

## PUBLIKASI PERS

JUDUL : BUDAYA KERJA SEHAT TINGKATKAN PRODUKTIVITAS

MEDIA : KEDAULATAN RAKYAT

TANGGAL : 27 AGUSTUS 2016

### Budaya Kerja Sehat Tingkatkan Produktivitas

YOGYA (KR) - Budaya kerja yang sehat belum menjadi perhatian serius para pekerja di Indonesia. Kebanyakan masih menganggap gangguan fungsi organ tubuh seperti kualitas penglihatan berkurang, sering nyeri pinggang atau sakit pada leher (*tengeng*) disebabkan faktor usia. Padahal itu adalah akumulasi budaya kerja tidak sehat sehingga memunculkan beragam penyakit.

"Gangguan-gangguan fisik tersebut akibat tidak menerapkan prinsip Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan baik," terang dokter spesialis kedokteran okupasi Fakultas Kedokteran UGM Dr dr Lientje Setyawati Maurits MS SpOk, saat memberikan penyuluhan kepada wartawan KR soal pencegahan penyakit akibat kerja guna peningkatan produktivitas kerja di Kantor Redaksi KR, Kamis (25/8).

Menurut Lientje, penyakit akibat kerja adalah penyakit yang terjadi pada pekerja disebabkan faktor pekerjaan. Penyebabnya bermacam-

macam antara lain cara kerja yang tidak baik, beban kerja berlebih, lingkungan kerja yang buruk, peralatan kerja dan kapasitas kerja yang tidak memadai. "Tiap 5 kasus kecelakaan kerja berkaitan dengan adanya nyeri punggung bawah," ujarnya.

Dikatakan, posisi kerja yang kaku bisa menimbulkan kejang otot, sehingga sedapat mungkin dihindarkan atau diusahakan tidak duduk dalam waktu lama. Kalau harus bekerja dengan komputer dalam waktu lama, diusahakan tiap 20 menit menyempatkan berjalan ke tempat lain seperti melihat tanaman di luar selama 20 detik. "Hal ini penting agar produktivitas kerja tidak lekas menurun karena kelelahan," katanya.

Posisi saat mengetik juga harus diperhatikan, yakni tangan jangan sampai menggantung. Jika ini tidak diperhatikan dan dibiarkan, mengakibatkan otot sekitar mata akan cepat tegang diikuti nyeri pada leher dan pinggang (*boyok*). Selain itu



KRI-Franz Boedisoeekamanto

**Dr dr Lientje Setyawati Maurits MS SpOk saat menyampaikan penjelasan.**

kaki juga harus diistirahatkan dengan disediakan *footrest (ancik-ancik)*. "Posisi kerja diusahakan harus ergonomis," katanya.

Dijelaskan, pegel, nyeri pada persendian setelah bekerja merupakan gejala Musculoskeletal Disorders (MSD) atau nyeri akibat kerja. Nyeri ini dapat terjadi akibat cara angkat dan angkut yang salah, cara dorong dan tarik yang salah,

peralatan kerja yang tidak sesuai serta penggunaan bahan-bahan yang berbahaya. "Cara mengangkat beban, sebaiknya jangan membungkukkan badan melainkan dekati barang yang akan diangkat kemudian merendahkan lutut untuk mengangkat beban," katanya.

Maka dari itu, sebelum seorang pekerja ditempatkan dalam sebuah divisi, perlu dilakukan pemeriksaan kese-

hatan awal untuk memastikan yang bersangkutan laik kerja. Setelah itu, perlu diperiksa kesehatannya secara berkala, untuk memastikan tidak ada gangguan fisik disebabkan pekerjaan. Terakhir pemeriksaan kesehatan setelah tidak lagi bekerja (*pensiun*). "Guna meningkatkan kinerja/produktivitas, aspek behavior (budaya) kerja yang sehat perlu dikedepankan," pungkasnya. (R-2)-k

