

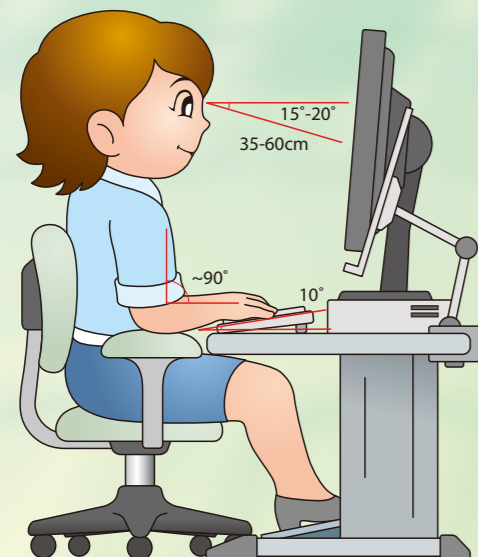
## Langkah-langkah Pencegahan

### 1. Memperkirakan Risiko

- Para karyawan harus memperkirakan risiko semua jenis pekerjaan, seperti melakukan tindakan dengan cara manual (atau menggunakan kedua tangan), penggunaan perlengkapan layar, dan sebagainya.
- Identifikasi bahaya pada saat bekerja.
- Evaluasi ketepatan dan efektivitas langkah-langkah pencegahan yang ada.
- Rumuskan dan ambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

### 2. Mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat

- **Tata Ruang yang Baik**
  - Pastikan bahwa ruang lingkup kerja sangat memadai.
  - Tempatkan benda berat yang sering digunakan di level atau tingkatan tempat yang mudah dijangkau, misalnya setinggi pinggang.
  - Sediakan tempat kerja yang aman untuk meminimalisasi terjadinya kecelakaan kerja
- **Peralatan dan Perlengkapan yang Memadai**
  - Gunakan kursi dan meja kerja yang cocok dengan jenis pekerjaan dan bentuk tubuh karyawan.



5

### • Postur Tubuh yang Sesuai

- Duduk dan berdirilah dengan postur tubuh yang benar, hal ini tidak hanya bisa me-relaksasi otot-otot dan menjaganya pada posisi yang seimbang, tetapi juga dapat me-minimalisasi tekanan pada tulang punggung.



- Hindari satu posisi tubuh untuk waktu yang lama dan gantilah posisi tubuh secara berkala.

### • Pelaksanaan pekerjaan secara manual

- Gunakan peralatan bantuan atau alat – alat untuk mengurangi pengangkatan barang secara manual.
- Ambil posisi tubuh yang benar dan menggunakan teknik yang benar dalam hal mengangkat barang secara manual.
- Angkat barang-barang yang besar dan berat bersama-sama orang lain.



### • Rotasi Kerja

- Rotasi ke posisi kerja yang berbeda atau pekerjaan dengan jenis yang berbeda secara berkala untuk menghindari pekerjaan yang sama secara berlebihan.

6

### 3. Menjaga gaya hidup sehat

- Tidur yang cukup
- Makanan yang seimbang
- Olahraga yang memadai

Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan kelenturannya. Berikut ini adalah contoh sebagai referensi

- Latihan meregangkan otot
  1. memutar bahu ke depan sebanyak 10 kali.
  2. memutar bahu ke belakang sebanyak 10 kali.



- Latihan untuk memperkuat

1. berbaring dengan punggung dan dengan lutut ditekuk.
2. angkatlah kedua pinggang dan tahanlah selama 5 detik, kemudian kembali ke posisi awal.
3. ulangi latihan ini selama 5 kali.



### Pertanyaan

Untuk pertanyaan mengenai pamflet ini atau saran mengenai hal kesehatan dan kebersihan, silakan hubungi Kantor Cabang Dinas Kesehatan dan Kebersihan melalui:

Telepon : 2852 4041  
Faksimile : 2581 2049  
e-mail : enquiry@labour.gov.hk

Informasi pelayanan yang diberikan oleh Departemen Tenaga Kerja dan informasi penting tentang legislasi ketenagakerjaan dapat diperoleh melalui situs kami <http://www.labour.gov.hk>.

### Pengaduan

Jika anda mempunyai pengaduan mengenai tempat kerja dan praktik kerja yang tidak aman, silakan hubungi Departemen Tenaga Kerja Bagian Keamanan Kerja dan Kesehatan pada hotline pengaduan no. 2542 2172. Semua pengaduan akan diperlakukan secara rahasia.

