

Masalah Kesehatan Kerja di Perkantoran

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

SANGAT sering para pekerja datang ke dokter karena keluhan pada leher dan punggung bawah, selain keluhan lain. Para pekerja yang sering mengeluh nyeri pada leher dan punggung didominasi pekerja kantoran, yang sebagian waktu kerjanya berada di depan komputer. Banyak pekerja yang ingin melupakan gejala-gejala tersebut dengan cara keluar dari ruangan, berjalan-jalan sejenak karena nyeri yang dirasakan pada leher maupun punggung, setelah sekian lama duduk dalam melaksanakan tugasnya.

Melihat berbagai masalah yang ada di lapangan pekerja yang sebagian waktunya duduk di depan komputer, memiliki berbagai hal yang perlu dipertimbangkan baik dari sisi peletakan komputer, jarak pekerja dengan layar komputer, ketinggian tempat duduk maupun ketinggian meja tempat peletakan komputer, juga hal-hal lain menyebabkan para pekerja mengalami nyeri punggung, nyeri pada leher maupun nyeri pada bagian lain seperti pada betis.

Instruksi Kerja

DARI sisi pekerja yang telah disebutkan di atas, gangguan kesehatan yang dialami juga karena sifat pekerja bersangkutan; keseriusan maupun canda gurau, bekerja tidak sesuai instruksi dan keterampilan.

Kejadian di atas mungkin bisa menimbulkan kecelakaan kerja dan atau penyakit akibat kerja, karena manajemen K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan budaya K3) yang buruk. Serta tidak adanya instruksi kerja atau bila ada kecelakaan tidak ada respons. Juga karena waktu kerja berlebihan, tempat kerja tidak memenuhi syarat serta peralatan kerja tidak standar.

Sumber, situasi, ataupun aktivitas yang berpotensi menimbulkan cedera dan atau penyakit akibat kerja sangat bervariasi. Bahaya ada dua: *safety hazard* dan *health hazard*.

Safety hazard berupa *mechanical hazard*, *electrical hazard*, *kinetical hazard* atau



pressure hazard. *Mechanical hazard* umumnya disebabkan alat bergerak, dan berputar. Misal gerinda dan mesin bor yang dapat mengakibatkan pekerja terpotong, terjepit, tergores maupun tertusuk.

Electrical hazard contohnya bahaya karena alat-alat listrik dan dapat menimbulkan terserut atau tersengat listrik. *Kinetical hazard* contohnya tertabrak, terlindas mesin yang bergerak, misal *forklift*. *Pressure hazard* bahaya disebabkan alat yang memiliki tekanan, misalnya karena tabung gas, terjadi peledakan dan kebakaran.

Health hazard yaitu bahaya yang menimbulkan gangguan kesehatan karena faktor fisika, biologi, kimia, ergonomi, dan psikologi. Faktor fisika misal adanya kebisingan, getaran, iklim kerja tidak memadai, tekanan udara, pencahayaan, adanya sinar ultraviolet dan radiasi gelombang mikro. *Health hazard* karena faktor biologi seperti bakteri tertentu, virus, jamur, mikroorganisme maupun binatang. Faktor kimia contohnya bahan-bahan kimia dan cairan kimia. Faktor ergonomi: posisi kerja, cara kerja, postur tubuh, pengangkatan beban dan desain tempat kerja.

Faktor lain: psikologi. Stress, kekerasan, pelecehan, perundungan, lingkungan dan beban kerja berlebihan baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

Timbulkan Korban
BERDASAR Permenaker Nomor

PER03/MEN/1998, kecelakaan adalah suatu kejadian tidak dikehendaki dan tidak diduga semula, dapat menimbulkan korban manusia dan atau harta benda. Sedang kecelakaan kerja adalah kecelakaan yang terjadi di tempat kerja akibat adanya sumber/potensi bahaya dan atau risiko kecelakaan di tempat kerja. Sedang penyakit akibat kerja adalah penyakit yang disebabkan pekerjaan dan atau lingkungan kerja (PP Nomor 88 tahun 2019 tentang Kesehatan Kerja).

Insiden adalah kejadian di mana cedera dan atau penyakit akibat kerja (PAK) ataupun kejadian kematian/kefatalan terjadi; sedang hampir celaka adalah insiden yang tidak menyebabkan cedera/PAK ataupun kematian/kefatalan.

