

Keluhan Otot pada Pekerja

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

KELUHAN pada otot yang sering diutarakan oleh pekerja, sebagian besar meliputi otot leher, bahu, lengan, jari, punggung dan pinggang serta otot otot bagian bawah.

Yang paling banyak dialami oleh pekerja adalah otot bagian pinggang, punggung yang sering disebut sebagai low back pain / nyeri pinggang.

Pada 1982 Biro of Labour Statistic (BLS) departemen tenaga kerja Amerika Serikat mengutarakan bahwa, hampir 20% dari semua kasus penyakit akibat kerja adalah nyeri pinggang, dan 25% biaya yang dikeluarkan karena keluhan sakit pinggang tersebut.

Namun besarnya biaya kompensasi yang harus dikeluarkan perusahaan secara pasti, belum ada laporan.

Diutarakan oleh NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) (1996) bahwa, biaya kompensasi untuk keluhan sistem muskuloskeletal pada pekerja di Amerika, sudah mencapai 13 milyar USD setiap tahun. Biaya tersebut merupakan biaya terbesar, bila dibandingkan dengan biaya kompensasi untuk keluhan sakit akibat kerja lainnya.

Sedangkan kejadian yang paling tinggi pada sakit akibat kerja adalah, sakit punggung (22% dari 1.700.000 kasus). Keluhan pada sistem muskuloskeletal, umumnya terjadi akibat beban kerja yang terlalu berat dan dengan durasi pembebanan panjang. Sebaliknya keluhan otot kemungkinan tidak terjadi, bila kontraksi otot hanya berkisar 15 – 20% dari kekuatan otot maksimum. Dalam hal ini, supply oksigen ke otot menurun, proses metabolisme karbohidrat terhambat dan terjadi penimbunan asam laktat yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri otot.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya keluhan sistem muskuloskeletal : 1).Peregangan otot berlebih; 2).Aktivitas yang berulang; 3).Sikap kerja tidak alamiah; 4).Faktor penyebab sekunder.

Untuk faktor penyebab sekunder antara lain : a).Tekanan. Terjadinya tekanan langsung pada jaringan otot lunak, contoh : saat tangan harus memegang alat, maka jaringan otot tangan yang lunak akan menerima tekanan langsung dari pegangan alat dan bila hal ini sering terjadi, dapat menyebabkan nyeri otot menetap. b).Getaran. Dengan frekuensi tinggi menyebabkan kontraksi otot bertambah, dan kontraksi statis ini menyebabkan peredaran tidak lancar,



penimbunan asam laktat meningkat, dan akhirnya timbul rasa nyeri otot. c).Micro climate. Paparan suhu dingin yang berlebihan, dapat menurunkan kelincihan, kepekaan, gerakan pekerja lamban, sulit bergerak yang disertai menurunnya kekuatan otot begitu juga dengan paparan udara yang panas. Beda suhu lingkungan dengan suhu tubuh yang terlampau besar, menyebabkan sebagian energi yang ada dimanfaatkan tubuh untuk adaptasi dengan lingkungan.

Bila hal ini tidak diimbangi dengan pasokan energi yang cukup, maka terjadi kekurangan supply oksigen ke otot. Pada peredaran darah yang kurang lancar, supply oksigen ke otot menurun, proses metabolisme karbohidrat terhambat dan terjadi penurutan asam laktat yang dapat menimbulkan nyeri otot.

5).Penyebab kombinasi. Keluhan otot skeletal semakin meningkat, bila pada pekerja dalam waktu yang bersamaan pekerja bekerja dibawah tekanan panas matahari.

Disamping kelima faktor penyebab terjadinya keluhan muskuloskeletal diatas, faktor individu seperti umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kesegaran jasmani, kekuatan fisik dan mental serta ukuran tubuh, dapat pula menjadi penyebab keluhan otot skeletal.

Langkah Rekayasa

Langkah mengatasi keluhan sistem muskuloskeletal, ada beberapa. Berdasarkan rekomendasi dari Occupational Safety and Health Administration (OSHA) tindakan ergonomi untuk mencegah adanya sumber penyakit ada dua cara yaitu : 1).Rekayasa teknik seperti disain stasiun alat kerja; 2).Rekayasa manajemen.

Langkah pencegahan ini, dimaksud untuk mengeliminir over exertion dan mencegah adanya sikap kerja tidak alamiah.

Rekayasa teknik, umumnya

dilakukan pemilihan beberapa alternatif seperti : a).Eliminasi, b).Substitusi, c).Pemberian partisi, d).Ventilasi.

Eliminasi dengan menghilangkan sumber bahaya yang ada, jarang bisa dilakukan, mengingat kondisi dan tuntutan pekerjaan yang mengharuskan untuk menggunakan peralatan yang ada.

