

Dampak Posisi Kerja Era Digital

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

BANYAK pekerja sering harus berobat karena nyeri pada punggung yang dirasakan, setelah bekerja bertahun-tahun dengan posisi kerja lebih banyak duduk dalam kurun waktu berjam-jam dalam sehari. Topik ini disampaikan dalam memperingati bulan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Nasional, yang jatuh pada setiap tanggal 12 Januari sampai dengan 12 Februari. Kadang terlihat seorang pekerja wanita berjalan di loby dengan sepatu hak tinggi, dan langkahnya terlihat ada kesan nyeri pada punggung. Posisi tersebut menyebabkan yang bersangkutan, harus berjalan pelahan.

Beberapa lamakah seseorang harus bekerja dan bagaimana cara mencegah timbulnya penyakit akibat kerja seperti nyeri punggung yang dirasakan oleh pekerja bersangkutan?

Budayakan K3

Berbicara tentang bulan K3 Nasional yang jatuh pada periode ini, diharapkan budaya K3 di perusahaan perlu senantiasa dilaksanakan guna menjamin keselamatan dan kesehatan setiap pekerja dan orang lain yang berada di lingkungan perusahaan, sehingga baik kecelakaan kerja maupun penyakit akibat kerja dapat dikendalikan.

Mengingat telah terdapat berbagai perubahan di bidang-bidang tertentu memunculkan kendala pada era digitalisasi yang dimotori oleh inovasi otomasi, super komputerisasi, robot, artificial intelligence disamping fleksibilitas pola kerja dengan modifikasi tertentu. Tentu pemanfaatan teknologi digital berdampak positif dalam mendorong tumbuhnya generasi milenial, menjadi pemimpin dan pengembangan ekonomi di Jepang serta potensi ekonomi digital perlu dikembangkan dengan sebaik-baiknya di Indonesia sehingga Indonesia



berpeluang menjadi salah satu kekuatan ekonomi baru dunia.

Efek Samping Teknologi

Namun perlu selalu diperhatikan, kekurangan yang bisa timbul dalam teknologi digital. Setiap teknologi tentunya memiliki efek samping yang bisa ditimbulkan.

Beberapa kekurangan dari teknologi digital adalah sebagai berikut : a). Terdapat potensi kesalahan saat mengubah sinyal analog ke sinyal digital; b). Terdapat potensi peretasan data digital yang penting, seperti data pekerjaan, nomor rekening, dll. oleh hacker atau virus yang dibuat olehnya; c). Memberikan efek candu berlebih pada para penggunanya, yang kemudian bisa menghambat rasa empati dan rasa sosial di dunia nyata.

Serempak Dilaksanakan

K3 harus serempak dilaksanakan di dunia industri yang berkembang dan tumbuh sangat cepat, serta membawa pengaruh besar bagi dunia perindustrian. Lebih-lebih Indonesia menghadapi pasar bebas AFTA (Asian Free Trade Agreement).

Syarat penerapan K3 di tempat kerja ada beberapa : 1).Mencegah dan mengurangi kecelakaan kerja; 2).Mencegah, mengurangi dan memadamkan kebakaran; 3).Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan; 4).Memberi jalur evakuasi keadaan darurat; 5).Menyelenggarakan P3K Kecelakaan Kerja; 6).Memberi APD (Alat Pelindung Diri) pada tenaga kerja; 7).Mencegah dan mengendalikan timbulnya penyebaran suhu, kelembaban, debu, kotoran, asap, uap, gas,

radiasi, kebisingan dan getaran yang tidak memadai; 8).Mencegah dan mengendalikan Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan keracunan; 9).Mengadakan penerangan yang cukup dan sesuai; 10).Mengadakan suhu dan kelembaban udara yang baik; 11).Menyediakan ventilasi yang cukup; 12).Memelihara kebersihan, kesehatan dan ketertiban; 13).Mengusahakan keserasian tenaga kerja, peralatan, lingkungan, cara dan proses kerja; 14).Mengamankan dan memperlancar pengangkutan manusia, binatang, tanaman dan barang; 15).Mengamankan dan memelihara segala jenis bangunan; 16).Mengamankan dan memperlancar bongkar muat, perlakuan dan penyimpanan barang; 17).Mencegah terkena aliran listrik berbahaya; 18).Menyesuaikan dan menyempurnakan keselamatan pekerjaan yang risikonya bertambah tinggi.

