

# Mengenal Sikap Ergonomis dalam Bekerja



Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam kaitannya dengan pekerjaan yang dilakukan. Jika faktor ergonomi diabaikan, maka akan meningkatkan faktor risiko terjadinya MSDs (Musculoskeletal disorders), yaitu gangguan fungsi pada otot, ligamen, saraf dan tendon, sendi serta tulang belakang, hal ini dapat terjadi jika saat bekerja melakukan tindakan-tindakan tidak ergonomis dalam waktu yang lama. Berikut contoh sikap ergonomis dalam pekerjaan :

## 1 Posisi duduk saat bekerja dengan komputer



- Mengatur jarak meja dan kursi agar punggung dan pinggang dapat tersandar ke kursi (tidak membungkuk).
- Paha dalam posisi horizontal.
- Telapak kaki harus menumpu secara rata di lantai.
- Jarak layar dan mata harus diantara 45-60 cm.

## 2 Mengangkat beban berat



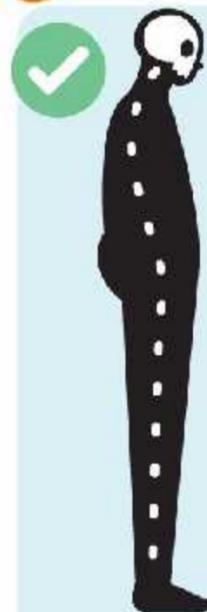
Ketika mengangkat atau menurunkan, gunakan lutut sebagai tumpuan. Posisi yang digunakan adalah berjongkok. Pastikan punggung tetap lurus (tidak membungkuk atau melengkung). Pusatkan tubuh diatas kaki, pegang objek dan tarik mendekati tubuh dahulu sebelum diangkat. Gunakan kekuatan kaki untuk mengangkat tubuh, bukan punggung.

## 3 Menggunakan telepon genggam

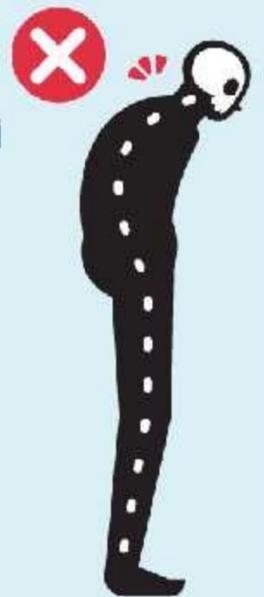


- Pastikan tangan yang diangkat mendekati kepala, bukan sebaliknya karena akan membuat leher menunduk dan punggung membungkuk. Hal ini akan membuat tubuh cepat lelah karena tumpuan di leher atau punggung.
- Pastikan jarak layar dan mata 50-70 cm dan lebih rendah 10-12 cm dari level mata.

## 4 Berdiri



Posisi berdiri dalam jangka waktu lama memungkinkan terjadinya penumpukan darah dan berbagai cairan tubuh pada kaki, perubahan postur jika posisi punggung membungkuk, serta bengkak pada kaki jika sepatu yang digunakan tidak sesuai. Pastikan Anda berdiri dengan tegak dan tidak membungkuk untuk mencegah sakit leher dan pinggang.



(Sumber: Berbagai Sumber)



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan