

Pakaian Kerja dan Suhu Ruang

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk(.*)

SANGAT mudah dijumpai, adanya keluhan pada pekerja yang ada kaitannya dengan kenyamanan di ruang kerja.

Agar mudah dapat dilihat, apakah seseorang yang bekerja pada suatu unit kerja tertentu menjadi banyak kepentingannya bila dikupas. Bila terjadi suatu masalah yang terkait dengan kerusakan ataupun kerusakan di dalam suatu perusahaan karena gejala yang timbul atau akan timbul, dikaitkan dengan permasalahan yang mungkin ada di tempat kerja.

Sebagai contoh, petugas pemadam kebakaran mempunyai pakaian khusus yang perlu dikenakan pada saat bekerja. Pulang kerja sering tidak sempat berganti pakaian, karena kerinduan pada bayinya di rumah yang bersangkutan langsung menimbang sebagai salah satu luapan emosi, setelah ditinggalkan sekian jam bekerja.

Sudah barang tentu pakaian kerja tersebut, menimbulkan panas pada tubuh petugas yang bersangkutan, namun tidak dirasakan sesaat di rumah, pada waktu menimbang anaknya yang masih bayi.

Risiko Kesehatan

Pakaian kerja harus dipakai saat bekerja, namun sangat sering pakaian kerja masih dipakai saat selesai bekerja. Saat di perjalanan, maupun saat menimbang bayinya dan bercengkerama dengan keluarganya, masih memakai baju kerja yang saat itu dipergunakan juga di tempat kerjanya.

Apabila seorang petugas bekerja pada laboratorium kimia dengan baju kerja khusus yang dikenakan sampai di rumah, akan membawa risiko kesehatan yang tidak kecil.

Di sisi lain bagi pekerja dengan pakaian khusus, juga akan berdampak mengingat beberapa hal seperti ketebalan kain, warna seragam, serta



bahan mengisap keringat atau tidak disamping masih lengketnya bahan-bahan kimia pada waktu bekerja.

Hal-hal diatas, baru sebagian kecil yang diutarakan. Bila kita lihat suhu di ruang kerja secara fisik dan engineering, suhu di lingkungan kerja khususnya di perkantoran kenyamanannya dipengaruhi oleh empat faktor :
1).Suhu udara di ruang kerja,
2).Kelembaban di ruang kerja,
3).Pergerakan udara di ruang kerja,
4).Radiasi dan konduksi di ruang kerja tersebut.

Namun kualitas udara dan suhu di sekitar, juga memengaruhi kenyamanan kerja. Kombinasi keempat faktor diatas, menentukan kondisi fisik cuaca kerja dan persepsi pekerja terhadap cuaca di ruang kerja.

Suhu udara diukur dengan termometer, sedang kelembaban udara diukur dengan psikrometer. Pergerakan udara diukur dengan anemometer, sedang suhu radiasi juga diukur dengan termometer berbentuk globe.

Banyak Faktor

Bila kita membicarakan kenyamanan di ruang kerja dari sisi suhu ruang kerja, pekerja sebagai individu merasakan kenyamanan bukan hanya oleh faktor fisik dari termal balance, namun juga oleh karena faktor lain, seperti persepsi tiap-tiap kerja terhadap suhu di ruang kerja tersebut pada suatu waktu.

Pertukaran udara pada seseorang dalam empat proses yang berbeda, yaitu pada konduksi, konveksi, evaporasi maupun radiasi dimana :
1).Konduksi adalah perambatan panas ke atau dari tubuh pekerja melalui kontak dengan benda panas atau dingin. 2).Konveksi yaitu perambatan panas ke atau dari tubuh pekerja melalui aliran udara yang besarnya

tergantung dari suhu udara dan kecepatan gerak udara. 3).Radiasi adalah pancaran panas dari lingkungan ke tubuh pekerja atau sebaliknya. Agar tubuh pekerja suhunya tetap maka tubuh mengatur besar kecilnya evaporasi / penguapan sehingga sama dengan jumlah pemaparan tersebut.

