

## Bekerja Jarak Jauh dari Kantor

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

**S**EPERTI diketahui bersama bahwa, dampak pandemi COVID-19 merugikan berbagai pihak baik dari anak sekolah sampai para pekerja sektor formal maupun informal.

Salah satu hal dari sisi Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) dalam bekerja melalui jarak jauh, seperti yang dialami banyak pihak, menimbulkan faktor risiko yang tidak ringan. Diantaranya terjadi perubahan, karena format pengaturan bekerja yang berbeda karena harus dari jarak jauh. Namun, bagaimanapun juga meaki ada pandemi COVID-19, di lain sisi berbagai pihak perlu selalu bekerja.

Diantara banyak keuntungan yaitu dekatnya dengan keluarga yang bertambah, namun juga memengaruhi work life balance, karena bekerja di rumah.

Dengan bekerja di rumah, kesempatan bekerja fleksibel, aktivitas fisik berbeda, waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja sangat berkurang, disamping adanya penurunan polusi udara karena bekerja di rumah. Semua itu akan menimbulkan perbedaan, antara kesehatan fisik dan mental serta sosial, bila dibanding dengan bekerja di tempat kerja / kantor semula.

### Perubahan Produktifitas

Disisi lain, bekerja jarak jauh ini dapat menimbulkan perubahan produktifitas dan adanya penurunan pembiayaan di berbagai perusahaan.

Namun, perbedaan produktifitas kerja yang timbul karena perbedaan tempat kerja, menjadi permasalahan tersendiri. Terbaca bahwa, bekerja tanpa perencanaan yang baik tanpa dukungan organisasi serta Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang memadai, akan memengaruhi secara fisik, mental dan sosial pekerja.

Dampak yang nyata dengan cara bekerja jarak jauh adalah dapat merasa terisolasi, mudah lelah, depresi, ketegangan domestik / rumah tangga dapat terjadi disamping dimungkinkan adanya dampak cedera, nyeri / musculoskeletal, mata yang pegal / panas, dan adanya kenaikan



angka merokok serta konsumsi alkohol.

Disisi lain pihak pengusaha yang mempunyai tugas dan tanggung jawab pada pekerja, seperti memberikan peralatan kerja yang memadai, menyelenggarakan berbagai informasi yang relevan untuk pekerjaan, memberikan petunjuk-petunjuk dan training untuk mengurangi dampak buruk psikososial dan mental, akibat bekerja dari jarak jauh serta memberikan pelatihan kepada para manajer dalam manajemen risiko yang efektif, memberikan kepemimpinan jarak jauh, disamping promosi kesehatan secara jarak jauh, merupakan faktor



beban tambahan untuk para manajer dan pekerja.

Dari sisi kedokteran, kerja dan kesehatan kerja untuk mendukung bekerja jarak jauh, pelatihan secara ergonomi disamping kesehatan mental dan dukungan sosial, perlu diupayakan, disamping pendampingan secara teknologi digital juga diperlukan.

Hal-hal diatas bertujuan, agar sedapat mungkin harapan perusahaan dapat terpenuhi, dan pekerja dapat melaksanakan kerja yang sehat.

Jadi dengan bekerja jarak jauh, ada hal yang tidak dapat dikesampingkan termasuk penerapan ergonomi di dalam bekerja, walau bekerja jauh dari kantor; disamping selalu memperhatikan masalah mental dan psikososial pada diri pekerja dan pengusaha.

### Perlu Keseimbangan

Dalam pekerjaan jarak jauh / teleworking, perlu ada keseimbangan antara faktor pekerja dan harapan perusahaan, sehingga dapat tetap dimungkinkan, pengusaha menyampaikan program kerja sedang pekerja menyampaikan hasil kerja.

Faktor-faktor yang kurang tepat yang dirasakan oleh pekerja, perlu diperbaiki atau disesuaikan dengan kondisi saat pandemi COVID-19.

Manajer dan pekerja, perlu melakukan komunikasi untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Hal lainnya pengusaha mengembangkan program khusus dalam pengerjaan jarak jauh, serta melakukan manajemen kerja / kinerja dan saling berkomunikasi.

