

KESEHATAN KESELAMATAN KERJA

Meningkat Jika Diterapkan Ergonomi

PENERAPAN ergonomi di tempat kerja hal penting yang harus selalu dilaksanakan di tempat kerja, dalam rangka meningkatkan kualitas kerja pekerja di samping produktivitas kerja. Dalam hal ini termasuk menciptakan lingkungan kerja, fasilitas kerja, peralatan kerja maupun metode kerja yang membaik.

Ergonomi berasal dua kata. Ergon berarti kerja, nomos aturan kerja. Sehingga dengan penerapan ergonomi di tempat kerja para pekerja tidak mudah mengalami kelelahan, ketidakpuasan kerja, maupun cidera akibat bekerja dan kesehatan keselamatan kerja (K3) meningkat.

Di tempat kerja perlu selalu direalisasi hal-hal seperti kondisi fisik, kondisi mental serta kondisi psikosial yang diharapkan tercapai sebaik-baiknya. Bila keadaan buruk terjadi, tercermin adanya banyak kesalahan dalam bekerja. Adanya cidera pada pekerja dan pihak lain yang berada dalam lingkungan kerja, serta penurunan kesehatan fisik dan mental para pekerja maupun pihak lain, yang berada di lingkungan kerja termasuk di masyarakat.

Tingkatkan Kualitas

BILA keadaan baik pekerja dapat bekerja dengan produktivitas tinggi, di samping adanya kepuasan pada pekerja dan keadaan fisik maksimal.

Kembali lagi tentang keadaan buruk yang bisa dialami di tempat kerja, banyaknya kesalahan kerja, cidera, di samping penurunan kesehatan fisik dan mental. Salah satu contohnya terjadinya *musculoskeletal disorder* (MSDs), nyeri akibat kerja. Jadi para pekerja diharapkan perusahaan senantiasa meningkatkan kualitas para pekerja baik secara fisik, mental, dan psikosial.

Apakah goal penerapan program ergonomi di tempat kerja? Penerapan program ergonomi di tempat kerja adalah memelihara kesehatan fisik dan mental, serta sosial pekerja di tempat kerja. Juga memelihara lingkungan kerja menjadi baik dan tetap baik serta nyaman bagi pekerja, kelompok pekerja

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk



maupun pihak lain, yang untuk suatu keperluan memasuki lingkungan kerja perusahaan; dengan penerapan ergonomi, desain tempat kerja maupun fasilitas-fasilitas, mesin dan <!--tools--> dengan ukuran, kekuatan sesuai harapan pekerja dan perusahaan.

Dalam penerapan ergonomi yang baik, K3 nyaman produktivitas meningkat, kerusakan-kerusakan minimal, desain salah minimal, dan cenderung MSDs menurun sehingga tidak mudah terjadi cidera pada pekerja. Dengan penerapan ergonomi yang terpelihara tinggi, niscaya cidera akibat kerja dapat dicegah, angka MSDs menurun, *excessive fatigue* kelelahan yang berlebihan menurun dan dapat diperoleh sesuai harapan, yaitu desain kerja yang baik serta ada akomodasi berbagai kondisi pekerja termasuk pekerja dengan disabilitas.

Penerapan ergonomi yang senantiasa baik dan berkesinambungan pekerja bersangkutan tidak mudah mengalami kelelahan kerja, ketidaknyamanan bekerja sehingga hasil kerja positif secara berkesinambungan. Di sini dapat dicegah MSDs dengan berbagai cara, misalnya pencegahan melalui desain.

Cegah Cidera
Prevention through design (PtD)

adalah proses pencegahan yang dipromosikan *National Institute for*

Occupational Safety and Health (NIOSH) dan beberapa pihak serta organisasi profesi yang bertujuan mencegah cidera akibat kerja, dan penyakit-penyakit akibat kerja dengan mengeliminasi atau menurunkan hazard awal pada proses *job* desain.

