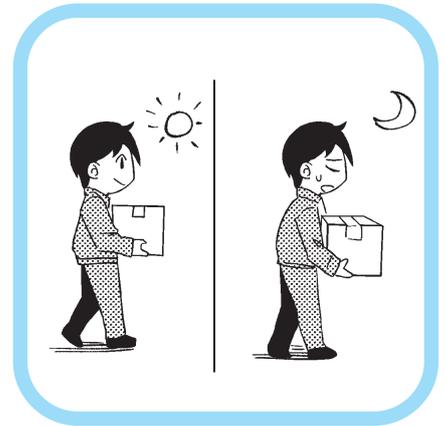
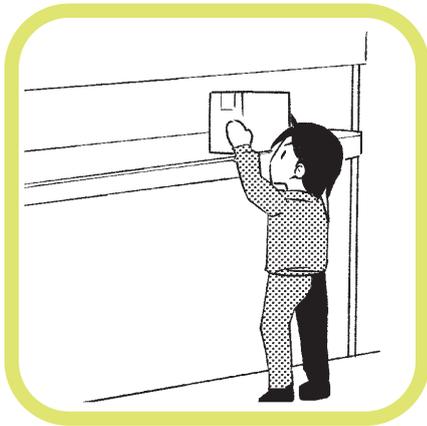
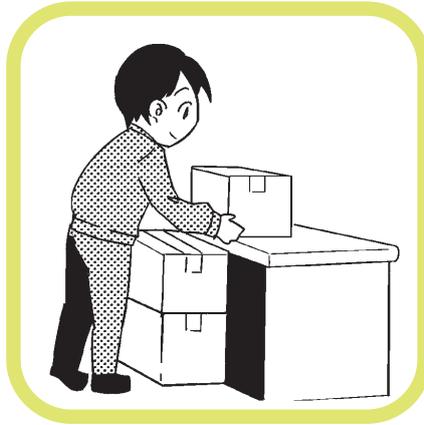
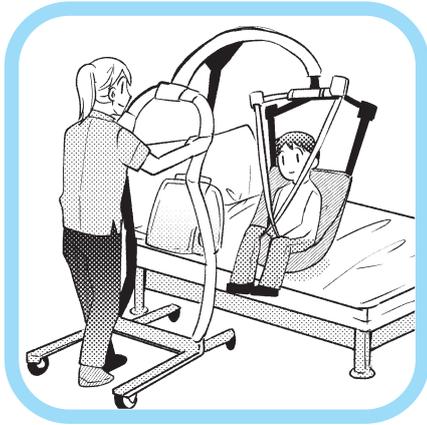


人や重量物の 運搬作業の基本

Belajar Lewat Komik

Dasar-dasar Pekerjaan Mengangkut Orang dan Barang Berat

Bahasa
Indonesia
インドネシア語



Materi ajar audiovisual ini dibuat dengan tujuan untuk mempelajari dasar-dasar kesehatan dan keselamatan kerja untuk para pekerja yang mengangkut orang atau barang berat.



Hari ini, mari kita belajar cara mencegah sakit pinggang dengan melihat contoh kasus yang terjadi saat mengangkat orang atau barang berat.



Ada banyak kasus sakit pinggang yang menyebabkan cuti panjang selama lebih dari 4 minggu.



Ada berbagai faktor penyebab sakit pinggang. Hari ini, mari kita pelajari selengkapnya.

Siaaap!



Pertama-tama, kapan biasanya kita mengalami sakit pinggang?



Biasanya, pinggang kita sering sakit saat mengangkat atau membawa barang.

Tetapi, belakangan ini terjadi peningkatan kasus sakit pinggang saat bekerja merawat orang.



Misalnya, pernah terjadi kasus sakit pinggang di panti jompo

Saat seorang pekerja berusaha menggondong dan menidurkan lansia di kasur.

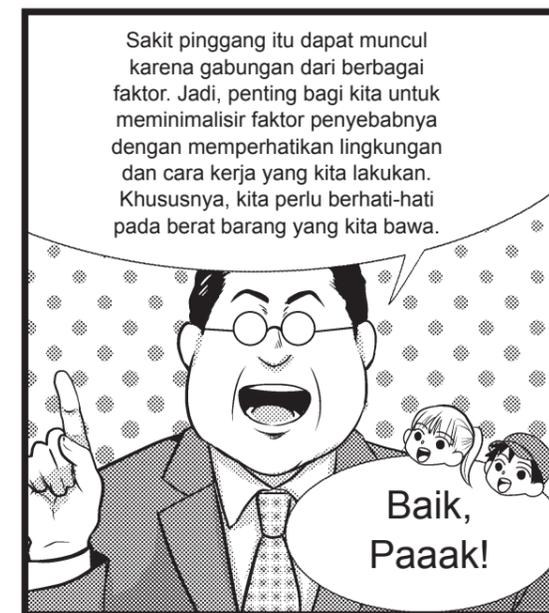


Kira-kira kenapa bisa terjadi sakit pinggang, ya?