Hal yang tidak kalah pentingnya adalah selalu diupayakan peralatan kerja yang memadai; penerapan ergonomi; dan dukungan psikososial senantiasa diupayakan.

Sehingga walaupun bekerja dalam jarak jauh diharapkan dapat dirasakan hasil kerja oleh pihak pekerja disamping bermanfaat pula bagi pengusaha dalam era pandemi COVID-19 ini.

"Salam K3"

\*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Hentikan Kebiasaan Isap Ibu Jari

Oleh : Emalia Rizqi Anggita, S.Tr. Kes (Terapis Wicara RS JIH)

**B**AYI mengisap ibu jari dimulai, ketika sebelum mereka lahir. Hal tersebut merupakan refleksi alami, dan membuat mereka merasa aman, senang, dan tenang. Saat anak pengisap ibu jari bertambah usia, alasan untuk mengisap pun tetap sama. Mengisap ibu jari juga menjadi cara lain untuk mengatasi stres anak ketika belajar.

Seiring bertambahnya usia, anak-anak yang mengisap ibu jari kemungkinan terdapat masalah pada mulut dan pertumbuhan gigi, terutama ketika gigi permanen mulai tumbuh.

Mengisap ibu jari dapat menyebabkan gigi atas maju (tonggos), dan menyebabkan maloklusi (gigi atas dan bawah tidak sejajar). Selain itu, juga dapat menyebabkan bentuk langit-langit mulut yang tinggi, dan bisa berpengaruh dalam kejelasan bicaranya.

Keterampilan sosial seorang anak, juga bisa terganggu, karena anak lain yang tidak mengisap ibu jari, akan mengejek dan mengolok-olok mereka yang melakukan itu.

Jangan percaya cerita orang, bahwa mengisap ibu jari muncul karena anak tidak dapat menyesuaikan diri atau tidak merasa bahagia. Mengisap ibu jari adalah kebiasaan yang dipelajari dan bukan hasil dari masalah psikologis atau perilaku diawal masa kanak-kanak. Juga tidak berarti bahwa anak merasa tidak aman atau cemas. Sekali lagi, itu adalah kebiasaan.

Lalu bagaimana cara membantu anak menghentikan kebiasaan tersebut?

Kebanyakan pengisap ibu jari berhenti sendiri sebelum berusia lima tahun hingga 8 tahun. Manajemen waktu lainnya intervensi yang dilakukan orang tua, sangat penting. Namun tidak disarankan memaksa menghentikan semasa balita ketika anak merasa bahwa dia benar-benar "membutuhkan" ibu jarinya.

### Saran yang bisa diterapkan:

- Menyapik anak secara bertahap. Jika anak masih bayi, siapkan puting susu yang mengalir perlahan. Cobalah untuk mengganti dot. Anak-anak lebih cepat menghentikan kebiasaan mengedot daripada mengisap ibu jari.

- Jangan mengejek, atau mengolok-

olok anak yang lebih besar karena mengisap ibu jari. Mengomel atau memarahi hanya akan membuat anak Anda merasa bersalah dan mungkin mendorong kebiasaan itu untuk terus berlanjut. Sarankan teman dan kerabat untuk mengabaikannya.

- Memberikan reward pada anak. Memberikan hadiah dapat meningkatkan kemungkinan anak akan memunculkan perilaku baru. Temukan cara agar anak



ILUSTRASI JOS

menjadi termotivasi untuk menghentikan kebiasaan tersebut..

- Biarkan mengisap ibu jarinya pada waktu dan tempat tertentu. Gunakan pengatur waktu. Kurangi waktu hingga 10% setiap hari. Hadiah dengan pelukan dan pujian jika anak mau mengikutinya.

- Berikan "hukuman" ketika anak mengisap ibu jari di luar waktu dan tempat yang ditentukan. (Ingat, jangan mengomel atau memarahinya.) Misalnya, minta anak untuk mengembalikan uang jajannya ke orang tua atau mengambil waktu tertentu dari aktivitas yang disukainya.

