Mempertahankan Ergonomik pada Posisi Tubuh dalam Tindakan Keperawatan

Yosepine Megawati
yosepinemegawati28@gmail.com

LATAR BELAKANG

Pelayanan keperawatan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diselenggarakan di Rumah Sakit. Pelayanan keperawatan tersebut harus memenuhi kebutuhan dan tuntutan masyarakat akan pelayanan keperawatan yang profesional. Pada saat ini secara umum pelayanan keperawatan yang dilaksanakan oleh rumah sakit masih belum terstandarisasi. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan pada kualitas dan kuantitas sumber daya manusia dan masih kurangnya system pengelolaan pelayanan keperawatan. Salah satu diantaranya adalah bahwa sebagian perawat masih belum mengenal dan memahami prinsip - prinsip ergonomi.

Pekerja rumah sakit memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit dan kecelakaan akibat kerja dibanding pekerja industri lain. Salah satu potensi bahaya di rumah sakit adalah factor ergonomi. Ergonomi adalah studi ilmiah yang mempelajari hubungan antara manusia dan tempat kerja. Ergonomi memungkinkan desainer dan insinyur untuk membuat sistem kerja yang tepat sesuai pengukuran dan evaluasi kemampuan manusia.

Posisi ergonomi merupakan posisi kerja yang seharusnya dilakukan selama melakukan intervensi keperawatan untuk mencegah terjadinya resiko akibat kerja. Perawat merupakan tenaga kesehatan dengan faktor resiko paparan yang paling besar. Melakukan intervensi keperawatan seperti mengangkat pasien, memindahkan pasien atau perawatan luka membutuhkan posisi yang ergonomis untuk mencegah resiko akibat kerja.

Pengetahuan ergonomi membantu perawat menghindari faktor risiko tertentu yang berkontribusi pada gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Pengetahuan ergonomi memengaruhi sikap kerja saat melakukan tindakan keperawatan. Pendidikan dan pelatihan ergonomi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan perawat tentang sikap kerja yang benar, Latihan peregangan dan penguatan yang tepat dan melaksanakan program aerobik progresif untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode riset yang sifatnya memberikan penjelasan dengan menggunakan analisis. Menurut Sugiyono (2011), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan tri-anggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi

HASIL

Ergonomi yaitu ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam kaitannya dengan pekerjaan mereka. Sasaran penelitian ergonomi ialah manusia pada saat bekerja dalam lingkungan. Secara singkat dapat dikatakan bahwa ergonomi ialah penyesuaian tugas pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia ialah untuk menurunkan stress yang akan dihadapi. Upayanya antara lain berupa menyesuaikan ukuran tempat kerja dengan dimensi tubuh agar tidak melelahkan, pengaturan suhu, cahaya dan kelembaban bertujuan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia.

Ruang lingkup ergonomi sangat luas aspeknya (Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI): Teknik, fisik, pengalaman psikis, anatomi, antropometri, sosiologi, fisiologi, desain dan lain-lain. Metode dalam ergonomic: diagnosis, treatment dan follow up.

Tujuan penerapan ergonomic adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dengan meniadakan beban kerja tambahan(fisik dan mental), mencegah penyakit akibat kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja
2. Meningkatkan kesejahteraan social dengan jalan meningkatkan kualitas kontak sesama pekerja, pengorganisasian yang lebih baik dan menghidupkan system kebersamaan dalam tempat kerja.

3. Berkontribusi di dalam keseimbangan rasional antara aspek-aspek teknik, ekonomi, antropologi dan budaya dari sistem manusia-mesin untuk tujuan meningkatkan efisiensi sistem manusia-mesin

Sebagian besar perawat tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang ergonomi di rumah sakit, sehingga situasi ini membuat mereka menghadapi faktor risiko pekerjaan yang serius. . Maka dari itu perlunya untuk mengetahui bagaimana posisi tubuh seharusnya dalam melakukan pekerjaan sebagai perawat, terutama pada posisi berbaring, duduk, berdiri, dan berbaring.