Fokus pelaksanaan K3: mencegah kecelakaan kerja dan mencegah penyakit kerja. Sedang faktor penyebab kecelakaan kerja: 1). Faktor kebijakan dan keputusan manajemen, 2). Faktor sebab dasar yang meliputi faktor manusia/pribadi dan faktor lingkungan/pekerjaan, 3). Faktor sebab pada sumber bahaya yaitu *unsafe act* dan *unsafe condition*. Hal-hal di atas perlu dilaksanakan secara ergonomis.

Masalah kesehatan kerja yang sering dijumpai di perkantoran yang tertera di atas perlu lebih diperhatikan.

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi): Spesialis



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Kesehatan Mental Fokus Pertumbuhan

Hapsari Fakhri SPSi MA Psikolog CHT M-NLP

TAHUN baru sering menjadi momen refleksi dan harapan baru. Namun euforia pergantian tahun juga bisa membawa tekanan, terutama ketika individu merasa perlu memenuhi harapan atau resolusi yang mereka buat di tahun sebelumnya.

Di momen pergantian tahun ini banyak individu merasakan tekanan mencapai target atau resolusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Perasaan bahwa waktu hampir habis untuk memenuhi harapan tersebut dapat memicu stres dan berdampak negatif pada kesehatan mental.

Perasaan tidak cukup waktu untuk mencapai resolusi menjadi salah satu faktor utama penyebab stres. Ketika merasa waktu hampir habis, seseorang cenderung semakin menekan diri sendiri, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka dan menimbulkan stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Selain itu, stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas tidur, menurunkan produktivitas, dan mengganggu hubungan interpersonal.

Bagaimana strategi menjaga kesehatan mental dalam menghadapi momen pergantian tahun?

Pertama, refleksikan diri. Luangkan waktu, merenungkan pencapaian dan tantangan yang telah dihadapi sepanjang tahun. Refleksi membantu individu memahami makna apa yang telah dicapai dan menerima beberapa hal mungkin belum terlaksana sesuai rencana.

Kedua, temukan teknik coping sehat. Lakukan aktivitas menyenangkan, seperti menggambar, menulis jurnal, atau kegiatan seni lain.

Ketiga, aktif berinteraksi sosial. Berbagi perasaan dengan orang terdekat atau profesional kesehatan mental dapat meringankan beban pikiran dan memberikan perspektif baru menghadapi masalah.

Keempat, buat resolusi realistis dan fleksibel. Saat menetapkan resolusi tahun baru, pastikan tujuan yang dibuat realistis dan bersifat fleksibel. Pastikan target tersebut dapat disesuaikan dengan keadaan yang berubah. Hal ini akan mengurangi tekanan dan meningkatkan motivasi mencapai.

Kelima, menjaga pola hidup sehat. Konsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan istirahat yang cukup dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik,

sehingga lebih siap menghadapi tekanan akhir tahun.

Dengan menerapkan strategi tersebut, diharapkan individu dapat mengelola stres lebih efektif dan menjaga kesehatan mental menjelang pergantian tahun. Penting diingat, bukan suatu masalah besar jika beberapa target belum tercapai, yang terpenting proses dan pembelajaran yang didapat sepanjang perjalanan. Fokus pada pertumbuhan bukan hanya pada kesempurnaan.

Kesehatan mental aset berharga yang perlu dijaga. Dengan pendekatan dan

strategi coping tepat, kita dapat menghadapi tantangan tahun baru dengan ketenangan dan kekuatan. Jadikan kesehatan mental sebagai prioritas, karena dari sana kesejahteraan hidup dimulai.

Berikut simak beberapa tips:

1. Jangan takut mencoba hal baru. Bisa membuka pintu pengalaman berharga, memperluas wawasan, dan meningkatkan rasa percaya diri. Ini cara baik untuk tumbuh dan menemukan potensi diri.

2. Menyadari bahwa hidup lebih sedikit jam kerja. Jangan lupa luangkan waktu untuk keluarga, teman dan diri sendiri karena hal tersebut sangat penting untuk keseimbangan hidup.

3. Jadwalkan waktu rutin untuk bergerak. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berolahraga, atau yoga tidak hanya baik untuk tubuh, juga membantu menjaga kesehatan mental.

4. Lakukan hobi positif menyenangkan. Memberi kepuasan pribadi, mengurangi stres, dan meningkatkan kreativitas.

5. Tambahkan beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan otak: membaca, bermain teka-teki, atau belajar hal baru.

6. Batasi waktu bermain HP terutama di tempat tidur, membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi paparan layar yang dapat mengganggu kesehatan mata dan otak.