Sakit pinggang dapat terjadi karena gabungan dari berbagai faktor,

Misalnya melakukan gerakan yang sama berulang-ulang, bekerja di tempat yang dingin, bekerja dengan postur yang buruk, atau memaksakan diri bekerja sendirian.



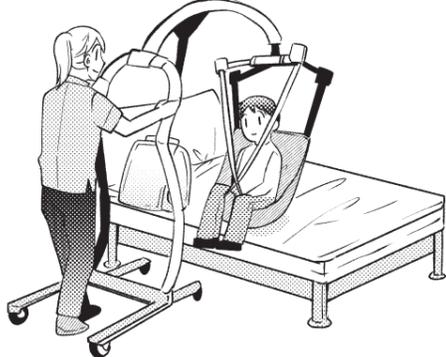
Mesin dan Peralatan

Mari kita pilih mesin dan peralatan yang sesuai dengan pekerjaan kita untuk mencegah sakit pinggang.



Alat bantu untuk merawat orang

Alat pengangkat orang



Alat bantu berdiri



Alas geser



Papan geser



Sabuk bantu dengan pegangan

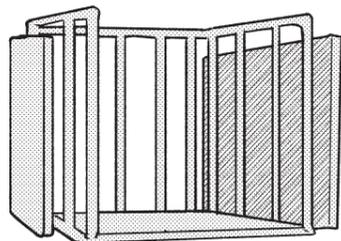


Belakangan ini, banyak juga digunakan pakaian bantu (bertenaga).
Yang dapat membantu pekerjaan kita dengan meningkatkan kemampuan fisik saat digunakan!

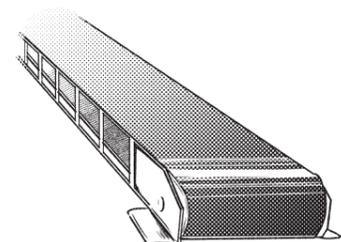


Alat untuk mengangkut barang

Lifter (alat pengangkat)



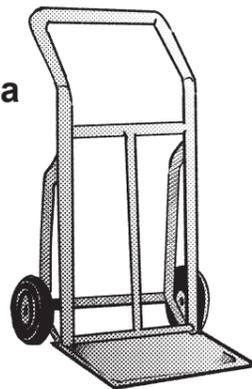
Konveyor



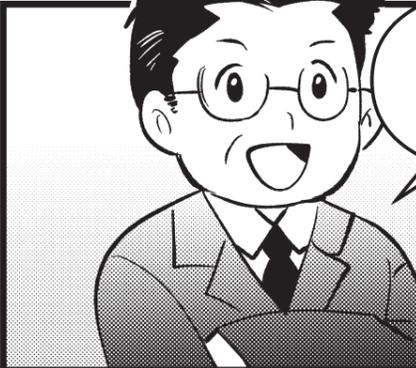
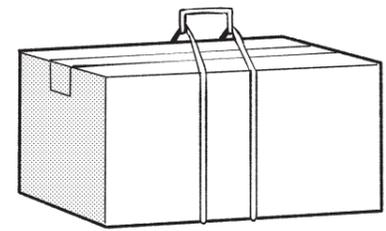
Troli



Troli roda dua



Penyangga dan pengait

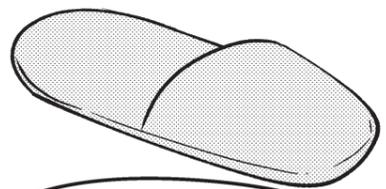


Pakaian juga penting untuk mencegah sakit pinggang.



Sepatu kerja sebaiknya berukuran pas dengan kaki kita dan tidak licin.

NG



Hindari memakai sandal di dalam ruangan ketika kita melakukan pekerjaan merawat orang.

Mari kita kenakan pakaian kerja yang ukurannya pas dan elastis agar tidak mengganggu gerak tubuh saat melakukan pekerjaan.



Berat

Barang yang berat dapat meningkatkan risiko sakit pinggang.

