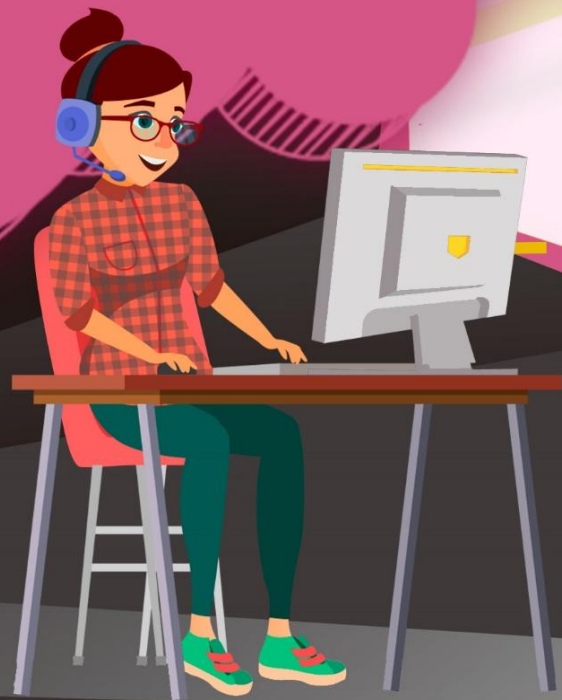




Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

MASSIVE OPEN ONLINE COURSE
DIREKTORAT INOVASI DAN PENGEMBANGAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA

ERGONOMI LEARNING FROM HOME (Topik II)



Desi Rahmawati

Dosen Pembimbing:

Septyani Prihatiningsih, S. KM., M.K.K.K.