7. Biasakan lebih banyak mendengar dan sedikit bicara. Membantu membangun hubungan lebih baik, meningkatkan empati, dan memahami sudut pandang orang lain dengan lebih mendalam. Mendengarkan juga memberikan waktu berpikir sebelum berbicara, sehingga komunikasi menjadi lebih efektif.



KELUARGA

Orangtua Harus Beri Makanan Sehat Bergizi

ANAK dan perempuan mendapatkan manfaat besar dari program makan bergizi gratis. Ini solusi pemenuhan gizi seimbang untuk Indonesia Emas. Demikian diungkap Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Arifah Fauzi saat memantau pelaksanaan program tersebut.

Menteri PPPA melakukan kunjungan ke beberapa lokasi, termasuk Pendidikan Anak Usia Dini Al-Marzuqiyah serta Sekolah Dasar Negeri 01 dan 02 Susukan Ciracas Jakarta Timur, Rabu (8/1).

Arifah menegaskan komitmen Kemen PPPA dalam mendukung suksesnya program Makan Bergizi Gratis yang menjadi prioritas pemerintah. Program yang berfokus pemberian makanan bergizi kepada perempuan dan anak-anak, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup serta pendidikan di Indonesia. "Kunjungan kami ini dalam rangka melihat program prioritas Presiden dan Wakil Presiden, sebagai upaya memastikan kualitas makanan bergizi untuk tumbuh kembang anak, agar anak sehat, dapat belajar, dan beraktivitas secara optimal," ujar Arifah.

Sasar Berbagai Kelompok

PROGRAM ini menyasar berbagai kelompok: anak usia sekolah dari PAUD hingga SMA, balita, ibu menyusui, dan ibu hamil. Arifah berharap program ini dapat mengurangi masalah gizi buruk dan tidak seimbang yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. "Program ini juga diharapkan dapat berkontribusi meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yang akan menjadi kunci dalam mencapai Indonesia Emas 2045," jelasnya.

Salah satu aspek penting yang ditekankan Menteri PPPA adalah penggunaan bahan-bahan makanan dari daerah setempat. "Bapak Presiden sudah menegaskan bahwa bahan-bahannya harus berasal dari daerah setempat. Artinya, Presiden menginginkan adanya dampak positif di lingkungan sekitar masyarakat,

yakni pertumbuhan ekonomi karena seluruh bahan makanan ini diharapkan bersumber dari masyarakat sekitar," tambahnya.

Kemen PPPA meminta agar peran pengasuhan orangtua dalam memberikan makanan sehat dan bergizi ditingkatkan seiring implementasi Program Makan Bergizi Gratis.

"Tentu penting peran pengasuhan orangtua agar makan makanan sehat bergizi juga dilakukan di rumah masing-masing," ucap Arifah.

Program MBG sangat baik untuk memastikan pemenuhan gizi yang diperlukan anak dalam masa tumbuh kembang mereka. Tujuannya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia demi tercapainya target Indonesia Emas 2045.

Di hadapan murid-murid, Arifah menyapa dan membagikan secara langsung makanan bergizi gratis yang telah disiapkan Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG). "Hari ini, Ibu mewakili Bapak Presiden akan membagikan makan bergizi untuk anak-anak sekalian karena kalian yang akan menjadi pemimpin bangsa nantinya. Makanan bergizi ini baik untuk pertumbuhan untuk otak dan mendorong kalian agar semangat belajarnya," kata Arifah.

Juru Bicara Kantor Komunikasi

Kepresidenan Adita Irawati menyebutkan, program Makan Bergizi Gratis sudah berlangsung secara nasional sejak Senin (6/1) di 190 titik tersebar di 26 provinsi. PAUD Al-Marzuqiyah serta SD Negeri 01 dan 02 Susukan yang dikunjungi oleh Menteri PPPA merupakan salah satu wilayah program Makan Bergizi Gratis di DKI Jakarta.

"Kami bersama Badan Gizi Nasional sebagai penanggung jawab utama program ini sudah melakukan evaluasi. Ke depan, kami berharap sampai triwulan pertama 2025 akan ditambah lagi menjadi kurang lebih 3 juta penerima manfaat atau bertambah sekitar 1.000 titik SPPG/dapur Makan Bergizi Gratis. Ada beberapa masukan yang nantinya akan menjadi rujukan bagi Badan Gizi Nasional untuk melakukan perbaikan-perbaikan, termasuk pemenuhan atau pemilihan menu, pemilihan bahan makanan, dan jam pengantaran," tutur Adita.

