Menjaga Kesehatan Penenun Troso

Gambar Proses Tenun Troso Jepara (Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Seorang penenun duduk selama berjam-jam dalam posisi yang sama, dengan gerakan tangan dan kaki yang berulang. Menurutmu, apa risiko yang mungkin terjadi pada sistem geraknya jika kebiasaan ini dilakukan bertahun-tahun tanpa istirahat atau posisi duduk yang baik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Apa saja kebiasaan atau upaya sederhana yang bisa dilakukan penenun agar tetap menjaga kesehatan sendi dan otot selama bekerja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

Gambar Alat Tenun Bukan Mesin (Sumber : https://pin.it/2gEVgjurK)

Dalam perkembangannya Tenun Troso, sebagian besar penenun masih menggunakan Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM). Penggunaan alat tersebut yang dilakukan secara terus menerus ternyata memiliki dampak kesehatan yang signifikan bagi penenun. Meskipun menghasilkan kain tenun tradisional yang bernilai tinggi, ATBM cenderung kurang ergonomis, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada pekerja, terutama jika digunakan dalam jangka waktu yang lama atau dengan posisi yang salah. Dampak negatif bagi kesehatan diantaranya, masalah otot dan tulang, cedera tangan dan kaki, masalah postur tubuh, dan lain-lain.

Untuk mengurangi dampak negatif ATBM terhadap kesehatan penenun ialah salah satunya dengan desain ATBM yang lebih ergonmis. ATBM yang ergonomis berarti alat tenun yang didesain dengan mempertimbangkan faktor-faktor ergonomis, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi efisiensi, kenyamanan, dan kesehatan pengguna selama proses menenun, sehingga mengurangi risiko cedera, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan pengalaman kerja yang lebih baik.

Bayangkan kamu seorang desainer alat tersebut, Alat seperti apa yang akan kamu rancang untuk mencegah gangguan sistem gerak? Jelaskan bagian tubuh mana yang kamu prioritaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

Mengapa penting bagi masyarakat untuk memperhatikan kesehatan sistem gerak para pekerja seperti penenun yang menghasilkan produk budaya bernilai tinggi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

Quran Corner

قَالَ رَبِّ اِنِّيْ وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّيْ وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَّلَمْ
اَكُنْۢ بِدُعَاۤىِٕكَ رَبِّ شَقِيًّا ۝٤

Artinya :
"Dia (Zakaria) berkata, "Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah melemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, sedang aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku". Q. S Maryam (19) : 4

Penjelasan Ayat

Dalam ayat tersebut, ungkapan "tulangku telah lemah" merujuk pada kelemahan sistem gerak akibat usia, yang dapat dikaitkan secara medis dengan osteoporosis atau penyakit degeneratif tulang.

Ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an merekam kondisi biologis manusia secara halus namun mendalam, yang bisa dijadikan pelajaran dalam konteks medis maupun spiritual.

(Sumber : Tafsir Ibnu Katsir)

LIVEWORKSHEETS