PEMBAHASAN

Perawat di negara berkembang memiliki sedikit pengetahuan prinsip ergonomi di tempat kerja dan tidak dilatih untuk mencegah dan mengendalikan bahaya kerja. Pengetahuan ergonomi membantu perawat menghindari faktor risiko tertentu yang berkontribusi pada gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Pengetahuan ergonomi memengaruhi sikap kerja saat melakukan tindakan keperawatan. Salah satu contoh keperawatan yang berisiko terhadap gangguan muskuloskeletal adalah perawatan luka. Perawatan luka membutuhkan fokus dan durasi waktu lama, bahkan sering dilakukan dengan sikap kerja tidak ergonomis.

Menurut NIOSH, sering disebut dengan “Human Factor Engineering”, didefinisikan sebagai penerapan ilmu pengetahuan yang lebih menitik beratkan rancangan fasilitas peralatan, perkakas dengan peruntukan tugas yang sesuai dengan bentuk karakteristik, anatomi, fisiologi, biomekanik, persepsi serta sikap kebiasaan manusia. Dari definisi diatas, terlihat pada ergonomi terdapat 3 aspek utama, yaitu; anthropometry, bio mechanic, dan safety behavior

Ergonomi menurut IEA (International Ergonomic Association) adalah suatu studi anatomi, fisiologi, psikologi, dan aspek-aspek manusia dalam lingkungan kerja yang berkenaan dengan efisiensi, kesehatan, keselamatan serta kenyamanan orang-orang yang dipekerjakan, di rumah maupun saat mereka memainkan peranannya.

Ergonomi menurut ACGIH (American Conference of Governmental Industrial Hygiene) didefinisikan sebagai aplikasi ilmu pengetahuan ke lapangan yang mempelajari dan mendesain interaksi antara manusia dan mesin untuk mencegah kesakitan dan injuri dan untuk

meningkatkan performa kerja dan untuk memastikan bahwa pekerjaan dan tugas didesain sedemikian rupa untuk kesesuaian dengan kemampuan manusia.

Menurut ILO (International Labor Organization) adalah aplikasi manusia terhadap ilmu biologi dalam hubungannya dengan engineering untuk mencapai penyesuaian yang optimal antara seseorang dengan pekerjaannya yang diukur dalam ruang lingkup efisiensi dan perilaku.

Dari berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pusat dari ergonomi adalah manusia. Konsep ergonomi ada berdasarkan kesadaran dan keterbatasan kemampuan dan kapabilitas manusia, sehingga dalam usaha untuk mencegah cedera, meningkatkan produktivitas, efisiensi dan kenyamanan dibutuhkan penyesuaian antara lingkungan kerja dan pekerjaan dengan manusia yang terlibat dengan pekerjaan tersebut.

Pelaksanaan dan penerapan ergonomi di tempat kerja di mulai dari yang sederhana dan pada tingkat individual terlebih dahulu. Rancangan ergonomi akan dapat meningkatkan efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja, serta dapat menciptakan system serta lingkungan yang cocok, aman, nyaman dan sehat.

Ruang lingkup ergonomi sangat luas aspeknya (Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI): Teknik, fisik, pengalaman psikis, anatomi, antropometri, sosiologi, fisiologi, desain dan lain-lain. Metode dalam ergonomi: diagnosis, treatment dan follow up.

1. Diagnosis

Dapat dilakukan melalui wawancara dengan pekerja, inspeksi tempat kerja penilaian fisik pekerja, uji pencahayaan, ergonomik checklist dan pengukuran lingkungan kerja lainnya. Variasinya akan sangat luas mulai dari yang sederhana sampai kompleks.

2. Treatment

Pemecahan masalah ergonomi akan tergantung data dasar pada saat diagnosis. Kadang sangat sederhana seperti merubah posisi meubel, letak pencahayaan atau jendela yang sesuai. Membeli furniture sesuai dengan dimensi fisik pekerja.

3. Follow-up

Dengan evaluasi yang subyektif atau obyektif, subyektif misalnya dengan menanyakan kenyamanan, bagian badan yang sakit, nyeri bahu dan siku, kelelahan,

sakit kepala dan lain-lain. Secara obyektif misalnya dengan parameter produk yang ditolak, absensi sakit, angka kecelakaan dan lain-lain.