UPAYA PENGENDALIAN BAHAYA ERGONOMI

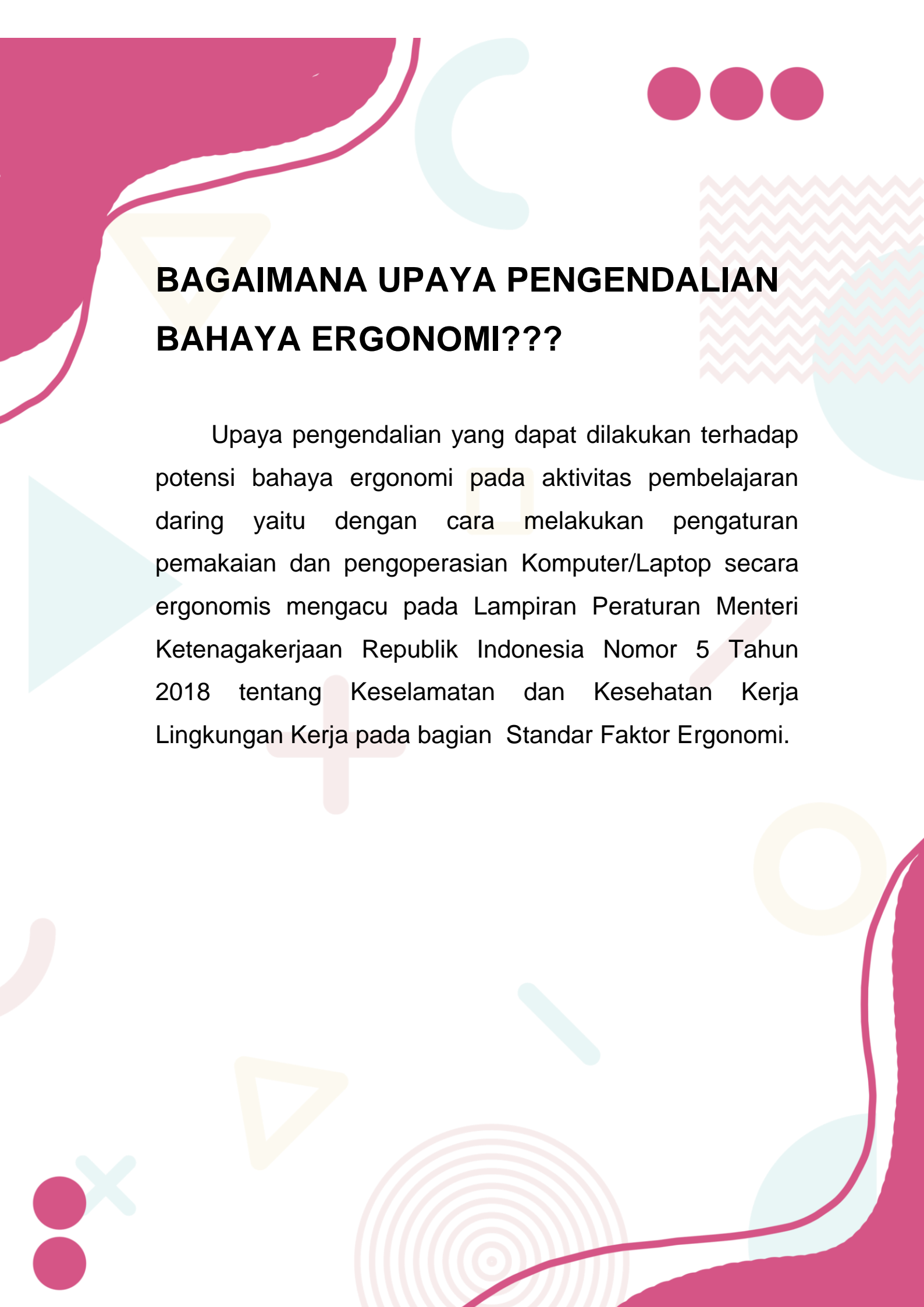
A. STASIUN KERJA UNTUK KOMPUTER

**B. POSISI DUDUK SAAT
MENGUNAKAN
KOMPUTER/LAPTOP**

C. KEYBOARD

D. MOUSE

E. MONITOR

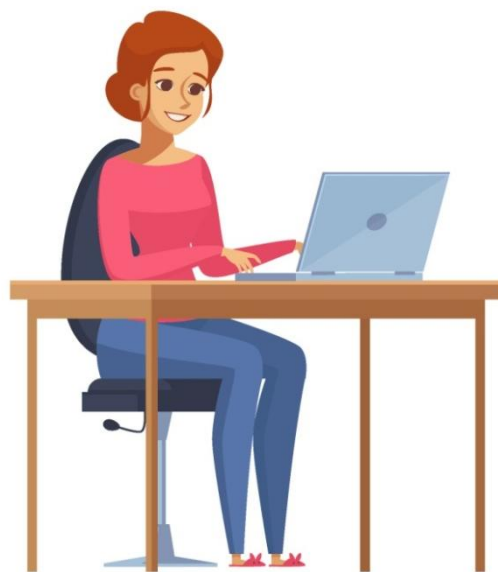


BAGAIMANA UPAYA PENGENDALIAN BAHAYA ERGONOMI???

Upaya pengendalian yang dapat dilakukan terhadap potensi bahaya ergonomi pada aktivitas pembelajaran daring yaitu dengan cara melakukan pengaturan pemakaian dan pengoperasian Komputer/Laptop secara ergonomis mengacu pada Lampiran Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja pada bagian Standar Faktor Ergonomi.

A. STASIUN KERJA UNTUK KOMPUTER

1. Menggunakan meja dengan ukuran yang tepat dan cukup untuk meletakkan peralatan-peralatan pembelajaran daring seperti komputer/laptop, mouse, keyboard, printer, dokumen, alat tulis dan perlengkapan lainnya
2. Menggunakan meja dengan ketinggian yang sesuai dengan postur tubuh, tidak terlalu tinggi dan rendah sehingga tidak menyebabkan punggung membungkuk atau kepala yang terlalu mendongak keatas



