuanya memberikan penilaian kurang sesuai dengan modus 2, median 2, persentase 67%. Hal ini karena lingkaran ujung lengan dan manset sempit 2 cm. Ukuran lingkaran ujung lengan dan manset merupakan ukuran lebar. Untuk menyesuaikan, selisih : 2. Maka pada garis lingkaran ujung lengan dan manset ditambah 1 cm kiri dan kanan.

Kesesuaian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg terdapat pada *fitting* II. Hal ini dikarenakan hasil penilaian keseluruhan indikator pada *fitting* II dengan persentase 98%, dikategorikan sangat

tinggi, hal ini sejalan dengan kriteria perhitungan persentase pada tabel interpretasi menurut Arikunto (2010:44).

## 1. Pembahasan

Hasil Penelitian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg yang memiliki kelemahan pola pada *fitting* I, sedangkan pada *fitting* II sudah terdapat kesesuaian pola kemeja. Adapun uraian dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### Kelemahan Pada Pola Kemeja Sistem *Helen Joseph Armstrong* Terhadap Pria Dewasa Indonesia Bertubuh Tinggi Gemuk

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan, terdapat kelemahan pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg. Dari keseluruhan item yang dinilai oleh para panelis pada *fitting* I diperoleh rata-rata persentase keseluruhan 77% dikategorikan tinggi, tetapi masih banyak kelemahan yaitu bagian sisi kemeja, panjang kemeja pada sisi, panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang, lebar punggung, lingkaran leher pada bahu tertinggi, tinggi puncak lengan, bisep/lengan terbesar, lingkaran ujung lengan dan manset.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh *Refinda & Ernawati* (2021) menemukan bahwa terdapat kelemahan pada pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* pada pria dewasa Indonesia bertubuh ideal. Adapun kelemahannya terdapat pada panjang bahu, lebar punggung, kerung lengan, panjang kemeja dan bentuk kerah. Jika dibandingkan dengan kelemahan pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk, maka terdapat 2 kesamaan kelemahan pada panjang kemeja dan lebar punggung.

Penjelasan tentang perbandingan *kelemahan* pola ini menunjukkan bahwa setiap sistem pola memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasanah, Yasnidawati, & Nelmira (2015) yang menyatakan bahwa setiap pola akan memiliki kelemahan dan kelebihan jika digunakan pada tubuh yang berbeda. Selanjutnya Hidayah &

Yasnidawati (2019) mengungkapkan bahwa setelah kelemahan pola diketahui, maka langkah selanjutnya adalah memperbaiki kelemahan tersebut, memperbaiki pola dapat dilakukan dengan cara menambah atau mengurangi bagian-bagian tertentu pada pola tersebut.

### **Cara Memperbaiki Pola Kemeja Sistem Helen Joseph Armstrong Terhadap Pria Dewasa Indonesia Bertubuh Tinggi Gemuk**

Menurut Ernawati (2021:66) Sebelum memperbaiki suatu pola, terlebih dahulu harus mengetahui dan memahami tentang ukuran, rumus dan tanda pola yang digunakan dalam perbaikan pola. Untuk memperbaiki ukuran melingkar dibagi 4, untuk memperbaiki ukuran melebar dibagi 2 dan untuk memperbaiki ukuran panjang tidak dibagi. Tanda pola yang digunakan dalam penyesuaian pola yaitu membesarkan dengan tanda arsir (//////////) dan memperkecil dengan tanda silang (xxxxxxxxxxx) (Ernawati, 2008:249).