Pencegahan PtD yang dimaksud meniadakan problema pada fasilitas, *equipment* dan proses termasuk dalam bidang konstruksi, *>operation, maintenance*, dan pembuangan/minimalisasi sampah. Ahli ergonomi (ergonomist) bagian penting dalam tim PtD. Sedang pelaksana ergonomi juga harus memperhatikan dan mengikutsertakan para pekerja dengan disabilitas (pekerja dengan keterbatasan).

Jadi ergonomik secara prinsip juga memberikan bantuan kepada para pekerja termasuk yang ada disabilitas, yang membutuhkan akomodasi yang spesial untuk bekerja dengan aman, nyaman, efektif seperti pengadaan alarm pada kebakaran dengan sinyal lampu, yang dapat dilihat orang yang dengan keterbatasan pendengaran serta komputer dan akomodasi lain untuk pekerja berumur.

Karena *human capabilities* yang terbatas seperti penglihatan, pendengaran, *balance, aerobic endurance, reaction time*, kekuatan, yang mulai harus diterapkan pada usia 40 tahun.

Demikianlah ergonomis dalam upayanya termasuk dalam desaining, dan implementasi serta modifikasi tempat kerja yang ada kendala dalam bekerja. Termasuk memberikan/mengadakan bantuan psikiatris, psikologis, *teraphis fisical* dan *occupational teraphis* serta petugas teknis rehabilitatif sampai para disabilitas kembali bekerja. (*)

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi): Spesialis kedokteran okupasi & K3.



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Waspadai Anak Gemuk

Dr dr P Yuri SpU(K) FICS

SUNAT merupakan tradisi yang rutin dilakukan, khususnya bagi masyarakat Muslim. Sunat tindakan pengangkatan kulit kulup, yang menutupi kepala penis. Selain sebagai tradisi, sunat bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi laki-laki, serta mencegah berbagai infeksi dan penyakit.

Kondisi penis anak bertubuh gemuk dalam dunia medis disebut dengan istilah *buried penis*. Pada kondisi *buried penis*, penis ditutupi kulit di sekitarnya sehingga terlihat tersembunyi atau terbungkus. Faktanya, penis yang mengalami kondisi *buried penis* sebenarnya berukuran normal.

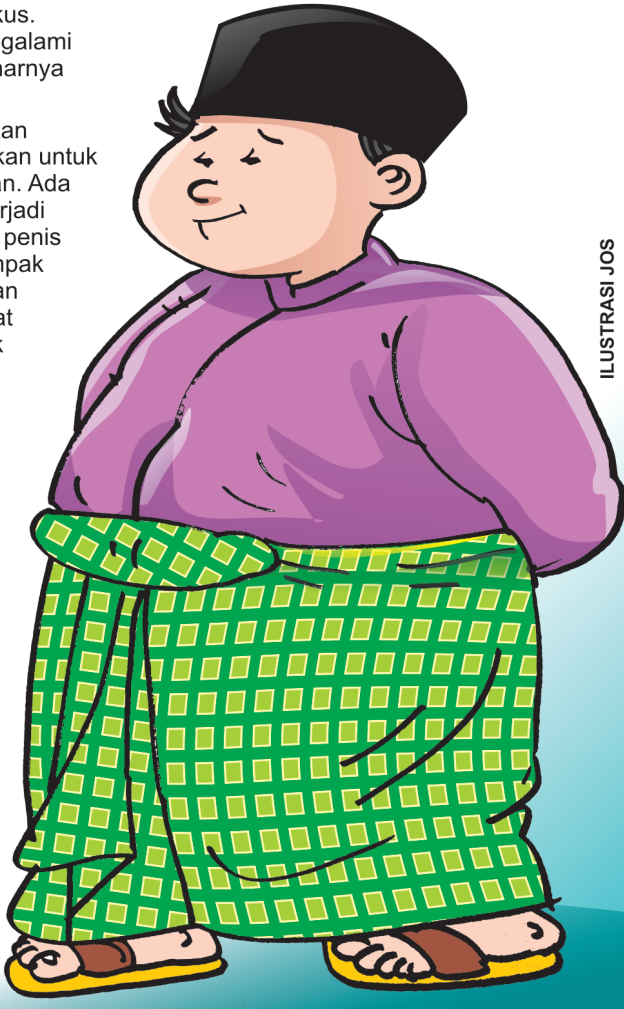
Sunat gemuk merupakan metode sunat yang dilakukan untuk anak kelebihan berat badan. Ada dua kondisi yang umum terjadi pada anak obesitas, yakni penis kecil dan penis normal tampak kecil karena tertutup lapisan lemak. Kondisi ini membuat prosedur khitan pada anak gemuk mempunyai tingkat kesulitan lebih tinggi daripada sunat biasa.

