

Kelelahan Akibat Zoom

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

SANGAT sering dijumpai pasien datang dengan keluhan mudah lupa, gangguan konsentrasi, nyeri otot, kelelahan dan insomnia. Pasien tersebut umumnya adalah pekerja yang bekerja di fasilitas perkantoran, banyak mengalami kelelahan, dan ternyata salah satu jenis kelelahan yang di deritanya adalah zoom fatigue.

Zoom merupakan suatu aplikasi yang sangat sering digunakan saat ini baik untuk berkomunikasi, mengikuti rapat maupun sebagai media pembelajaran, dan lain lainnya. Pekerja yang datang pada umumnya, bekerja dengan menatap layar atau ponsel dalam waktu yang lama setiap harinya.

Untuk melaksanakan tugaspekerja diatas dalam kesehariannya, bekerja terus menerus di depan komputer, laptop maupun ponsel kecuali bila ada kendala teknis seperti gangguan signal / jaringan yang bermasalah sehingga aktivitas dengan laptop, ponsel maupun yang lain akan terkendala.

Dari keluhan zoom fatigue diatas yang sangat menonjol adalah pelupa, sulit konsentrasi, stress, mudah marah, nyeri otot, dan insomnia disamping kelelahan.

Tindakan apa sajakah yang perlu dilaksanakan oleh pihak manajemen tempat mereka bekerja atau pun oleh diri pekerja sendiri?

Guna mengatasi zoom fatigue yang sangat mengganggu, diperlukan kiat-kiat untuk mengendalikannya antara lain dengan mengistirahatkan diri, tidak menelantarkan kesehatan demi pemenuhan target; tidak menatap komputer / layar terlalu lama dan perlu dilakukan kegiatan olahraga secara rutin agar kelelahan mata tidak terjadi dan saat video conference misalnya dengan mematikan kamera sejenak, bekerja dengan musik pengiring kerja serta mengubah suasana kerja lebih nyaman termasuk menatap keluar ke tanaman agar mata menjadi relaks karena pemandangan kehijauan.

Jarak pandang ke komputer, tidak



ILUSTRASI JOS



terlalu dekat dan sekali-kali menoleh ke jendela, serta memposisikan duduk di depan komputer lebih baik lagi yaitu dengan mengatur jarak antara mata dengan layar yang jatuh pusatnya secara horizontal, dan mengurangi menengadahkan dan menunduk dengan sudut 30 derajat.

Dengan perbaikan layout, diharapkan jarak jangkauan dan jarak menggapai alat-alat tulis dan kertas, pada jarak kurang dari 45 cm di depan tubuh. Bila stasiun kerja tidak ergonomis, maka dapat terjadi beberapa hal termasuk nyeri pada punggung dan pinggang, dan cidera karena pekerjaan berulang-ulang pada anggota tubuh bagian atas seperti pada bahu dan lengan, lengan atas, siku, pergelangan tangan dan jari tangan.

Jarak Gapai

Dengan membatasi jarak gapai max 45 cm dari badan, maka nyeri pada bagian atas tersebut akan berkurang, namun area kerja harus cukup luas, sehingga dapat mengakomodasi seluruh kegiatan sambil duduk dan cukup jarak menggapai peralatan kerja, maupun material yang dipergunakan dalam proses kerja sambil duduk.

Letak barang-barang yang sering dipakai untuk kebutuhan kerja yang primer, harus berada max 45 cm dari badan, sedangkan kaki walaupun dengan posisi duduk seyogyanya cukup ruang gerak untuk kedua kaki sehingga cidera tidak terjadi dan pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik.

Diluar hal diatas perlu diperhatikan area lapangan penglihatan, yaitu sudut pandang optimum dimana beberapa obyek mungkin dapat dilihat secara fokus dan simultan, tanpa harus menggerakkan mata dan kepala berlebihan.

Area lapangan penglihatan yang

lain yang harus diperhatikan adalah, area sudut pandang maksimal yang diperkenankan, dimana obyek kerja dapat dilihat dengan menggerakkan mata saja, dan tidak harus menggerakkan mata secara maksimal.

