

MENENGOK ASPEK ERGONOMI STASIUN KERJA KITA

Nina Hernawati, S.Kep., Ns, MKKK,

Pendahuluan

Lingkungan fisik tempat kerja pegawai menurut beberapa penelitian mempengaruhi produktivitas dan kepuasan kerja. Bagi pekerja “kantoran”, yang umumnya bekerja lebih lama di belakang meja, memerlukan disain lingkungan kerja (terutama kursi dan meja) yang sesuai untuk melakukan tugasnya. Menurut penelitian dari Fellowes, hampir tiga per empat pegawai kantor menderita penyakit, akibat terus-menerus bekerja di depan meja kerja yang tak memadai (Kompas : 2013). Gejala yang sering muncul akibat stasiun kerja bervariasi tetapi kebanyakan menyangkut mata tegang, sakit kepala, mata kabur (untuk penglihatan dekat atau jauh), mata kering, mengalami iritasi, kemampuan memfokuskan mata melambat, sakit pada leher, punggung, dan peka terhadap cahaya (Affandi, 2005; Rosenfield, 2011). Untuk mengantisipasi kejadian tersebut, tiap perkantoran hendaknya memperhatikan *office ergonomic*. Begitu pun di BBPK Ciloto sebagai Unit Pelaksana Teknis penyelenggara pendidikan dan pelatihan, pegawainya lebih banyak melakukan kegiatan administratif, sehingga penataan disain stasiun kerja yang ergonomis sangat dibutuhkan. Masalah terkait ergonomi yang sering dirasakan pegawai di BBPK Ciloto, diantaranya seperti di bawah ini.

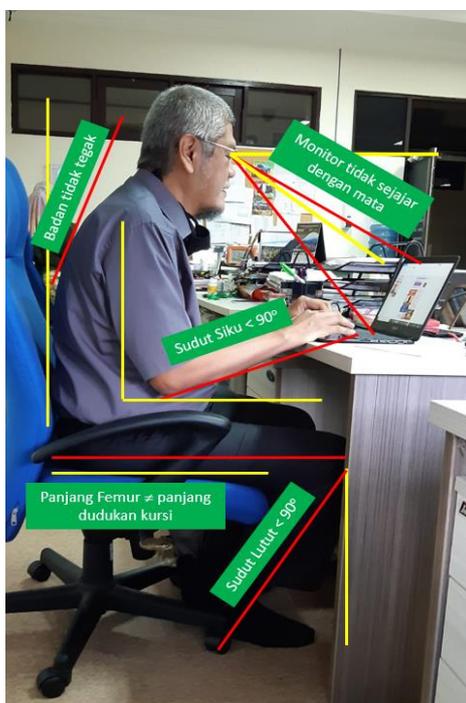
Masalah Kesehatan Akibat Duduk dan Bekerja Menggunakan Komputer dalam Waktu yang Lama

Keluhan yang sering dirasakan pegawai adalah sakit pinggang, sakit pundak, nyeri pada persendian, kaku otot leher, dan kram pada jari tangan setelah bekerja di depan komputer selama 5 sampai dengan 6 jam sehari.

Deskripsi Stasiun Kerja

- a. Meja dan kursi yang digunakan di ruangan kantor memiliki ukuran yang kurang sesuai dengan rata-rata dimensi tubuh pegawai di BBPK Ciloto. Kursi yang digunakan tidak dapat diatur ketinggiannya, sehingga kurang nyaman ketika digunakan.
- b. Kursi tidak menopang tulang belakang secara optimal.
- c. Panjang dudukan kursi tidak sesuai dengan panjang femur.
- d. Stasiun kerja tidak sesuai dengan postur tubuh pegawai.
- e. Tata letak ATK di atas meja tampak tidak beraturan/tidak rapi, jadi tampak penuh dan berantakan.

- f. Sikap duduk saat bekerja kurang ergonomis.
- g. Pegawai pada umumnya belum mengetahui sikap duduk yang baik saat bekerja lama di tempat duduk.
- h. Meja kerja yang digunakan kurang sesuai bila digunakan sebagai meja komputer.
- i. Keyboard sejajar dengan monitor tapi tidak sejajar dengan siku tangan, sedangkan ketinggian meja di atas siku.
- j. Monitor komputer lebih rendah dari posisi kepala, sehingga pegawai sering menunduk.
- k. Kaki menggantung karena tidak ada sandaran kaki dan kursi tidak dapat disetting ketinggiannya.