Panas lingkungan kerja, dapat disebabkan oleh faktor pada pekerja sendiri, proses kerja, peralatan kerja, ataupun mesin yang menghasilkan panas. Dengan kata lain, sumber panas di tempat kerja disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi tempat kerja, misalnya atap dari ruangan kerja itu terbuat dari seng ataukah tempat pekerja terlalu rendah, sehingga memengaruhi ventilasi udara di ruang itu.

Kondisi Psikososial

Jadi adanya keluhan pada pekerja mengenai kenyamanan kerja ataupun gerah, disebabkan oleh banyak faktor disamping hal diatas, juga dipengaruhi oleh kondisi psikososial di tempat kerja tersebut, yang juga dapat memengaruhi kenyamanan maupun kepuasan kerja.

Seperti judul diatas, maka pengadaan pakaian kerja, ikut berperan disamping hal-hal telah diutarakan diatas. Kenyamanan di suatu ruang kerja dipengaruhi oleh adanya kebisingan dan getaran; pencahayaan di tempat kerja; iklim kerja; radiasi di tempat kerja; potensi bahaya karena faktor kimia / toksikologi dan biologi disamping dipengaruhi oleh gizi kerja, sanitasi lingkungan, faktor ergonomi, psikologi kerja, sanitasi di lingkungan kerja juga peluang-peluang lain yang dapat menimbulkan penyakit akibat kerja.

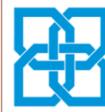
Hal-hal diatas sangat perlu dipertimbangkan, manakala hendak mendesain pakaian kerja lebih-lebih karena suhu di ruang kerja yang diutarakan diatas sangat berperan memengaruhi produktivitas kerja.

Jadi adanya warna disamping disain pakaian kerja, perlu senantiasa dipertimbangkan secara masak-masak disamping fisik fitness dari pekerja serta kesehatan kerja dan keselamatan kerja.

Demikianlah ulasan tentang pengadaan pakaian kerja, dengan pertimbangan adanya suhu di ruang kerja yang dapat berpengaruh terhadap kenyamanan kerja telah diutarakan diatas.

"Salam K3"

*) *Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM - Agustus 2022*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

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

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Nutrisi Lawan Penuaan Dini

Oleh: Afifah Fitrii Nuryanti, S.Gz

KULIT merupakan lapisan terluar tubuh yang memiliki fungsi, diantaranya adalah melindungi tubuh dari kerusakan akibat lingkungan, kuman/ bakteri, mencegah kehilangan cairan dari dalam tubuh dan mempertahankan suhu.

Sebagai pelindung, kulit seiring dengan bertambahnya usia akan mulai mengalami penuaan. Proses penuaan pada kulit terjadi karena proses oksidasi, inflamasi/ peradangan dan glikasi dan yang menjadi penyebab utama dari penuaan adalah radiasi sinar ultraviolet.

Bahaya paparan lingkungan yang tidak diimbangi dengan asupan gizi yang adekuat, akan mempercepat proses penuaan karena asupan gizi yang tidak adekuat akan menghambat proses regenerasi kulit, sehingga resiko muncul kerutan dini tidak dapat dihindari.

Sumber bahan makanan penghambat penuaan dini, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bahan makanan sumber serat

Bahan makanan sumber serat, meningkatkan kesehatan usus dan saluran cerna. Sehingga dapat meningkatkan persentase absorpsi zat gizi yang bermanfaat penghambat penuaan dini. Serat dapat ditemukan pada semua jenis sayur dan buah – buahan serta pada biji – bijian whole grain.

2. Bahan makanan sumber vitamin A.

Vitamin A berfungsi sebagai molekul antioksidan tubuh. Fungsi dari vitamin A adalah sebagai pembentukan dan pemeliharaan membran sel dan sel epitel pada tubuh. Makanan sumber beta karoten/ vitamin A, dapat ditemukan pada bahan makanan yang mengandung karotenoid seperti wortel, tomat, labu kuning, blewah, danlainnya.