Substitusi yaitu mengganti alat / bahan lama dengan alat / bahan baru yang aman, menyempurnakan proses produksi dan menyempurnakan prosedur penggunaan peralatan.

Partisi yaitu melakukan pemisahan antara sumber bahaya dengan pekerja, contoh : memisah ruang mesin yang bergetar dengan ruang kerja yang lain, pemasangan alat peredam getaran, dll.

Ventilasi dengan menambah atau mengurangi risiko sakit, misal akibat suhu udara yang terlalu panas.

Rekayasa manajemen. Dilakukan : a).Pendidikan dan latihan, b).Pengaturan waktu kerja dan istirahat yang seimbang dan mencegah paparan yang berbahaya, c).Pengawasan yang intensif. Melalui pengawasan yang intensif dapat dilakukan pencegahan secara lebih dini terhadap kemungkinan terjadinya risiko sakit akibat kerja.

Alat Bantu Kerja

Contoh tindakan untuk mengatasi keluhan muskuloskeletal : aktivitas angkat angkut material secara manual diminimalkan, upayakan lantai kerja tidak licin, upayakan menggunakan alat bantu kerja seperti crane, kereta dorong, pengungkit dan usahakan penggunaan alas bila harus mengangkat diatas kepala atau bahu dan upayakan beban angkat tidak melebihi kapasitas pekerja.

Juga upayakan menggunakan bahan dan alat yang ringan; upayakan alat angkat angkut dengan kapasitas kurang dari 50 kg, disamping upayakan agar ukuran pegangan tangan sesuai dengan lingkaran genggam pekerja, dan karakteristik pekerjaan juga usahakan memasang lapisan peredam getaran pada pegangan tangan serta usahakan pemeliharaan rutin agar alat dalam kondisi layak pakai, juga memberi pelatihan sehingga pekerja terampil mengoperasikan alat.

Pada pekerjaan dengan ketinggian digunakan alat bantu kerja yang memadai seperti tanda kerja dan lift, serta mencegah sikap kerja tidak lamiah, dengan menyediaan alat-alat yang dapat disetel / disesuaikan dengan ukuran tubuh pekerja. "Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3
RSA UGM



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JlHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengenal Osteoarthritis Lansia

Oleh: dr. Alfian Kusuma Putra

PERADANGAN Sendi atau Osteoarthritis (OA), merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi. Vertebra, panggul, lutut, dan pergelangan kaki paling sering terkena OA.

Osteoarthritis merupakan kelainan sendi non inflamasi, yang mengenai sendi-sendi penunpu berat badan dengan gambaran patologis, yang berupa memburuknya tulang rawan sendi.

Progresifitas dari OA biasanya berjalan perlahan-lahan, terjadi dalam beberapa tahun atau bahkan dekade. Nyeri yang timbul, biasanya menjadi sumber morbiditas awal dan utama pada pasien dengan OA. Pasien dapat secara progresif menjadi semakin tidak aktif beraktivitas, membawa kepada morbiditas, karena berkurangnya aktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi OA mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Untuk osteoarthritis lutut prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita. Pasien OA biasanya mengeluh nyeri waktu melakukan aktivitas, atau jika ada pembebanan pada sendi yang terkena.

Pada derajat nyeri yang berat dan terus menerus, bisa mengganggu mobilitas. Diperkirakan 1 sampai 2 juta orang lanjut usia di Indonesia menderita cacat, karena OA.

Usia merupakan faktor risiko paling umum pada OA. Proses penuaan meningkatkan kerentanan sendi, melalui berbagai mekanisme. Kartilago pada sendi orang tua sudah kurang responsif, dalam mensintesis matriks kartilago yang distimulasi oleh pembebanan (aktivitas) pada sendi. Akibatnya, sendi pada orang tua memiliki kartilago yang lebih tipis. Kartilago yang tipis ini akan mengalami gaya gesekan yang lebih tinggi pada lapisan basal dan hal inilah yang menyebabkan peningkatan risiko kerusakan sendi. Selain itu, otot-otot yang menunjang sendi menjadi semakin lemah dan memiliki respon yang kurang cepat terhadap impuls. Ligamen menjadi semakin regang, sehingga kurang bisa

mengabsorpsi impuls. Faktor-faktor ini secara keseluruhan meningkatkan kerentanan sendi terhadap OA.

Selain itu masih belum banyak diketahui, mengapa prevalensi OA pada perempuan.

Risiko ini dikaitkan dengan berkurangnya hormon pada perempuan pasca menopause. Faktor herediter juga berperan pada timbulnya OA.

Gejala Klinis

Gejala klinis pada OA dapat diwaspadai dengan memperhatikan gejala-gejala dan tanda-tanda seperti nyeri sendi yang terlokalisir, nyeri akan bertambah jika ada pergerakan dari sendi yang terserang, dan sedikit berkurang dengan istirahat.