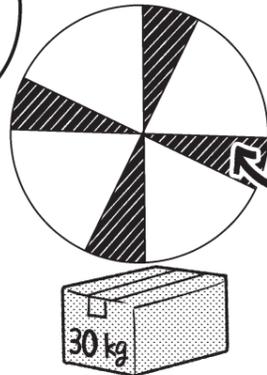
Di sini, saya akan menjelaskan standar berat yang sesuai.



Berat barang yang boleh dibawa oleh wanita berusia di atas 18 tahun diatur oleh undang-undang, lho.

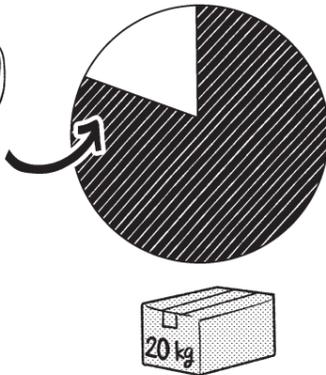


Untuk pekerjaan berselang



Tidak boleh membawa barang dengan berat lebih dari 30 kg

Untuk pekerjaan terus menerus



Tidak boleh membawa barang dengan berat lebih dari 20 kg

Diambil dari "Peraturan Standar untuk Pekerja Wanita"

Berikut ini adalah beberapa panduan lain yang dapat digunakan ketika menangani barang-barang berat.



Pedoman ketika menangani barang berat

Pria: Maksimal 40% dari berat badan



Wanita: Maksimal 24% dari berat badan (60% dari pria)

Untuk wanita dengan berat badan 55 kg



Kita memang perlu untuk benar-benar memperhatikan berat barang yang dibawa, tetapi sakit pinggang itu disebabkan oleh gabungan dari berbagai faktor, jadi kita juga harus berhati-hati pada faktor-faktor lainnya.



Untuk Mencegah Sakit Pinggang

Sakit pinggang sering kali terjadi karena gabungan dari beberapa faktor.

Jadi, untuk mencegah sakit pinggang, kita perlu meminimalisir faktor-faktor tersebut.



Saya ingin menata tempat kerja secara teratur agar tidak membuat pinggang sakit.

Berarti, kalau kita hanya berhati-hati terhadap satu faktor saja, sakit pinggang masih tetap bisa muncul, ya.



Tapi, faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan sakit pinggang?



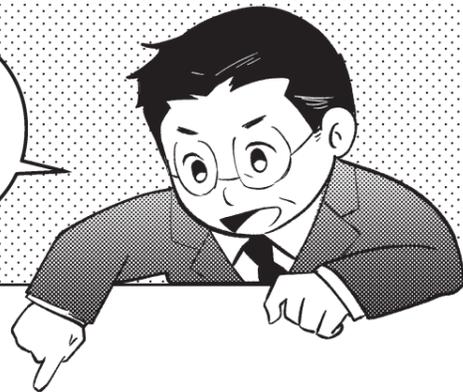
Baiklah! Mari kita pelajari faktor-faktor penyebab sakit pinggang secara spesifik di halaman selanjutnya!



Faktor penyebab



Ada berbagai macam faktor, tetapi saya akan membaginya ke dalam 4 kategori besar.



Faktor gerakan/pekerjaan



Selain itu, bekerja dengan postur yang sama dalam jangka waktu panjang serta getaran dari kendaraan seperti mobil juga dapat menyebabkan sakit pinggang, lho.



Faktor lingkungan



Sakit pinggang mudah terjadi saat kita bekerja di tempat yang gelap atau dalam kondisi sulit mengambil istirahat.



Faktor perorangan



Faktor psikologis dan sosial



Kita dapat mengurangi faktor penyebab sakit pinggang dengan memilih berat dan cara membawa barang yang sesuai dengan tubuh kita.

Karena saya tidak terlalu tinggi, jadi sebaiknya saya menggunakan tangga lipat saat mengambil barang di tempat yang tinggi.



Jadi, sangat penting bagi kita untuk menghindari faktor-faktor penyebab sakit pinggang sebisa mungkin.

Pencegahan (umum)

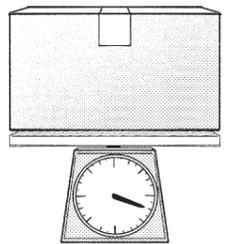
Cara efektif untuk mencegah sakit pinggang adalah dengan beristirahat secukupnya.

Sering-seringlah beristirahat jika kita melakukan pekerjaan yang memenuhi 4 kriteria berikut.



Berat

Apakah kita membawa barang yang lebih berat dari biasanya?



Frekuensi

Apakah kita memindahkan barang lebih sering dari biasanya?



Jarak pengangkutan

Apakah kita memindahkan barang dengan jarak yang lebih jauh dari biasanya?