Gambar 2 Stasiun Kerja Tidak Sesuai Postur Tubuh

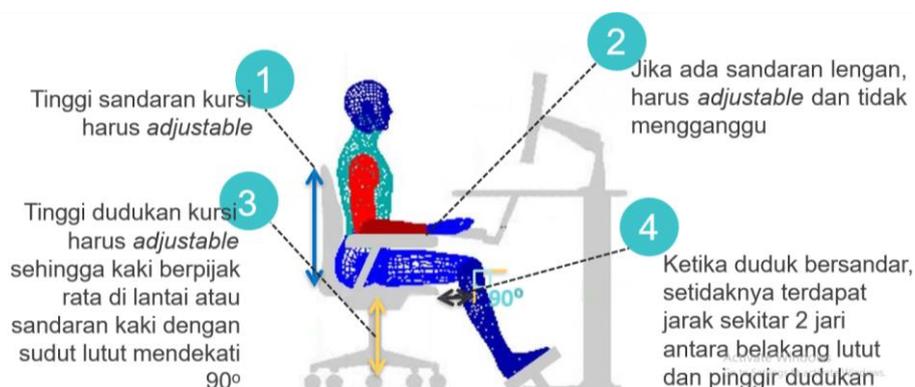


Gambar 2 Stasiun Kerja Tidak Ergonomis

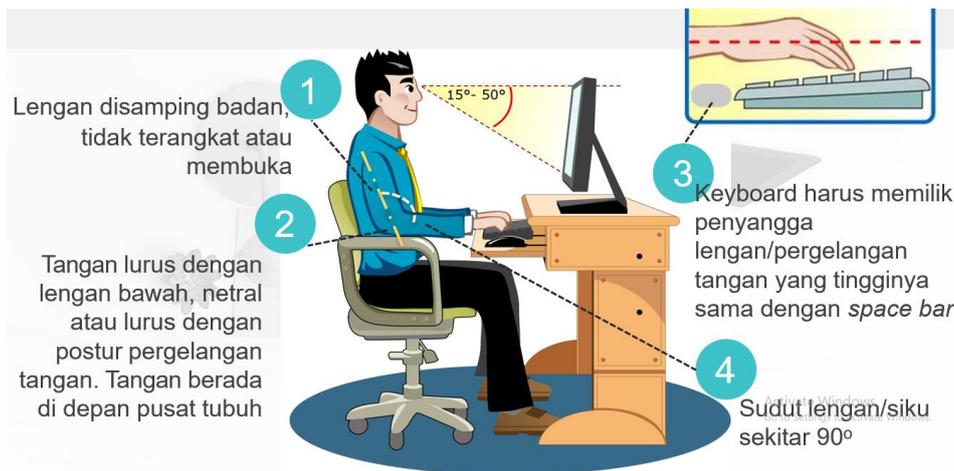
Pengendalian :

- a. Identifikasi lebih detail masalah yang dirasakan pegawai dan masalah-masalah yang berkaitan dengan ergonomi perkantoran.
- b. Hasil identifikasi, dianalisa dan dilakukan penilaian, kemudian lakukan advokasi kepada pihak manajemen dan sosialisasi kepada pegawai.
- c. Sampaikan alternatif pemecahan masalahnya sebagai berikut :
 - Lakukan pengukuran antropometri seluruh pegawai untuk dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam Perancangan Fasilitas Kerja

- Penyediaan meja yang memenuhi standar dimensi permukaan kerja yang disesuaikan dengan kebutuhan pegawai saat bekerja. Tempat kerja komputer yang sesuai dengan prinsip-prinsip ergonomi, mulai dari penempatan monitor, ketinggian monitor, penempatan keyboard, dan mouse.
- Penyediaan dan penetapan kursi yang memenuhi kebutuhan kerja pegawai seperti : dapat menopang tulang belakang secara optimal, terdapat sandaran tangan, serta mempunyai ukuran dan fungsi sesuai standar ergonomis.
- Penggunaan Kursi : Sandaran punggung pas dengan lekukan bawah punggung, atur kursi sebelum melakukan pengaturan yang lain
- Sandaran tangan dibawah tinggi siku, lengan disamping badan, kaki berpijak dengan nyaman di lantai atau sandaran kaki, lengan disamping badan, tidak terangkat atau membuka, sudut lengan/siku sekitar 90°.
- Identifikasi peralatan yang sering digunakan selama waktu bekerja, untuk ditempatkan di area primer, sehingga penempatan di atas meja lebih efektif dan mudah dijangkau.
- Monitor : Posisi sejauh panjang lengan, tidak kurang dari 50 cm, layar harus tegak lurus dengan jendela atau sumber cahaya untuk mengurangi silau. Layar harus diatur sehingga atas layar setinggi mata. Jika ada glare, tundukkan monitor ke arah Anda, sesuaikan pencahayaan, atau gunakan bayangan benda-benda sekitar, dan jika gagal, gunakan *glare screen*. Penempatan display untuk posisi duduk, dipasang dalam batas lapang pandang
- Postur badan duduk, lengan atas dan kaki bawah vertikal, kepala lurus kedepan, lengan bawah dan paha paralel dengan dudukan kursi. Jangan membungkuk, duduk tegak, santai, hindari ketegangan.



Gambar 3 Disain Kursi (Dwita Astari P : 2018)



Gambar 4 Keyboard dan Monitor (Dwita Astari P : 2018)

Kesimpulan

Disain stasiun kerja yang tidak memadai dapat menimbulkan masalah kesehatan, sehingga mempengaruhi produktifitas pekerja, hal ini dapat dicegah dengan upaya-upaya pengendalian, diantaranya dengan memperhatikan stasiun kerja seperti kursi, meja, monitor, keyboard, sandaran kaki, mouse, dan postur duduk yang ergonomis.

Daftar Pustaka :

- Affandi, E.S. 2005. Sindrom Penglihatan Komputer (Computer Vision Syndrome). *Majalah Kedokteran Indonesia*. 55 (3): 297-300.
- Chandra Satrya. 2015. *Bahan Ajar Ergonomi* . Program S2 K3. FKM. Universitas Indonesia.
- Dwita, AP. 2018. *Ergonomi Perkantoran*. Bahan Presentasi. UPT K3L ITB. Bandung.
- Rosenfield, M. 2011, *Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. Ophthalmic and Physiological Optics*. 31 (5): 502-515.
- _____, Akses 30 Juni 2020. Kondisi Kantor Pengaruhi Kesehatan Jangka Panjang <https://lifestyle.kompas.com/read/2013/06/19/2245561/>
- Sutalaksana, I., et al. 2006. *Teknik Perancangan Sistem Kerja*. Bandung : Penerbit ITB