

Cegah Lelah Terapkan Ergonomi

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

Di dalam dunia kerja, pencegahan kelelahan merupakan suatu hal yang sangat mendasar untuk dilaksanakan. Mengingat dengan penerapan ergonomi yang baik dan konsisten, maka adanya kelelahan dan ketidaknyamanan dapat teratasi atau berkurang. Dewasa ini, banyak pedagang baik rumah maupun yang menjajakan dagangannya di jalan, tidak memperoleh suasana kerja yang menyenangkan, lebih-lebih apabila pedagang masih harus memikirkan kebutuhan rumah tangga yang membengkak.

Marilah kita telusuri kehidupan pedagang asongan di jalan raya. Pedagang asongan yang berada di jalan raya, memperoleh banyak kendala disamping tentunya ada keuntungannya. Pedagang asongan di jalan raya menemui banyak paparan, baik secara fisik, secara biologi maupun secara psikososial disamping unsur kimia yang kental bila berada berjam-jam di jalan raya disamping debu. Untung masih dapat dikatakan bila pedagang asongan berada di pusat keramaian, seperti di pasar malam yang banyak menjanjikan penghasilan tambahan. Namun pada saat ini, kerumunan sangat tidak nyaman karena adanya peraturan yang melarang kerumunan guna mencegah penyakit infeksi seperti COVID-19.

Jadi di satu sisi harus menjaga diri dari penularan penyakit dan paparan faktor fisik, kimia, biologi dan psikososial disamping tidak diterapkannya ergonomi di dalam pekerjaan yang dilaksanakan oleh pekerja seperti antara lain pedagang asongan yang mengalami kelelahan yang berlebihan, dalam kurun waktu singkat selama bekerja.

Perlu diinformasikan, dengan penerapan ergonomi yang baik,



ILUSTRASI JOS



diperoleh berbagai keuntungan seperti terhindar dari cedera, nyeri akibat kerja / musculoskeletal disorders, kelelahan yang berlebihan dan ketidaknyamanan.

Perhatikan Lingkungan Kerja

Melalui penerapan ergonomi pada dunia kerja, orang dimampukan untuk bekerja secara sehat. Dengan memperhatikan lingkungan kerjanya, termasuk fasilitas yang ada serta peralatan yang dipakai. Hal-hal lain dalam bekerja seperti kondisi tertentu yang kurang menjanjikan, misalnya nasib yang diperoleh oleh pedagang asongan yang tidak / belum terbayangkan oleh dia sebelum bekerja sebagai pedagang asongan. Perlu diperhatikan apa yang diharapkan oleh pekerja seperti pedagang asongan disamping di dalam pekerjaan, cara kerjanya berperan untuk timbulnya kelelahan yang berlebihan baik secara fisik maupun psikososial.

Penjual di jalan seperti pedagang asongan, juga mengharapakan kepuasan di dalam bekerja disamping perolehan yang memadai yang diperlukan untuk keluarganya. Belum lagi bila dipikirkan bahwa pedagang asongan juga tidak terlepas dari cedera akibat kerja, terjatuh, maupun terperangkap dalam kondisi tertentu di jalan raya seperti saat adanya kemacetan, tabrakan maupun kebakaran disamping kecelakaan pada dirinya sendiri.

Bagaimanakah pedagang asongan diperempatan jalan, selalu sanggup untuk melaksanakan tugasnya dengan nyaman bila kesemrawutan lalu lintas mendominasi hidup pedagang asongan di jalan raya?

Berbicara mengenai faktor fisik di tempat kerja, pedagang asongan sering terpapar panas yang ekstrem,

ataupun dingin dan hujan deras yang tidak memberikan jaminan kesehatan padanya. Secara biologis, pedagang asongan banyak terpapar faktor biologi seperti micro organisme yang kurang berbahaya sampai yang ganas, maupun adanya virus, yang dapat mencemari pedagang asongan tersebut. Secara psikososial, paparan yang dialami petugas asongan cukup besar apalagi pada mereka belum ada pengaturan yang jelas di dalam berdagang di jalan raya yang sudah diketahui oleh petugas asongan di jalan raya. Berapa lamakah pedagang asongan tahan berada di jalan raya yang penuh dengan kondisi renta yang makin kental?

