

Penerapan Ergonomi Hanya di Tempat Kerja?

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

SANGAT mudah dan sering dapat dijumpai, adanya anggapan yang kurang tepat pada ergonomi. Disamping ditempat lain, di tempat wisata juga bisa terjadi kecelakaan kerja, cidera akibat kerja atau bahkan yang bersangkutan harus dibawa ke puskesmas atau rumah sakit, karena cidera yang dialami.

Sebenarnya ergonomi perlu diterapkan dimana saja, baik di tempat kerja maupun diluar tempat kerja termasuk di tempat umum, di rumah maupun di tempat wisata mengingat dampak tidak diterapkannya ergonomi di suatu tempat berpeluang terjadi ketidaknyamanan, nyeri, cidera bahkan kecelakaan dan kematian.

Tingkatkan Keselamatan

Ergonomi erat kaitannya dengan kesehatan kerja. Ergonomi adalah suatu ilmu dan practical discipline, yang berkaitan dengan elemen fisik pada tempat kerja, sistem kerja maupun kegiatan lain manusia.

Dengan ergonomi dapat ditingkatkan keselamatan, kesehatan dan well being dari manusia baik selama bekerja maupun di dalam suasana santai disamping diharapkan meningkatkan produktivitas. Dalam kegiatan kerja, diperlukan selain pengelolaan material dan produk juga masalah pekerjaanya.

Jadi ergonomi bertujuan meningkatkan efisiensi setinggi-tingginya, serta Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang tinggi, termasuk dalam mengelola material.

Dalam globalisasi dan pemasaran bebas, sangat perlu meminimalisasi kesalahan, dan cidera, serta memaksimalkan keberhasilan dengan mempertimbangkan kemampuan manusia, kebutuhan, dan keterbatasan serta hubungannya dengan teknologi baru. Dengan ergonomi, ada hubungan



timbal balik antara manusia dan elemen mekanis dari suatu sistem.

Seorang ahli ergonomi harus kompeten dalam ruang lingkupnya, termasuk dalam pertimbangan kondisi fisik, kondisi psikososial, kognitif, organisasi, dan faktor lingkungan.

Seseorang yang bekerja secara ergonomis, memperoleh berbagai keuntungan seperti meningkatnya efisiensi, meningkatnya produktivitas, berkurangnya cidera akut, berkurangnya problem musculoskeletal, berkurangnya kelelahan kerja, berkurangnya kebosanan dalam bekerja disamping kualitas produk yang lebih baik atau lebih puasnya pekerja.

Multi Disiplin

Dalam suatu institusi di Finlandia, ergonomi yang terkait dengan kesehatan kerja tersebut bersifat multi disiplin dengan bidang fisiologi, psikologi, sosiologi, dan teknis.

Dalam kenyataan di lapangan, ergonomi terintegrasi pada pekerjaan dan lingkungan dengan mengupayakan job disain yang baik disamping diperlukan re-disain dalam periode tertentu.

Sejak awal konsep ergonomi berkembang dan berubah karena penyesuaian secara sosial pada kehidupan kerja serta misi dan prinsip ergonomi modern.

Diawali sejak tahun 1857, dikala penemu ergonomi menemukan ilmu ergonomi (Wojciech. J) yang mengutarakan bahwa, ergonomi adalah ilmu kerja dan bekerja dengan memperhatikan keadaan fisik, estetik, rasional dan moral dalam bekerja.

Faktor Sosial Ekonomi

Dengan telah ditemukannya ergonomi pada tahun 1857, bagaimanakah penerapan ergonomi di Indonesia...?

Ergonomi di Amerika berkembang secara pesat oleh Frederick W. Taylor, yang bertujuan agar dengan penerapan ergonomi efisiensi kerja ditingkatkan disamping peningkatan produktivitas dan penghasilan dari pekerja.

Penerapan ergonomi makin luas, sesudah Perang Dunia kedua dimana militer melakukan penelitian dan menghasilkan efisiensi yang lebih baik.