Published by the Labour Department  
Printed by the Government Logistics Department

7

Indonesian version 1/2010-1-OHL281

# Sakit Pada Leher Dan Punggung



Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja  
Departemen Tenaga Kerja



## Kata Pengantar

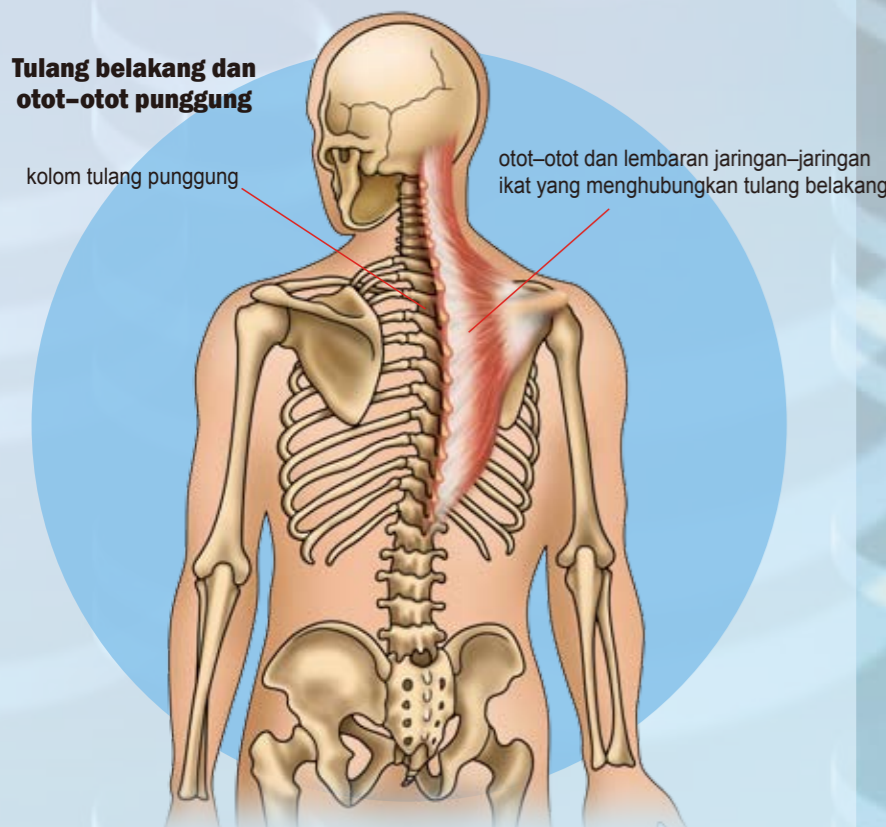
Sakit leher dan punggung adalah hal umum yang terjadi pada saat ini. Bekerja dengan posisi yang salah akan mencederai leher dan punggung kita, dan hal tersebut akan mempengaruhi pelaksanaan dalam bekerja. Pada kasus yang parah akan dapat mengakibatkan ketidakmampuan bekerja. Pamflet ini bertujuan untuk memperkenalkan penyebab sakit pada leher dan punggung yang berhubungan dengan bekerja beserta langkah – langkah pencegahannya.

## Struktur dan Fungsi

Struktur leher dan punggung sangat kompleks dan terdiri dari kolom tulang belakang, lempengan di antara dua tulang belakang, otot, lembaran jaringan ikat yang menghubungkan tulang belakang dengan saraf-saraf tulang belakang.