Adapun tujuan penerapan ergonomic adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dengan meniadakan beban kerja tambahan(fisik dan mental), mencegah penyakit akibat kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja
2. Meningkatkan kesejahteraan social dengan jalan meningkatkan kualitas kontak sesama pekerja, pengorganisasian yang lebih baik dan menghidupkan system kebersamaan dalam tempat kerja.
3. Berkontribusi di dalam keseimbangan rasional antara aspek-aspek teknik, ekonomi, antropologi dan budaya dari sistem manusia-mesin untuk tujuan meningkatkan efisiensi sistem manusia-mesin.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang ergonomi di rumah sakit, sehingga situasi ini membuat mereka menghadapi faktor risiko pekerjaan yang serius salah satu contohnya adalah gangguan muskuloskeletal. Korelasi pengetahuan ergonomi dengan keluhan gangguan pada kebanyakan perawat seperti nyeri leher, bahu, punggung, pinggang, dan kaki. Maka dari itu perlunya untuk mengetahui bagaimana posisi tubuh seharusnya dalam melakukan pekerjaan sebagai perawat, terutama posisi berbaring, duduk, berdiri, dan berbaring.

1. Sikap Berbaring

- Dorsal RACKBIKE (tergeletak di belakang), rawan (berbaring pada perut)
- Sims (semi-rawan-berbaring di samping [biasanya kiri] — dengan atas lutut tertekuk)
- Fowler di (tergeletak di belakang, dengan kepala tinggi), lutut-dada atau genupectoral (berbaring di lutut, dengan dada beristirahat di tempat tidur)
- Dorsal lithotomy (tergeletak di belakang, dengan kaki di sanggurdi), dan lateral (berbaring di samping). Posisi telentang dapat dimodifikasi dengan menekuk lutut dan menempatkan kaki datar di tempat tidur.

- Trendelenburg's (posisi kepala-down — berbaring dengan kepala lebih rendah dari kaki)-digunakan untuk mengobati sengatan, dengan mempromosikan aliran darah ke otak.

2. Sikap Duduk

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan sangat besar dalam menjaga kestabilan tubuh. sebagian besar aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dalam posisi duduk, sehingga penting untuk mengetahui posisi tubuh saat duduk yang benar untuk menjaga kesehatan tulang punggung Posisi Duduk Yang Benar :

- Duduk tegak dengan punggung lurus dan bahu ke belakang. Paha menempel di dudukan kursi dan bokong harus menyentuh bagian belakang kursi.
- Pusatkan beban tubuh pada satu titik agar seimbang. Usahakan jangan sampai membungkuk. Jika diperlukan, kursi dapat ditarik mendekati meja agar posisi duduk tidak membungkuk.
- Posisi lutut mempunyai peranan penting juga. Untuk itu tekuklah lutut hingga sejajar dengan pinggul. Usahakan untuk tidak menyilangkan kaki.
- Jika dudukan kursinya terlalu tinggi, penggunaan pengganjal kaki juga membantu menyalurkan beban dari tungkai.
- Jika ingin menulis tanpa meja, gunakanlah pijakan di bawah kaki namun posisi kaki tetap sejajar dengan lantai. Akan tetapi hal ini sebaiknya tidak dilakukan terlalu lama karena akan membuat tulang ekor menahan sebagian beban yang berasal dari paha.
- Usahakanlah istirahat setiap 2 jam sekali dengan cara berdiri, peregangan sesaat, atau berjalan-jalan di sekitar ruangan untuk mengembalikan kesegaran tubuh agar dapat tetap berkonsentrasi dalam belajar
- Tangan dibuat senyaman mungkin di atas meja, namun jangan lupa untuk mengistirahatkan lengan dan siku. Jika diperlukan, dapat menggunakan sandaran tangan untuk membantu mengurangi beban pada bahu dan leher anda agar tidak mudah lelah.
- Jika ingin mengambil sesuatu yang berada disamping atau di belakang, jangan memuntir punggung. Putarlah keseluruhan tubuh sebagai satu kesatuan.

3. Sikap Berdiri

Ketika mengangkat, berjalan, atau melakukan kegiatan tubuh, keselarasan tubuh yang tepat penting untuk menjaga keseimbangan. Ketika tubuh seseorang di alignment yang benar, Semua otot bekerja sama untuk gerakan paling aman dan paling efisien, tanpa ketegangan otot. Peregangan tubuh setinggi mungkin menghasilkan keselarasan. Ketika berdiri, berat badan sedikit ke depan dan didukung di bagian luar kaki. Sekali lagi, kepala tegak, punggung lurus, dan perut terselip.