Menurut International Ergonomic Assosiation (IEA), modern ergonomi adalah disiplin ilmu yang mengkaitkan hubungan manusia dengan elemen lain dalam suatu sistem dan profesional menerapkan teori, data dan metode dari disain untuk mengoptimalkan human well being dan performance / kinerja secara keseluruhan.

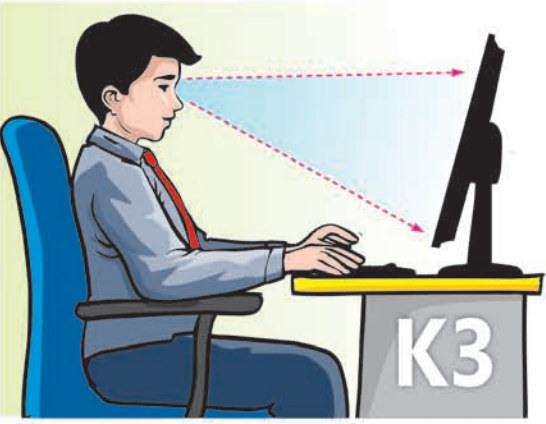
Prinsip dasar ergonomi adalah bidang biologi (anatomi, biomekanik, dan fisiologi), psikologi, sosiologi, dan teknologi. Secara praktis ergonomi memerlukan backround biomekanik dan anthropometry, yang diterapkan pada bekerja. Jadi dengan diterapkannya ergonomi pada dunia kerja juga pada leisure time akan diperoleh kondisi menguntungkan baik secara fisik (power) yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan atau bekerja; fungsi kognitif dimana ergonomi berkaitan dengan proses mental; work organisation dimana dengan penerapan ergonomi ada optimalisasi sosio technical, work related, atau sistem lain termasuk structure organisasi policy, dan proses.

Ergonomi juga berkaitan dengan faktor sosial ekonomi, dimana dengan penerapan ergonomi diperoleh hubungan yang baik dalam bekerja antara pekerja dan pengusaha.

Demikianlah perlunya penerapan ergonomi bukan hanya di tempat kerja, melainkan juga penerapan ergonomi pada leisure time / termasuk waktu berwisata. Perlu diperhatikan bahwa penerapan ergonomi diperlukan di rumah tangga, sekolah, dunia hiburan, lalu lintas, public building, lingkungan pemukiman, masyarakat, maupun pada dunia kerja dan kegiatan pada leisure time agar diperoleh kenyamanan dan jauh dari cidera.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

JALANI HIDUP ODAPUS

Saling Menyemangati dan Berbagi Bersama Sahabat Cempluk

APA itu Lupus?. Masih ada sebagian masyarakat yang belum mengenal dan mengetahui. Mei adalah bulan bersama Odapus, pada 10 Mei dikenal sebagai Hari Lupus sedunia. Lupus adalah penyakit autoimun karena sistem imun seseorang tidak normal. Pada autoimun, sistem imun justru menyerang sel sel sehat yang seharusnya dilindungi.

Adalah Ian Sofyan, pendiri 'Sahabat Cempluk' bersama komunitasnya yang giat memberikan pendampingan dan edukasi mengenai Lupus. Didiagnosa sejak 1998 silam, membuat Ian memahami benar, bagaimana jatuh bangun penderita Lupus, yang menyebabkan penurunan kemampuan juga penampilan yang mempengaruhi rasa percaya diri, bahkan bisa mengubah jalan hidup.

"Perubahan fisik bisa terjadi cepat sekali dan terasa menyedihkan. Apalagi tidak tahu sampai kapan berakhir. Misalnya, moon face, gigi keropos, kebotakan juga tremor. Ini bisa membuat depresi dan kesedihan berkepanjangan," kata Ian.

Ditambahkan, bergabung

dengan komunitas-komunitas Lupus seperti Sahabat Cempluk bisa membantu Odapus untuk saling menguatkan, sharing dari mereka yang pernah mengalami hal yang sama dan kembali bangkit dan berkarya adalah sumber kekuatan. Sahabat Cempluk didirikan Odapus sebagai pengurus dan relawan serta dukungan berbagai pihak.

