

Pencahayaan Baik Demi Kesehatan Pekerja

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits, MS SpOk

PENCAHAYAAN baik atau buruk sering menjadi masalah untuk perbaikan produksi di tempat kerja. Kadang dalam keseharian pembuatan filamen lampu tidak memperhitungkan kualitas produksi yang dihasilkan seorang para pekerjanya.

Apakah pencahayaan/penerangan dimaksud?

Pencahayaan/penerangan yang dimaksud adalah tingkat penerangan yang menyertai seorang pekerja dalam bekerja, sehingga sangat sering tidak diperoleh tingkat produktivitas diharapkan.

Pencahayaan/penerangan yang baik adalah pencahayaan/penerangan yang cukup atau memadai, dalam melihat obyek kerja sehingga dapat dicegah ketegangan pada mata serta kelelahan, yang secara tidak langsung menghemat waktu kerja dan mengurangi kualitas pekerjaan yang buruk. Jadi secara ekonomis sangat menguntungkan atau



merugikan pengusaha dan pekerja. Dalam suatu survei yang dilakukan pada industri yang mendirikan suatu pabrik atau bengkel baru didapatkan kecelakaan kerja berkurang 32 persen ketika pencahayaan/penerangan dinaikkan. Di samping hal tersebut bila dinding tempat kerja dicat dengan cat yang memiliki daya pantul sedang, kecelakaan menurun lagi sampai 16 persen. Jadi cat dengan cahaya yang dipantulkan mampu menaikkan pencahayaan/penerangan sehingga lingkungan kerja menjadi lebih nyaman.

Berdampak Kesehatan

Pemasangan lampu FL/fluorocent dengan komponen cahaya yang sebagian mengarah ke atas, menciptakan pencahayaan/penerangan yang lebih baik dan penglihatan menjadi lebih nyaman. Mesin yang dicat abu-abu rinyan dengan daya pantulan 30 persen, telah mampu menurunkan tingkat kesilauan yang terjadi dari pencahayaan/penerangan di tempat kerja, dengan memperhatikan tingkat penerangan general. Pada kondisi pencahayaan/penerangan yang telah diperbaiki ternyata dalam kurun waktu yang sama dengan sebelumnya (satu

tahun) besar kecelakaan telah mampu menurunkan kecelakaan sebesar 35 – 50 persen.

Untuk pekerjaan yang sifatnya berulang (repetitif) seperti pada industri (pemasangan alat-alat kecil) termasuk pada industri rokok kretek, kecelakaan kerja dapat diturunkan lebih rendah lagi. Namun juga dipengaruhi cara duduk para pekerjanya. Jadi dengan perbaikan pencahayaan dan cara duduk termasuk bangku yang diberi sandaran punggung dan tempat topangan kaki, produktivitas kerja meningkat dari 10 persen ke 18 persen. Penghematan waktu yang hanya beberapa detik untuk setiap kegiatan memiliki arti sangat penting bagi peningkatan produktivitas kerja, lebih-lebih pada pabrik rokok, di mana upah mereka tergantung jumlah rokok yang dihasilkan.

Keuntungan lain pencahayaan/penerangan yang baik termasuk kenaikan hasil produksi dan penurunan barang-barang/hasil yang rusak dan terbuang sia-sia.

Pencahayaan/penerangan yang baik atau memadai dapat memperbaiki moral tenaga kerja, motivasi, dan efisiensi hasil produksi. Serta berdampak pada kesehatan pekerja. Para pengusaha menjadi semakin sadar, pencahayaan/penerangan dalam industri merupakan suatu alat vital dalam berproduksi. Oleh karenanya penting pada setiap industri/pabrik untuk melakukan evaluasi terhadap intensitas pencahayaan dalam industri/pabrik masing-masing apakah memerlukan perbaikan ataukah sudah memadai.

Demikianlah sekadar tinjauan dan pengadaan terhadap pencahayaan yang baik, dan tingkat produktivitas yang dihasilkan para pekerja yang akan sangat berpengaruh. (*)

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

KELUARGA

RESILIENSI DIGITAL

Cegah Anak Jadi Korban Kekerasan Seksual Online

ONLNE Child Sexual Exploitation and Abuse (OCSEA) merupakan bentuk kekerasan terhadap anak yang semakin mengkhawatirkan di era digital saat ini.

Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA), tercatat pada rentang Januari hingga Juni 2024, terdapat 7.842 kasus kekerasan terhadap anak dengan 5.552 korban anak perempuan dan 1.930 korban anak laki-laki, di mana kasus kekerasan seksual menempati urutan pertama dari jumlah korban terbanyak sejak tahun 2019 sampai tahun 2024.

Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Pribudiarta Nur Sitepu menyatakan, anak-anak menjadi target eksploitasi dan kekerasan seksual melalui berbagai platform teknologi digital dan internet, baik secara langsung maupun melalui kombinasi interaksi daring dan tatap muka antara pelaku dan korban.

“Urgensi perlindungan anak di era digital yang semakin kompleks ini sangat penting karena anak-anak sering kali terpapar pada risiko eksploitasi dan kekerasan seksual online. Meningkatkan resiliensi digital mereka menjadi krusial, tidak hanya dalam hal penggunaan



KR-Instagram @kemenpppa

Perlindungan anak di era digital sangat penting dan perlu.

teknologi secara bijak, tetapi juga dalam kemampuan untuk mengenali serta menghadapi berbagai ancaman yang mungkin ada di dunia maya,” ujar Pribudiarta.

Kejahatan Digital

MENGISI waktu libur anak-anak, Kemen PP-PA bekerjasama dengan YouTube Indonesia dan ECPAT Indonesia menyelenggarakan Webinar Series *Libur Telah Tiba* dengan mengangkat tema mengenai Resiliensi Digital dan Pencegahan Eksploitasi Seksual Anak Secara Online.

Perwakilan ECPAT Azahra Qubais menyampaikan, mengenai berbagai jenis kejahatan di dunia digital pada anak-anak seperti pornografi anak, *grooming online*, *sexting*, *sextortion*, dan

live streaming seksual anak secara online.

“Ada berbagai jenis kejahatan dan kekerasan seksual di dunia maya yang harus diwaspadai oleh anak-anak dan juga oleh orangtua. Melalui webinar ini, kami berharap setiap individu baik orang tua maupun anak-anak memiliki kemampuan resiliensi digital sehingga dapat terhindar dari kejahatan seksual secara online. ECPAT juga memiliki tips dan trik dalam bijak berinternet yaitu ‘BERHATI BAJA’ yang memiliki arti: berhati-hati dalam memilih teman dan informasi, berani menolak saat ada komunikasi tidak wajar, bagian hal-hal positif di dunia digital, konten edukasi dan pengetahuan baru, dan jaga

privasi dengan tidak menyebarluaskan data pribadi, saring sebelum sharing,” ujar Azahra. Danny Ardianto dari YouTube Indonesia menyampaikan mengenai panduan internet yang bisa digunakan untuk orangtua.

“Berdiskusilah bersama keluarga tentang aturan dan ekspektasi seputar konten video. Ajari anak Anda untuk menghentikan penyebaran video yang berisi niat jahat dengan tidak meneruskannya kepada orang lain. Saat menggunakan internet, jika kita melihat konten yang tidak sesuai, kita sebagai orang yang mengerti terkait pembatasan umur bisa mengingatkan dan melaporkan akun tersebut,” ujar Danny. **(Ati)-f**



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555



JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Tips Simpan ASI Perah

Saskia Fika Ilmiyani SGz RD

PENYIMPANAN ASI perah merupakan hal penting untuk menjaga kualitas ASI tetap baik. ASI perah yang melalui proses penyimpanan memiliki bau dan tampilan berbeda dari ASI segar, karena terdapat kandungan asam lemak yang teroksidasi pada kondisi dingin. ASI perah yang disimpan menggunakan wadah tidak tepat, bocor, steril atau tidak sesuai standar penyimpanan akan meningkatkan risiko kontaminasi, dan pertumbuhan bakteri.

Durasi penyimpanan ASI perah dalam freeszer dapat mencapai 6-12 bulan, sedangkan pada suhu ruang hanya 4 jam.

Tips menyimpan ASI perah:

1. Gunakan wadah penyimpanan ASI yang tepat. Wadah penyimpanan ASI perah harus termasuk *food grade* dan *BPA-free*, seperti menggunakan gelas, kantong plastik, botol susu bayi, atau kontainer lain. Penelitian tentang wadah penyimpanan ASI perah dengan botol pyrex dan kantong polietilen terhadap kontaminasi E Coli pada 24 jam, dan 48 jam pada suhu 4 derajat C, hasil menunjukkan ASI perah yang disimpan pada botol pyrex memiliki hasil lebih baik.

2. Beri label pada setiap wadah. Label diberikan untuk memberikan tanggal pada saat ASI diperah. Apabila ASI perah disimpan di luar rumah, tulis nama bayi di atas tulisan tanggal. Label ini digunakan membantu mempermudah penggunaan ASI perah.

3. Isi ASI perah sesuai kebutuhan sekali minum. Isi dengan volume yang sesuai kebutuhan bayi sekali minum, dapat dimulai dengan 60-120 ml, atau isi dengan jumlah lebih sedikit 30-60 ml untuk variasi minum apabila dibutuhkan. Jangan isi ASI perah hingga penuh karena ASI akan



mengembang saat dingin, sehingga ASI berisiko tumpah.