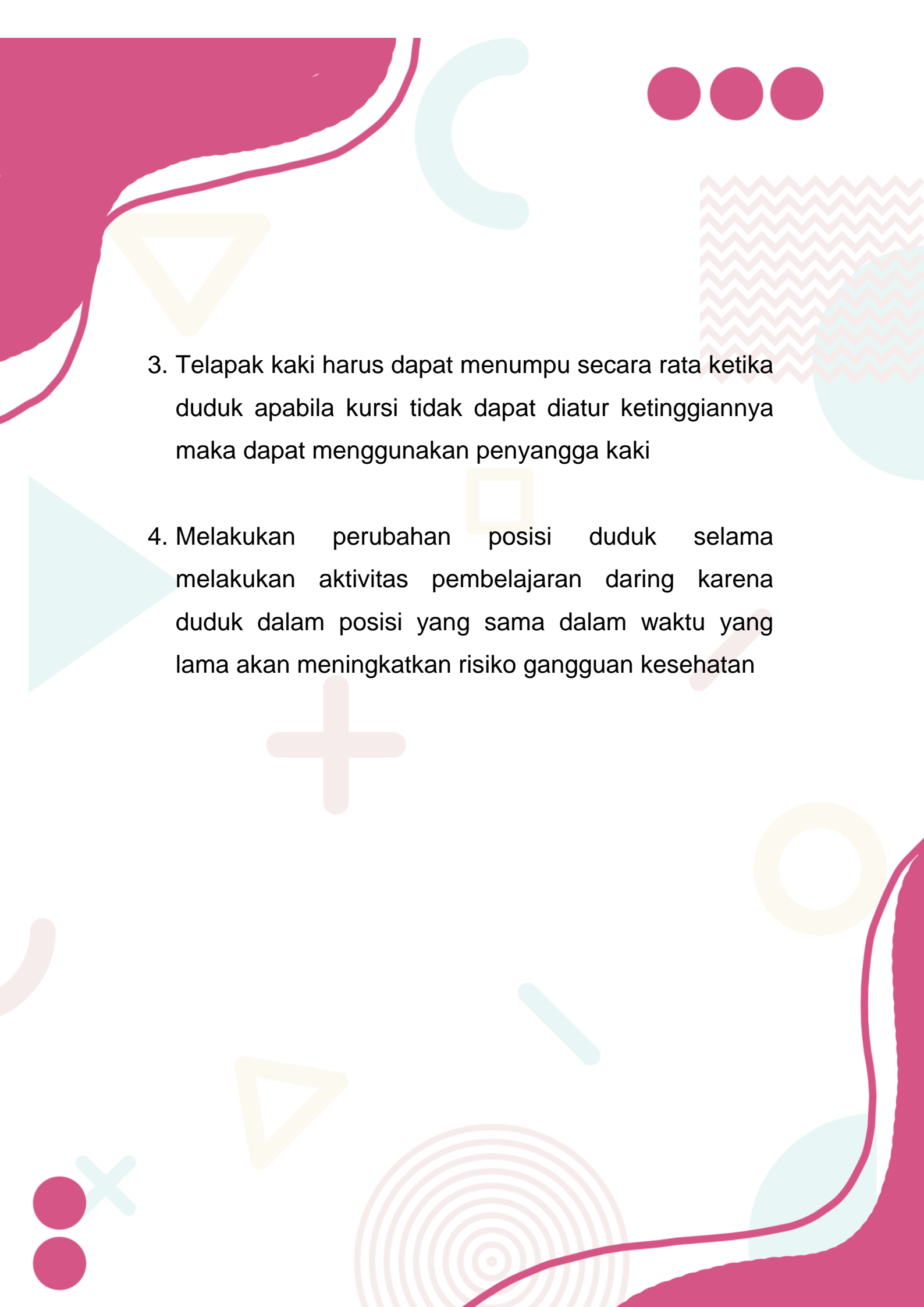


3. Melakukan pengaturan tata letak penempatan peralatan-peralatan pembelajaran daring agar terlihat rapi dan mudah diakses saat dibutuhkan
4. Dokumen-dokumen atau buku diletakkan didekat monitor agar leher dan kepala tidak perlu menengok.

B. POSISI DUDUK SAAT MENGUNAKAN KOMPUTER/LAPTOP



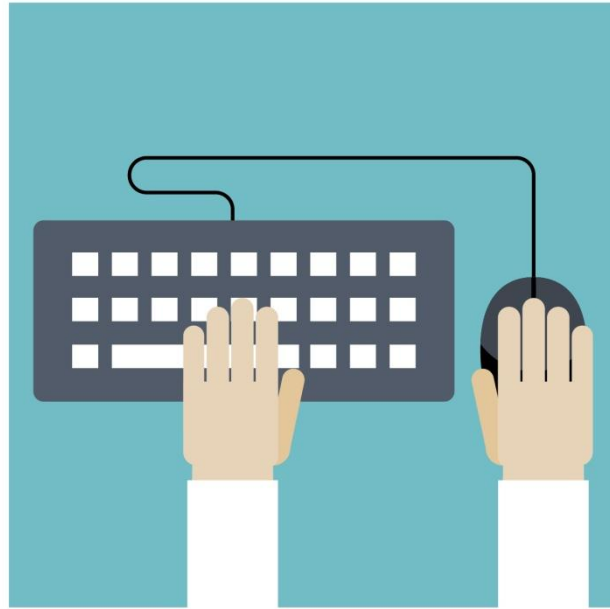
1. Paha dalam posisi horizontal dan punggung bagian bawah atau pinggang tersandar
2. Memberikan alas duduk yang nyaman