Disain kerja diatas, diperlukan untuk kerja posisi duduk dengan penggunaan energi yang dapat dikurangi, namun diharapkan bekerja dengan duduk tidak lebih dari dua jam, dan harus diselingi dengan kerja berdiri untuk mengendalikan kebugaran dan mengurangi kelelahan pada kaki.

Itulah beberapa hal yang diutarakan pada bekerja dengan posisi duduk. Pulat (1992) mengutarakan bahwa, pekerjaan yang paling baik dilakukan bila pekerjaan tersebut dilaksanakan dengan posisi duduk dengan pertimbangan lain yaitu : 1).Pekerjaan yang memerlukan kontrol dengan ketelitian pada kaki, 2).Pekerjaan utama yang memerlukan ketelitian pada tangan. 3). Tidak diperlukan tenaga dorong yang besar, 4).Obyek yang dipegang tidak memerlukan tangan bekerja pada ketinggian lebih dari 15 cm dari landasan kerja, 5).Diperlukan tingkat kestabilan tubuh yang tinggi, 6).Pekerjaan dilakukan dalam waktu yang lama, 7).Seluruh obyek kerja dijangkau dengan jangkauan tangan dalam posisi duduk.

Variasi Posisi

Pada pekerjaan yang dilakukan dengan posisi duduk, tempat duduk yang dipakai harus memungkinkan untuk melakukan variasi perubahan posisi. Ukuran tempat duduk diselenggarakan dan disesuaikan dengan dimensi ukuran antropometri pemakainya.

Fleksi lutut membutuhkan sudut 90 derajat dengan telapak kaki bertumpu dilantai, atau pijakan kaki. Jika landasan kerja terlalu rendah, tulang punggung akan membungkuk ke depan dan jika landasan kerja terlalu tinggi, bahu akan terangkat sehingga menyebabkan ketidaknyamanan.

Jika dimungkinkan, disediakan meja yang dapat diatur turun dan naik; landasan kerja harus memungkinkan lengan menggantung pada posisi rileks dari bahu dan lengan bawah mendekati posisi horizontal atau sedikit menurun dan ketinggian landasan kerja tidak memerlukan fleksi tulang belakang yang berlebihan.

Apabila hal-hal diatas dilaksanakan semaksimal mungkin, zoom fatigue diantara para pekerja kantor dapat diturunkan, lebih-lebih bila lingkungan psikososial diperbaiki. "Salam K3"

*)*Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM – Juli 2022*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Probiotik bagi Penderita Covid

Oleh: apt. Asti Laila M., S.Farm

PANDEMI covid-19 bersangkutan kuat dengan kejadian pada penurunan sistem imun, baik pada usia anak, dewasa maupun geriatri. Pengaruh daya tahan tubuh sangat besar terkait dengan keparahan kejadian komplikasi saat terserang covid 19.

Saat ini belum ditemukan pengobatan spesifik untuk virus covid-19. Oleh karena itu, upaya meningkatkan daya tahan tubuh merupakan hal terpenting dalam menghadapi masa pandemi ini.

Bakteri Baik

Probiotik merupakan golongan bakteri baik (asam laktat), yang secara alami hidup di dalam saluran cerna manusia. Probiotik seringkali disebut bakteri baik yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

Probiotik mempunyai efek untuk menyeimbangkan mikroflora usus manusia, memperkuat daya tahan usus dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa, pemberian probiotik pada pasien yang terkonfirmasi covid 19 pada usia 12-60 tahun dan tidak terjadi komplikasi (covid 19 ringan), sangat berpengaruh terhadap peningkatan imun dan kesembuhan pasien.

Minuman atau kapsul probiotik mengandung bakteri baik Lactobacillus atau golongan Bifidobacterium menurut penelitian menghasilkan zat yang dapat bekerja sama dengan sel saraf dan mengurangi peradangan kronis terkait berbagai penyakit.

Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa, pasien dengan Long Covid memiliki kadar Lactobacillus yang sangat rendah di usus besar mereka.

Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya peradangan di seluruh tubuh, dan penurunan sistem imun

Anti Radikal Bebas

Studi kasus pada manusia memaparkan penggunaan probiotik strain L rhamnosus GG, L casei, L plantarum, L casei strain shirota, B lactis Bb-12, dan B longum secara signifikan menurunkan kejadian infeksi saluran



nafas, flu, gejala flu, dan keluhan yang berkaitan dengan diare sekitar 40 – 70%.

Bakteri probiotik mempunyai aktifitas antioksidan, yang berperan sebagai antiradikal bebas.

Pemberian terapi probiotik pada pasien atau individu yang memiliki sensitifitas dalam sistem daya tahan tubuh harus diperhatikan, karena probiotik juga dapat meningkatkan potensi infeksi pada masing-masing individu.

Jeda Waktu

Selain itu, penggunaan terapi probiotik bersamaan dengan penggunaan antibiotik, juga dapat menurunkan efektivitas dari salah satu atau bahkan kedua obat tersebut.

Penggunaan probiotik bersamaan dengan antibiotik, sebaiknya diatur dengan jeda waktu pemberiannya untuk mengurangi potensi interaksi yang mungkin terjadi.

Interaksi antara penggunaan antibiotik dan probiotik, dapat menurunkan efektivitas salah satu maupun dari kedua obat tersebut. Untuk memaksimalkan efektivitas terapi, pengaturan penggunaan obat dapat di konsultasikan kepada apoteker. ***

KELUARGA

Peran Perempuan Tingkatkan PDB Nasional

PERAN perempuan di Indonesia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Menurutnya, banyak sektor pembangunan yang melibatkan peran perempuan. Hal ini terungkap dalam diskusi daring yang digelar Forum Merdeka Barat 9 (FMB9) bertema "Perempuan Berdaya untuk Pulih Bersama" belum lama ini.

"Banyak bidang yang dulu belum bisa dimasuki oleh perempuan, sekarang perempuan sudah bisa masuk ke dalamnya," kata Lenny N Rosalin.

Deputi Bidang Kesetaraan Gender KemenPPPA ini juga tak menampik kuatnya budaya patriarki di Tanah Air.

Budaya patriarki ini, jelas Lenny, masih menghambat perempuan untuk berperan. Lebih utamanya dalam mendukung berbagai pembangunan nasional.

"Tetapi tentunya, ada juga yang masih 'menghambat' perempuan untuk lebih berperan di bidang-bidang pembangunan. Jadi seper-

ti kita semua tahu ya, salah satunya adalah budaya di masyarakat kita yang masih sebagian besar menerapkan budaya patriarki," paparnya.

Lenny menambahkan, terdapat gap yang cukup besar antara partisipasi angkatan kerja perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki. Hingga saat ini, kata Lenny, angkatan kerja perempuan baru menyentuh angka 54,3% pada 2021, sementara laki-laki sudah mencapai 82%.

Padahal, kata Lenny, jika perempuan diberikan akses lebih agar bisa berpartisipasi dan ikut serta dalam pengambilan keputusan, maka produk domestik

bruto (PDB) akan naik.

Bahkan, menurut studi McKinsey, dengan menaikkan 3 persen saja angkatan kerja perempuan, maka PDB akan naik mencapai US\$135 miliar.

Kita harus mengejar ketertinggalan ini, memberikan kesempatan kepada perempuan. Karena studi McKinsey menyebutkan kalau kita bisa menaikkan partisipasi perempuan, maka sebetulnya produk domestik bruto kita bisa naik. Studi itu menyebutkan kalau kita bisa menaikkan partisipasi angkatan kerja perempuan 3% saja ya, itu PDB Indonesia tuh bisa naik US\$ 135 miliar.

"Karena pepatah juga membuktikan bahwa memberdayakan perempuan, itu akan memberikan dampak multiplier. Jadi tidak hanya pada perempuan, tetapi juga pada keluarga, masyarakat dan bangsa," ujarnya.

Lebih lanjut, Lenny memaparkan, badai pandemi covid-19 membawa dampak sangat

negatif bagi pekerja perempuan. Sebagaimana mengutip data ILO (International Labour Organisation), selama masa pandemi, terdapat 41% persen perempuan mengalami pemutusan hubungan kerja (PKH), kehilangan kesempatan kerja dan lain-lain.

