

MATERI SAFETY TALK

Periode : Mei 2023

Judul : Ergonomi di Area Kerja

Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari tentang interaksi manusia dengan pekerjaannya untuk menghasilkan sistem kerja yang optimal. Tujuan penerapan ergonomi yaitu :

- Meminimalkan usaha dalam bekerja
- Mengurangi terjadinya kerusakan pada peralatan bekerja
- Meningkatkan produktivitas kerja

Salah satu dampak akibat tidak menerapkan ergonomi yaitu gangguan maupun kerusakan pada bagian sendi, ligamen, otot maupun skeletal lainnya akibat posisi tubuh yang tidak alamiah atau janggal terutama jika dilakukan pada durasi yang lama. Hal ini ditandai dengan nyeri otot. Terdapat beberapa faktor penyebab nyeri otot yaitu :

- a. Melakukan gerakan / mengangkat beban berlebihan
- b. Postur tubuh yang salah saat melakukan pekerjaan
- c. Melakukan gerakan berulang/ repetitive
- d. Mengoperasikan mesin atau peralatan yang bergetar misalnya : forklift, gerinda.
- e. Postur kerja canggung misalnya : menengadah untuk memperbaiki lampu, membungkuk untuk mengangkat baterai, berjongkok ketika melakukan pengelasan, terlalu membungkuk ketika mengoperasikan handphone

Adapun untuk mengurangi resiko nyeri otot dapat dilakukan dengan cara ini :

- Gunakan tangga untuk menjangkau benda yang tinggi atau
- Gunakan perlengkapan yang dapat diadjust
- Tempatkan pekerjaan diatas meja miring yang dapat disesuaikan
- Merancang stasiun kerja, sehingga benda yang sering diperlukan saat bekerja selalu dalam jangkauan.
- Hindari gerakan memutar dan menekuk. Jenis gerakan ini dapat memberi tekanan pada cakram tulang belakang Anda.
- Jika ada ada merasakan rasa sakit dengan posisi kerja anda. Ubah posisi, regangkan untuk meringankan otot yang kaku, istirahat sejenak.
- Beberapa menit berjalan atau melakukan peregangan akan meningkatkan sirkulasi dan membantu Anda merasa lebih baik dan lebih produktif.

Demikian safety talk pada minggu ini. Safety adalah saya dan keluarga !