Kekakuan pada sendi yang terserang terjadi setelah imobilisasi, misalnya karena duduk di kursi atau mengendarai mobil dalam waktu yang cukup lama, bahkan sering disebutkan kaku muncul pada pagi hari setelah bangun tidur (morning stiffness). Gejala klinis lainnya adalah hambatan pergerakan sendi, rasa gemeretak dan perubahan bentuk sendi.

Hal yang paling meresahkan pasien adalah perubahan gaya berjalan, hampir semua pasien OA pada pergelangan kaki, lutut dan panggul mengalami pincang.

Edukasi diberikan agar penyakit tidak bertambah parah dan persendian bisa dipakai. Selain itu, berat badan harus selalu dijaga agar tidak berlebihan. Juga fisioterapi yang berguna untuk mengurangi nyeri, menguatkan otot, dan menambah luas pergerakan sendi.

Obat anti nyeri dan anti inflamasi, diberikan untuk mengurangi kesakitan pada sendi yang dapat berpengaruh pada berkurangnya fungsi sendi yg sakit. Kebanyakan obat-obat anti nyeri memiliki efek samping lain, sehingga perlu diawasi secara ketat.

Terapi pembedahan biasanya dipertimbangkan bila ada deformitas yang mengganggu mobilisasi dan nyeri yang tidak dapat teratasi dengan medikamentosa dan rehabilitatif. ***

KELUARGA

Bahagia Itu Bisa Diusahakan

Psikolog Klinis Ratih Ibrahim yang mengatakan kebahagiaan itu bisa diusahakan. Menurut survei, Ratih melihat bahwa persepsi kebahagiaan mengenai kecukupan finansial dan prestasi, justru tidak berkontribusi maksimal.

"Kebahagiaan yang kerap dimaknai manusia umumnya selalu bersumber dari hal-hal yang bersifat materialistik. Padahal, kebahagiaan yang sesungguhnya datang dari bagaimana manusia memaknai hidup dan nilai-nilai yang dijunjung, serta mengupayakannya dalam keseharian," tutur Ratih Ibrahim Psikolog Klinis & CEO Personal Growth, yang disampaikan dalam rangka peringatan Hari Kebahagiaan Dunia yang jatuh pada 20 Maret 2022.

Kebahagiaan memang bisa saja hadir dari prestasi akademis, kemapanan finansial, atau jabatan. Namun, adanya pandangan bahwa kebahagiaan hanya bersumber dari hal-hal yang bersifat materialistik tersebut justru dapat menyebabkan seseorang merasa kebahagiaan adalah sesuatu yang sulit atau bahkan mustahil dicapai.

Artinya, kebahagiaan itu bisa dimaknai luas. Kebahagiaan meningkat ketika kita bisa memprioritaskan relasi sosial, dekat bersama keluarga, bekerja keras, tahu tujuan hidup, dan melihat hidup lebih positif. "Bahagia itu harus ada tujuannya. Bukan cuma untuk diri sendiri tapi juga relate ke orang lain dan lingkungan sekitar," ujar Ratih.

Lima Elemen

Ada lima elemen kebahagiaan yang sudah dibuktikan melalui beragam riset. Kelima hal ini mendorong seorang anak untuk bisa unggul bukan dari segi kognitif saja, tapi lebih tangguh menghadapi hidup.

Memiliki relasi baik dengan orang lain, alam, lingkungan, bahkan hewan peliharaan. Ketika ada relasi yang baik maka ada perasaan tenang, utuh, bernilai. Itulah yang membawa peran positif untuk meningkatkan kebahagiaan diri.

Kamu akan merasa lebih bahagia ketika badan ikut bergerak, seperti olahraga, berlari, menari, berjalan, dan sebagainya.

Poin penting untuk bisa memahami bahwa kaya, sukses, bergelimangan harta bukanlah jaminan bisa hidup bahagia

kalaupun tidak bisa bersyukur.

Selain materi, apa yang kita beri kepada orang lain itu bisa membuat kita ikut merasa bahagia. Contohnya menyapa, bercanda, tertawa. Berbuat baik gak hanya untuk orang lain, melainkan diri sendiri.

Berkreasi ketika bisa mempelajari hal baru atau berinteraksi dengan orang lain untuk berbagi hasilnya, hal ini pun bisa membawa kebahagiaan.

Sebagai psikolog, Ratih Ibrahim juga mengatakan bahwa orangtua dan guru punya peran penting dalam membangun fondasi kebahagiaan. Dengan mengimplementasikan elemen-elemen tersebut, aspek perkembangan anak akan berkembang optimal. Anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang resilien dan bahagia saat dewasa nanti.