Bagaimanakah posisi kerja yang baik dalam pekerjaan yang duduk berlebihan di tempat kerjanya?

Pada pekerjaan sedentary pada perkantoran, banyak keluhan pada pekerjaannya terutama pada bagian punggung sekitar 57%, pada bagian pinggul 15%, pada bagian paha 19%, pada bagian lutut dan kaki 29% disamping keluhan nyeri pada bagian leher dan bahu 24% serta di bagian kepala nyeri 14%.

Mengingat hal diatas, cara kerja duduk di kantor berjam-jam perlu dikendalikan agar kesehatan pekerja menjadi lebih nyaman. Disamping faktor posisi kerja, beban kerja berlebih serta lama kerja duduk melebihi tujuh jam perhari dapat menimbulkan penyakit akibat kerja sebagaimana telah disebutkan diatas yaitu adanya nyeri pada bagian-bagian tubuh tertentu. Perlu diingat pula jumlah minum cairan dalam 24 jam.

Adanya 18 persyaratan dalam penerapan K3 di tempat kerja senantiasa perlu diperhatikan dan dipenuhi, guna mencegah penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja.

Disamping hal diatas, kesiapan sebelum bekerja termasuk jumlah tidur 7 – 8 jam perhari, gizi kerja yang baik, minum air 2.000 cc perhari, lingkungan kerja yang nyaman, suasana fisik mental yang memadai perlu diupayakan agar hasil kerja dan kesehatan kerja selalu terjamin.

Demikianlah perlu diperhatikan penerapan K3 sehingga keselamatan dan kesehatan kerja dapat ditingkatkan.

"Salam K3"
*Spesialis Kedokteran Okupasi dan K3 RSA UGM



ILUSTRASI JOS

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengenal TOSS TBC

Oleh Tantri Nugrohowati S.Kep

TBC (Tuberkulosis) yang juga dikenal dengan TB, adalah penyakit paru-paru akibat kuman Mycobacterium tuberculosis. TBC akan menimbulkan gejala berupa batuk lebih dari 2 minggu biasanya berdarah, dan terkadang mengeluarkan darah.

TBC bukan penyakit keturunan, bukan juga disebabkan oleh kutukan ataupun guna-guna, namun sangat mudah menular. Penularan kuman Tbc ke luar ke udara (melalui droplet/percikan dahak) pada saat penderita TBC batuk bersin ataupun berbicara atau bahkan bernyanyi.

Oleh karena itu, penyakit ini dikenal sebagai penyakit yang ditularkan melalui udara. Namun yang bisa menularkan TBC hanya mereka yang mengidap TBC aktif.

Gejala Utama TBC Batuk, biasanya berdarah, tapi tidak menutup kemungkinan batuk tidak berdarah juga merupakan tanda gejala dari TBC > 2 minggu, demam (terutama demam di sore hari) tapi si demam biasanya tidak terlalu tinggi, batuk berdarah kadang bercampur dengan darah, dada terasa tidak nyaman dan kadang nyeri, berkeringat (terutama sore dan malam hari), nafsu makan turun, berat badan turun.

Pemeriksaan TBC meliputi pemeriksaan dahak BTA pemeriksaan bakteri tahan asam (BTA), adalah salah satu metode yang dilakukan untuk mendeteksi bakteri penyebab tuberkulosis, karena bakteri ini dapat hidup di lingkungan asam, pemeriksaan BTA dilakukan dengan sampel dahak atau bagian organ yang terkena.

Pemeriksaan dahak menggunakan TCM (Tes Cepat Molekuler), atau istilahnya rapid molecular diagnostic mampu menggantikan tes diagnostik TBC melalui mikroskop. Tes tersebut memeriksa kuman pada dahak pasien dalam jumlah sedikit, selain itu TCM mampu memberikan informasi tentang kuman TB yang resisten atau Rontgen foto dada atau Ct scan paru, hasil rontgen dada (thorax) dapat memberikan gambaran kondisi paru seseorang sehingga bisa mendeteksi penyakit TBC.

Pengobatan TBC meliputi dua tahapan yang pertama tahap insentif / awal (Obat diminum setiap hari selama 2 bulan), yang kedua obat



lanjutan (obat yang diminum setiap hari selama minimal 4 bulan).