Kecepatan pengangkutan

Apakah kita membawa barang dengan terburu-buru lebih dari biasanya?



Pencegahan (bekerja merawat orang)

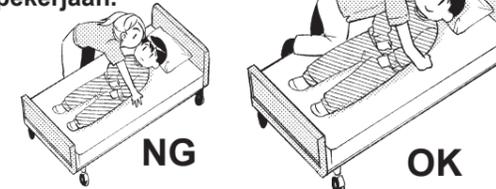
Selanjutnya, akan dijelaskan tentang cara mencegah sakit pinggang yang sesuai dengan jenis dan kondisi pekerjaan. Pertama, pekerjaan merawat orang!



Pertama-tama, kita perlu mengubah lingkungan dan cara kerja untuk menghindari postur-postur seperti di bawah ini.

Hal-hal yang perlu diperhatikan mengenai postur dan gerakan

Mari kita dekatkan tubuh dengan orang yang kita rawat saat melakukan pekerjaan.



Mari kita naikkan ketinggian permukaan tempat kita bekerja.



Mari kita tekuk lutut saat bekerja dengan postur yang rendah.



Mari kita hindari bekerja dengan postur berputar.

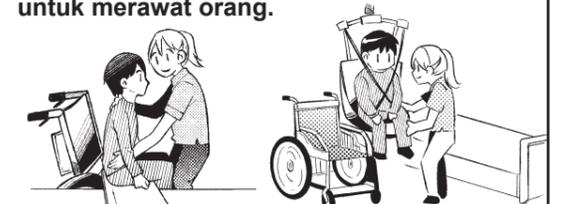


Hal-hal lainnya yang perlu diperhatikan

Mari kita usahakan untuk menggendong dengan 2 orang atau lebih.



Mari kita gunakan alat bantu untuk merawat orang.



*Untuk detailnya, silakan lihat halaman "Alat bantu"

Kita sebaiknya juga melakukan peregangan otot saat beristirahat!



Kalau merasa kondisi tubuh tidak enak, mari segera beristirahat.

Pencegahan (membawa barang)

Selanjutnya, mari kita lihat cara membawa barang yang benar ketika kita harus melakukannya secara manual!



Mari kita berhati-hati dengan postur dan gerakan tubuh

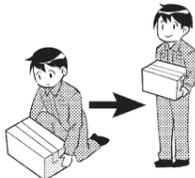
Kita dapat mencegah sakit pinggang dengan memperhatikan postur dan gerakan tubuh saat bekerja, tetapi sebelum itu mari kita ubah terlebih dahulu lingkungan dan cara kerja kita agar tidak membebani pinggang.



Mari dekatkan badan kita dengan barang yang akan dibawa dan ambil postur yang membuat titik pusat tubuh kita lebih rendah.



Mari kita atur napas dan kencangkan otot perut sebelum mengangkat barang.



Mari kita usahakan mengangkat barang dalam 2 tahap.
1. Letakkan 1 kaki di depan, tekuk lutut, kemudian turunkan pinggang.
2. Pegang barang bawaan kemudian berdiri dengan meluruskan lutut.



Mari kita luruskan punggung dan berhati-hati untuk tidak memutar pinggang saat membawa barang.

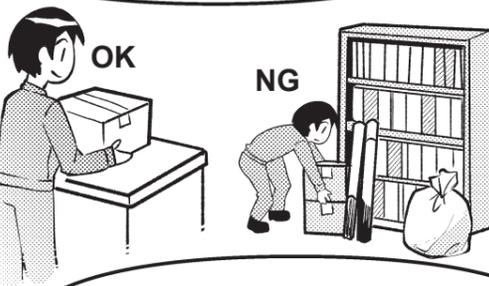
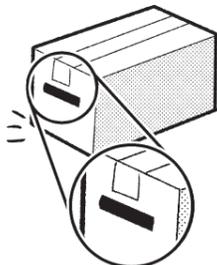
Mari kita gunakan cara cerdas untuk membawa barang

Saat membawa barang yang licin, mari kita usahakan cara agar barang tersebut lebih mudah dibawa.

Menggunakan sarung tangan anti slip.



Memasang pegangan.



Berolahraga secara teratur juga dapat mencegah sakit pinggang, lho!

Penataan lingkungan

Kita masih dapat mengalami sakit pinggang meskipun kita sudah sangat berhati-hati.

Mari kita pikirkan bersama cara penataan lingkungan yang dapat meminimalisir sakit pinggang dengan menggunakan siklus PDCA.



