

Keluhan Nyeri Petugas Angkat Angkut

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

SANGAT sering petugas lapangan merasakan rasa nyeri. Yang dikeluhkan terutama di punggung. Umumnya yang datang dengan keluhan tersebut adalah petugas restoran, bagian kebersihan dan pengatur kamar, serta petugas bagian *front office* yang lekat dengan tugas angkat angkut barang-barang/koper tamu.

Yang dikeluhkan di atas juga banyak dijumpai pada pekerja di pasar, khususnya yang menenjol dengan fungsi angkat angkut, mendorong beban, menarik kereta, dan tugas-tugas lain. Apakah yang terjadi pada para pekerja tersebut?

Dalam lingkup hotel, petugas yang mengeluh nyeri pada punggung umumnya dalam tugas sehari-hari banyak mengangkat, mengangkut dan mendorong beban.

Risiko Cidera

PETER Vi (2000) menyebut, beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan *musculusskeletal*/nyeri antara lain:

- Peregangan berlebihan pada otot: sering dikeluhkan pekerja dengan aktivitas kerja yang menuntut pengerahan tenaga besar seperti aktivitas mengangkat, mendorong, menarik dan menahan beban berat. Umumnya peregangan otot berlebihan itu karena pengerahan tenaga yang melampaui kekuatan optimal otot. Bila aktivitas serupa sering terjadi, bisa mempertinggi risiko keluhan otot yang sangat berpeluang timbulnya cidera pada otot skeletal.

- Melaksanakan aktivitas berulang: pekerja yang melakukan pekerjaan terus menerus seperti mencangkul, membelah kayu besar, angkat angkut barang berat. Jadi pekerja tersebut secara terus menerus bekerja mengangkat beban tanpa ada kesempatan beristirahat sejenak.

- Sikap kerja tidak alamiah: yang menyebabkan bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah misal pergerakan tangan terangkat terus menerus, punggung terlalu membungkuk dan kepala posisi terangkat. Semakin jauh posisi bagian tubuh menjauhi gravitasi, semakin tinggi risiko terjadinya keluhan sistem musculoskeletal.

Di Indonesia mudah dijumpai sikap kerja tidak alamiah dan lebih banyak disebabkan ketidaksesuaian antara pekerja dan dimensi alat serta



bergerak disertai dengan penurunan kekuatan otot. Pada paparan udara yang panas berbeda lagi. Bila pada paparan dingin yang tidak disertai dengan pasokan energi yang cukup terjadi kekurangan supply oksigen ke otot dan peredaran darah pekerja kurang lancar, supply oksigen di otot menurun, metabolisme karbohidrat terhambat dan terjadi penimbunan asam laktat serta menimbulkan rasa nyeri pada otot. Keluhan nyeri *musculoskeletal* karena faktor kombinasi. Keluhan otot skeletal meningkat bila dalam tugasnya pekerja dihadapkan pada faktor risiko, misalnya aktivitas angkat angkut di bawah sinar matahari. Namun juga dipengaruhi jenis kelamin pekerja, kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan ukuran tubuh yang juga menyebabkan terjadinya keluhan otot skeletal. Bagaimana mengatasi keluhan nyeri pada sistem musculoskeletal tersebut? Tindakan ergonomis untuk mencegah nyeri ada dua cara: rekayasa teknik contoh disain stasiun kerja dan rekayasa manajemen, seperti organisasi kerja serta langkah-langkah preventif lain untuk mencegah sikap kerja tidak alamiah. (*)

Contoh pengoperasian mesin-mesin produksi disuatu pabrik yang diimpor dari Amerika maupun Eropa, akan menjadi masalah pada sebagian besar pekerja kita.

Kontraksi Otot

FAKTOR penyebab lain: adanya tekanan, getaran, dan pengaruh suhu dingin. Ada tekanan langsung pada jaringan otot lunak. Contohnya pada saat tangan memegang alat jaringan otot lunak menerima tekanan langsung dari pegangan alat. Bila sering terjadi menyebabkan nyeri otot menetap.

Hal lain yang dapat terjadi adalah getaran; dengan frekuensi tinggi akan menyebabkan kontraksi otot bertambah, dan pada kontraksi statis peredaran darah tidak lancar; ada penimbunan asam laktat dan akhirnya timbul rasa nyeri otot.

Hal lain di samping tekanan dan getaran adalah faktor iklim. Paparan suhu rendah berlebihan di tempat kerja akan menurunkan kelincuhan, kepekaan, dan kekuatan pekerja sehingga gerakan-gerakan pekerja akan lambat, bahkan sulit

bergerak disertai dengan penurunan kekuatan otot. Pada paparan udara yang panas berbeda lagi.

Bila pada paparan dingin yang tidak disertai dengan pasokan energi yang cukup terjadi kekurangan supply oksigen ke otot dan peredaran darah pekerja kurang lancar, supply oksigen di otot menurun, metabolisme karbohidrat terhambat dan terjadi penimbunan asam laktat serta menimbulkan rasa nyeri pada otot.