Bisa Cidera

Beberapa cidera bisa terjadi pada pekerja yang tidak menerapkan ergonomi, termasuk pedagang asongan. Ergonomi adalah suatu studi tentang manusia pekerja, untuk memperoleh kenyamanan dan jauh dari kelelahan yang berlebihan. Cidera-cidera yang berkaitan dengan pekerjaan, termasuk nyeri akibat kerja bersifat kumulatif yang merupakan hasil dari paparan kronis tingkat rendah, berulang-ulang dan atau kegiatan bekerja yang lama serta pekerja berada pada sikap kerja tidak nyaman / awkward dan gejala diawali oleh para pekerja tersebut yang sebenarnya sudah lama namun tidak diperhatikan.

Gool dari penerapan ergonomi di tempat kerja adalah untuk memelihara kesehatan pekerja, dalam lingkungan kerja yang aman, karena telah didisain fasilitas peralatan kerja maupun mesin-mesin yang disesuaikan dengan pekerjaannya termasuk ukurannya, kekuatannya, kapasitas individual serta harapannya.

Sebenarnya program ergonomi yang sukses, secara langsung akan memperbaiki kesehatan dan mempertinggi produktivitas kerja. Di lain, bila gagal menerapkan ergonomi dalam mendisain lingkungan kerja dan kebutuhan kerja, akan meningkatkan risiko timbulnya cidera maupun nyeri kerja yang kronis.

Setelah ulasan diatas, penulis berkesimpulan bahwa perlu diterapkan pengawasan kesehatan, khususnya pada pedagang asongan seperti tertera diatas.

"Salam K3"

KELUARGA

Potensi Perempuan Dorong Pulihkan Ekonomi

KETERLIBATAN peran perempuan dan kelompok marginal, menjadi perhatian utama dalam kepemimpinan Indonesia dalam G20. Melalui kerjasama global ini, tantangan yang dihadapi perempuan terutama dalam menghadapi dampak di masa pemulihan pasca Covid-19, dapat terfasilitasi melalui kolaborasi antara banyak pihak, yakni Pemerintah, Pemerintah Daerah, sektor swasta, lembaga internasional, CSO akademisi, dan stakeholders lainnya.

Hal ini dikatakan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Bintang Puspayoga dalam Kick-Off Ceremonial G20 Empower dan Women20 (W20) yang dilaksanakan secara virtual, belum lama ini. Bintang menegaskan, perempuan mempunyai potensi sangat besar dalam mendukung dan mendorong pertumbuhan ekonomi bangsa, sehingga kesempatan dan potensi tersebut harus diperluas dan didukung oleh semua pihak melalui kerjasama di tingkat global yaitu G20.

Pandemi Covid-19 memberikan dampak cukup signifikan terhadap perempuan. Berdasarkan laporan PBB, menunjukkan bahwa perempuan yang sebagian besar memiliki pendapatan yang bergantung pada bisnis keluarga, mengalami penurunan pemasukan secara signifikan hingga 82 persen. Selain itu, selama pandemi perempuan juga mengalami beban lebih berat dalam isu domestik dan pengasuhan tidak dibayar (unpaid care). Meningkatnya permasalahan domestik dan beban pekerjaan ini dialami baik perempuan maupun laki-laki, dimana 69 persen perempuan dan 61 persen laki-laki terjerat pada pekerjaan domestik tanpa upah.

Pada G20 terdapat 2 (dua) kelompok khusus yang mendiskusikan penguatan posisi dan isu kesetaraan bagi perempuan, yakni G20 Empower yang

terdiri dari aliansi pemerintah dan swasta, serta Women20 yang merupakan engagement group. Indonesia telah menentukan agenda atau tema kerja yang akan dibahas dalam masing-masing kelompok tersebut.

Women20 (W20), merupakan Engagement Group G20 yang membentuk jaringan pemberdayaan perempuan, untuk mendorong pengadopsian komitmen G20 dalam isu perempuan. Tujuan utama W20 adalah untuk mempromosikan pemberdayaan ekonomi perempuan sebagai bagian integral dari proses G20. Keanekaragaman dan partisipasi penuh sangat penting untuk mendorong ekonomi dan masyarakat yang tangguh, berkelanjutan dan layak, sedangkan sistem homogen menanggung risiko dan ketidakpastian. Pemberdayaan ekonomi perempuan dengan demikian sangat mendasar bagi dunia yang makmur dan penting untuk pertumbuhan ekonomi, ekonomi yang stabil dan pembangunan sosial.