"Kalau kita lihat juga data untuk Indonesia, data ILO misalnya menyebutkan 41% ada PHK, kehilangan kesempatan kerja, terus juga terjadi diskriminasi, belum lagi kekerasan terhadap perempuan, terutama kekerasan dalam rumah tangga, karena semua aktivitas berada di rumah ya," paparnya

Selain itu, jelas Lenny, berdasarkan data secara global dari UN Women, perempuan juga terperangkap dalam skema pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan tidak berbayar.

Tim Juru Bicara G20 Maudy Ayunda mengatakan hingga saat ini, jumlah perempuan Indonesia mencapai 49,5 persen dari total populasi. Mayoritas dari mereka, kata Maudy, adalah kategori usia produktif.

Mengutip Michele Obama (istri mantan Presiden Amerika Serikat Barack Obama) yang mengatakan, tidak ada negara yang bisa benar-benar berkembang jika menghambat potensi perempuan dan menghilangkan kontribusi dari separuh warganya.

Menurut Maudy, negara harus peduli pada perempuan dan memberikan jalur-jalur yang dapat mendukung terciptanya kesetaraan gender. Dengan memberikan ruang bagi perempuan untuk berkarya, maka negara dapat mencapai kemajuan.

"Jadi kalau kita ingin negara kita maju maka kita juga perlu menaruh perhatian pada isu pemberdayaan perempuan. Kita harus peduli dan memberikan jalur-jalur yang betul-betul mendukung kesetaraan karena perempuan memiliki kemandirian yang sama dan berhak," ungkapnya. (Ati)-d



KR- Frans Boedhi Soekamanto

Perempuan kini bisa menduduki berbagai bidang pekerjaan.



Tentang Harta Gono-gini

Tanya:

Saya istri dengan 1 anak akan menggugat cerai suami. Dulu kami menikah di KUA. Sebagai istri yang menggugat cerai, apakah saya bisa mendapatkan harta gono gini? Ini mengingat saya tidak bekerja?

Riri, Jogja

Jawab:

Ibu Riri turut prihatin semoga masalah ibu segera terselesaikan dengan baik .Harta gono gini adalah harta yang diperoleh setelah adanya pemikahan .Bila terjadi perceraian, harta bersama bisa dibagi dua meskipun istri yang menggugat cerai, dan istri tidak bekerjapun tetap mendapat harta gono gini sepanjang tidak diperjanjikan lain. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta

Jalan Kenanga 5 Nomor 53 Dero Condongcatur Depok Sleman Hp.0896 1922 5868



Pakai Pembalut Tiap Hari

Tanya:

Usia saya 60 tahun, ibu 3 anak. Kenapa ya dok, saya sekarang sering kebelet pipis. Saya merasa sehat-sehat saja dok. Saya segera pipis karena saya kuatir kalau nahan pipis malah perut terasa gak enak. Bahkan kalau batuk juga ada pipis yang keluar sedikit. Jadi saya pakai pembalut kering harian. Apakah baik pakai pembalut setiap hari?.

Nurita, wonosari

Jawab:

Usia 60 tahun ke atas di Indonesia merupakan kategori lansia dan sangat rentan dengan sindrom geriatri, termasuk overactive bladder (OAB/ besar) dan inkontinensia (mengompol), kondisi otot-otot pada kandung kemih dan uretra (saluran kemih) akan semakin melemah, sehingga lebih sulit untuk mengontrol atau menahan kencing dan tidak bisa mengontrol buang air kecil. Untuk pemakaian pembalut pilih ukuran yang tepat, yang memiliki daya serap baik, bahan lembut tidak sebabkan iritasi. Ganti pembalut secara teratur, segera ganti setelah buang air. Gunakan pakaian yang nyaman, pilih warna gelap supaya tidak mengganggu penampilan. Gunakan lotion pelembab di area selangkangan dan pantat untuk mencegah iritasi.

Namun apabila mengalami tanda-tanda yang tidak biasa selama menggunakan diapers atau terjadi infeksi segera berkonsultasi ke dokter.