Keluhan nyeri *musculoskeletal* karena faktor kombinasi. Keluhan otot skeletal meningkat bila dalam tugasnya pekerja dihadapkan pada faktor risiko, misalnya aktivitas angkat angkut di bawah sinar matahari. Namun juga dipengaruhi jenis kelamin pekerja, kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan ukuran tubuh yang juga menyebabkan terjadinya keluhan otot skeletal. Bagaimana mengatasi keluhan nyeri pada sistem musculoskeletal tersebut? Tindakan ergonomis untuk mencegah nyeri ada dua cara: rekayasa teknik contoh disain stasiun kerja dan rekayasa manajemen, seperti organisasi kerja serta langkah-langkah preventif lain untuk mencegah sikap kerja tidak alamiah. (*)

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



ILUSTRASI JOS

Kurkumin Tunda Penyakit

PENUAAN tak bisa dielakkan manusia. Meski banyak yang berusaha mencegah atau mengatasi --mempertahankan kemudaan-- tetap tak bisa menghentikan proses alami hidup manusia tersebut.

penyakit terkait usia. Kurkumin (*diferuloylmethane*), senyawa polifenol yang terdapat pada rimpang kunyit (*curcuma longa*), terbukti memiliki sifat pelindung seluler kuat, dikaitkan efek antioksidannya yang ampuh.



ILUSTRASI JOS

Banyak yang takut tua. Padahal menurut penulis Amerika Serikat Betty Friedan (1921-2006), penuaan bukan berarti hilangnya masa muda, tetapi hilangnya kesempatan dan kekuatan.

Toh begitu, ada langkah yang bisa dilakukan untuk menghentikan penuaan.

Jillian Kubala MS RD dalam tulisannya di *Healthline.com* menegaskan, bisa membuat perubahan pola makan dan gaya hidup untuk memperlambat proses penuaan. Pun mengurangi risiko penyakit terkait usia.

Penyebab utama penuaan meliputi akumulasi kerusakan sel disebabkan molekul reaktif yang disebut radikal bebas dan pemendekan telomer, yang merupakan struktur yang terletak di ujung kromosom yang memainkan peran penting dalam pembelahan sel.

Menjalankan pola makan padat gizi, berolahraga teratur, serta menghindari rokok dan konsumsi alkohol berlebihan, merupakan cara terbaik mendukung penuaan sehat dan memperlambat efek penuaan tubuh.

Para ilmuwan telah mengidentifikasi sejumlah zat yang bisa memperlambat proses penuaan tertentu dan membantu mencegah

Proses yang disebut penuaan sel terjadi ketika sel berhenti membelah. Seiring bertambahnya usia, sel-sel yang menua akan terakumulasi, yang diyakini mempercepat penuaan dan perkembangan penyakit.

Penelitian menunjukkan, kurkumin mengaktifkan protein tertentu yang membantu menunda penuaan sel dan meningkatkan umur panjang. Ditambah lagi, penelitian pada hewan menunjukkan, kurkumin memerangi kerusakan sel dan secara signifikan meningkatkan harapan hidup.

Senyawa ini telah terbukti menunda penyakit berkaitan usia, dan meringankan gejala berkaitan usia juga.

Ini mungkin menjadi alasan mengapa asupan kunyit dikaitkan berkurangnya risiko penurunan kognitif terkait usia pada manusia.

Anda dapat meningkatkan asupan kurkumin dengan menggunakan kunyit segar atau kering di dapur, atau mengonsumsi suplemen kunyit atau kurkumin.

Kesimpulannya, kurkumin merupakan senyawa aktif utama dalam kunyit, bisa memperlambat penuaan dengan mengaktifkan protein tertentu dan melindungi dari kerusakan sel. (*)

KELUARGA

SIH SUJATI

Kreator Daur Ulang Sampah

HIDUP akan bermakna bila bermanfaat bagi orang lain. Kredo itu diyakini Sih Sujati. Tak hanya menggema dalam benak dan batin, Jati mengimplementasi dalam kehidupan nyata. Membagi ilmu kreatif bagi siapa, dilakukan warga Ngangkruk Caturharjo Sleman Yogyakarta ini.



KR-Latief Noor

Sih Sujati

HIDUP akan bermakna bila bermanfaat bagi orang lain. Kredo itu diyakini Sih Sujati. Tak hanya menggema dalam benak dan batin, Jati mengimplementasi dalam kehidupan nyata. Membagi ilmu kreatif bagi siapa, dilakukan warga Ngangkruk Caturharjo Sleman Yogyakarta ini.

Jati dikenal sebagai tutor industri kreatif. Membikin sabun minyak jelantah, lilin minyak jelantah, kembang kresek, kreasi koran, perca, botol plastik, kardus, karung goni. Pun membuat ecoprint, shibori, jumputan, gesek godong, batik ciprat.

Ibu satu anak ini mengawali aksinya dengan memanfaatkan barang bekas. Daur ulang sampah tak berguna menjadi benda berguna dan berharga. Seperti kertas koran, botol plastik, hingga tas kresek.