- Perkenalkan aktivitas alternatif untuk menggantikan mengisap ibu jari. Aktivitas harus menggunakan kedua tangannya (lompat tali, basket, piano, bermain kartu, mendandani boneka).

- Letakkan glove atau sarung tangan lembut di tangan anak, tetapi lepaskan sebelum tidur siang atau tidur malam. Gunakan zat yang rasanya pahit pada kuku ibu jari anak, terutama saat tidur. Anda dapat membeli produk untuk mencegah mengisap ibu jari di apotek.

Jika kebiasaan itu tidak berkurang dalam waktu sekitar satu bulan, konsultasikan dengan dokter Anda.\*\*\*

# KELUARGA

## AKIBAT PANDEMI BERKEPANJANGAN

# Ortu dan Anak Alami Disrupsi Kehidupan

**A**KHIR-AKHIR ini, banyak muncul istilah disrupsi kehidupan yang tengah melanda berbagai lapisan masyarakat. Dari balita sampai orang dewasa. Semua ini akibat pandemi Covid-19 yang masih berkepanjangan dampaknya.

Disrupsi adalah sebuah era, terjadinya inovasi dan perubahan besar-besaran dan secara fundamental mengubah semua sistem, tatanan dan lanscape yang ada ke cara-cara baru.

Mulai dari gaya hidup yang berubah, hingga kondisi yang dianggap makin sulit, biaya hidup mahal, ongkos kesehatan, pendidikan hingga kebutuhan sehari-hari dan bahan sembako. Semua memerlukan pengelolaan yang baik gar jiwa raga sehat tetap terjaga.

"Penutupan sekolah, 'physical distancing' banyak hal berat yang harus dilalui dan tentunya ini adalah masa yang sulit bagi seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu peran keluarga sebagai pondasi utama harus tangguh mampu mengembangkan dirinya sebagai suatu kesatuan dan memahami kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing anggota keluarga serta memberdayakannya dengan optimal dalam komunikasi yang sehat," kata Guru Besar Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Prof Yuke Roosjati Siregar di Jakarta, kemarin.

Pandemi juga telah mempengaruhi seluruh aspek hidup seseorang. Tidak hanya diri sendiri dan keluarga, pandemi juga mengganggu hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan, dan kondisi global secara umum.

Dalam menghadapi masa sulit ini cara dan strategi yang harus dilakukan oleh keluarga salah satunya de-



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

**Para ibu kini harus panda mengelola menu sehat untuk keluarga**

ngan membangun generasi yang cerdas, emosi positif, keterampilan sosial, teknologi, adaptif dan nilai (Cekatan) melalui proses pendidikan CINTA (contoh, iklim, nilai, tanggung jawab dan asih) selama pandemi ini.

### Kelola Finansial

Salah satu hal yang membuat kehidupan bisa berubah, adalah kehilangan anggota keluarga, tulang punggung keluarga, atau kehilangan pekerjaan dan kehilangan hal lain yang menyakitkan. Ibu-ibu misalnya, harus memutar otak, dengan dana yang ada bagaimana harus menyediakan makanan sehat untuk keluarga, supaya imunitas tetap terjaga. Ini bukan hal yang mudah. Sehingga kini,

banyak ibu-ibu yang memanfaatkan sosial media untuk

melakukan penghematan belanja hingga cara memasak yang irit praktis namun sehat.

Mengelola finansial keluarga merupakan hal yang penting. Bila tidak dikelola dengan baik bisa mengundang pertengkaran dan menimbulkan ketegangan dalam keluarga.

Langkah lain yang bisa ditempuh adalah dengan penguatan sisi religius dengan ikhtiar dan doa.

Selain keluarga dan religiusitas, masyarakat juga disarankan melakukan kegiatan fisik/olahraga rutin yang terbukti dapat mendorong kesehatan mental.

### Miliki Jadwal

Orangtua sebaiknya memiliki jadwal setiap harinya, bahwa ada rencana bagai-

mana mengisi waktu. Itu bisa termasuk waktu bermain dimana anak-anak bisa mengakses telepon dan terkoneksi dengan teman-temannya, suatu hal yang tentunya ingin mereka lakukan.