Usia Produktif

Cempluk dalam bahasa Jawa berarti tembem, merupakan ciri khas dari Lupus, efek samping akibat pemakaian steroid dosis tinggi. Coba bayangkan, jika ini menimpa para remaja yang lagi memperhatikan penampilan. Wajah tembem, jerawat, bercak merah di bagian pipi dan hidung

seperti bentuk kupu-kupu, rambut rontok gendut dan lainnya, bisa mempengaruhi rasa percaya dirinya. Belum lagi penurunan dari sisi kemampuan. Bila terkena tremor tangan, sangat susah mengerjakan tugas sekolah. Sedang bagi orang dewasa, bisa kehilangan pekerjaan.

Sahabat Cempluk melakukan gerakan Cempluk Goes to School untuk memberikan edukasi pada para siswa SD, SMP, SMA. Langkah ini memberikan pemahaman kepada sekolah, bagaimana bila ada siswa yang odapus, juga jangan sampai mereka membully anak odapus. Juga agar siswa lebih peka dan mengetahui gejala Lupus yang sangat beragam. Program ini mendapat award dari Young on Top.



KR-Ist

Ian (tengah) bersama adik-adik Odapus remaja, tetap berjuang dan saling menyemangati.

ini mendapat award dari Young on Top.

"Saat seperti ini, harus ada dukungan, jangan sampai putus sekolah, karena kondisi ini bisa berulang dan butuh istirahat. Untuk itulah kita juga edukasi ke sekolah, supaya pihak sekolah paham kondisi anak, misalnya mudah lelah, tidak bisa ikut upacara. Dan teman temannya juga memahami kondisi odapus," kata Ian sambil mengatakan, Lupus banyak menyerang usia produktif antara 15 sampai 45 tahun.

Media sosial sangat membantu untuk menjaga komunikasi intens, salah satunya adalah grup WA. Ian menyebut saat ini Sahabat Cempluk beranggotakan sekitar 200 odapus.

Grup WA yang berisi anak-anak Odapus juga membantu, sehingga anak-anak yang mengalami nasib serupa bisa sharing dan tidak merasa kesepian atau sendiri. Ada juga kasus anak yang tidak mau minum obat karena takut gemuk, ini tentu bukan hal yang mudah bagi orangtua. Terlebih bagi keluarga yang mengalami keterbatasan.

Masalah Komplek

Masalah yang dihadapi Odapus sangat berat dan kompleks. Apalagi jika kondisi keuangan tidak bagus. Kehadiran Odapus, pasti mempengaruhi suasana dalam keluarga. Bila keluarga harus bekerja keras mencari uang, bisa jadi odapus ditinggal sendiri dan kesepian. Disisi lain, stigma negatif akibat perubahan bentuk fisik dan kelelahan minum obat.

Masalah yang dihadapi odapus di daerah lebih pelik



RUMAH SAKIT "JIH"

EMERGENCY CALL

0274-4663555

JIHealth corner

Tanya jawab kesehatan

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

Pengelolaan Sediaan Insulin di Rumah

Oleh : apt. Maulita Qulbi, SFarm

DIABETES Melitus didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi, yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah sebagai akibat dari insufisiensi fungsi hormon insulin dalam tubuh.

Terapi Diabetes Melitus dapat berupa obat antidiabetik oral, ataupun dengan menggunakan hormon insulin. Tujuan terapi dengan insulin, yakni untuk menyamakan pola sekresi insulin endogen pada individu normal sehingga dapat mengontrol kadar gula darah dengan optimal.

Manajemen terapi pada pasien diabetes melitus rawat jalan, salah satunya menggunakan terapi insulin dalam bentuk produk pen insulin, merupakan alat khusus berisikan hormone insulin dengan ukuran produk seperti pulpen.

Beberapa kelebihan pen insulin diantaranya yakni lebih sederhana dan mudah digunakan, ukuran jarum lebih kecil sehingga lebih nyaman untuk disuntikkan, pengaturan dosis lebih akurat serta memungkinkan untuk dapat dibawa dengan mudah.