Sekretaris Daerah Provinsi DKI Jakarta, Marullah Matali berharap program Makan Bergizi Gratis dapat berjalan baik, khususnya di wilayah DKI Jakarta. Peningkatan asupan gizi yang baik, anak-anak dapat mencerna ilmu, wawasan, dan pengetahuan dengan lebih maksimal saat proses belajar di sekolah. (Rini Suryati)-f



KR-Rini Suryati

Menteri PPPA Arifah Fauzi meninjau proses distribusi program Makan Bergizi Gratis di PAUD Al-Marzuqiyah Ciracas Jakarta Timur.

LBH APIK Mengupas

Masa Percobaan Pekerja Kontrak

Tanya:
Saya perempuan yang bekerja sebagai pegawai kontrak. Saat ini saya diminta menjalani masa percobaan selama tiga bulan. Apakah masa percobaan seperti ini berlaku untuk pekerja kontrak? Apa saja hak saya sebagai pekerja perempuan?

Tata, Sleman

Jawab:
Masa percobaan kerja (*probation*) tidak berlaku untuk pekerja kontrak (PKWT). Pasal 60 ayat (1) UU No 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan menegaskan, *probation* hanya berlaku untuk pekerja tetap

(PKWTT) maksimal tiga bulan. Menurut mantan Hakim Ad-Hoc Pengadilan Hubungan Industrial, Juanda Pangaribuan, *probation* untuk PKWT adalah batal demi hukum.

Jika perusahaan tetap menerapkannya, masa *probation* dianggap bagian dari kontrak kerja, sehingga hak Anda tetap berlaku. Sebagai pekerja perempuan, Anda juga berhak atas perlindungan khusus, seperti cuti hamil (Pasal 82 UU Ketenagakerjaan), bebas dari diskriminasi, dan perlindungan dari pelecehan di tempat kerja. Jika hak Anda dilanggar, segera konsultasikan dengan lembaga bantuan hukum seperti LBH APIK Yogyakarta. Hak Anda dijamin oleh hukum. □-f

KLINIK PKBI

Penyebab Gagal IUD

Tanya:
Dok, saya ingin bertanya, mengapa saya mengalami kegagalan pemakaian alat kontrasepsi IUD? Apakah spiralnya lepas sendiri? Ataukah menempel di badan janin? Kalau nempelnya di muka bagaimana, Dok?

Andri, Bantul

Jawab:
Terima kasih pertanyaannya. Sebagai informasi, *intrauterine device* (IUD) merupakan alat kontrasepsi dalam rahim yang terbukti efektif dan banyak digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan. Tingkat keberhasilan diyakini cukup tinggi. IUD ini merupakan alat kontrasepsi yang digunakan dalam jangka panjang yaitu 5-10 tahun, tergantung jenis yang digunakan.

Meski demikian, peluang terjadinya kegagalan penggunaan KB masih kita jumpai. Faktor yang memengaruhi kegagalan IUD adalah umur, jumlah kehamilan, jenis IUD, riwayat kejadian, keluarnya IUD dari rahim/eksplusi, panjang rongga rahim, pemasangan IUD yang belum pas, IUD yang bergeser setelah pemasangan, pendidikan, pengalaman menggunakan IUD, lama waktu penggunaan IUD atau penggunaan IUD yang sudah kedaluwarsa.

Beberapa risiko yang terjadi pada kehamilan dengan IUD, di antaranya:

- Keguguran.

- Kelahiran prematur (sebelum waktunya).
- Infeksi pada cairan ketuban (*chorioamnionitis*).
- Lepasnya plasenta sebelum waktunya (*placental abruption*).

Risiko tersebut bisa membahayakan kondisi ibu dan janin dalam kandungan. Untuk menghindari terjadinya kegagalan penggunaan IUD, dianjurkan melakukan kontrol setelah satu bulan pemasangan IUD. Tindakan ini bertujuan memastikan, IUD terletak pada tempat yang tepat, tidak mengalami pergeseran, ataupun tersangkut dalam dinding rahim.

Selbihnya dapat kontrol IUD secara berkala (6-12 bulan sekali), untuk mengevaluasi siklus menstruasi serta memastikan letak IUD dan mengevaluasi keluhan yang mungkin muncul akibat pemasangan IUD.

IUD merupakan alat pengontrol kehamilan yang sangat aman, efektif dan efisien bagi wanita terutama mereka yang peka terhadap hormon. IUD juga dapat membuat menstruasi lebih ringan atau bahkan tidak terasa menyakitkan. Namun apabila dirasa mengeluarkan darah yang tidak biasa, apalagi disertai nyeri, segera memeriksakan diri ke dokter untuk berkonsultasi lebih dalam. □-d

Diasuh dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com