Lantaran anatomi alat vital yang tersembunyi, dokter lebih berhati-hati menentukan ukuran kulup yang akan dipotong. Jika kulup yang dipotong terlalu banyak, penis akan tampak pendek ketika ereksi. Kalau kulit kulup dipotong terlalu sedikit, penis berisiko tertutup kulup atau tampak seperti belum disunat sehingga anak harus menjalani sunat perbaikan.

Sebelum dilakukan sunat pada anak gemuk, pemeriksaan

fisik dilakukan oleh dokter spesialis urologi untuk mengevaluasi batang penis, kepala penis, dan lubang pipis apakah semuanya masih dalam batas normal atau tidak.

Tindakan yang dilakukan: bila pemeriksaan normal pasien boleh disunat dengan metode standar. Namun jika dari pemeriksaan tidak normal, tindakan sunat dengan metode khusus dilakukan oleh dokter spesialis urologi konsultan urologi anak. (*)



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

LINDUNGI ANAK DARI PENYAKIT MENULAR

Orangtua Perhatikan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak

KASUS Penyakit Tidak Menular (PTM) atau penyakit kronis seperti obesitas, diabetes dan gagal ginjal pada anak disebabkan oleh pola konsumsi dengan gizi yang tidak seimbang sejak usia dini mengalami tren kenaikan. Merespons hal tersebut, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), mengajak orangtua memahami pentingnya pemberian gizi yang sehat khususnya dalam mengonsumsi gula, garam dan lemak. Upaya memberikan gizi yang baik pada anak, salah satu bentuk pemenuhan hak anak atas kesehatan yang perlu diupayakan bersama, baik oleh orangtua, pemerintah, tenaga kesehatan, dunia usaha dan media massa.

“Berdasarkan data sampai tanggal 31 Januari 2023 yang dikeluarkan Ikatan Dokter Indonesia terdapat kenaikan prevalensi kasus diabetes pada anak sampai dengan 70 kali lipat. Sedang menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai angka sekitar 19,7 persen,” kata Asisten Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak Atas Pendidikan dan Kesehatan Kemen PPPA, Amurwani Dwi Lestariningsih pada kegiatan Media Talk Kemen PPPA (27/8).

Dari data-data itu, ungkap Amurwani, menunjukkan bahwa anak-anak terancam penyakit kronis, padahal biasanya penyakit seperti ini dialami orang yang sudah lansia.

“Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di masa depan, sehingga kasus-kasus seperti ini perlu mendapat perhatian,” tambahnya.

Amurwani menyampaikan, pemenuhan kesehatan anak merupakan hal yang penting, jangan sampai anak tidak mendapatkan haknya untuk memperoleh makanan bergizi. Oleh sebab itu, orangtua memiliki peran sangat penting dalam memahami pola konsumsi yang sehat, sampai memberikan makanan bergizi pada anak.