- 
3. Telapak kaki harus dapat menumpu secara rata ketika duduk apabila kursi tidak dapat diatur ketinggiannya maka dapat menggunakan penyangga kaki
4. Melakukan perubahan posisi duduk selama melakukan aktivitas pembelajaran daring karena duduk dalam posisi yang sama dalam waktu yang lama akan meningkatkan risiko gangguan kesehatan

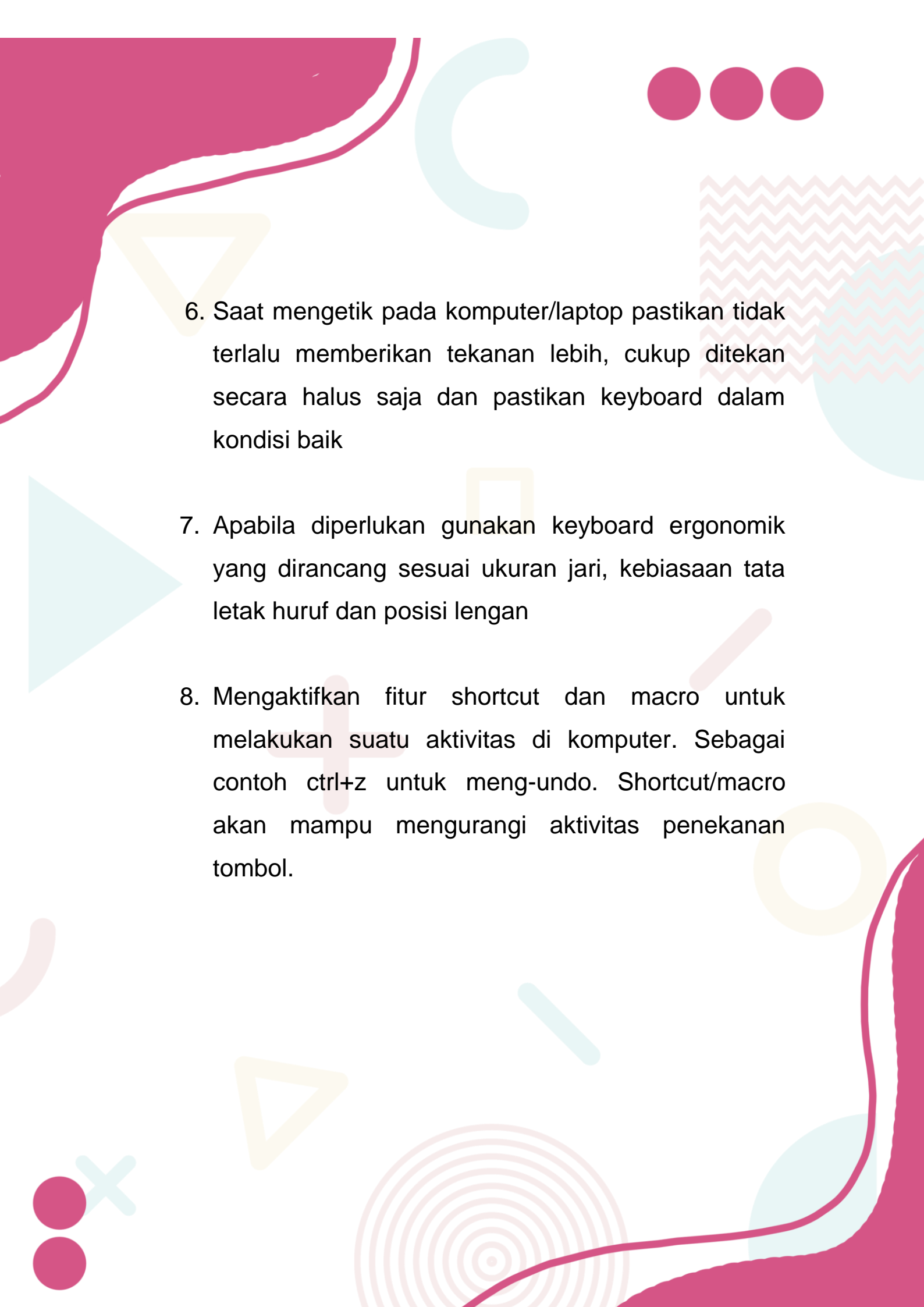
C. KEYBOARD



1. Meletakkan keyboard sesuai dengan arah layar monitor