Adapun 3 (tiga) tema penting yang diangkat dalam G20 Empower, yakni akuntabilitas terhadap Key Performance Indicators (KPI) dari perusahaan untuk mendorong kepemimpinan dan penguatan posisi perusahaan di dunia kerja; upaya pihak swasta dan Pemerintah untuk terus

mendorong dan mendukung peran perempuan dalam SME (Small Medium Enterprises) sebagai penggerak ekonomi; dan membangun kesiapan perempuan di masa depan dalam ekonomi digital.

Empat Agenda

Sementara itu, W20 Indonesia akan mengangkat empat agenda. Pertama, mendorong kesetaraan, keamanan, dan kesejahteraan dengan menghapus diskriminasi yang menghambat partisipasi perempuan dalam perekonomian. Kedua, mencapai inklusi ekonomi dengan mendukung UMKM yang dimiliki dan dikelola oleh perempuan. Ketiga, mengatasi kerentanan untuk meningkatkan ketahanan, dengan fokus pada perempuan penyandang disabilitas dan perempuan pedesaan. Keempat, tanggapan kesehatan yang setara gender.

Menteri Bintang menyampaikan banyaknya tantangan yang cukup kompleks akan dihadapi perempuan di masa mendatang. "Dengan terus berkembangnya teknologi 4.0, maka sangat penting memberi kesempatan yang setara bagi perempuan dalam dunia usaha dan dunia kerja. Hal ini perlu diperhatikan dan dicari solusi, demi perbaikan kualitas dan kapasitas perempuan ke depan," tambah Menteri Bintang.



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Perempuan produktif memanfaatkan teknologi digital.

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Tips Perawatan Genitalia Anak

Oleh: dr. Aninda Dian Anggraeni
Dokter Umum Rumah Sakit JIH

KEBERSIHAN genital sangatlah penting, terutama pada anak-anak. Karena jika kita tidak memperhatikan kebersihan genital anak kita sendiri, mereka dapat rentan terkena infeksi dan jika terjadi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal.

Keluhan anak saat menderita ISK?

Sama seperti orang dewasa, keluhan anak yang sering dikeluhkan saat anak menderita Infeksi Saluran Kemih (ISK) adalah demam, sakit saat kencing, gatal di area genital, anyang2en, pipis sedikit2, atau sakit perut di bagian bawah.

Insidensi dari ISK pada anak lebih sering anak laki atau perempuan?

Perawatan genitalia yang tepat pada anak dapat dilakukan untuk mencegah Infeksi saluran kemih. ISK lebih sering terjadi pada anak perempuan dibanding anak laki-laki, karena uretra anak perempuan lebih pendek dan lebih dekat ke anus. Anak laki-laki yang belum disunat dan berumur kurang dari 1 tahun juga memiliki risiko sedikit lebih tinggi untuk terkena ISK dibanding yang sudah disunat.

Berikut tips untuk merawat genitalia anak laki-laki

- Ganti popok sesering mungkin

- Jangan tarik atau paksa kulup penis terbuka saat membersihkan. Memaksa kulup terbuka, akan membuat penis terasa sakit, pendarahan, atau kerusakan permanen pada jaringan penis.

- Bersihkan penis bagian luar saat mandi dengan sabun dan air mengalir

- Jangan khawatir dengan keputihan yang keluar dari bawah kulup. Ini disebut smegma bayi dan sepenuhnya normal. Sel-sel kulit secara alami akan berkumpul di bawah dan didorong keluar dari bawah kulup sepanjang waktu. Bersihkan dengan air mengalir saat mandi, atau kukurkan air lewat kapas saat mengganti popok. Jangan bersihkan dengan tangan atau diusap

dengan kapas dan cotton bud.

- Hubungi dokter anak jika menemukan kulit penis anak menjadi merah, nyeri dan gatal, atau jika kulup terlihat

mengembang atau benak. Ini bisa menjadi tanda-tanda infeksi atau balanoposthitis (radang kulit khatan dan ujung penis), yang dapat disebabkan karena tidak membersihkan penis dengan benar.

Berikut tips membersihkan area genitalia anak perempuan:

- Ketika mengganti popok, selalu bersihkan vagina anak dari depan ke belakang untuk menghindari penyebaran bakteri yang dapat menyebabkan infeksi.