Adapun cara memperbaiki kelemahan pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk adalah sebagai berikut:

#### a. Sisi kemeja

Bagian sisi kemeja longgar 5 cm. Fadillah & Adriani (2019) pada penelitiannya yang berjudul kesesuaian pola kemeja pria sistem Aldrich terhadap pria bertubuh ideal Indonesia mengungkapkan bahwa terjadi kelonggaran sebanyak 12 cm pada sisi kemeja. Cara, menyesuaikan yaitu selisih : 4. Maka, sisi kemeja dikurangi sebanyak 3 cm. Pada penelitian ini penulis menyesuaikan pola dengan cara mengurangi sisi kemeja sebanyak 1,25 cm (5 cm : 4)

#### b. Panjang kemeja bagian sisi

Panjang kemeja bagian sisi terlalu naik 5 cm. Pada sistem pola *Helen Joseph Armstrong* untuk menentukan panjang kemeja pada sisi dimulai dari batas panjang kemeja dinaikkan 7,6 cm, sehingga menyebabkan panjang kemeja pada sisi dinilai terlalu pendek oleh panelis. Refinda & (Ernawati 2021:75) mengungkapkan bahwa cara menyesuaikan yaitu dengan menambahkan panjang kemeja bagian sisi sebanyak 5 cm.

#### c. Panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang.

Panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang berlebih 2 cm. Menurut panelis dinilai kurang sesuai karena bagian bawah kemeja terlalu panjang sehingga perlu perbaikan. Refinda & Ernawati (2021:63) mengungkapkan bahwa cara menyesuaikan yaitu dengan mengurangi panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang sebanyak 2 cm, agar kemeja tidak terlalu panjang, sesuai saran panelis.

#### d. Lebar Punggung

Lebar punggung sempit 1 cm. pada sistem *Helen Joseph Armstrong* untuk menentukan lebar punggung menggunakan rumus  $\frac{1}{2}$  lebar punggung + 1,3 cm, tetapi masih sempit ketika dipakai oleh model. Refinda & Ernawati (2021:72) menjelaskan pada penelitiannya lebar punggung disesuaikan dengan kelemahan lebar punggung berlebih 2,5 cm. cara menyesuaikan yaitu dengan mengurangi lebar punggung sebanyak 1,25 cm (2,5 cm : 2). Maka, pada penelitian ini lebar punggung perlu disesuaikan dengan cara ditambah sebanyak 0,5 cm (1 cm:2).

#### e. Lingkar leher pada bahu tertinggi

Lingkar leher pada bahu tertinggi longgar 1 cm. Menurut (Saliah 2020) cara menyesuaikan lingkar leher pada bahu tertinggi yang longgar yaitu dengan menambah panjang bahu tertinggi pada lingkar leher muka dan belakang sebanyak 1 cm.

#### f. Tinggi Puncak Lengan

Tinggi Puncak Lengan turun 2 cm. Menurut penilaian dari panelis, bentuk kerung lengan yang tidak luwes/mengerucut, kemudian pada bagian atas kerung lengan menjadi berkerut ketika dipasangkan ke badan model disebabkan oleh tinggi puncak lengan yang terlalu rendah. Maka, tinggi puncak lengan perlu disesuaikan dengan cara menaikkan tinggi puncak lengan sebanyak 2 cm sesuai saran panelis.

#### g. Bisep/Lengan Terbesar

Bisep/lengan terbesar longgar 2,5 cm. Pada sistem *Helen Joseph Armstrong* untuk menentukan bisep/lengan terbesar adalah dengan ukuran bisep/lengan terbesar model. Refinda & Ernawati (2021:74) apabila ukuran lingkar badan, panjang bahu, lebar punggung dan lebar muka terjadi penyesuaian, maka akan mempengaruhi ukuran kerung lengan. Sehingga kerung lengan



harus disesuaikan. Dikarenakan terjadi penyesuaian pada sisi kemeja, yaitu pengurangan sebesar 1,25 cm, maka kerung lengan juga harus disesuaikan mengurangi bisep/lengan terbesar sebanyak 1,25 kemudian bentuk garis kerung lengan baru.

