

POSISI ERGONOMIS TUBUH

UNTUK PEKERJA PPSU

Nuryani Sidarta, Lenny Setiawati, Adrianus Kosasih, Nabila Maudy Salma, Nizza Zahira

1. Department Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

2. Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

3. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti



APA ITU POSISI ERGONOMI?

Suatu posisi yang nyaman, efektif dan aman bagi tubuh (terutama tulang belakang) dalam melakukan berbagai aktivitas

APAKAH SAYA
MENGALAMI KELUHAN
NYERI DI AREA INI?



STRUKTUR TUBUH MENGALAMI
CEDERA & PERADANGAN
(AKIBAT POSISI YANG SALAH
SECARA BERULANG)

JIKA YA



BAGAIMANA POSISI
ERGONOMIS YANG BENAR?



MENGANGKAT BENDA

1. Dekatkan benda ketubuh
2. Berdiri tegak
3. Tidak boleh badan memutar
4. Bila beban terlalu berat--> Pakai alat bantu



POSISI MENYAPU

1. Gunakan sapu yang hampir mendekati tinggi pekerja

POSISI MENYAPU

1. Dekatkan sapu ketubuh
2. Tubuh tetap tegak
3. Genggam sapu dengan kedua tangan



MENDORONG BENDA

1. Dekatkan benda ketubuh/ alat pendorong
2. Punggung dalam kondisi tegak
3. Tidak boleh badan memutar



DAFTAR PUSTAKA

1. Idrees A, Kashif M, Kompal R, Umar A, Nadeem I, Fatima R. Musculoskeletal discomfort and wrist flexor tendonitis among street sweepers and associated risk factors. *Work*. 2023;76(4):1395-1405. doi: 10.3233/WOR-220253. PMID: 37393466.
2. Jin Z, Wang D, Zhang H, Liang J, Feng X, Zhao J, Sun L. Incidence trend of five common musculoskeletal disorders from 1990 to 2017 at the global, regional and national level: results from the global burden of disease study 2017. *Ann Rheum Dis*. 2020 Aug;79(8):1014-1022. doi: 10.1136/annrheumdis-2020-217050. Epub 2020 May 15. PMID: 32414807.
3. Liu S, Wang B, Fan S, Wang Y, Zhan Y, Ye D. Global burden of musculoskeletal disorders and attributable factors in 204 countries and territories: a secondary analysis of the Global Burden of Disease 2019 study. *BMJ Open*. 2022 Jun 29;12(6):e062183. doi: 10.1136/bmjopen-2022-062183. PMID: 35768100; PMCID: PMC9244680.
4. Pintakham, K., & Siriwong, W. (2016). Effectiveness of the multidimensional ergonomic intervention model to reduce musculoskeletal discomfort among street sweepers in Chiang Rai Province, Thailand. *Risk management and healthcare policy*, 9, 275-283. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S110864>