PDCA adalah metode perbaikan cara bekerja secara terus-menerus dengan mengulang-ulang *Plan* (Perencanaan), *Do* (Eksekusi), *Check* (Pengukuran dan Evaluasi), serta *Action* (Tindak lanjut dan Perbaikan).

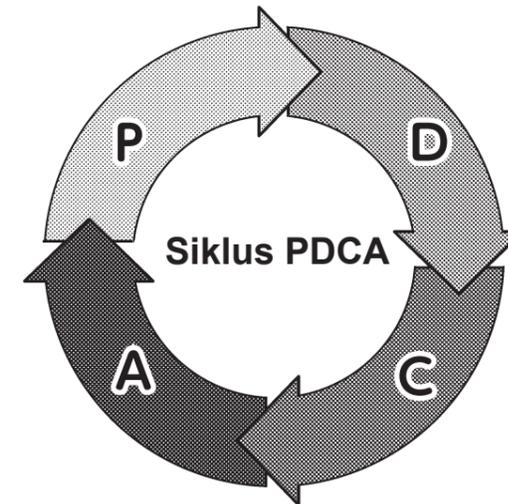


Plan -Perencanaan

<Contoh>
Menetapkan aturan yang mewajibkan penggunaan troli saat membawa barang.

Action -Perbaikan

<Contoh>
Melapor dan berkonsultasi dengan atasan bahwa jumlah troli tidak cukup. Mengubah aturan agar mewajibkan membawa barang dengan 2 orang atau lebih jika tidak dapat menggunakan troli.



Do -Eksekusi

<Contoh>
Mengumumkan aturan kepada semua pekerja di perusahaan dan meminta mereka untuk mematuhi.

Check -Evaluasi

<Contoh>
Terjadi kasus sakit pinggang karena jumlah troli tidak cukup sehingga para pekerja harus membawa barang dengan tenaga mereka secara manual.

Mudah-mudahan jumlah pekerja yang terkena sakit pinggang dapat berkurang jika semua orang dapat melakukan hal tersebut.

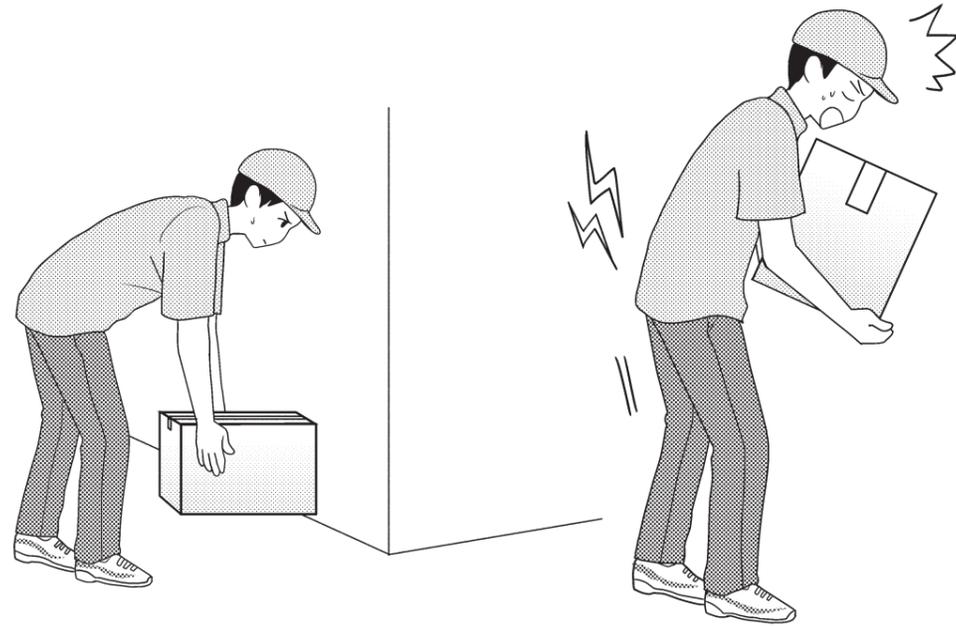
Selanjutnya, mari kita lihat contoh kasus sebenarnya!

Siaaap!



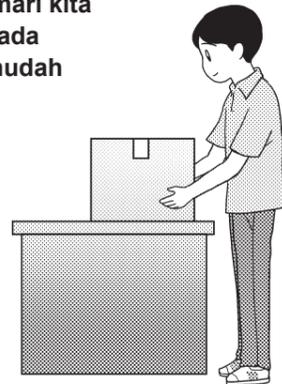
Situasi

Seorang pekerja berusaha untuk mengangkat barang yang ada di lantai.