"Sejak tahun 2012. Hingga sekarang tak pernah henti. Saya menikmati," ungkap Jati yang sering membagi ilmu di berbagai dinas, komunitas, sekolah, PKK. Tergerak mengolah barang tak

bimbing bikin usaha dan sukses, akan menyaingi saya. Justru saya bahagia bila ada yang bisa sukses dari belajar dengan saya," papar perempuan *single parent* itu.

Apa yang dilakukan Jati bukan bisnis. Maka tidak menetapkan tarif tertentu jika ada yang menggunakan sebagai pemateri pelatihan.

Jati kadang harus membawa peralatan dan bahan lengkap. Seperti bikin ecoprint misalnya, Jati akan membawa daun, kain, plastik, paralon, dan lain-lain.

"Saya juga ngasih pelatihan untuk teman-teman disabilitas. Bahan dari saya semua, gratis. Hasil bisa mereka bawa pulang. Saya juga memberi kenang-kenangan, misalnya sabun atau lilin," terang mantan mahasiswi Akademi Sekretaris Santa Maria Yogyakarta itu.

Berbagi ilmu kreasi, bagi Jati sebuah kegembiraan mendalam. Berbuat untuk orang lain, dan berdaya guna. Mengingat kredo Bunda Teresa: "Hidup tidak akan berharga jika tidak bermanfaat untuk orang lain."

"Saya akan terus membagi ilmu selama ada yang membutuhkan," tandas Jati yang kiprahnya tak hanya di DIY, juga sampai Magelang, Wonosobo, Temanggung, Klaten.

(Latief) -d



KR-Latief Noor

Membelajari para ibu menyulap sampah menjadi barang berharga.



Talak Saat Hamil

Tanya: Saya istri beragama Islam. Suami menjatuhkan talak saat saya hamil 6 bulan. Apakah sah talak tersebut?

Mila, Bantul

Jawab: Tidak ada pengaturan mengenai larangan menceraikan istri saat sedang hamil dalam UU Perkawinan, KHI, maupun hadis. Hamil adalah salah satu waktu iddah bagi wanita yang dicerai dan berakhir saat ia melahirkan. Dalam Alquran Surat At-Thalaq: 1, lakukanlah cerai saat wanita dapat (menghadapi) iddahnya. Maknanya, menceraikan istri saat suci belum disetubuhi atau menceraikannya saat hamil dan telah tampak kehamilannya. Jika talak terjadi karena pertimbangan masalah yang kuat, maka dianggap sah dan boleh. Demikian jawaban kami, semoga bermanfaat. (*)-d



Lutut Berbunyi

Tanya: Saya usia 65 tahun. Kalau bangkit dari duduk atau tiduran sering ada suara gemeretak di dengkul kaki saat bergerak. Saya merasa baik baik saja lututnya. Tapi apabila dari posisi lama lalu pindah posisi malah pinggang sakit. Nah ketika duduk lama kemudian berdiri kadang pinggangnya terasa sakit. Apakah ini bahaya? Juga terasa suara dengkul dan sakit pinggang.

Martin, Sleman

Jawab: Sendi lutut merupakan sistem tubuh yang kompleks, terdiri ujung tulang femur (paha), pangkal tibia (tulang kering), tulang fibula, tulang patella (tempurung). Dua lapisan tebal tulang rawan yang bekerja sebagai peredam tekanan (meniskus), empat buah ligamen penyambung tulang, dan cairan pengisi sendi yang dikenal dengan cairan sinovial.

Semua unsur dari bagian penyusun sendi lutut ini dapat menjadi penyebab terjadinya lutut sakit dan sering berbunyi 'krek' atau disebut juga krepitus.

Krepitus adalah suara yang muncul dari persendian yang disebabkan gesekan antara tulang dan otot, tulang dan tulang, tu-

lang dan tendon dan lain-lain. Lutut berbunyi merupakan kondisi normal yang sebenarnya tidak membahayakan. Namun dengan catatan tidak disertai dengan gejala lain. Kondisi lutut berbunyi yang muncul bersamaan dengan rasa sakit harus segera diobati. Jika dibiarkan lutut berbunyi dapat berubah menjadi radang pada sendi.

Sedang nyeri pinggang merupakan rasa nyeri yang dirasakan di bagian pinggang. Nyeri ini bisa berproses dalam waktu lama atau tiba-tiba. Ada yang hanya sebentar, ada pula yang merasakan cukup lama. Sakit pinggang bisa jadi karena kondisi radang sendi. Bila sakit dibiarkan begitu saja dan tidak segera diatasi bisa jadi mengakibatkan komplikasi. Pinggang kaku, nyeri panggul, tidak bisa beraktivitas bebas, bahkan stres karena sakit tak kunjung sembuh.

Sakit pinggang sering kali sembuh sendiri. Apabila sakit pinggang terjadi secara berulang selama satu bulan dan makin lama makin memburuk meski sedang beristirahat. Berkonsultasilah ke dokter apabila muncul setelah jatuh atau kecelakaan atau mengganggu aktivitas sehari-hari. (*)-d

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes