

...Perhatian...

"Ergonomik di tempat kerja merupakan sains yang menyesuaikan tugas dan persekitaran kerja terhadap pekerja. Ia adalah semakan berkenaan sejauh mana tugas anda boleh diselesaikan tanpa memberi beban kepada badan anda dan tidak merisiko kesihatan jangka masa panjang."

Tahukah anda? Walaupun ketika bekerja, kelihatan tiada risiko yang boleh buat anda cedera, anda tetap terancam dengan potensi untuk mendapat sakit jangka masa panjang jika tidak beri perhatian kepada ergonomik di tempat kerja. Pernahkah anda terfikir tentang keselamatan dan kesihatan sewaktu bekerja?

Sebenarnya, lebih dari 12 jam kita berada di luar rumah mencari rezeki di tempat kerja. Waktu yang anda luangkan untuk bekerja sebenarnya boleh dikira sejak perjalanan bertolak dari rumah, punch-in, seterusnya bekerja 8 jam dan akhirnya pulang ke rumah. Sangat lama masa diberikan untuk anda fokus menjalankan tugas yang diamanahkan kepada anda. Tanpa sedar, fokus anda ini mungkin mengalpakkan diri sehingga tak perasan ia merosakkan kesihatan tubuh badan dek tidak prihatin tentang hal ergonomik di tempat kerja.

Pakar Perubatan Sukan dan Senaman, Jabatan Ortopedik, Hospital Kuala Lumpur (HKL), Dr Khairullina Khalid, berkata kesan tidak mempedulikan Ergonomik di Tempat Kerja ini termasuklah kecederaan akut (tiba-tiba) atau dalam jangka masa panjang.

– **Berita Harian**

PENTINGKAH ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA?

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP atau DOSH) di bawah Kementerian Sumber Manusia sangat menitikberatkan tentang risiko penyakit Occupational Muscular Skeletal Disorders (OMSD). Ia adalah penyakit yang disebabkan oleh masalah ergonomik di tempat kerja. Sebanyak 127 kes OMSD telah diterima bagi tahun 2017 berdasarkan statistik penyakit dan keracunan pekerjaan 2017.

Merujuk kepada Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 di bawah Seksyen 15 (2)(e) ; adalah menjadi tanggungjawab majikan bagi membuat pengadaaan dan penyenggaraan persekitaran pekerjaan bagi pekerja – pekerja yang, setakat yang praktik, selamat, tanpa risiko kepada kesihatan, dan memadai berkenaan dengan kemudahan bagi kebajikan mereka yang sedang bekerja. (Rujuk DOSH)

Namun, sekalipun akta ini terpakai kepada majikan, para pekerja perlu ambil perhatian serius perkara ini agar nasi tidak menjadi bubur. Penyakit OMSD tidak datang secara tiba-tiba. Ia merupakan penyakit yang dikesan dalam tempoh jangka masa panjang. Ketika mana ia dikesan, kemungkinan besar sudah agak terlambat.

APAKAH CONTOH ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA?



1. Posisi duduk yang betul

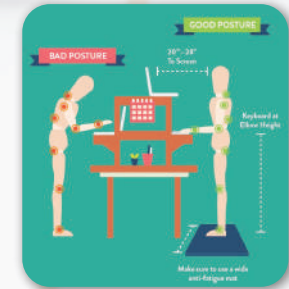
Ya! Cara duduk anda sangat penting sama ada anda sedang memandu ke pejabat, menunggang motor ataupun sedang duduk melakukan tugas. Jika suasana kerja anda tidak mengizinkan postur duduk yang betul, segera adukan kepada majikan dan berbincang bagaimana nak tambah baik keadaan. Ingat! Cara duduk yang salah boleh buat anda jatuh sakit suatu hari nanti.

2. Pengulangan kerja yang tidak membebankan

Sebagai contoh, anda menjadi jurutol. Anda perlu berulang-ulang menghulurkan tangan ke luar tingkap untuk mengambil duit dari pemandu di kaunter tol. Sentiasa buat semakan adakah pengulangan kerja tersebut membebankan tubuh badan anda atau tidak. Jangan anggap ia remeh. Kecuaian anda tidak mempedulikan ergonomik di tempat kerja, mungkin akan memberi kesan jangka masa panjang. Biarpun, hanya disebabkan tidak pedulikan sakit di bahu ketika menjadi jurutol.

3. Tekanan setempat yang menyakitkan

Sebagai contoh. Anda bertugas sebagai kerani dan sentiasa meletakkan tangan di meja dan keyboard untuk menulis. Pergelangan tangan anda ditekan bucu meja. Ia membuatkan rasa kebas atau rasa tercucuk secara berpanjangan. Sebenarnya, ini adalah pemerhatian ergonomik di tempat kerja yang penting untuk ditekankan. Cuba cadangkan kepada majikan untuk dapatkan meja atau peralatan yang lebih ergonomik.



4. Posisi statik dalam masa yang lama

Ramai pekerja yang berada dalam keadaan pegun (statik) untuk tempoh masa yang lama. Sebagai contoh, akauntan di meja kerjanya, pengawal keselamatan di pondok penjaga, cashier di kedai makan dan sebagainya. Kedudukan yang sentiasa pegun ini membahayakan diri terutama jika ia dilakukan dalam tempoh berjam-jam. Ini bakal menyumbang kepada ketegangan dan kecederaan otot. Biar betul? Ya! Kerana itu anda perlu beri perhatian kepada ergonomik di tempat kerja.

5. Daya berlebihan untuk laksanakan tugas

Tahukah anda? Menaip di keyboard juga termasuk dalam hal ergonomik di tempat kerja. Ramai orang menekan-nekan keyboard tanpa mempelajari teknik menekan kekunci secara ergonomik. Teknik yang asas ini rupa-rupanya memberi faedah besar bagi mengelakkan Muskuloskeletal (MSDs) iaitu penyakit otot, tulang dan rawan dan Carpal Tunnel Syndrome (CTS). Itu baru daya menekan keyboard. Antara lain, jika anda bekerja sebagai juruteknik, anda perlu mahir cara menggunakan perkakas secara betul dan tidak memaksa-maksa menggunakan cara yang salah. Nampak macam tak penting bukan? Jangan ambil mudah, ergonomik di tempat perlu diberi perhatian biarpun nampak mudah.

6. Pencahayaan kawasan bekerja

Mata manusia bukanlah seperti mata kucing yang boleh melihat dalam gelap. Mata kita juga tak mampu melihat sesuatu yang terlalu terang. Maka, kesesuaian pencahayaan perlu diberi perhatian. Jika anda biasa bekerja dalam bilik gelap, pastikan ambil tindakan mengakses kepada cahaya yang mencukupi pada sela masa tertentu. Jika terlalu cerah pula, pastikan ada tirai yang menutupi. Jika anda bekerja di hadapan komputer, pastikan ada waktu rehatkan mata. Jika anda bekerja di lapangan, pastikan ada tempat berteduh agar mata tidak terbeban dengan terik matahari.



7. Kebisingan di kawasan sekitar perlu diperhatikan agar tak mengganggu

Gendang telinga manusia tidak boleh ditukar ganti. Sekali ia rosak, selama-lamanya menderita. Oleh kerana itu, jangan ambil mudah terhadap kebisingan di tempat kerja. Di kilang sebagai contoh. Pastikan penutup telinga sentiasa dibekalkan untuk digunakan. Kalau anda pekerja yang bekerja sendiri dan sentiasa memakai earphone, pastikan earphone volume anda tidak terlalu kuat. Ergonomik di tempat kerja tetap perlu dilihat biarpun anda bekerja sendiri di rumah.

Sebenarnya, banyak lagi contoh yang boleh dikongsikan. Kami akan dedahkan secara berperingkat.



**Jabatan Keselamatan & Kesihatan Pekerjaan,
Universiti Sultan Zainal Abidin**



09-6687750



Kampus Gong Badak,
21300 Kuala Nerus, Terengganu



<https://keselamatan.unisza.edu.my>

**Sebarang pertanyaan berhubung aspek
keselamatan & kesihatan pekerjaan,
boleh hubungi talian berikut:**

En. Shamree Indanan	: 012-9990799
En. Mohd Annas	: 014-9452747
En. Muhammad Farhan	: 013-5335311
En. Izzuddin	: 014-8364228

BULETIN KKP Unisza

SIRI 17

ERGONOMIK DI TEMPAT KERJA PERLU DIBERI PERHATIAN