3. Bahan makanan sumber vitamin B kompleks.

Vitamin B kompleks berperan aktif dalam meregenerasi kulit, dan memperlambat penuaan. Sumber makanan yang mengandung vitamin B kompleks, dapat ditemukan dalam biji – bijian (granola), sayuran segar, buah, daging, ayam, telur, ds.

4. Bahan makanan sumber vitamin C.

Vitamin C disebut juga asam askorbat. Vitamin C memiliki efek antioksidan, yang dapat membantu tubuh dalam melawan radikal bebas. Vitamin C penting untuk pembentukan dan mempertahankan kolagen. Kolagen merupakan sumber dari kekuatan dan kelenturan kulit. Kolagen yang sehat akan bebas dari kerutan. Sumber vitamin C sangat mudah ditemukan, karena terdapat pada semua jenis sayur dan buah – buahan seperti jeruk, jambu biji merah, dan lainnya.

5. Bahan makanan sumber vitamin E.

Vitamin E merupakan vitamin larut dalam lemak, dan berfungsi untuk pembentukan dan

mempertahankan kolagen kulit. Selain itu, vitamin E juga membantu dalam menjaga kelembapan kulit, kulit yang lembab akan mempersulit kuman/ bakteri dan radiasi masuk lebih dalam ke jaringan kulit sehingga dapat mencegah adanya infeksi yang menyebabkan peradangan dan oksidasi yang disebabkan dari pengaruh buruk lingkungan. Vitamin E dapat ditemukan pada sumber bahan makanan biji – bijian (granola, almond, biji bunga matahari), sayuran, buah seperti alpukat, sawo matang, kiwi, minyak ikan/ minyak sayur, salmon dan lainnya.

6. Bahan makanan sumber mineral zinc dan selenium.

Zat gizi mikro seperti mineral zinc dan selenium, juga membantu dalam meregenerasi kulit dan membantu menyegarkan kulit. Kulit yang sehat, akan meningkatkan fungsinya sebagai pertahanan dari radikal bebas lingkungan. Sumber mineral zinc dan selenium ini, dapat ditemukan dalam sumber bahan makanan terutama pada sayur, buah, telur, dan lainnya.

Rekomendasi diet untuk mencegah penuaan dini, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Fokus pada bahan makanan nabati seperti sayur, buah – buahan dan biji – bijian (whole grain) sekurang – kurangnya memenuhi 1/2 bagian dari piring makan setiap hari. Anjuran dari gizi konsumsi sayur dan buah paling tidak 5 – 7 porsi per harinya dengan pemilihan jenis yang bervariasi sehingga dapat diperoleh manfaat fito-kimia yang lengkap untuk meningkatkan kesehatan.

2. Memilih sumber protein hewani yang sehat setiap makan. Minimalkan pemilihan protein olahan seperti sosis, nugget, atau olahan protein dalam kaleng. Protein yang telah mengalami proses pengolahan, biasanya memiliki kadar natrium lebih tinggi. Konsumsi natrium atau garam yang berlebih, tidak berdampak baik pada kesehatan, sehingga perlu adanya pembatasan. Konsumsi sumber protein yang cukup, sangat perlu untuk mempertahankan massa otot. Sumber protein hewani yang baik adalah daging sapi/ ayam segar, ikan laut dan tawar, produk susu, ds. Anjuran konsumsi protein hewani ini 1/4 bagian dari piring makan, atau minimal 35 – 55 gram dalam satu kali makan.

3. Memilih sumber karbohidrat kompleks dibandingkan karbohidrat sederhana seperti nasi merah, kentang, gandum utuh, ds. Mengurangi konsumsi karbohidrat sederhana, erat kaitannya dengan proses glikasi, dengan memilih sumber karbohidrat kompleks maka pemecahan gula lebih lambat sehingga kenaikan gula dalam darah tidak meningkat tajam.