Tindakan pencegahan

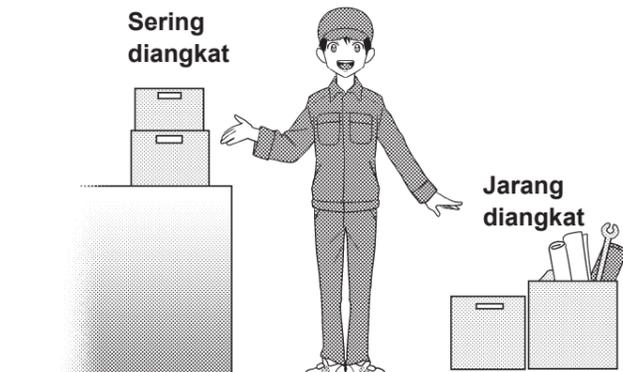
1 Sebisa mungkin, mari kita letakkan barang pada ketinggian yang mudah untuk diangkat.



2 Jika kita terpaksa harus membawa barang dengan tenaga kita secara manual, mari patuhi standar berat yang sebaiknya dibawa.

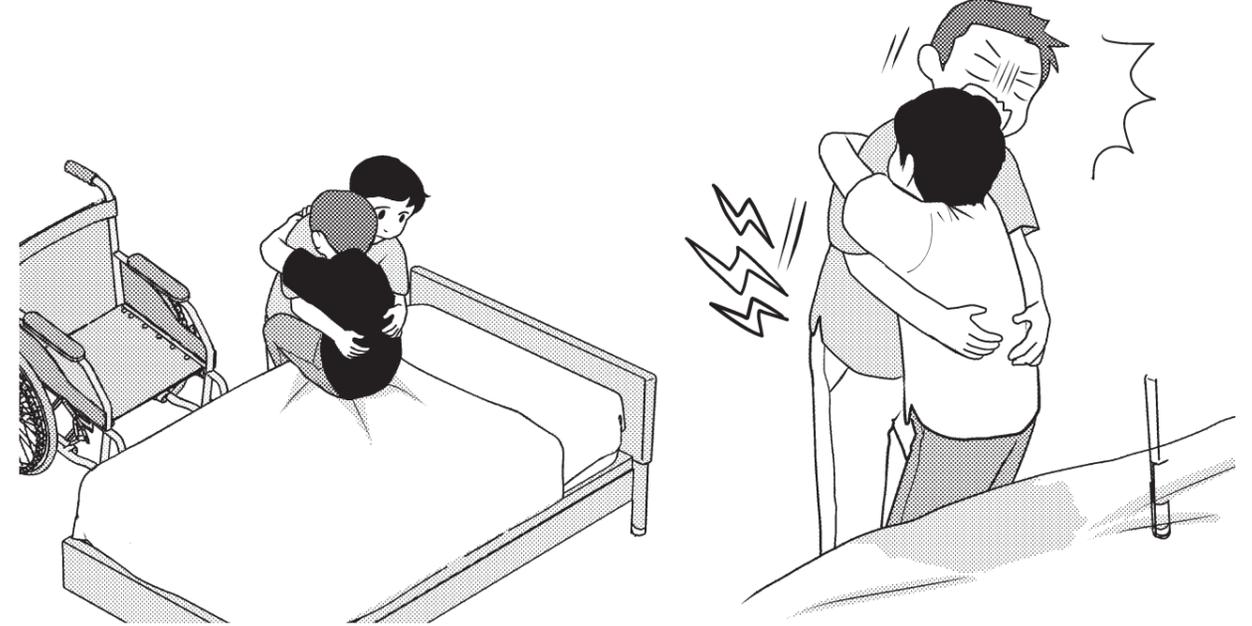


3 Jika kita perlu meletakkan barang di lantai, mari atur agar barang yang sering kita angkat berada sejajar dengan siku dan barang yang jarang kita angkat diletakkan di lantai.



Situasi

Seorang pekerja berusaha menggendong lansia sendirian di fasilitas perawatan.



