

Nama : Muhammad Zein I Fahrozi

NIM : 2018-072

Matakuliah : K-3 Kelas E

Penyakit Akibat Kerja (PAK)

Dalam pekerjaan terdapat dua jenis penyakit

- Fisik, dan
- Psikis

A. Fisik

Penyakit fisik disini ada adalah penyakit yang merusak indera, syaraf, atau bagian tubuh internal. Contohnya adalah

- Penglihatan
- Pandangan
- Pernapasan
- Pencernaan
- Syaraf

Terdapat juga faktor faktor yang merusak bagian bagian tersebut antara lain adalah

- Faktor Biologi ; Bakteri, Virus
- Faktor Kimia ; Zat beracun
- Faktor Fisika ; Kebakar
- Faktor ergonomi ; Tempat duduk

Kita ambil contoh penyakit dengan faktor ergonomi, biasanya seorang programmer bekerja dengan cara duduk terus menerus tanpa berdiri selama berjam jam. Ini mengakibatkan lemahnya tulang belakang, terdapat kasus dimana jika dibiarkan secara terus menerus akan terjadi penyakit yang dinamakan Scoliosis, bengkoknya tulang belakang

Cara mengatasi hal ini adalah perbanyak minum air putih dan tentu saja duduk dengan cara yang dianjurkan oleh standart. Bisa juga dibuat pengingat pada smart device seperti jam tangan untuk berdiri sejenak selama 3 - 5 menit .

B. Psikis

Psikis ini dapat dikatakan penyakit mental ya. Seperti depresi, susah tidur, dll. Penyakit psikis bisa saja timbul dalam lingkungan kerja yang tidak

sehat. Menurut saya jika lingkungan kerja tersebut tidak sehat bisa langsung resign saja cari perusahaan baru.