#### h. Ujung lengan dan manset

Ujung lengan dan manset sempit 2 cm. Pada sistem pola *Helen Joseph Armstrong* untuk menentukan ukuran lebar manset dengan cara mengukur bagian tangan untuk masuk lengan kemudian ditambahkan 1,25 cm. Namun pada saat dipakai oleh model ukurannya masih sempit sehingga ujung lengan dan juga manset perlu disesuaikan menurut para panelis. Untuk menyesuaikan lingkaran ujung lengan dan manset selisih: 2. Maka lingkaran ujung lengan dan manset yang sempit harus ditambah 1 cm pada sisi kiri dan sisi kanan (Ernawati, 2021:66).

### **Kesesuaian Pola Kemeja Sistem *Helen Joseph Armstrong* Terhadap Pria Dewasa Indonesia Bertubuh Tinggi Gemuk**

Kesesuaian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg terdapat pada fitting II. Hal ini dikarenakan hasil penilaian keseluruhan indikator pada fitting II dengan persentase 98%, dikategorikan sangat tinggi, hal ini sejalan dengan kriteria perhitungan persentase pada tabel interpretasi menurut (Arikunto 2010:44).

Dapat disimpulkan bahwa kesesuaian pola terjadi jika pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi 175 cm dan berat 90 kg dinilai sesuai oleh panelis. Dengan demikian tujuan penelitian ini telah tercapai.

## **PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat kelemahan-kelemahan pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yang berusia 24 tahun dengan tinggi badan 175 cm dan berat 90 kg dari keseluruhan item yang dinilai para panelis saat fitting I diperoleh rata-rata persentase

keseluruhan 77%. Menurut tabel interpretasi dikategorikan tinggi dengan kelemahan diantaranya pada bagian sisi kemeja, panjang kemeja bagian sisi, panjang kemeja pada tengah dan tengah belakang, lebar punggung, lingkaran leher pada bahu tertinggi, tinggi puncak lengan, bisep/lengan terbesar, lingkaran ujung lengan dan manset.

Perbaikan pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk yaitu dengan cara: Bagian sisi kemeja dikurangi 1,25 cm, panjang kemeja bagian sisi ditambah 5 cm, panjang kemeja pada tengah muka dan tengah belakang dikurangi 2 cm, lebar punggung ditambah 0,5 cm, lingkaran leher pada bahu tertinggi ditambah 1 cm, tinggi puncak lengan dikurangi 2 cm, bisep/lengan terbesar dikurangi 1,25 cm, lingkaran ujung lengan dan manset ditambah 1 cm kiri dan kanan.

Berdasarkan hasil penelitian kesesuaian pola kemeja sistem *Helen Joseph Armstrong* terhadap pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk dengan usia 24 tahun tinggi badan 175 cm dan berat badan 90 kg dengan dilakukannya fitting I, lalu dilanjutkan dengan perbaikan kelemahan-kelemahan pada pola, kemudian selanjutnya dilakukan fitting II maka diperoleh hasil penelitian keseluruhan indikator dengan persentase 98% menurut tabel interpretasi dikategorikan sangat tinggi.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran penulis sebagai berikut: Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pria dewasa Indonesia bertubuh tinggi gemuk karena pola ini telah disesuaikan dengan bentuk tubuh tersebut. Bagi peneliti yang menggunakan sistem *Helen Joseph Armstrong* dalam pembuatan pola kemeja sebaiknya peneliti harus tepat dalam mengambil ukuran kemiringan bahu muka dan bahu belakang agar garis bahu terutama pada ujung bahu terendah tepat pada bahu model. Karena, letak bahu terendah ditentukan berdasarkan ukuran kemiringan bahu.