4. Konsumsi lemak sehat, yaitu lemak tak jenuh. Hindari lemak jenuh seperti gorengan, jeroan.

KELUARGA

SEJENAK LUPAKAN URUSAN RUMAH

Saatnya Ibu-ibu Me Time Kekinian

SEJENAK lepas dari rutinitas urusan rumah tangga. Menikmati me time. Bertemu dengan teman-teman komunitas, bercanda saling curhat. Menikmati keindahan alam yang instagramable, tentu saja ada sesi foto dengan dresscode yang cerah dan kulineran. Nuansa kekinian semakin terasa. Bila selama ini, jalan-jalan ke mall atau arisan di rumah makan, maka ekplorasi keindahan alam, kian menjadi pilihan.

Sepertinya itu menjadi paket lengkap bagi ibu rumah tangga untuk penyeragaman jiwa raga, seperti di charge kembali.

Selain tidak dianggap kuper, juga mengetahui perkembangan zaman. Bila ngobrol bisa nyambung dan tentu saja menambah wawasan, ada hal baru yang menarik yang bisa saja menumbuhkan inspirasi baik untuk usaha maupun untuk diterapkan sehari-hari.

Ibu rumah tangga itu banyak urusannya. Apalagi jika suami kerja luar kota. Dalam kondisi mendesak harus bisa mengambil keputusan dan bertindak. Maka rekreasi kekinian, membuat

energi kembali terkumpul.

Seperti penuturan Choiriyatun Noor, yang akrab disapa Bu Iswanto, yang belum lama ini bersama rekan-rekan sesama ibu rumah tangga dari sebuah institusi, melakukan eksplorasi ke Nanggulan Kulonprogo.

"Melihat pemandangan alam yang indah, yang instagramable, juga perbukitan dan lanskap alamnya membuat hilang semua kepenatan. Apalagi selama ini, urusan rumah tangga begitu banyak yang harus ditangani. Inilah saatnya mendapatkan energi baru" kata Choiriyatun, ibu 2 anak. Dikatakan, dirinya

mengikuti suami bertugas kemana saja, Palembang, Lampung, Cilegon, Kalimantan, Jakarta, Jogja.

"Ditengah kesibukan urusan anak-anak karena suami jauh, rasanya senang banget kumpul-kumpul dengan teman-teman senasib sepejuangan, atau sefrekuensi istilah anak milenial sekarang. Apalagi bisa keluar dari rutinitas, berjalan dengan para bestie alias teman teman terbaik, maka pulang pulang terasa bahagia jadi senyum senyum terus rasanya.

Dikatakan, sangat amazing ketika menaiki mobil tua tetapi bisa naik turun bukit, mencari view yang bagus untuk berfoto ria. "Rasanya seru sekali, berfoto diatas mobil tua dengan alam yang indah, karena pakai rok, sempat tersangkut paku, he he he..." katanya.

Dikatakan, saat jauh dari suami, sangat terasa terutama jika ada anak yang sakit harus opname atau ada masalah listrik. Sedang Novy Chrystiana ibu dari 3 anak menyebut, rekreasi bersama

teman teman sangat perlu, bisa jalan-jalan dan ngopi barang bersama sudah menjadi me time untuk menyegarkan pikiran, rasanya menjadi segar kembali.

Novy yang resign dari pekerjaan, yang setahun terakhir ini merasa benar-benar menjadi ibu rumah tangga, merasakan manfaatnya me time. Tak heran, bila Novy merasa perlu untuk mengagendakan kembali, acara jalan-jalan mengeksplorasi keindahan alam. Apalagi sesi berfoto yang bisa membuat memory hape langsung penuh. Mendapatkan spot foto terbaik dengan rela menunggu momen tepat, karena kadang ada kendaraan lewat.

Jauh dari suami, membuat Novy harus mengatasi persoalan di rumah, karena merasa ikhlas, maka semua lancar. Seperti waktu mau melahirkan sudah dekat, tetapi suami belum bisa pulang, posisi masih di luar Jawa. Akhirnya, melahirkan tanpa ditunggu suami, yang penting bayinya sehat.