Gaya hidup sehat dan pencegahan TBC

1) Makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

2) Menjaga kebersihan rumah dan tempat tinggal, yang mencakup rutin membersihkan dan menjemur alas tidur, bantal, dan guling supaya tidak lembab.

3) Memastikan ventilasi atau sirkulasi udara di rumah dalam kondisi baik. Usahakan sinar matahari dan udara segar masuk secukupnya ke rumah, termasuk kamar tidur, terutama saat pagi hari.

4) Tidak merokok dan tidak berada di dekat orang yang merokok. Menjadi perokok pasif juga berisiko besar mengalami masalah pernafasan atau sesak nafas, Merokok merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan seseorang lebih mudah tertular TBC.

5) Menerapkan etika batuk dengan menutup hidung dan mulut, saat batuk dan bersin dengan sapu tangan/tissue, atau menutup dengan menggunakan lengan bagian dalam, menggunakan masker, tidak meludah dan buang dahak sembarangan, serta mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir.

6) Imunisasi atau mendapatkan suntikan vaksin BCG bagi bayi yang baru lahir hingga berusia 2 bulan, untuk menghindari terkena TBC berat seperti meningitis dan miliar.

7) Untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh, penting sekali untuk melakukan olahraga rutin. Tidak harus berdurasi panjang, olahraga sederhana dengan waktu pendek namun rutin itu akan sangat membantu bagi kesehatan.

8) Pemberian TPT (Terapi pencegahan tuberkulosis)

Bagi kontak TB yang tidak sakit TBC, tetapi konsul terlebih dahulu dengan dokter paru. Bila anda memiliki gejala TBC segera periksa ke RS terdekat. Obat TBC tersedia gratis di RS JIH.***

KELUARGA

Perempuan Berperan Penting Bangkitkan UMKM

MENTERI Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Kepala Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Sandiaga Salahuddin Uno menyebut, perempuan memiliki peranan penting dalam upaya membangkitkan Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM).

Sebanyak 65 juta UMKM memberikan kontribusi sebesar 61 persen perekonomian nasional, dan 64 persen pelaku UMKM di Indonesia adalah perempuan.

"Bangkitnya perekonomian nasional adalah bangkitnya UMKM, serta bangkitnya perempuan Indonesia yang berdaya khususnya pada bidang ekonomi sebagai pelaku usaha UMKM, yang memiliki peranan sangat penting bagi ketahanan ekonomi keluarga juga bagi negara," kata Sandiaga Uno.

Oleh karena itu, peningkatan kemampuan atau upskilling bidang kewirausahaan di kalangan perempuan perlu ditingkatkan. Sebab, menurut Sandiaga, hal tersebut akan menjadi bekal dalam menyambut bangkitnya perekonomian nasional pascapandemi Covid-19 yang mengandalkan dari UMKM.

Dukungan Swasta

(UMKM) menjadi sorotan, karena ketangguhannya melewati masa pandemi covid 19. UMKM didukung berbagai pihak, diantaranya dari PT Jalur Nugraha Ekakurir (JNE). UGM bergabung di PESONA (Pesanan Oleh – Oleh Nusantara) yang merupakan salah satu platform food e-commerce yang dimiliki JNE, memberikan wadah UMKM memasarkan produknya.

Selain itu juga JNE sedang menyiapkan ruang kreatifitas dengan konsep co-working space bagi para UKM. fasilitas ini disediakan dan dapat digu-

nakan oleh para UKM secara gratis, dimana para pengusaha dapat memanfaatkan ruangan tersebut untuk foto produk, meeting, sharing, gathering dan sebagainya.

VP of Marketing JNE, Eri Palgunadi menuturkan, pihaknya, memaksimalkan kerja sama dalam ekosistem e-commerce. UMKM selama ini menjadi tulang punggung perekonomian Indonesia dengan kontribusi terhadap PDB mencapai sekitar 57,24%. Selain itu, UGM juga menyerap tenaga kerja cukup besar, yakni 117 juta orang atau seki-

tar 97% dari total tenaga kerja.