Tindakan pencegahan

1 Mari kita gunakan alat bantu untuk merawat orang.



2 Mari kita atur lingkungan kerja.



3 Jangan memaksakan diri menggendong orang yang berbadan besar sendirian. Mari kita kerjakan dengan 2 orang atau lebih.

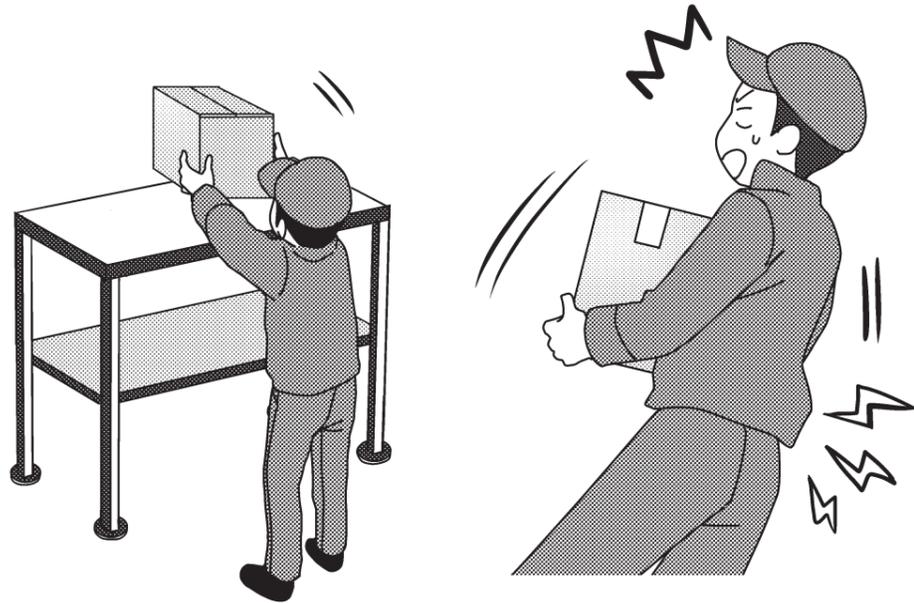


4 Mari kita ambil postur yang tidak terlalu membebani pinggang.



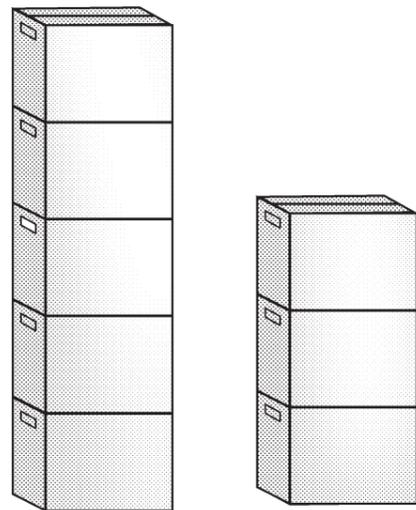
Situasi

Seorang pekerja berusaha memindahkan barang yang ditumpuk tinggi sendirian.



Tindakan pencegahan

1 Sebisa mungkin, mari kita hindari menumpuk barang dengan tinggi.

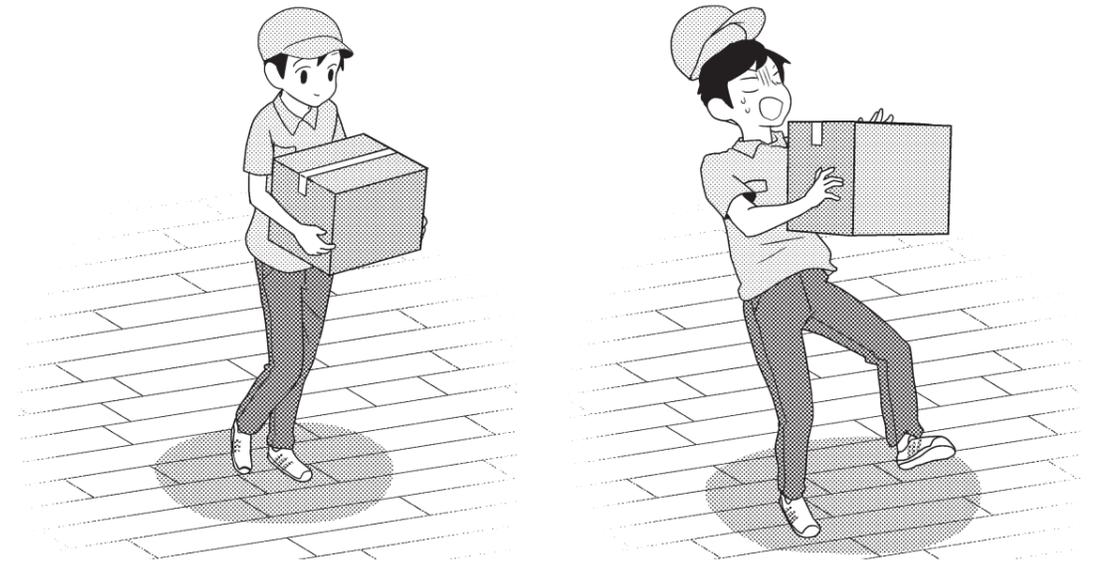


2 Mari kita angkat barang di tempat yang memiliki perbedaan ketinggian dengan 2 orang atau lebih yang tidak terlalu berbeda tinggi badannya.