"Dari tiga anak, hanya anak pertama yang suami masih sempat mendampingi dari awal sampai lahir," kata Novy yang akrab dipanggil bu Zaki. Maka, acara jalan-jalan bareng teman-teman, menjadi agenda manis yang direncanakan lagi.

Dan ketika semua telah dijelajahi, saat pulang terasa penuh kesan. Apalagi, perut kenyang hati senang. Begitu pula, bila ibu merasa bahagia maka rumah juga terasa hangat dan indah. Benarlah jika ada anggapan ibu adalah jantung keluarga. Maka para ibu, perlulah untuk memiliki waktu bagi diri sendiri yang membawa kebahagiaan hati. (Fia)-f



ILUSTRASI JOS



Berfoto dengan aneka gaya memberikan rasa bahagia.

KR-Isf

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Ji Kalurahan Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Utang Masuk Gono Gini

Tanya :

Saya dan suami masih terikat perjanjian utang di Bank masalahnya kami mau cerai apakah utang bisa dimasukkan gono gini yang harus dibagi ? Kami menikah secara Islam di KUA. Terimakasih jawabannya.

Rum, Jogja

Jawab:

Utang dalam ikatan perkawinan apabila suami istri bercerai, bisa masuk harta gono gini yang harus diperhitungkan juga dengan harta-harta yang lainnya untuk dibagi dua antara suami dan istri yang cerai.

LBH Apik Yogyakarta Jalan Kenanga 4 Perumnas Condong Catur Depok Sleman 0896 1922 5856

KLINIK PKBI

Tentang Bedong Bayi

Tanya:

Saya sedang hamil tua, usg menunjukkan anak saya perempuan. Saya banyak ngrumpi soal bayi. Katanya jaman sekarang bayi gak usah dibedong, karena nggak bebas dan membuat tangan bayi terkekang bentuknya bisa nggak bagus. Orangtua saya mengatakan, sebaiknya dibedong supaya bayi tidak lelah.

Yati, Jogja.

Jawab:

Sebagai informasi bahwa membedong bayi itu merupakan tradisi turun temurun yang sudah ada sejak zaman dulu. Tujuan dari membedong bayi sendiri pun bermacam-macam. Bedong bayi adalah teknik membalut tubuh bayi, terutama bayi baru lahir, dengan menggunakan selimut atau kain bedong (lampin). Konon, teknik seperti ini dapat membuat bayi merasa nyaman, hangat, dan terlindungi seperti saat berada di dalam rahim ibu atau sedang dipeluk erat.

Beberapa orang meyakini bahwa apabila bayi dibedong, bayi akan merasa hangat. Dengan begitu, bayi tidak mudah sakit karena kedinginan. Ada pula yang percaya bahwa tujuan bayi dibedong itu untuk memperbaiki bentuk kaki bayi. Bayi yang kakinya sering dibungkus dengan kain diharapkan dapat tumbuh lurus dan tidak bengkok se-

ing dengan bertambahnya usia.

Namun, makin ke sini, makin banyak ibu yang sudah melepaskan keyakinan tersebut. Selain itu secara ilmiah, membedong bayi tidak memiliki manfaat khusus selain hanya untuk menjaga kehangatan bayi. Perlu dicatat bahwa membedong bayi juga tidak wajib dilakukan.

Dan yang perlu diperhatikan adalah perawatan bayi.

Perawatan bayi antara lain:

1. Selalu cuci tangan atau gunakan pembersih tangan sebelum memegang bayi.
2. Jangan mengguncang tubuh bayi, baik ketika bermain maupun menngangs.
3. Hati-hati dengan bagian leher dan kepala bayi.
4. Pastikan stoller maupun kursi mobil dalam kondisi yang benar-benar aman untuk bayi.

Merawat organ reproduksi bayi perempuan

1. Cuci tangan sebelum mulai membersihkan organ reproduksi.
2. Buka bibir vagina bayi dengan hati-hati.
3. Bersihkan secara perlahan dengan mengusapkan kain lembut yang bersih dan sudah dibasahi air ke sepanjang lipatan organ intim bayi, dari depan ke belakang.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.