

ERGONOMI

MENGANGKAT DAN MENGANGKUT BEBAN

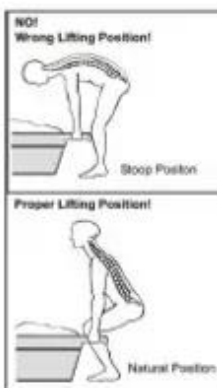


OLEH:
KELOMPOK III
ANGKATAN XIII
STASE KOMUNITAS

PROGRAM PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
FKIK UNSOED
2014

PENGERTIAN ERGONOMI

1. Semua barang/benda yang menghalangi pandangan mata sebaiknya disingkirkan terlebih dahulu, sebelum pekerjaan mengangkat dan mengangkut dilakukan.
2. Tinggi maksimum tempat pemegang dari lantai tidak lebih dari 35cm.
3. Jika suatu beban harus diangkat dari permukaan lantai dianjurkan agar menggunakan alat mekanis (katrol).
4. Beban yang akan diangkat harus berada sedekat mungkin dengan tubuh.
5. Punggung harus lurus agar bahaya krusakan terhadap diskus dapat dihindarkan.
6. Mula-mula hitut harus bengkok dan tubuh harus berada pada sikap dengan punggung lurus.



ERGONOMI adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam kaitannya dengan pekerjaan mereka.

KETENTUAN MENGANGKAT BEBAN SESUAI STANDAR ILO

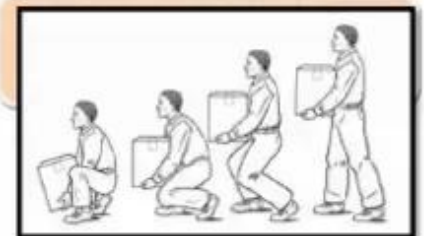
Beban yang diangkat tidak melebihi aturan yang ditetapkan ILO sbb:

1. Laki-laki dewasa 40 kg
2. Wanita dewasa 15-20 kg
3. Laki-laki (16-18 th) 15-20 kg
4. Wanita (16-18 th) 12-15 kg

CARA MENGANGKAT DAN MENGANGKUT BEBAN

1. Pegangan harus tepat. Memegang disahakan dengan tangan penuh dan memegang hanya beberapa jari dapat menyebabkan ketegangan pada jari tersebut harus dihindarkan.
2. Lengan harus sedekat-dekatnya pada bagian dan dalam posisi lurus. Tekuk pada lengan untuk mengangkut dan mengangkat menyebabkan ketegangan otot yang melelahkan.
3. Punggung harus dikuruskan.

4. Daggu ditarik segera setelah kepala bisa ditegakkan lagi seperti pada permulaan gerakan dengan posisi kepala dan daggu yang tepat, sehinuh tulang belakang dikuruskan.
5. Posisi kaki dibuat sedemikian rupa sehingga mampu untuk mengimbangi momentum yang terjadi dalam posisi mengangkat. Satu kaki ditempatkan kearah jurusan yang dituju, kedua kaki ditempatkan sedemikian rupa sehingga membantu mendorong tubuh pada gerakan pertama.
6. Berat badan dimanfaatkan untuk menarik dan mendorong, serta gaya untuk gerakan perimbangan.
7. Beban disahakan berada sedekat mungkin terhadap gravitasi tubuh.



1. Perhatikan posisi dasar badan sebelum mengangkat, dan cara memegang kedua sudut kanng.
2. Badan dan kanng dirapatkan agar tangan kanan dapat mendekap kanng dibawah.
3. Kemudian tangan kiri digerakan ke "punggag" kanng.
4. Lutut dikuruskan untuk mengangkat beban.
5. Kaki kiri melangkah kearah tujuan.
6. Pengangkat membelakangi tempat meletakan beban.
7. Saat akan meletakan beban kembali, kaki kiri diteuk perlahan-lahan, kemudian badan diwuringkan ke kanan.
8. Bahu kanan direndahkan agar beban terlepas dengan selamat.

AKIBAT MENGANGKAT BEBAN YANG SALAH

1. Kerusakan jaringan tubuh yang diakibatkan



2. Robeknya bagian dalam dari lempeng tulang belakang serta mungkin menekan saraf-saraf disekitarnya akibat beban angkat berlebihan dan pembebanan tiba-tiba.
3. Timbulnya nyeri pada punggung, biasanya sikap kerja atau mengangkat yang tidak benar dipengaruhi oleh arah beban yang diangkat.



TERIMA KASIH
Semoga
Bermanfaat
Semoga
bermanfaat