Dengan adanya pen insulin, pasien bisa menggunakan insulin secara manual untuk mengatur kadar gula darah dan menjaganya tetap normal. Pen insulin bersifat individual, artinya tidak diperbolehkan untuk berbagi pen, jarum insulin, serta dosis terapi dengan pasien yang lain.

Untuk dapat menggunakan pen insulin secara optimal anda perlu mengetahui pengelolaan insulin yang meliputi cara penggunaan, penyimpanan hingga pembuangan pen insulin dan bahan medis habis pakai yang menyertainya.

Cara penggunaan. Penggunaan pen insulin yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kerja insulin.

Pada penggunaannya, pen insulin membutuhkan bahan medis habis pakai seperti kapas alkohol dan jarum insulin. Kapas alkohol digunakan untuk membersihkan area kulit tempat insulin disuntikkan, sementara jarum insulin merupakan jarum khusus untuk mendistribusikan dosis insulin ke kulit yang sebaiknya digunakan untuk sekali pemakaian. Jarum insulin yang digunakan berulang, meningkatkan resiko infeksi dan menimbulkan rasa sakit saat digunakan. Meskipun demikian jarum insulin dapat dipakai hingga 2 sampai 3 kali selama kebersihan pen insulin terjaga.

Langkah penggunaan pen insulin:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kemudian keringkan.
2. Pastikan pen insulin yang digunakan tidak melewati tanggal kadaluarsa yang tercantum pada label atau kemasan karton produk.
3. Buka tutup pen insulin, selanjutnya lepaskan kertas penutup produk jarum dan pasang jarum pada pen.
4. Putar tombol untuk mengatur dosis insulin. (Tutup jarum insulin tetap terpasang saat langkah ini dilakukan. Bila dosis sudah dipastikan sesuai, penutup jarum dapat dibuka)
5. Pilih area penyuntikan (perut, samping dan belakang lengan atas, atau area paha), kemudian bersihkan area kulit dengan kapas alkohol dan keringkan.

6. Cubit sedikit bagian kulit yang akan disuntikkan dengan dua ruas jari, masukkan jarum insulin dengan posisi 90 derajat terhadap permukaan kulit

7. Gunakan ibu jari untuk menekan tombol dosis, tahan sekitar 5 hingga 10 detik, untuk memastikan seluruh dosis insulin sudah disuntikkan, kemudian lepaskan.

8. Untuk melepaskan jarum insulin, dapat memasang kembali penutup jarum, putar, kemudian lepaskan dari pen.

9. Tutup kembali pen insulin selama tidak digunakan .

10. Tidak dianjurkan untuk menyuntikkan insulin pada area yang sama. Lakukan rotasi dengan pemberian jarak 1 cm pada area penyuntikan, untuk meminimalisir terjadinya efek samping insulin seperti lipodistrofi, yakni kerusakan pada jaringan lemak yang kemudian membentuk jaringan parut, berupa benjolan di bawah kulit. Benjolan inilah yang nantinya dapat mengganggu penyerapan insulin, bila terus diinjeksikan pada lokasi yang sama.

Penyimpanan pen insulin yang tepat harus dilakukan, untuk menjaga kualitas dan efektivitas produk. Sediaan pen insulin yang baru, disimpan pada lemari pendingin untuk menjaga stabilitas produk. Standar suhu yang direkomendasikan adalah 2 hingga 8° C, yakni pada pendingin. Bukan pada freezer atau pembeku. Penyimpanan insulin pada freezer, dapat mengubah bentuk partikel insulin menjadi kristal sehingga insulin tidak dapat digunakan.

Pen insulin yang sudah dipakai disimpan pada suhu sejuk (<25° C) dan dapat bertahan selama 28 hari. Tutup pen insulin harus selalu terpasang selama tidak digunakan.

Pen insulin, jarum insulin dan kapas alkohol, sebaiknya disimpan pada kotak obat, hindari terkena sinar matahari secara langsung (hindari udara panas) dan letakkan jauh dari jangkauan anak-anak.

Pembuangan.