2. Posisikan keyboard sehingga lengan dalam posisi relaks dan nyaman serta lengan bagian depan dalam posisi horizontal
3. Saat menggunakan keyboard pastikan pundak dalam keadaan relaks dan tidak terangkat keatas



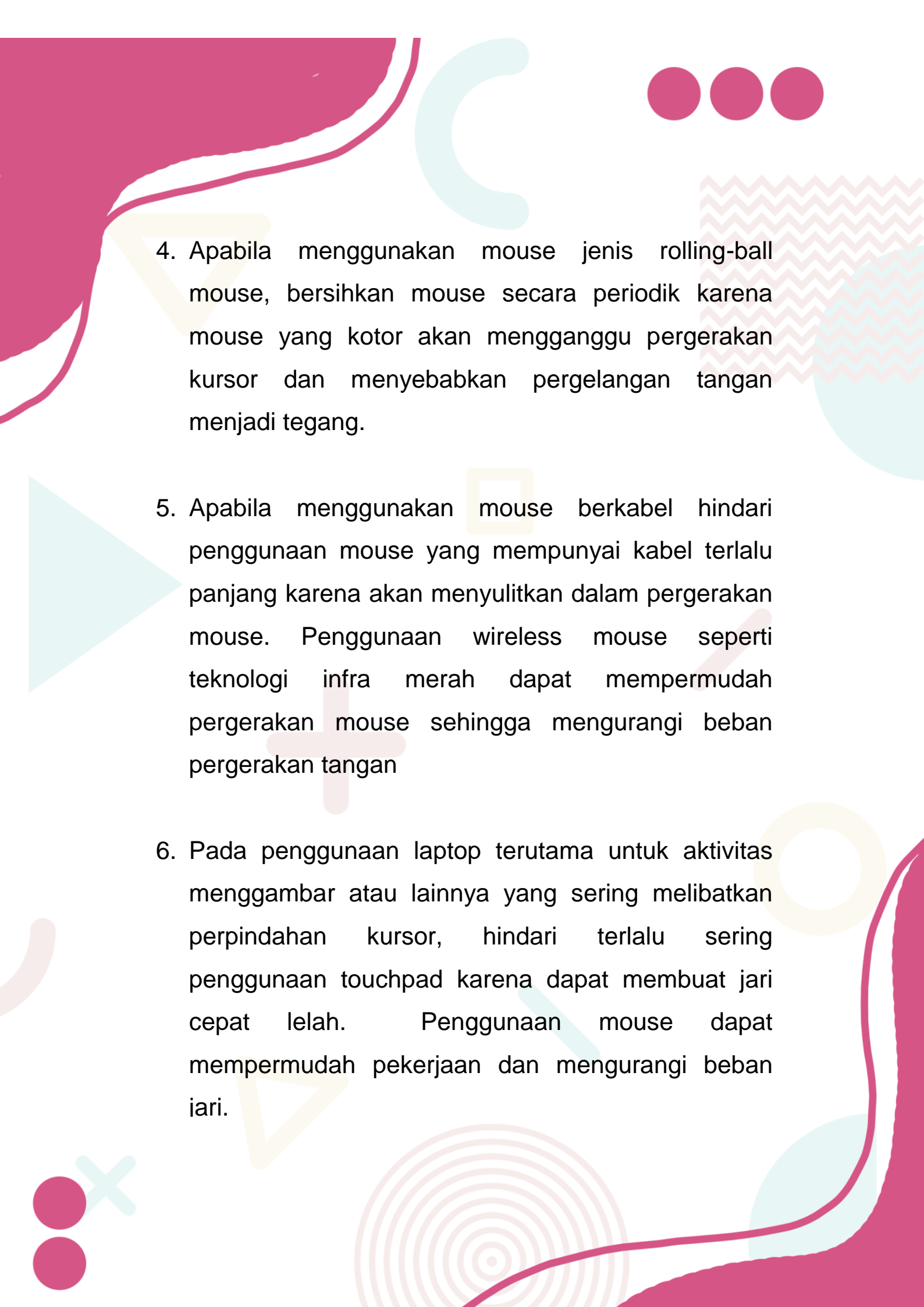
4. Pergelangan tangan harus lurus tidak menekuk keatas maupun kebawah
5. Ketika mengetik atau menulis jari-jari tangan ikut digerakkan secara fleksibel sehingga tidak perlu dipaksa menjangkau tombol-tombol yang letaknya cukup jauh

