



Apakah kalian pernah merasa pegal-pegal pada bagian leher saat memasang lampu yang berada diatas kalian? Ya, itu adalah salah satu contoh pekerjaan dengan postur canggung. Postur canggung pada pekerja dapat dilihat dari posisi tubuh yang menyimpang secara signifikan dari posisi netral saat melakukan aktivitas kerja. Ketika Anda berada dalam posisi yang canggung, otot-otot ini akan bekerja kurang efisien, dan lebih banyak kekuatan yang harus dikeluarkan untuk melakukan tugas itu. Jika anda bekerja dalam posisi postur seperti ini, maka besar potensi anda akan mengalami gangguan muskuloskeletal anda. Gangguan muskuloskeletal ini biasanya berupa nyeri, pegal-pegal dsb. Oleh karena itu, toolbox talks kali ini kita akan membahas mengenai postur canggung.

Postur canggung meningkatkan tenaga total yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal itu terjadi karena beberapa hal yaitu:

- Tubuh harus menerapkan kekuatan pada sendi dan otot untuk menyimpang bagian tubuh dari posisi netral
- Semakin jauh penyimpangan, semakin banyak kekuatan yang diterapkan
- Semakin jauh penyimpangan, semakin sedikit kekuatan Anda dapat menerapkan ke alat Anda

Apakah kalian pernah merasa pegal-pegal pada bagian leher saat memasang lampu yang berada diatas kalian? Ya, itu adalah salah satu contoh pekerjaan dengan postur canggung. Postur canggung pada pekerja dapat dilihat dari posisi tubuh yang menyimpang secara signifikan dari posisi netral saat melakukan aktivitas kerja. Ketika Anda berada dalam posisi yang canggung, otot-otot ini akan bekerja kurang efisien, dan lebih banyak kekuatan yang harus dikeluarkan untuk melakukan tugas itu. Jika anda bekerja dalam posisi postur seperti ini, maka besar potensi anda akan mengalami gangguan muskuloskeletal anda.

#### Daftar Isi:

Halaman 01	Postur canggung pada pekerja
Halaman 02	Statistik Kecelakaan Bulan Maret
Halaman 03	Kenali Lebih Dini Tuberkolosis (TBC)
Halaman 04	Perdagangan Karbon

Gangguan muskuloskeletal ini biasanya berupa nyeri, pegal-pegal dsb. Oleh karena itu, toolbox talks kali ini kita akan membahas mengenai postur canggung.

Postur canggung meningkatkan tenaga total yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal itu terjadi karena beberapa hal yaitu:

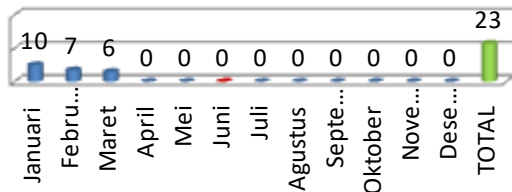
- Tubuh harus menerapkan kekuatan pada sendi dan otot untuk menyimpang bagian tubuh dari posisi netral
- Semakin jauh penyimpangan, semakin banyak kekuatan yang diterapkan
- Semakin jauh penyimpangan, semakin sedikit kekuatan Anda dapat menerapkan ke alat Anda

Bekerja dalam posisi canggung akan menyebabkan kelelahan, yang mengarah ke cedera. Berikut ini beberapa contoh gambaran postur canggung yang umumnya ditemukan di tempat kerja

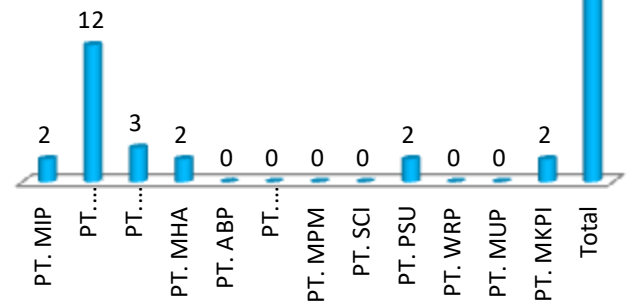
- Bekerja dengan tangan terangkat.
- Membungkuk di belakang.
- Membungkuk di leher.
- Memutar
- Menengadah
- Tekuk pergelangan tangan.
- Berlutut atau berjongkok



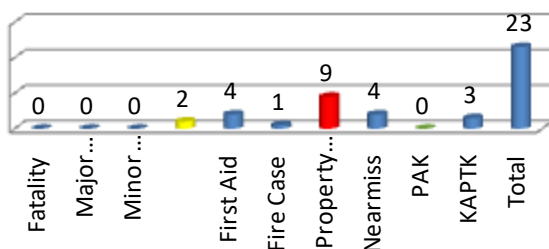
### Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan Tahun 2021