Tidak Sarapan

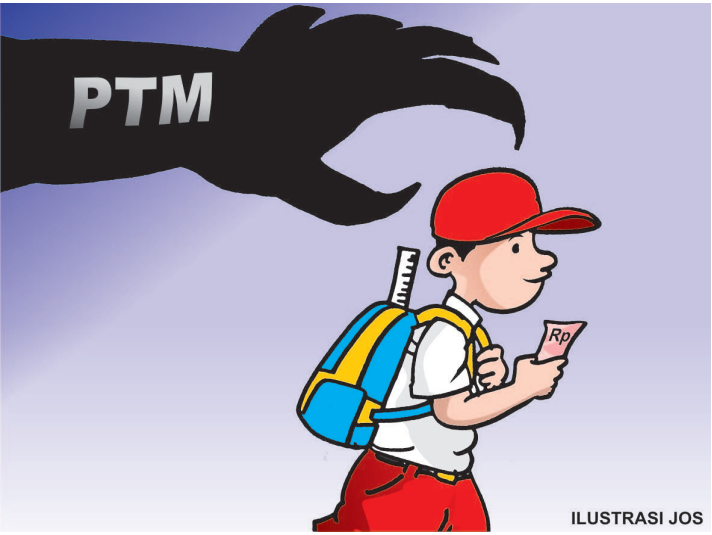
POLA asuh menjadi sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Contohnya

ketika pergi ke sekolah, anak hanya diberikan uang saku, dan mereka memilih makanan tidak sehat yang asal kenyang saja. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan Wahana Visi Indonesia (WVI) tahun 2023, 32 persen anak tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

“Sehingga anak-anak hanya jajan saja, padahal jajanan di

membahas tentang pengendalian konsumsi gula, garam dan lemak.

Pemerintah telah mengupayakan banyak program pencegahan PTM untuk melindungi anak-anak Indonesia. Karena perlindungan terbaik yang diharapkan, mencegah anak-anak terkena PTM. Program tersebut di antaranya edukasi, men-



ILUSTRASI JOS

sekolah mengandung banyak gula, garam, dan lemak yang menyebabkan risiko penyakit kronis jika sering dikonsumsi,” kata Amurwani.

Amurwani menyampaikan pemerintah telah mendorong upaya pemenuhan gizi seimbang melalui ditetapkannya Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, dan Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksananya yang

dorong pelayanan kesehatan anak di puskesmas, termasuk mendorong puskesmas memberikan advokasi ke keluarga dan masyarakat sekitar.

“Dari memberikan bimbingan ke masyarakat, edukasi ke warung yang menjajakan makanan, serta membina sekolah-sekolah untuk mengupayakan satuan pendidikan ramah anak yang bebas dari asap rokok dan memiliki kantin sehat,” kata Amurwani.

Kemen PPPA juga mendukung program makan bergizi gratis yang saat ini sedang dalam masa uji coba. Mendorong pemenuhan gizi anak melalui makan bergizi gratis dengan distribusi efektif sehingga dapat diterima dengan baik untuk anak. Dalam rangka mewujudkan generasi emas 2045 yang sehat dan berkualitas, Amurwani mendorong sinergi pentahelix dari pemerintah, masyarakat, pelaku usaha, media massa, dan akademisi untuk bersama mengubah pola hidup masyarakat yang lebih sehat dan anak terbebas dari PTM.

Sebabkan Depresi

Dr Tan Shot Yen menyampaikan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan, 51,4 persen anak berusia 3-4 tahun mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali sehari. Jumlah tersebut sangat meresahkan karena gula bukan hanya menyebabkan diabetes, tetapi bisa menekan daya tubuh yang dapat meningkatkan infeksi akibat bakteri, virus dan jamur.