Menurut data Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil Menengah, dari sekitar 65 juta unit UMKM yang ada di Indonesia, sebagian besar dijalankan oleh perempuan. Sekitar 52,9% usaha mikro di Indonesia dijalankan oleh perempuan, untuk sektor usaha kecil, 50,6% adalah perempuan, dan pada usaha menengah 34% juga dijalankan oleh perempuan.

Tak bisa dipungkiri bahwa perempuan mendominasi pelaku UMKM di Indonesia. Saat ini, persentase wirausaha perempuan di Indonesia mencapai 21%, jauh lebih baik dibandingkan rata-rata global yang mencapai 8%. Angka ini mengacu pada data Sasakawa Peace Foundation & Dalberg tahun 2020.

Artinya, perempuan mampu

nyai peran sangat besar dalam pemulihan ekonomi Indonesia melalui kebangkitan UMKM.

Platform digital bermunculan, untuk itu UMKM harus bisa terhubung dengan ekosistem digital untuk menjangkau pasar yang lebih luas. Perempuan-perempuan pelaku UMKM, harus cepat tanggap terhadap perubahan model bisnis ini agar bisa naik menjadi UMKM yang lebih berkualitas.

Penggunaan media sosial sebagai alat mempromosikan produk untuk menjangkau pelanggan yang lebih besar perlu dioptimalkan, sembari terus berbenah diri dan tak henti berinovasi. Membangun komunitas untuk saling berbagi ilmu dan berkolaborasi juga sangat penting untuk menghadapi tantangan ekonomi yang sangat berat. (Ati)



KR - Franz Boedhi Soekarnanto

Saat pandemi banyak perempuan yang kreatif untuk menegakkan ekonomi keluarga.

LBH APIK Mengupas
Diakses Lembaga Bantuan Hukum
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta
Alamat: Jl. Ngaglik No. 12, Gunung, Depok, Jawa Barat 16132

Tentang Proses Cerai

Tanya:
Kakak saya saat ini dalam proses cerai di Pengadilan Agama. Namun saya merasa prosesnya terlalu lama. Sudah berkali-kali sidang belum juga ada putusan. Sedang teman saya cepat sekali prosesnya. Hanya tiga kali sidang langsung ada putusan. Mengapa proses cerai ada yang cepat ada yang lambat?

Tanti, Bantul

Jawab:
Memang benar proses persidangan sampai Putusan waktunya tidak sama, hal ini tergantung apakah, saksi bukti Penggugat kuat atau tidak. Kemudian apakah Termohon /tergugat hadir atau tidak. Kalau Tergugat / Termohon tidak hadir, maka persidangan

lebih singkat untuk putusannya, hal ini disebabkan tidak ada acara mediasi, jawab jinawab, acara saksi hanya satu kali saksi dari Penggugat/Pemohon saja.

Kalau Tergugat / Termohon hadir akan memakan waktu agak lama, karena harus melalui acara mediasi jawab jinawab, dan saksi saksi dari kedua belah pihak. Lebih panjang prosesnya, kalau yang mengajukan gugat suami karena masih ada acara Ikrar Taklak, kurun waktunya sekitar 1 (satu) sampai 2 (dua) bulan lagi. Demikian jawaban dari kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta
Jl Damai jl Kaliurang
dusun Jaban rt 01 Rw 025
Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp, 08179410624,081903763537.

KLINIK PKBI

Jarak Kehamilan

Tanya:
Dok, bagaimana cara mencegah kehamilan yang jaraknya terlalu dekat. Supaya saya tidak mengalami sundulan setelah melahirkan. Dampak apa saja jika terjadi hamil sundulan?.

Mia, Bantul.

Jawab:
Biasanya kondisi sundulan terjadi dikarenakan ibu belum melakukan KB, saat menyusui dan kembali rutin melakukan hubungan badan dengan suami. Selain

itu masih dijumpai anggapan bahwa ibu yang sedang menyusui maka dikatakan bahwa Ibu memiliki kondisi sama seperti menggunakan KB. Padahal anggapan ini sama sekali tak benar.

Selain itu kehamilan yang terlalu dekat memang memiliki resiko seperti ukuran rahim yang belum mengecil dengan sempurna, hormon tubuh yang belum seimbang dan juga kondisi tubuh fisiologis tubuh yang masih beradaptasi sehingga keluhan saat ini badan mudah terasa sakit.