Bagi peneliti yang menggunakan sistem *Helen Joseph Armstrong* dalam pembuatan pola kemeja sebaiknya peneliti harus tepat dalam mengambil ukuran  $\frac{1}{2}$  leher belakang agar lingkaran

leher pas pada model, karena untuk menentukan ukuran lingkaran leher tidak menggunakan rumus melainkan menggunakan ukuran lingkaran  $\frac{1}{2}$  leher belakang model kemudian ditambah 0,3 cm. Jika pengambilan ukuran tidak tepat maka akan mempengaruhi ukuran lingkaran leher kemeja dan juga letak kerah pada lingkaran leher. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan atau mengembangkan penelitian pola kemeja sistem Helen Joseph Armstrong terhadap pria dewasa Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akerman, S., DJ. Williamson, H. Kaube, dan PJ. Goadsby. 2002. "Nitric Oxide Synthase Inhibitors Can Antagonize Neurogenic And Calcitonin Generelated Peptide Induced Dilation of Dural Meningeal Vessels." *British Journal of Pharmacology* 137: 62–68.
- Arifah, A Riyanto. 2003. *Desain Busana*. Bandung: Yapemdo.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bajpai, Naval. 2011. *Business Research Methods*. India: Pearson Education.
- Eknoyan, Garabed. 2008. "The Average Men and Indices of Obesity." *Nephrology Dialysis Transplantation* 23(1): 47–51.
- Ernawati. 2021. *Konstruksi Pola Busana*. ed. Muharika Dewi. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah.
- Ernawati, dkk. 2008. *Tata Busana Jilid I untuk Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Fadillah, Rosi Rizki, dan Adriani. 2019. "Kesesuaian Pola Kemeja Pria Sistem Aldrich Terhadap Pria Bertubuh Ideal Indonesia." *Gorga Jurnal Seni Rupa* 08: 37–42.
- Finaka, Andean W., Yuli Nurhanisah, dan Chyntia Devina. 2023. "Seberapa Tinggi Penduduk di Negara mu?" [Indonesiabaik.id](https://indonesiabaik.id).
- Goet, Poespo. 2000. *Aneka Lengan Baju Dan Manset (Sleeves And Cuffs)*. Yogyakarta: Penerbit kanisius.
- Hasanah, Nursanti, Yasnidawati, dan Weni Nelmira. 2015. "Penyesuaian Pola Dasar Sistem Danckaerts Pada Wanita Bertubuh Gemuk Pendek." *Jounal of Home Economics and Tourism* 8(1).
- Hidayah, Nurul, dan Yasnidawati. 2019. "Penyesuaian Pola Dasar Busana Sistem Indonesia Untuk Wanita Indonesia Dengan Bentuk Badan Gemuk." *Gorga Jurnal Seni Rupa* 8(1): 222–30.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Development Psychology A Life Span Approach*. New York: Mc. Graw Hill Book.
- Makarim, Dr. Fadhli Rizal. 2023. "Berapa Tinggi Badan Ideal Untuk Anak Laki-Laki?" [Halodoc.com](https://halodoc.com).
- Refinda, Refinda, dan Ernawati. 2021. *Kesesuaian Pola Kemeja Sistem Helen Joseph Armstrong Pada Pria Dewasa Indonesia Bertubuh Ideal*. Universitas Negeri Padang: Doctoral Dissertation.
- Saliah, Yeni Septi. 2020. "Kesesuaian Pola Dasar Sistem Charmant Terhadap Wanita Bertubuh Gemuk Indonesia." *Jurnal Pendidikan Busana, Seni dan Teknologi* 2(2): 1–6.
- Sari, Puspa Sekar. 2012. *Teknik Praktik Mendesain Baju Sendiri*. Jakarta: Dunia Kreasi.
- Setyaningsih, Anton Apriyantono Dwi, dan Maya Puspita Sari. 2010. *Analisis Sensori Untuk Industri Pangan dan Argo*. Bogor: IPB Press.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran, Terpadu, Konsep, Strategi dan Implemetasinya Dalam KTSP*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yudha, Viktor. 2019. "Berapa Tinggi Badan Ideal Orang Indonesia? Ini Kata Ahli." [idntimes.com](https://idntimes.com).