Pen insulin dapat dibuang ke tempat sampah, dengan menghilangkan etiket dan informasi yang menempel pada produk, sementara limbah jarum insulin yang telah digunakan, diletakkan pada wadah khusus dan terpisah dengan sampah lain.

Bila anda tidak yakin terkait tempat pembuangan limbah medis, limbah dapat diserahkan ke pihak fasilitas kesehatan seperti puskesmas, klinik, rumah sakit atau pengelola limbah medis lain. Pembuangan limbah jarum insulin yang tepat, juga membantu melindungi orang lain terutama petugas kebersihan dari resiko cedera dan infeksi penyakit.

Sebaiknya anggota keluarga juga mengetahui cara pengelolaan pen insulin di rumah. Sehingga bila anda sedang dalam keadaan tidak dapat mengelola pen insulin secara mandiri, keluarga tetap dapat memberikan dosis insulin sesuai jadwal, menyimpan serta mengelola limbah medis dengan tepat. Anda juga disarankan untuk tetap melakukan pengecekan kadar gula darah berkala, modifikasi gaya hidup sehat, serta konsultasi rutin ke dokter untuk memantau efektivitas terapi insulin dan kondisi penyakit. ***

pendekatan berbeda dengan

komorbid lain.

Bagi warga di daerah, ini tidak mudah karena itu tim Cempluk berupaya untuk membantu akses ke dokter untuk konsultasi. Tim Cempluk bersyukur, para dokter sangat *care* dan tulus.

Untuk kasus-kasus yang berat yang sampai mengganggu syaraf dan kejiwaan, Sahabat Cempluk memberikan pendampingan profesional, bekerja sama dengan Ikatan Psikolog Klinis Yogyakarta. Juga ada Cempluk Buddy yang merupakan kakak-kakak Odapus sebagai volunteer yang mendampingi dan mengingatkan minum obat sampai jadi teman curhat. Para Buddy dan Psikolog ini memberikan pembekalan tentang lupus dan segala macam tantangan mereka.

Disisi lain, Sahabat Cempluk merasa harus lebih kreatif untuk mengenalkan

dan memberikan pema-

haman. Beberapa cara dilakukan, mulai dari pembuatan video, flier dan buku yang jarang terbaca. Sehingga mencoba dengan membuat animasi supaya orang jadi kenal.

Tim Cempluk menyebut, kurang fahamnya masyarakat tentang Lupus yang juga disebut penyakit seribu wajah ini, berimbas terhadap dukungan kepada Odapus, baik di lingkungan sosial maupun dukungan finansial.

Dikatakan, bila ada acara digelar, tim Cempluk tak segan untuk menyemangati para adik-adik Odapus, seperti slogan Sahabat Cempluk, Semangat, Manfaat, Berjuang. Mari kita dukung odapus untuk menjalani kehidupan dengan semangat terus berjuang untuk meraih kehidupan yang bermanfaat. (Fia)-f

LBH APIK

Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum

'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Hak Asuh Anak

Tanya:

Saya digugat cerai suami di Pengadilan Agama, apakah saya bisa tuntutan hak asuh anak karena anak saya baru berusia 4 tahun. Saya gak bisa pisah suami ngotot ingin mengasuh juga kami rebutan anak Bagaimana agar hak asuh pada saya sebagai ibunya?

Tia, Yogyakarta

Jawab:

Ibu Tia ikut prihatin semoga segera terselesaikan dengan baik. Anda sebagai istri

yang digugat mendapat hak Nafkah iddah Mutah dan bisa tuntutan hak asuh anak karena anak masih di bawah umur. Asalkan perilaku ibu bisa menjadi suri tauladan bagi anak ibu tidak mabuk-mabukan dan sering pergi tidak jelas. Dan 2 orang saksi yang melihat langsung anda merawat anak selama ini. Anak dalam keadaan sehat tumbuh kembang baik. Itu saran kami semoga bermanfaat. □ - f

LBH Apik Yogyakarta Jl Damai Jaban RT 01/RW 25 Sinduharjo Ngaglik Sleman. 089 619 225 868