Ergonomi dalam Teknik Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)

KELOMPOK 5:

ABDUL AZIZ

DION A.S

PAULUS CHRISTIAN R.N

# Pendahuluan

## Latar Belakang:

Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari interaksi antara manusia dan elemen-elemen lain dalam sistem kerja. Dalam konteks Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), ergonomi berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan mengurangi risiko cedera.

## Rumusan Masalah:

Postur tubuh yang salah, penggunaan peralatan yang tidak ergonomis, dan beban kerja yang berlebihan adalah beberapa masalah ergonomi yang sering dihadapi di tempat kerja.

## Tujuan Penulisan:

Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana penerapan ergonomi yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja serta mencegah cedera.

# Pembahasan

## Konsep Ergonomi dalam K3:

Ergonomi membantu menyesuaikan pekerjaan dengan kemampuan dan keterbatasan manusia. Penerapan ergonomi yang baik dapat membantu mengurangi risiko cedera, meningkatkan kenyamanan, dan meningkatkan produktivitas.

## Faktor Risiko dan Dampaknya terhadap Kesehatan Pekerja:

Faktor-faktor risiko ergonomi termasuk postur tubuh yang buruk, pengangkatan beban berat, dan penggunaan peralatan yang tidak sesuai. Dampak dari kondisi ergonomi yang buruk meliputi nyeri punggung, cedera otot, dan stres berulang.

# Studi Kasus dan Strategi Penerapan Ergonomi

## Studi Kasus Penerapan Ergonomi di Tempat Kerja:

Contoh penerapan ergonomi yang baik di sektor manufaktur menunjukkan penurunan keluhan kesehatan seperti nyeri otot dan peningkatan produktivitas. Penggunaan peralatan ergonomis dan pelatihan postur yang benar merupakan langkah yang efektif.

## Strategi Penerapan Ergonomi di Tempat Kerja:

Penerapan ergonomi memerlukan evaluasi lingkungan kerja secara menyeluruh, pelatihan bagi pekerja, dan penyesuaian peralatan kerja. Kebijakan ergonomi juga harus dibuat oleh perusahaan untuk memastikan pelaksanaan yang konsisten.

# Kesimpulan dan Daftar Pustaka

## Kesimpulan:

Ergonomi berperan sangat penting dalam Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). Penerapan ergonomi yang baik dapat mencegah cedera, meningkatkan produktivitas, dan memastikan kesejahteraan fisik serta mental para pekerja. Evaluasi berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan implementasi ergonomi di tempat kerja.

## Daftar Pustaka

1. Tarwaka, S. (2011). Ergonomi: Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Harapan Press. Available from: https://harapanpress.co.id/ergonomi-keselamatan-kesehatan

2. Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2020). Panduan Penerapan Ergonomi di Tempat Kerja. Available from: https://kemnaker.go.id/panduan-ergonomi

3. Universitas Indonesia. (2019). Ergonomi dalam K3: Modul Pelatihan. Available from: https://lib.ui.ac.id/ergonomi-K3

4. Tarwaka, S. (2013). Ergonomi Industri di Indonesia. Pustaka Pelajar. Available from: https://pustakapelajar.com/ergonomi-industri

5. Dul, J., & Weerdmeester, B. (2008). Ergonomics for Beginners: A Quick Reference Guide. CRC Press. Available from: https://crcpress.com/ergonomics-guide