- 
6. Saat mengetik pada komputer/laptop pastikan tidak terlalu memberikan tekanan lebih, cukup ditekan secara halus saja dan pastikan keyboard dalam kondisi baik
 7. Apabila diperlukan gunakan keyboard ergonomik yang dirancang sesuai ukuran jari, kebiasaan tata letak huruf dan posisi lengan
 8. Mengaktifkan fitur shortcut dan macro untuk melakukan suatu aktivitas di komputer. Sebagai contoh ctrl+z untuk meng-undo. Shortcut/macro akan mampu mengurangi aktivitas penekanan tombol.

D. MOUSE

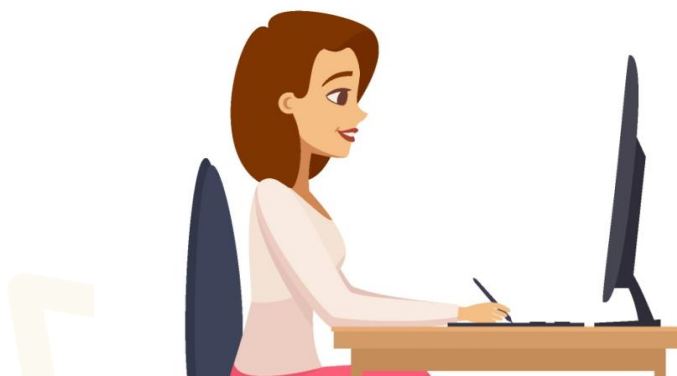


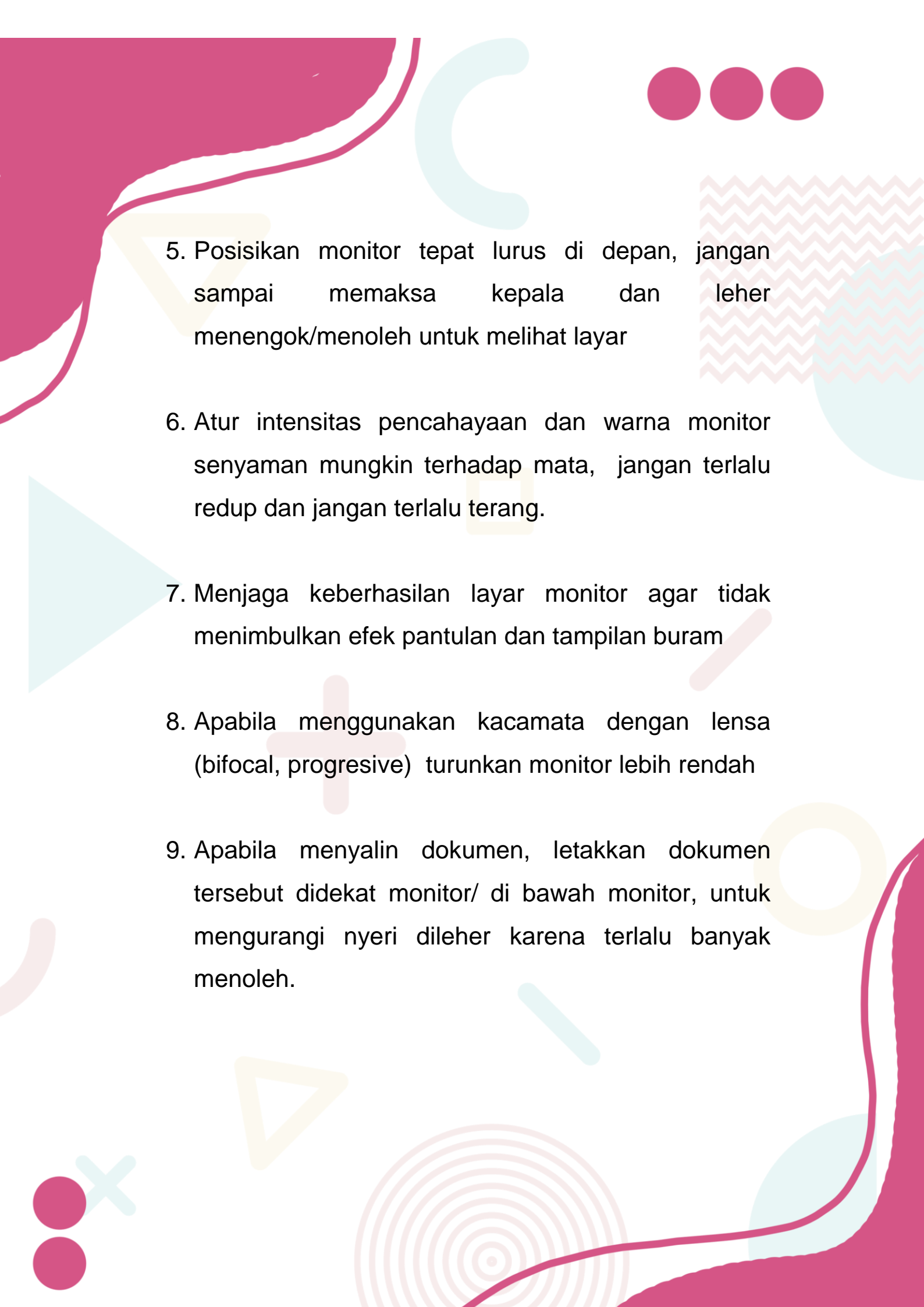
1. Menggunakan mouse yang mempunyai ukuran sesuai dengan ukuran tangan sehingga nyaman saat digunakan
2. Letakkan mouse dekat dan di permukaan yang sama dengan keyboard
3. Pegang mouse secara ringan dan klik dengan tegas. Menggerakkan mouse dengan lengan jangan hanya menggunakan pergelangan tangan.

- 
4. Apabila menggunakan mouse jenis rolling-ball mouse, bersihkan mouse secara periodik karena mouse yang kotor akan mengganggu pergerakan kursor dan menyebabkan pergelangan tangan menjadi tegang.
 5. Apabila menggunakan mouse berkabel hindari penggunaan mouse yang mempunyai kabel terlalu panjang karena akan menyulitkan dalam pergerakan mouse. Penggunaan wireless mouse seperti teknologi infra merah dapat mempermudah pergerakan mouse sehingga mengurangi beban pergerakan tangan