Tetapi harus ada juga waktu bebas-gadget, waktu untuk membantu keluarga mempersiapkan makan, dan waktu untuk berada di luar rumah. Jika kalian bisa berada di luar rumah (seperti halaman misalnya), maka lakukanlah. Kita harus memikirkan apa saja hal yang kita hargai dan bagaimana agar struktur yang kita bangun bisa merefleksikan itu. Akan sangat melegakan bagi anak-anak kita untuk memiliki perasaan bahwa hari-hari mereka bisa diprediksi, dan tahu kapan waktunya belajar dan kapan waktunya bermain.

Untuk anak di bawah 10 atau 11 tahun, lebih baik oragtualah yang membuat struktur lalu menegosiasikannya dengan anak mereka, dan pertimbangkan masukan dan perspektif mereka.

Untuk anak berusia 10, 11, dan di atasnya, mereka bisa merancang strukturnya, sambil diberikan petunjuk mengenai hal-hal apa saja yang mesti menjadi bagian dari struktur tersebut, lalu dari situ bisa dilanjutkan.

Setiap keluarga tentunya mengenal anak mereka, tapi akan lebih ideal, tergantung dari siapa yang bertanggung jawab untuk mengawasi sang anak.

"Saya paham tidak semua orangtua bisa berada di rumah untuk melakukan ini, tetapi untuk menyusun hari yang anak agar semua hal yang harus diselesaikan bisa dilakukan di awal se-

belum hal lainnya dilakukan: Semua PR, tugas di rumah, dan hal-hal yang harus dilakukan dibandingkan dengan hal-hal yang bisa dilakukan. Untuk beberapa keluarga, melakukan hal wajib di awal hari biasanya lebih efektif untuk anak-anak," jelasnya.

Keluarga lain mungkin merasa bahwa lebih baik untuk memulai tugas-tugas agak lebih siang, agar bisa menikmati waktu sarapan bersama-sama, lalu mulai

berkegiatan pada pukul 10 atau 11 pagi. Setiap keluarga bisa menyusun struktur dengan cara masing-masing.

Bagi orangtua yang biasa kerja kantor jadi banyak waktu bersama keluarga dengan punya waktu untuk membuat sarapan untuk keluarga, makan siang, bertanam, olahraga bersama dan itu adalah hal yang sebelumnya tidak bisa dilakukan, dan ternyata ini membuat seluruh anggota keluarga bahagia. (Ati)-d

**LBH APIK Mengupas**  
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum  
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta  
Alamat: Jl. Nagasari No. 12 Gowa, Depan Royal Ambassador Samsat

## Status Anak

### Tanya:

Saya punya keponakan, usia 19 tahun dan berpacar terlalu bebas sehingga hamil. Kami semula ingin menikahkan ponakan dengan pacarnya. Namun, setelah melihat perilaku pacarnya yang kasar dan suka mabuk-mabukan, maka kami sepakat untuk tidak menikahkan dan akan merawat bayinya bersama-sama dengan keluarga kami. Bagaimana nanti status anak keponakan kami yang lahir tanpa ayah?

Leni, Yogya

### Jawab:

Apabila keponakan anda hamil namun tidak akan menikah dengan yang menghamili, dalam hal ini pacarnya, sah-sah saja adik anda bebas menentukan nasibnya dan masa depannya dengan anak yang akan di-

lahirkan dari pada terpaksa dinikahkan, namun justru menambah penderitaan bagi keponakan anda.

Mengenai status anak yang dilahirkan di luar pernikahan, anak hanya akan mempunyai hubungan perdata dengan ibunya dan keluarga ibunya pasal 43 UU no 2 tahun 1974 tentang Perkawinan, pasal 100 Kompilasi Hukum Islam. Sedangkan akte lahir anak, hanya tercantum nama ibunya saja.

Yang tak kalah penting beri kekuatan mental pada ponakan anda untuk menentukan, menapak masa depan dengan mantap bersama anaknya kelak. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Jln Damai Sinduharjo RT 01 RW 29 Ngaglik Sleman. Hp 089 619 225 868, 081903763537. □-d