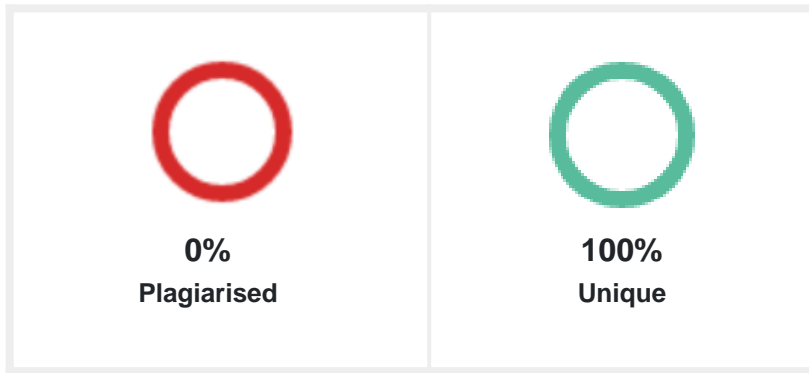


PLAGIARISM SCAN REPORT



Date	2019-11-18
-------------	------------

Words	495
--------------	-----

Characters	3706
-------------------	------

Exclude URL	None
--------------------	------

Content Checked For Plagiarism

Tujuan dari ergonomi adalah untuk suatu kombinasi yang serasi antara subsistem peralatan dengan manusia sebagai tenaga kerja. Tujuan utama ergonomi ada 4 (Santoso, 2004; Notoatmodjo, 2003), yaitu: a) Memaksimalkan efisiensi karyawan b) Memperbaiki kesehatan dan keselamatan kerja c) Menganjurkan agar bekerja dengan nyaman dan bersemangat d) Memaksimalkan bentuk kerja Menurut Nurmianto (2004), peranan penerapan ergonomi antara lain: a) Aktivitas rancang bangun (desain) ataupun rancang ulang (re-desain). Hal ini dapat meliputi perangkat keras seperti misalnya perkakas kerja (tools), bangku kerja (benches), platform, kursi, pegangan alat kerja (workholders), sistem pengendali (controls), alat peraga (displays), jalan/lorong (access ways), pintu (doors), jendela (windows) dan lain-lain. b) Desain pekerjaan pada suatu organisasi. Misalnya: penentuan jumlah jam istirahat, pemilihan jadwal pergantian waktu kerja (shift kerja), meningkatkan variasi pekerjaan dan lain-lain. c) Meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja. Misalnya: desain suatu sistem kerja untuk mengurangi rasa nyeri dan ngilu pada sistem kerangka dan otot manusia, desain stasiun kerja untuk alat peraga visual (visual display unit station). Hal itu adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan visual dan postur kerja, desain suatu perkakas kerja (hand tools) untuk mengurangi kelelahan kerja, desain suatu peletakan instrumen dan sistem pengendalian agar didapat optimasi dalam proses transfer informasi dan lain-lain. Untuk menghindari gangguan-gangguan seperti pada gambar di atas, maka bekerja di depan komputer harus menerapkan prinsip-prinsip ergonomi, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: 1. Pengaturan tempat kerja Hal yang perlu diperhatikan dalam menata tempat kerja adalah : atur meja sedemikian rupa sehingga sesuai dengan posisi tubuh kita agar dapat bekerja dengan nyaman, apabila meja terlalu pendek dapat di tinggikan, dan jika terlalu tinggi maka kursi yang harus dinaikkan. 2. Penggunaan kursi Kursi merupakan hal yang penting dalam bekerja didepan komputer, oleh sebab itu kursi ergonomi harus memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut : 5 roda pada bagian kaki, agar kursi stabil dan mudah digerakkan. Posisi kursi (seat pan) dapat dinaikkan dan diturunkan. Pelindung punggung, fungsinya melindungi punggung bagian atas dan bawah, dan juga dapat diatur posisinya sesuai yang kita inginkan. Pelindung lengan, yang dapat dinaikkan dan diturunkan. 2. Penggunaan keyboard dan mouse Posisi yang salah dalam pemakaian keyboard dan mouse bisa berakibat carpal tunnel syndrome (CTS), Beberapa hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari masalah tersebut adalah : posisi keyboard seharusnya lurus dengan lengan supaya kita nyaman dalam bekerja, serta rak untuk keyboard bisa diatur sesuai dengan kenyamanan kita... • Saat mengetik tangan geser ke kiri atau ke kanan sehingga posisi jari tetap lurus, jangan paksa jari-jari meraih tombol huruf yang jauh sehingga posisi tangan kita tidak lurus. • Letakkan mouse sedekat mungkin dengan keyboard. • Saat menggerakkan mouse pastikan posisi tangan tetap lurus, gunakan pergelangan tangan saat menggerakkan mouse. Pengaturan monitor Posisi yang salah dalam mengatur monitor dapat menyebabkan mata cepat lelah dan rasa nyeri pada leher, beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengaturan monitor adalah sebagai berikut: 1. Letakkan monitor dan keyboard tepat didepan pekerja. 2. Tinggi monitor diatur sedikit dibawah mata kita, monitor yang terlalu tinggi atau rendah akan menyebabkan nyeri pada leher dan pundak. 3. Jarak antara monitor dengan pekerja sepanjang tangan kita (45-50 cm), posisi monitor yang terlalu dekat dapat menyebabkan mata cepat lelah.

Matched Source