Situasi

Seorang pekerja membawa barang di permukaan lantai yang basah dengan menggunakan sepatu yang licin.

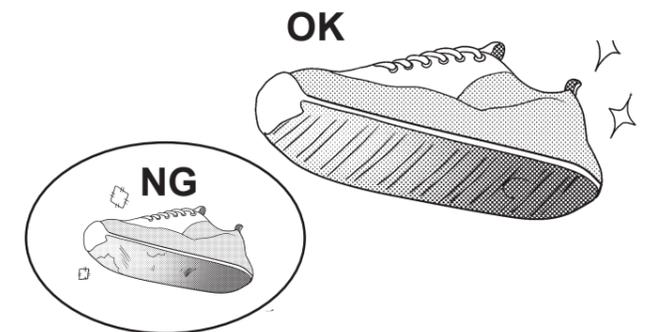


Tindakan pencegahan

1 Mari kita lap jika menemukan permukaan lantai yang basah.

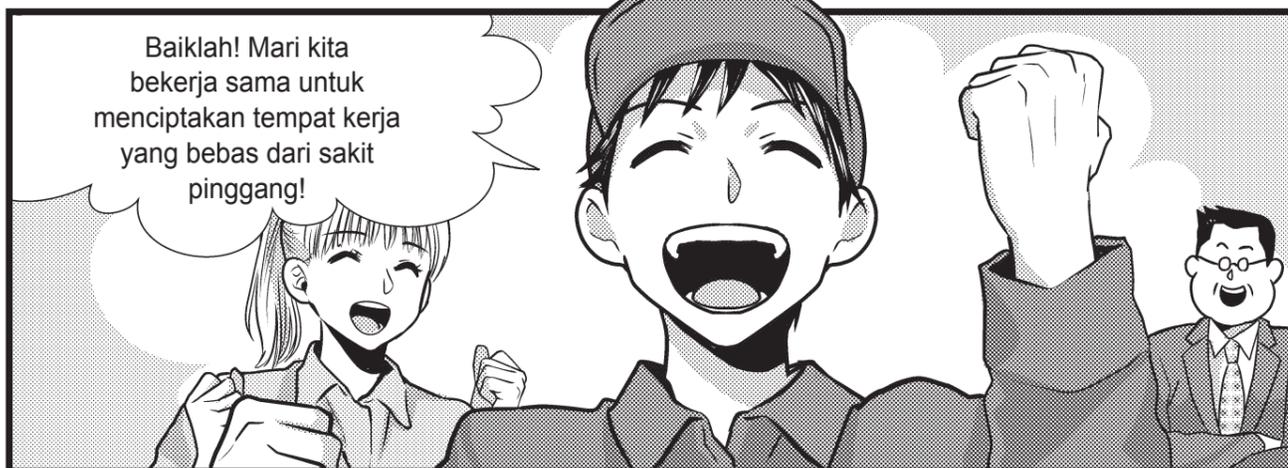


2 Mari kita kenakan sepatu anti slip saat bekerja.



3 Mari kita hindari mengangkat barang dengan postur yang buruk.

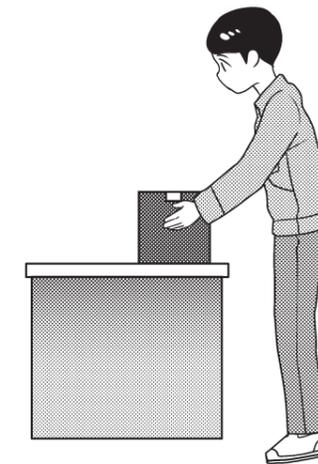




Dari cara membawa berikut, posisi barang yang manakah yang tidak mudah menyebabkan sakit pinggang?

1 Ketinggian

Sejajar dengan pinggang atau Sejajar dengan bahu



2 Jarak

Dekat dengan tubuh atau Jauh dari tubuh





Belajar Lewat Komik

Dasar-dasar Pekerjaan Mengangkut Orang dan Barang Berat

Diterbitkan: Maret 2022

Penerbit : Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Jepang

Perencana: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

Bekerja sama dengan Tim Kerja Pembuatan Materi Ajar Pendidikan Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang Berkaitan dengan Pekerjaan Mengangkut Orang dan Barang Berat

Penyusun: Sideranch Inc.

Untuk pertanyaan mengenai materi ini
Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Jepang,
Biro Standar Ketenagakerjaan,
Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja,
Seksi Keselamatan