4. Perhatikan spot tempat penyimpanan. Simpan ASI perah yang telah siap dengan memperhatikan tempat atau spot penyimpanan. Tempatkan pada bagian paling dingin, hindari tempat pinggir pintu kulkas karena

suhu dapat menjadi tidak stabil. Selain itu, jangan tempatkan ASI perah dengan bahan makanan mentah karena dapat meningkatkan risiko kontaminasi silang.

5. Tidak disarankan mencampur ASI baru dan lama. Mencampur ASI baru diperah dengan ASI yang sudah didinginkan atau dibekukan tidak disarankan, karena dapat mengubah suhu ASI yang telah disimpan lama.

American Academy of Pediatrics menyatakan, mencampur ASI segar yang baru diperah dengan ASI lama dapat dilakukan selama kedua ASI tersebut diperah dalam waktu yang sama dalam waktu 24 jam. (*)



LBH APIK
Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Suami Pergi Tak Kembali

Tanya:
Suami saya pergi sudah 3,5 tahun. Tidak ada kabar. Saya ingin gugat cerai agar jelas status saya. Dulu saya nikah di KUA Jawa Tengah. Sekarang bertempat tinggal dan ber-KTP Yogyakarta. Di mana saya mengajukan gugat cerai karena tidak tahu alamat suami. Terima kasih.

Jawab:
Ibu Ningsih bisa mengajukan permohonan gugat cerai di Pengadilan Agama di lingkungan hukum Anda bertempat tinggal. Disertai dokumen-dokumen akte nikah, surat dari RT RW kecamatan. Juga saksi-saksi menguatkan.
Demikian jawaban kami semoga bermanfaat. ☑f

Ningsih, Yogya



KLINIK PKBI

Keringat Dingin

Tanya:
Dok, saya mau tanya. Beberapa hari lalu saya batuk dan ada panas badan. Sudah periksa namun setelah tiga hari minum obat, tubuh saya mengeluarkan keringat dingin dan saya merasa pusing. Saya minum teh hangat manis, selain itu makan normal. Karena apakah ya Dok, kok saya mengeluarkan keringat dingin?

Jawab:
Terima kasih Wahyu pertanyaannya. Sebagai informasi, setiap orang pasti mengalami berkeringat. Berkeringat pada dasarnya hal wajar. Namun, tidak halnya kalau itu keringat dingin. Keringat dingin tidak disebabkan cuaca dingin, panas, atau kelelahan. Keringat dingin (*diaphoresis*) merupakan kondisi berkeringat secara tiba-tiba dan bukan disebabkan karena panas, atau karena melakukan aktivitas tertentu. Keringat dingin pada umumnya terjadi ketika tubuh bereaksi terhadap rasa takut, rasa sakit, rasa kaget, napas pendek, dan kadar gula darah rendah. Seseorang yang mengalami keringat dingin sering dijumpai telapak tangan menjadi lembap atau basah. Biasanya tidak terjadi di seluruh tubuh dan tidak terbatas pada saat istirahat atau tidur malam. Keringat dingin merupakan keringat yang keluar saat kulit dalam kondisi dingin, dan terjadi di beberapa area seperti ketiak, telapak tangan atau telapak kaki. Penyebab potensial terjadinya keringat dingin dapat berkaitan dengan syok, rasa takut

atau cemas, dan infeksi. Dalam beberapa kasus, keringat dingin bisa menjadi gejala dari masalah medis yang mengancam jiwa. Beberapa kondisi atau penyakit yang menyebabkan munculnya gejala keringat dingin, di antaranya:

1. Syok. Tubuh mengalami syok ketika bereaksi terhadap kondisi lingkungan ekstrem atau cedera parah.
2. Infeksi atau sepsis.
3. Mual atau vertigo.
4. Rasa sakit hebat akibat cedera, cedera dapat menyebabkan organ tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen.
5. Stres atau cemas, pada saat stres dan cemas, peredaran oksigen untuk mencapai otak atau organ lain menjadi terhalang. Hal itulah yang memicu terjadinya keringat dingin.
6. Migrain. Kondisi ini biasanya terjadi saat migrain sebagai respons rasa sakit dari tubuh.

Selain penyebab di atas, ada beberapa faktor risiko lain, seperti: serangan jantung, hipoksia, hipoglikemia, hot flashes, menopause, hipotensi yang dapat menyebabkan keringat dingin.

Konsultasikan ke dokter jika gejala berikut menyertai keringat dingin: merasa bingung, nyeri atau tidak nyaman pada dada, perut, atau punggung, sakit kepala, muntah secara berulang, terutama jika muntahan mengandung darah, kesulitan bernapas.

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat.

Diasuh:
dr J Nugrahaningtyas W Utami M Kes

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com