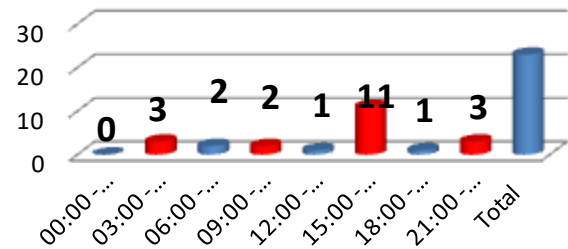
### Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan



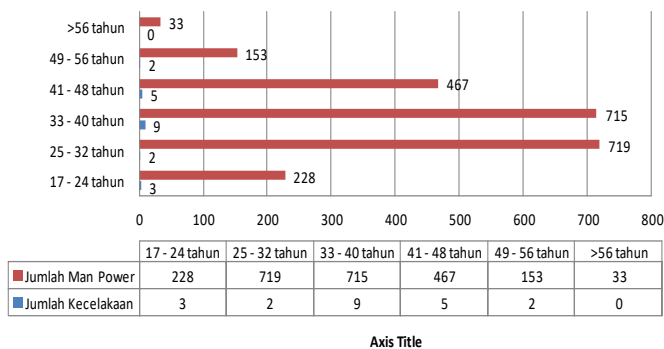
### Jumlah Kelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan



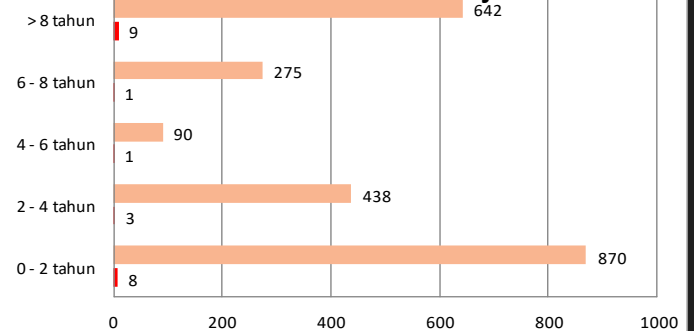
### Penggolongan Accident Berdasarkan waktu kejadian



### Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Usia



### Penggolongan Jumlah Accident Berdasarkan Masa Kerja



Pada periode bulan **Januari 2022** telah terjadi **10 kasus incident/accident** dengan kategori sebagai berikut :

- *Nearmiss* : 0 kasus
- *Property Damage* : 2 kasus
- *Fire Case* : 1 kasus
- *Mayor Injury* : 0 kasus
- *First Aid Injury* : 2 kasus
- *Medical Treatment* : 1 kasus
- Penyakit Akibat Kerja : 0 Kasus
- KAPTK : 1 Kasus

### Safety Motto

**1 Menit** membuat Peraturan safety

**1 Jam** melakukan Safety Meeting

**1 Minggu** merencanakan Program Safety

**1 Bulan** mengimplementasikannya

**1 Tahun** memenangkan *Safety Award*

**Seumur Hidup** membuat Pekerja aman

**Tetapi hanya,**

**1 Detik** untuk menghancurkannya hanya dengan Satu Kecelakaan



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# KENALI LEBIH DINI TUBERKOLOSIS (TBC)

Buletin Klinik PT. MIP Periode April 2022

Hari Tuberkulosis Sedunia, yang diperingati setiap tanggal 24 Maret setiap tahunnya, Tuberkulosis (TBC) adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri **Mycobacterium tuberculosis**. Bakteri ini biasanya menyerang paru-paru, namun tidak jarang pula bakteri dapat memengaruhi bagian tubuh lainnya. **Penyakit tuberkulosis (TBC)** di Indonesia menempati peringkat ketiga setelah India dan Cina dengan jumlah kasus 824 ribu dan kematian 93 ribu per tahun atau setara dengan 11 kematian per jam.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular (P2PM) Kemenkes RI, Dr. drh. Didik Budijanto, M.Kes mengatakan dari estimasi 824 ribu pasien TBC di Indonesia Baru 49% yang ditemukan dan diobati sehingga terdapat sebanyak 500 ribuan orang yang belum diobati dan berisiko menjadi sumber penularan. "Untuk itu upaya penemuan kasus sedini mungkin, pengobatan secara tuntas sampai sembuh merupakan salah satu upaya yang terpenting dalam memutuskan penularan TBC di masyarakat," katanya pada konferensi pers secara virtual di Jakarta.