 6. Pada penggunaan laptop terutama untuk aktivitas menggambar atau lainnya yang sering melibatkan perpindahan kursor, hindari terlalu sering penggunaan touchpad karena dapat membuat jari cepat lelah. Penggunaan mouse dapat mempermudah pekerjaan dan mengurangi beban jari.

E. MONITOR

1. Posisikan layar monitor sedemikian rupa sehingga pantulan cahaya dari lampu, jendela, atau sumber cahaya lainnya dapat diminimalisir.
2. Penggunaan filter pada layar monitor dapat mengurangi radiasi pada mata
3. Mengatur ketinggian monitor sehingga mata sama tingginya dengan tepi atas layar sekitar 5-6 Cm di bawah bagian atas casing monitor
4. Mengatur posisi sehingga jarak operator dan monitor berkisar 45-60 Cm



- 
5. Posisikan monitor tepat lurus di depan, jangan sampai memaksa kepala dan leher menengok/menoleh untuk melihat layar
 6. Atur intensitas pencahayaan dan warna monitor senyaman mungkin terhadap mata, jangan terlalu redup dan jangan terlalu terang.
 7. Menjaga keberhasilan layar monitor agar tidak menimbulkan efek pantulan dan tampilan buram
 8. Apabila menggunakan kacamata dengan lensa (bifocal, progressive) turunkan monitor lebih rendah
 9. Apabila menyalin dokumen, letakkan dokumen tersebut didekat monitor/ di bawah monitor, untuk mengurangi nyeri dileher karena terlalu banyak menoleh.



DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia.
2018. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan
Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang
Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan
Kerja.