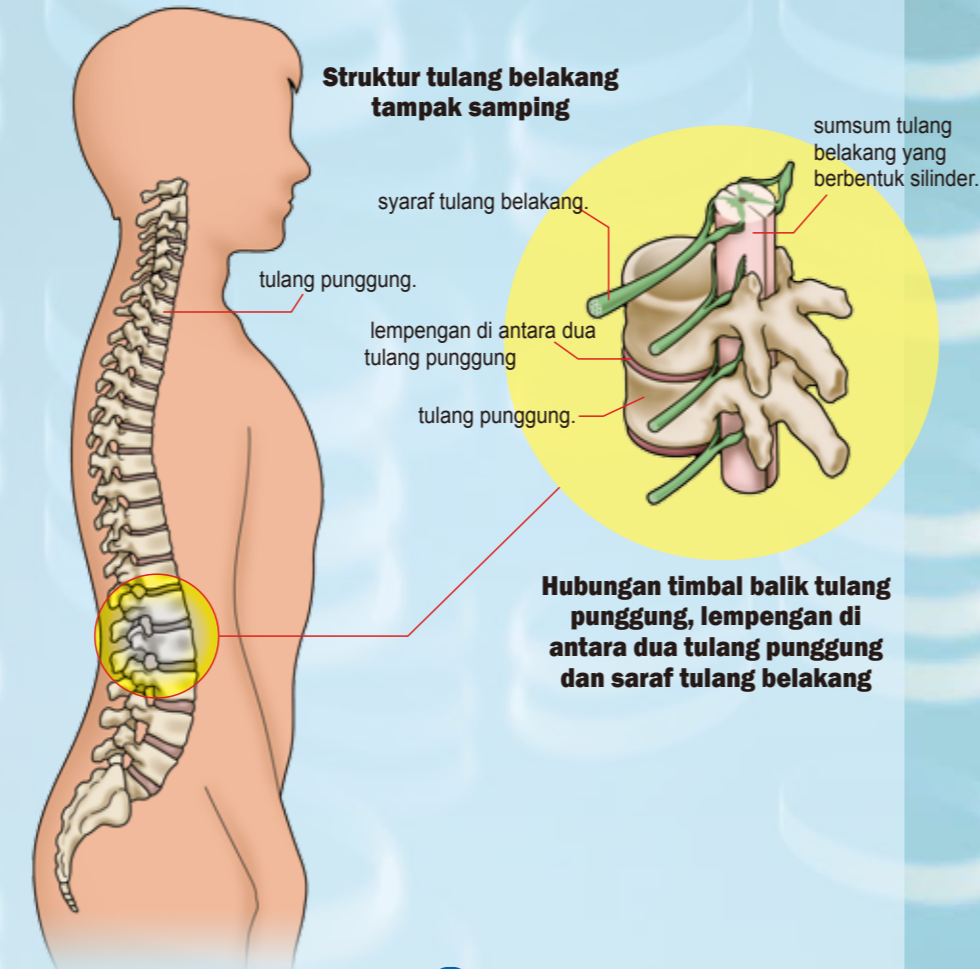
### Tulang belakang dan otot-otot punggung

kolom tulang punggung  
otot-otot dan lembaran jaringan-jaringan ikat yang menghubungkan tulang belakang



1

- ▶ Kolom tulang punggung terbuat dari 33 tulang yang membentuk tulang punggung yang melindungi sumsum tulang belakang serta menyangga tubuh kita.
- ▶ Sumsum tulang belakang yang berbentuk silinder beserta syaraf tulang belakang bertanggung jawab untuk transmisi getaran syaraf. Mereka mengontrol aktivitas otot dan membuat suatu rasa menjadi nyata dengan mentransmisikan sinyal syaraf ke otak kita.
- ▶ Lempengan di antara dua tulang punggung terletak di antara dua buah tulang belakang yang bertindak sebagai peredam guncangan untuk melindungi sumsum tulang belakang.
- ▶ Jaringan ikat penghubung tulang belakang merekatkan tulang belakang dan memungkinkan gerakan-gerakan punggung.
- ▶ Otot leher dan otot tulang belakang tidak hanya menjaga dan mendukung postur tubuh kita tapi juga memberikan fungsi motorik.



2

## Penyebab Sakit Pada Leher dan Punggung

### 1. Posisi postur tubuh yang salah saat bekerja

1. Desain tempat kerja yang tak memadai
2. Kebiasaan kerja yang buruk
3. Menempatkan posisi postur tubuh tertentu dalam waktu yang panjang

- Tinggi meja kerja dan kursi yang tidak seimbang.
- Ruang kaki yang tak cukup.



- Menempatkan gagang telpon di antara leher dan bahu.
- Posisi kedua kaki yang menggantung.
- Posisi leher menoleh ke arah belakang dalam waktu lama

3

### 2. Teknik yang salah dalam mengerjakan suatu pekerjaan dengan tangan.

Memindahkan barang berat secara tiba-tiba dan drastis atau dengan dengan teknik yang salah dapat mengakibatkan cedera atau terkilirnya otot dan jaringan ikat penghubung tulang belakang, dan bahkan pergeseran lempengan di antara dua tulang belakang ke arah kanal (alur) tulang belakang, yang kemudian akan menekan sumsum silinder tulang belakang atau syaraf tulang belakang yang menyebabkan sakit atau mati rasa atau bahkan kelumpuhan dalam kasus-kasus yang parah.



### 3. Cedera berat

Terpeleset dan jatuh di lantai yang basah atau terpukul dengan benda berat akan mengakibatkan retak tulang atau cedera serius pada sekitar jaringan sel-sel tubuh.

4