Gejala Umum TBC paru adalah batuk produktif lebih dari 2 minggu, yang disertai :

- Gejala pernapasan (nyeri dada, sesak napas, batuk berdarah) dan/atau
- Gejala sistemik (demam, tidak nafsu makan, penurunan berat badan, keringat malam dan mudah lelah)

Selain menyerang paru-paru, TBC juga dapat menyerang organ lain. Kondisi ini sering terjadi pada orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya penderita AIDS. Organ selain paru-paru yang dapat diserang TBC adalah ginjal, usus, otak, atau kelenjar.



## GAYA HIDUP SEHAT DAN PENCEGAHAN (TBC)

1. Makan makanan yang bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh
2. Membuka jendela agar rumah mendapatkan cukup sinar matahari dan udara segar
3. Menjemur alas tidur agar tidak lembab
4. Mendapatkan Vaksin BCG bagi bayi baru lahir hingga berusia dua bulan untuk menghindari TBC berat (Meningitis dan Milier)
5. Olahraga teratur
6. Tidak merokok
7. Untuk yang terinfeksi
  - Melaksanakan pengobatan TB dengan OAT (Obat Anti Tuberkulosis) dengan pengawasan hingga sembuh
  - Menutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin bagi penderita Tuberkulosis
  - Membuang dahak ditempat yang tertutup dan dibuang ditempat mengalir seperti lubang WC atau diberi desinfektan (Isol, deterjent, dll) atau membakar dahak di tempat pembuangan



### Apa itu perdagangan karbon?

Dalam konteks perdagangan tentu ada penjual, pembeli dan barang dagangan itu sendiri, yang diperankan secara berturut turut adalah negara-negara pemilik hutan (penyerap karbon, carbon sink), negara-negara industri (penghasil karbon, emitor), dan karbon (dalam senyawa CO<sub>2</sub>). Jual-beli karbon ini akan dilakukan melalui suatu bentuk skema yang disepakati bersama mengikuti standar internasional dan sebagai konsekuensinya negara penjual wajib mempertahankan dan menjaga kondisi hutannya.



### Mengapa karbon diperdagangkan ?

Pada awalnya timbul rasa ketidakpuasan dan ketidakadilan oleh negara-negara yang masih memiliki hutan dan umumnya miskin dan berkembang yang merasa selalu ditekan untuk tetap menjaga hutannya demi kepentingan internasional tanpa memperoleh kompensasi apapun. Di satu sisi negara-negara ini dipaksa untuk mempertahankan kondisi hutannya agar tetap berfungsi menyerap karbon di udara sekaligus menjaga karbon yang ada di dalam tanah agar tidak lepas ke udara, tapi di sisi lain negara-negara industri kaya terus saja melepas CO<sub>2</sub> melalui kegiatan industri mereka. Konon sekitar 85% emisi karbon yang ada di atmosfer berasal dari negara-negara ini. Sudah sepantasnya mereka inilah pihak yang paling bertanggung jawab dalam menciptakan pemanasan global. Dalam hal tersebut agar kita tidak hanya bertugas menjaga hutan saja maka disusunlah mekanisme perdagangan karbon yang dimaksudkan sebagai kompensasi tugas jaga tersebut.

Dana kompensasi yang diberikan yang cukup besar tentunya menuntut konsekuensi yang harus dicermati baik-baik. Tentu saja pihak-pihak yang berkepentingan dapat memaknainya secara lain sehingga timbul pro kontra dalam memandang mekanisme bentuk perdagangan baru ini. Dalam hal ini, perdagangan karbon akan sangat menguntungkan negara-negara yang masih memiliki hutan terutama hutan tropis seperti Indonesia. Hutan yang memenuhi syarat akan diberi kompensasi sebesar USD 5 - 20/ ha/tahun. Bisa kita bayangkan berapa dana yang dapat kita serap bila kita menjual jasa hutan tropis yang masih kita miliki.

Namun terlepas dari nilai nominal yang ditawarkan, masih ada pihak-pihak yang curiga dan tidak setuju terhadap mekanisme ini. Mekanisme perdagangan karbon dinilai hanya melanggengkan jalan bagi kecurangan negara-negara industri maju. Ada yang menuduh bahwa negara-negara industri maju rela mengeluarkan uangnya untuk mekanisme penyerapan karbon ini di negara berkembang dengan imbalan mereka akan mendapatkan semacam surat ijin untuk tetap mencemari udara tanpa harus menurunkan emisi karbonnya.