Butuh Pemahaman

Bicara soal parenting, Nana Mirdad dan Andrew White yang hadir dalam press conference virtual tersebut mengungkapkan, mereka merupakan orangtua yang percaya bahwa anak butuh pemahaman. Mereka sepakat untuk berkomunikasi satu suara. Ada saatnya untuk tegas, ada saatnya pula untuk bisa

bernegosiasi.

Dengan mengajak anaknya melakukan berbagai aktivitas seru, Nana melihat ada dampak dan respons yang positif. Menurut Nana, ia perlu lebih tekun membimbing anak-anak untuk bisa memahami bahwa arti bahagia itu bukan dari segi materi saja.

"Bersyukur dan berteman yang merupakan bagian dari 5 Kunci Kebahagiaan adalah hal-hal yang selama ini aku ajarkan dan terapkan kepada anakku. Misalnya, momen berbagi ini akan melatih anak aku untuk selalu bersyukur serta mengekspresikan kepedulian mereka terhadap orang lain maupun lingkungan," kata Nana

Bernardus Rendita Kusumo selaku Senior Brand Manager Wallis juga melihat bahwa kebahagiaan merupakan hak dan tujuan hidup semua orang.

Ia juga menyampaikan 5 kunci kebahagiaan yang dikenal dengan 5B yaitu, Berteman, Bergerak, Bersyukur, Berbuat baik dan Berkreasi.

"Nah untuk teman-teman agar bisa mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya maka harus bisa mengaplikasikan 5B ini. Lima kunci kebahagiaan tersebut juga kami implementasikan ke dalam lima modul yaitu menemukan kebahagiaan, semua jadi happy challenge, merancang happiness project, dua happiness dan semua jadi happy festival," tuturnya. (Rini Suryati)-d



Rekreasi bersama anak-anak juga memberi kebahagiaan.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai (Jl. Kaliurang Km 8) Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 089619225868

Saksi Keluarga

Tanya:

Sahabat saya beberapa minggu kedeapan, sidang cerai, acaranya majelis hakim mendengar keterangan saksi saksi dari pihak saya sebagai Pengugat di Pengadilan Agama. Yang akan saya tanyakan, bolehkah keluarga menjadi saksi ? karena ada yang bilang Keluarga tidak boleh menjadi saksi. Mohon penjelasannya.

Neni, Yogyakarta

Jawab:

Dalam perkara perceraian yang berproses di pengadilan agama, justru keluarga lah yang paling kuat untuk memberikan keterangan keterangan di penga-

dilan. Hal ini karena, karena orang terdekat yang melihat menyaksikan langsung kejadian nya. Tetapi tidak menutup kemungkinan, saksi bisa juga dari teman sahabat rekan kerja atau orang lain yang benar benar tahu langsung keadaan rumah tangga suami istri / pengugat dan tergugat yang sedang berperkar. Saksi akan disumpah terlebih dahulu sebelum memberikan keterangan dipersidangan. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. □-d

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluargakr@gmail.com

KLINIK PKBI

Tegang Pasang Spiral

Tanya:

Dok mohon saran. Bagaimana mengatasi ketegangan saat mau pasang IUD. Dengar kata spiral rasanya perut saya sudah mules. Berasa ada barang melingkar lingkari di dalam. Bagaimana juga memilih jenis spiral yang baik. Apa yang harus saya tanyakan ke bidan hal penting mengenai spiral.

Dina, Sleman.

Jawab:

Perlu dipahami, bahwa KB IUD (intrauterine device) atau yang dikenal juga sebagai KB spiral adalah salah satu alat kontrasepsi yang memiliki tingkat efektivitas tinggi.

Untuk mengatasi ketegangan menjelang pemasangan IUD, maka yang dapat dilakukan adalah memperbanyak pengetahuan mengenai IUD, di saat pemasangan IUD yaitu menarik dan melepaskan napas secara perlahan merupakan teknik

pernapasan dalam meditasi sederhana yang mampu meredakan amarah sekaligus stress. Minum air putih, Mendengarkan musik sebelum tindakan, tersenyum/tertawa, Istirahat cukup,

Sebelum melakukan pemasangan IUD harus berkonsultasi dengan dokter sebelum memasang IUD.

IUD merupakan salah satu alat kontrasepsi yang bisa digunakan untuk mencegah kehamilan. IUD juga disebut sebagai kontrasepsi spiral. IUD bekerja dengan cara menghambat gerakan sperma menuju saluran rahim. IUD ini berbahan plastik dan bentuknya menyerupai huruf T yang diletakkan di dalam rahim. Menurut National Health Service (NHS) - UK, jika dipasang dengan benar, IUD memiliki keefektifan sebesar 99 persen. IUD ini bisa bertahan selama 5 hingga 10 tahun bergantung pada jenisnya. □-d