- Jangan lupa untuk bersihkan celah di sekitar

vagina dan labia si kecil. Tidak perlu membersihkan keputihan di dalam labia karena itu sangat normal (tapi hubungi dokter anak jika cairan ini tiba-tiba berubah warna atau bau).

- Cuci dengan air mengalir setiap kali membersihkan vagina setelah buang air kecil, dengan gerakan dari arah depan ke belakang.

- Pilih sabun atau tissue basah tanpa pewangi, bebas alkohol yang cenderung mengiritasi vagina si Kecil. Kemudian hindari mandi busa sama sekali, yang dapat mengiritasi atau bahkan menyebabkan infeksi saluran kemih.

- Jaga daerah vagina tetap kering. Setelah mengganti popok atau setelah mandi, tepuk-tepuk lembut area vagina balita hingga kering sebelum menggunakan krim popok atau berpakaian. Terlalu lembab juga dapat mengiritasi kulit sensitif di sekitar vagina si Kecil. Jika si Kecil sudah berhasil melakukan toilet training, pilih celana dalam berbahan katun yang memungkinkan area vagina bebas bernafas.

ISK memang mudah diobati, tetapi akan lebih baik jika kita mengetahui gejalanya lebih awal. ISK yang tidak terdiagnosis atau tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Konsultasikan selalu kesehatan anak anak Bersama dokter spesialis Anak di Rumah Sakit JIH. ***



Gugat Cerai ASN

Tanya:

Saya seorang ASN agama Islam, ingin gugat cerai suami, karena tidak mendapatkan nafkah lahir batin. Bila punya uang malah foya-foya dengan orang lain. Anak-anak juga setuju saya bercerai. Keluarga sudah berusaha menasehati namun tidak pernah berhasil. apa yang harus saya lakukan?

Jeni, Sleman

Jawab:

Saran kami sebaiknya dibicarakan lebih dahulu dengan suami dan keluarga, agar suami sadar akan kewajibannya. Apabila sudah dibicarakan dan suami tetap tidak menyadari tanggung jawabnya, maka perceraian adalah merupakan alternatif terakhir. Adapun

yang harus dilakukan apabila akan dilakukan perceraian karena ibu seorang ASN, harus mendapatkan ijin dari pejabat yang berwenang, agar tidak terkena sanksi hukuman disiplin. Hal ini sesuai dengan PP Nomor 53 Tahun 2010. Apabila proses pengajuan permohonan telah selesai, maka akan mendapatkan SK ijin perceraian dari pejabat yang berwenang. Setelah itu, baru diajukan proses permohonan perceraian di Pengadilan Agama setempat, dengan membawa dokumen yang diperlukan.

LBH APIK Jogjakarta Jl. Damai Dusun Jaban RT 01 RW 025 Kelurahan Sinduharjo Kapanewon Ngaglik Kabupaten Sleman. HP 089619225868, 081903763537. ☑f



Hamil dan Hak Tinggi

Tanya:

Saya termasuk perempuan yang selalu ingin goodlooking. Apakah sepatu atau sandal hak tinggi bisa tetap saya pakai selama hamil? Apa dampaknya bagi kesehatan bumil?

Desi, Jogja

Jawab:

Memang benar kehamilan tidak menghalangi untuk tetap tampil menarik. Memakai high heels saat 3 bulan pertama (trimester pertama) sebenarnya tidak masalah, selama merasa nyaman.

Pemakaian high heels sebaiknya tidak dipakai saat kehamilan memasuki trimester kedua dan ketiga, bisa berdampak

● Nyeri pada punggung bagian bawah. Saat hamil tubuh memproduksi hormon relaksin untuk mengendurkan otot dan ligamen, sehingga bayi lebih mudah melewati panggul saat

persalinan. Pergangan pada otot ligamen bisa menyebabkan nyeri bagian bawah punggung dan pinggul.

● Sulit menjaga keseimbangan tubuh, karena beban semakin berat, semakin sulit menjaga keseimbangan tubuh.

● Menyebabkan varises, Ibu hamil akan mengalami peningkatan aliran darah dan penekanan pada pembuluh darah di tungkai akibat pembebasan rahim dan hormon kehamilan saat hamil.

Perlu diperhatikan memastikan ada sisa ruang setidaknya 1 cm antara jari kaki terpanjang dan ujung sepatu.

Utamakan bagian ujung sepatu cukup lebar dan berbentuk bulat atau kotak, serta hindari ujung sepatu yang berbentuk lancip.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.