Gula juga dapat menyebabkan peningkatan kasus alergi, memperburuk penglihatan, mempermudah sakit kepala, hingga menyebabkan depresi. “Kita juga perlu mengenal gula tersembunyi. Di kemasan biasanya diakhiri dengan ‘ol’ seperti manitol, sorbitol, xylitol, hingga istilah lain. Sirup jagung atau *high fructose corn syrup* yang sebagian orang kira harusnya sehat karena terbuat dari jagung, sebenarnya olahan pabrik. Karena jika mau sehat makan jagung asli, bukan sirupnya,” kata dr Tan.

Garam dan lemak dalam makanan anak juga perlu menjadi perhatian. Tan mengimbau mengonsumsi garam dan lemak dari sumber alami, seperti garam dari sayuran dan ikan atau lemak tak jenuh dari ikan laut, kuning telur, kacang-kacangan dan alpukat. **(Ati)-d**



KLINIK PKBI

Badan Menggigil

Tanya:

Dok, saya dalam setahun ini sudah mengalami dua kali badan tiba-tiba menggigil. Saya tidak tahu harus bagaimana saat terkena serangan. Hal ini karena apa, Dok? Menggigil mereda setelah saya minum hangat. Bagaimana cara mengatasi?

Andriani, Gunungkidul

Jawab:

Badan yang tiba-tiba menggigil merupakan tanggapan secara alamiah dari tubuh. Kondisi ini dapat terjadi dalam berbagai situasi dan karena berbagai alasan, mulai kedinginan hingga gejala dari suatu penyakit. Kondisi ini bisa ditangani secara alami hingga menggunakan obat. Secara alamiah tubuh memiliki respons terhadap perubahan suhu maupun situasi tertentu yang tidak disadari.

Badan tiba-tiba menggigil terjadi ketika otot-otot berkontraksi secara cepat dan berulang agar suhu tubuh kembali normal. Ini merupakan reaksi spontan yang tidak dapat dikontrol. Badan yang menggigil juga bisa disertai dengan atau tanpa adanya demam.

Berikut ini adalah beragam penyebab badan tiba-tiba menggigil:

1. Kedinginan. Menggigil upaya tubuh menghangatkan diri saat kedinginan. Proses kontraksi otot yang berulang membutuhkan energi dan menghasilkan panas.
 2. Dehidrasi atau kekurangan cairan bisa menjadi penyebab badan tiba-tiba menggigil.
 3. Flu. Saat flu mungkin mengalami badan tiba-tiba menggigil pada suhu tubuh meningkat hingga mencapai 40oC. Menggigil adalah mekanisme tubuh untuk meningkatkan suhu tubuh agar dapat membunuh virus penyebab flu.
 4. Infeksi. Sama halnya saat mengalami flu, badan tiba-tiba menggigil merupakan respons tubuh untuk melawan infeksi. Mekanisme ini dapat membantu sistem kekebalan tubuh dalam membasmi bakteri dan virus penyebab infeksi.
 5. Gula darah rendah. Kondisi ini bisa terjadi saat berpuasa dalam waktu lama, menjalani diet ketat, atau mengalami kondisi yang mengurangi kemampuan tubuh dalam mengatur gula darah, seperti diabetes.
 6. Berat badan kurang. Ketika berat badan kurang, tubuh tidak memiliki cukup lemak untuk terlindung dari hawa dingin. Akibatnya, tubuh akan berjuang menghangatkan diri dengan cara menggigil.
 7. Anemia. Kondisi kekurangan zat besi.
- Cara mengatasi badan tiba-tiba menggigil:
1. Kenakan pakaian hangat seperti jaket, sweater, dan selimut tebal untuk menghangatkan tubuh.
 2. Konsumsi lebih banyak cairan.
 3. Upayakan aktif bergerak dengan melakukan jogging ringan atau berlari di tempat.
 4. Konsumsi buah-buahan dan sayur untuk membantu menaikkan kadar gula darah.
 5. Konsumsi obat pereda demam, seperti paracetamol atau ibuprofen, jika menggigil disertai dengan demam atau gejala lain seperti pusing dan sakit kepala. (*)-d

Diasuh:
dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes