TEMA 1 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 2

NAMA : _____

Ayo Membaca

Posisi dan Sikap Duduk yang Benar dan Sehat

Kadang saya merasa heran dengan Pak John yang sering mengeluh punggungnya nyeri dan pegal. Padahal setahu saya, Pak John tidakpernah bekerja berat. Jabatan di kantornya pun cukup tinggi, sebagai manager pemasaran. Pak John sering menghabiskan waktu kerjanyadengan duduk. Pada suatu sore, Pak John mengeluh lagi tentang sakitnya.

Ide Pokok Paragraf 1

"Bu Catrine kenapa ya punggung saya sering pegal dan nyeri. Setiap kali duduk di kursi saya merasa tidak nyaman. Badan saya sering pegal dan nyeri, tidak hanya di punggung saja, namun juga di bahu dan leher. Apa mungkin karena posisi duduk saya yang tidak benar, ya?" kata Pak John. Keluhan ini sebenarnya juga banyak dialami oleh para eksekutif danpekerja kantoran.

Ide Pokok Paragraf 2

Berbagai posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan otot-otot tertentu bekerja secara berlebih. Misalnya saat duduk menulis, bekerja di depan komputer dengan posisi duduk yang tidak tepat, kebiasaan menelpon dengan menjepit telepon di antara kuping dan bahu. Hal-hal semacam inilah yang mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan sepertiapa yang dialami oleh Pak John.

Ide Pokok Paragraf 3

LIVEWORKSHEETS

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan besar dalam menjaga kestabilan tubuh. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian aktivitas sehari-hari kita dilakukan dengan posisi duduk,sehingga sangatlah penting untuk mengetahui posisi duduk yang benaruntuk menjaga kesehatan tulang punggung kita.

Ide Pokok Paragraf 4

Lalu bagaimanakah posisi duduk yang benar untuk mencegah terjadinya nyeri dan pegal pada punggung, bahu, dan leher itu? Posisi dan sikap duduk yang benar itu adalah posisi dan sikap duduk yang ergonomis. Pada saat duduk, usahakan posisi kepala berada segaris dengan tubuh dan menghadap ke depan. Bahu rileks dengan lengan berada pada keduasisi tubuh. Siku menempel pada tubuh dan menekuk membentuk sudut 90-120 derajat. Punggung harus ditopang secara penuh dengan penopangpada saat tegak, atau sedikit bersandar. Posisi paha dan panggul ditopang oleh dudukan kursi dan sejajar dengan lantai. Sedangkan lutut setinggi panggul, membentuk sudut 90 derajat.

Ide Pokok Paragraf 5

Meskipun sudah dapat melakukan posisi dan sikap duduk ergonomis, namun juga tidak boleh duduk dengan jangka waktu yang lama. Oleh karena itu seringlah beranjak atau sekedar mengubah posisi. Jika diperlukan, lakukan gerakan peregangan, agar otot-otot kembali lemas dan tidak terjadi kekakuan.

Ide Pokok Paragraf 6

LIVEWORKSHEETS

Selain itu, pada saat duduk jika ingin mengambil sesuatu yang berada di belakang, jangan sampai memuntir punggung. Sebaiknya putarlahkeseluruhan tubuh sebagai satu kesatuan.

Ide Pokok Paragraf 7

Memenuhi kebutuhan cairan tubuh juga dapat menjaga kesehatantulang kita. Meskipun kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda, namun paling tidak kita harus minum minimal 6 gelas sehari. Hal ini berfungsi untuk menjaga kelembaban otot dan tulang sehingga dapat dengan rileksmelakukan fungsinya.

Ide Pokok Paragraf 8

Ada yang tidak kalah pentingnya lagi, yakni pilihlah meja dan kursi yang tepat pula. Dengan demikian akan terhindar dari timbulnya rasa nyeri dan pegal setelah duduk.

Ide Pokok Paragraf 9

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS