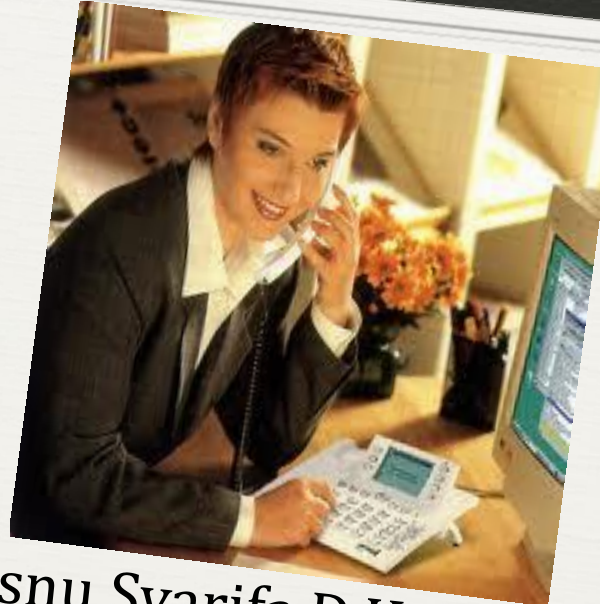


# Ergonomi di Tempat Kerja

PERTEMUAN

9



Rr. Chusnu Syarifa D.K., M.Si

# Ergonomi di Tempat Kerja

- Ergonomi mempelajari perilaku manusia yang berkaitan dengan pekerjaan manusia.
- Ergonomi di tempat kerja ialah penyesuaian tugas pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia untuk menurunkan stress atau tekanan yang akan dihadapi untuk mendapatkan hasil pekerjaan yang maksimal dan efisien.

# Tujuan Ergonomi di Tempat Kerja

1. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental
2. Meningkatkan kesejahteraan sosial
3. Berkontribusi di dalam keseimbangan rasional antara aspek-aspek teknik, ekonomi, antropologi dan budaya dari sistem manusia-mesin

# Manfaat Pelaksanaan Ergonomi di Tempat Kerja

1. Mengerti tentang pengaruh dari suatu jenis pekerjaan pada diri pekerja dan kinerja pekerja.
2. Memprediksi potensi pengaruh pekerjaan pada tubuh pekerja.
3. Mengevaluasi kesesuaian tempat kerja, peralatan kerja dengan pekerja saat bekerja.
4. Meningkatkan produktivitas dan upaya untuk menciptakan kesesuaian antara kemampuan pekerja dan persyaratan kerja.
5. Membangun pengetahuan dasar guna mendorong pekerja untuk meningkatkan produktivitas.
6. Mencegah dan mengurangi resiko timbulnya penyakit akibat kerja.
7. Meningkatkan faktor keselamatan kerja.
8. Meningkatkan keuntungan, pendapatan, kesehatan dan kesejahteraan untuk individu dan institusi.

# Metode Penerapan Ergonomi di Tempat Kerja

1. Diagnosis
2. Treatment
3. Follow up

# Pengembangan Penerapan Ergonomi di Tempat Kerja

1. Pengorganisasian kerja.
2. Bangku atau meja kerja.
3. Sikap kerja
4. Proses kerja.
5. Tata letak tempat kerja.
6. Mengangkat beban.
7. Menjinjing beban.

# Contoh Ergonomi dalam Aplikasi Kerja

# 1. Posisi Keja

## Posisi Pengguna Komputer yang IDEAL





## 2. Cara mengetik yang benar.



# Basic Keys

**A** **S** **D** **F** AND **J** **K** **L** **:** ARE CALLED BASIC KEY



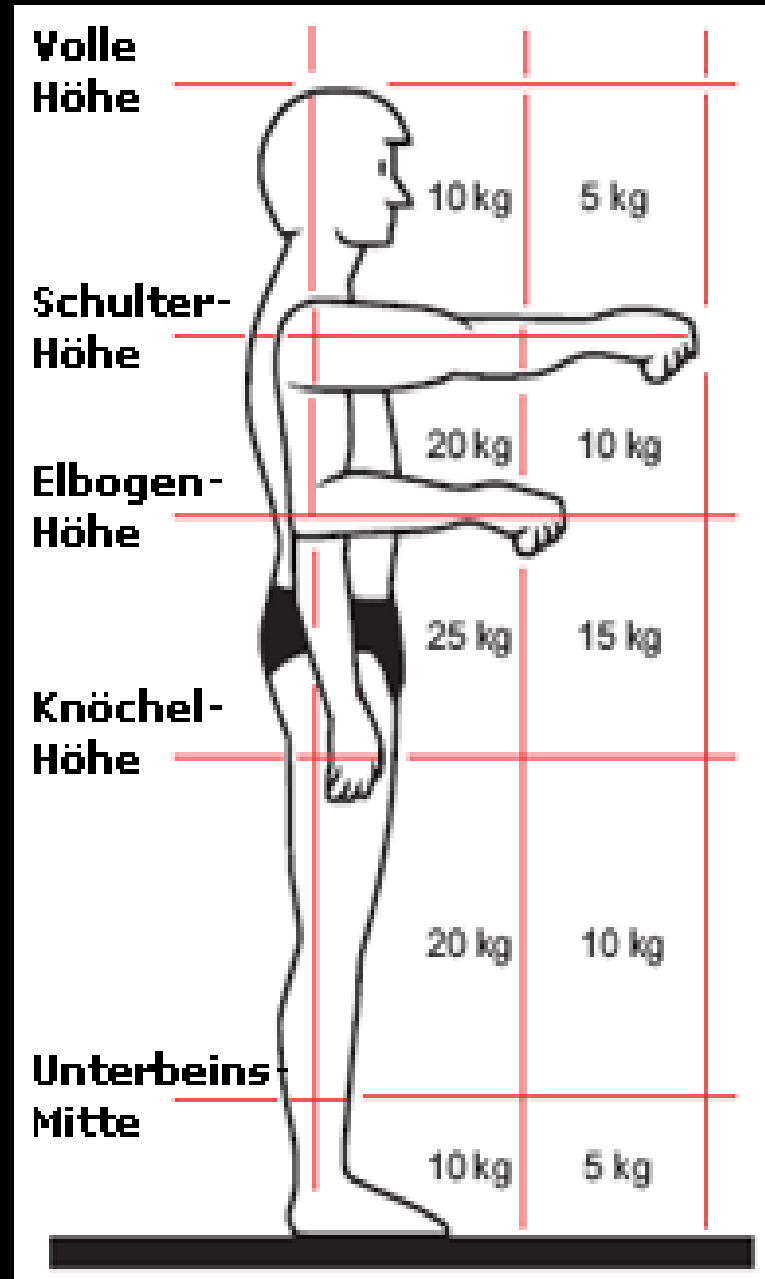
### 3. Proses kerja.

- Hindari postur tubuh yang tidak berubah atau statis, sesekali regangkan otot-otot anda.
- Jika pekerjaan anda menuntut adanya koordinasi tangan atau mata maka posisi pekerjaan perlu di dekat daerah mata, sedikit di bawah ketinggian bahu, untuk menstabilkan tangan diberi bantalan siku atau pergelangan yang nyaman dengan tujuan mengurangi beban otot bahu.

#### 4. Tata letak tempat kerja.

- Letakkan barang-barang tersebut dalam posisi yang minimal atau terdekat dan mudah dijangkau dan mudah terlihat
- Landasan kerja harus memungkinkan lengan menggantung pada posisi rileks dari bahu, dengan lengan bawah mendekati posisi horizontal atau sedikit menurun. (Duduk dengan posisi bersandar).

## 5. Mengangkat beban.



## 6. Kelelahan/Fatigue

- Kelelahan fisik
- Kelelahan yang patologis
- Psikologis dan *emotional fatigue*

Terima Kasih