4. Sikap Berjalan

Cara berjalan yang baik adalah:

- Biasakan berjalan dengan tubuh yang tegak. Biasakan berjalan dengan punggung tegak dan mengangkat dagu agar sejajar dengan lantai. Dengan menjaga postur ini selama berjalan, Anda bisa bernapas lebih leluasa sebab tulang punggung Anda tetap lurus sehingga tidak menekan diafragma. Jangan berjalan sambil menunduk atau membungkuk sebab postur tubuh yang buruk lambat laun membuat punggung terasa nyeri, leher kaku, dan bahkan muncul keluhan lain yang lebih serius
- Biasakan melangkah dengan gerakan menggulung telapak kaki, yaitu mengangkat telapak kaki dimulai dari tumit sampai ke jari-jari kaki dengan arah lurus ke depan. Cara ini akan mengaktifkan otot betis sehingga telapak kaki membentuk sudut yang tepat saat terangkat dari lantai setiap kali Anda melangkah.
- Tariklah kedua bahu sedikit ke belakang, tetapi biarkan tetap rileks. Saat berjalan, Anda akan lebih banyak mengandalkan otot kaki dan otot perut.
- Ayunkan lengan selama Anda berjalan. Mengayunkan lengan adalah hal biasa bagi banyak orang. Biarkan kedua lengan tergantung ke bawah secara alami. Saat mulai berjalan, lengan Anda akan berayun sedikit.

PENUTUP

Berdasarkan potensi bahaya yang ditemukan maka di pandang perlu suatu upaya meminimalisasi dan bila mungkin mengeliminasi bahaya yang dapat timbul dalam pelayanan kesehatan terhadap pasien. Pemberian informasi tentang posisi kerja yang ergonomis melalui media seperti video dapat dipertimbangkan. Penyediaan sarana seperti tempat duduk dipandang perlu agar perawat

bisa menyesuaikan kebutuhannya saat melakukan intervensi keperawatan. Perlu adanya komitmen dari top manajemen untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja pada perawat yang berkaitan dengan risiko ergonomi. Latihan peregangan dan penguatan yang tepat dan melaksanakan program aerobik progresif untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh. Rumah sakit harus mempunyai baseline data tentang penyakit pada semua pekerja, serta dilakukannya medical check up yang spesifik terhadap bahaya ergonomic sebagai biomonitoring dan personal control serta tindakan pencegahan.

REFERENSI

- B. Ishana, Ade Heru. (2017). Pengetahuan Ergonomi Dan Postur Kerja Perawat pada Perawatan Luka dengan Gangguan Muskuloskeletal di dr. H. Koesnadi Bondowoso. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*: 33(9), 445-448
- Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019, March). Investigating nurses' coping strategies in their workplace as an indicator of quality of nurses' life in Indonesia: a preliminary study. In IOP conference series: Earth and Environmental science (Vol. 248, No. 1, p. 012031). IOP Publishing.
- Fathoni, H., Handoyo, & Swasti, K. G. (2009). Hubungan Sikap Dan Posisi Kerja Dengan Low Back Pain Pada Perawat Di RSUD Purbalingga. *The Soedirman Journal of Nursing*, 4(3), 131–139.
- F., Nur Dewi. Risiko Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD). *Journal of Vocational Program University of Indonesian*, 7(2), 38 – 48
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran
- H., Untung. (2018). *Promosi Kesehatan di Tempat Kerja*. Malang: Penerbit Wineka Media

- K., Ni Guru, Putu Oka. (2018). Kajian Ergonomi Pada Tindakan Keperawatan di IRD RS Universitas Udayana, Badung, Bali. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 414-419
- Kurniawidjaya LM. (2012). *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*. Cetakan ke-3. Jakarta: UI Pres M., Binarfika, Tri Martiana. Analisi Tingkat Risiko Muskuloskeletal Disorders (MSDs) dengan The Rapid Upper Limbs Assesment (RULA) dan Karakteristik Individu Terhadap Keluhan MSDs. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 3(2), 160-169
- Simamora, R. H. (2020). Learning of Patient Identification in Patient Safety Programs Through Clinical Preceptor Models. *Medico Legal Update*, 20(3), 553-556.
- Tarwaka. (2012). *Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Ini Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press
- Wijayanti, E. (2018). Using Video Physical Asssesment To Enhance Students ' Skills. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 370–372.