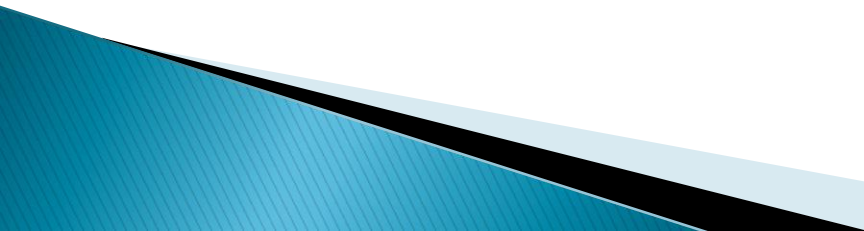




BAB III

ERGONOMI KOMPUTER

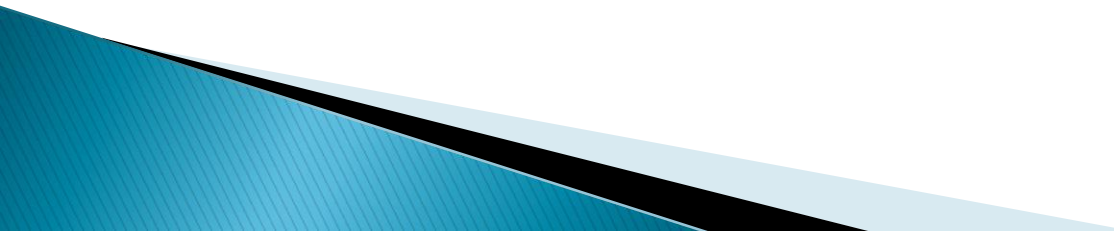
Pengertian

- ✓ Kenyamanan kerja
 - ✓ Ilmu yang mempelajari tentang elemen elemen lain dalam suatu sistem, serta profesi yang mempraktekkan teori, prinsip, data, dan metode dalam perancangan untuk mengoptimalkan sistem agar sesuai dengan kebutuhan, kelemahan dan keterampilan manusia
 - ✓ Suatu bidang studi yang mencari atau menangani desain peralatan dan tugas-tugas yang cocok dengan kapabilitas manusia dan limitnya
- 

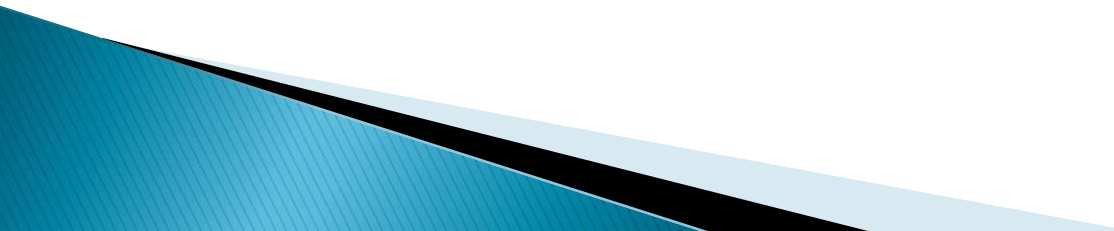
Tujuan Ergonomi

- ▶ Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dengan cara pencegahan cedera dan penyakit akibat kerja, menurunkan beban kerja fisik dan mental, dan mengupayakan promosi dan kepuasan kerja.
- ▶ Meningkatkan kesejahteraan sosial melalui peningkatan kualitas kontak sosial, mengelola dan mengkoordinir secara tepat dan meningkatkan jaminan sosial selama kurun waktu usia produktif maupun juga setelah produktif.
- ▶ Menciptakan keseimbangan rasional antar berbagai macam aspek yakni aspek ekonomi, aspek teknis, antropologis dan juga budaya setiap sistem kerja yang dilakukan sehingga tercipta kualitas kerja dan kualitas hidup yang tinggi.

Unsur yang mempengaruhi dalam Ergonomi

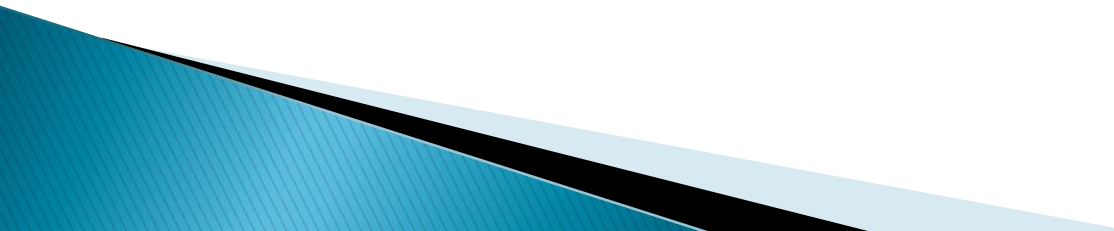
- ✓ Stasiun kerja (Meja Kerja)
 - ✓ Pencahayaan
 - ✓ Kualitas udara
 - ✓ Gangguan suara
 - ✓ Kesehatan
 - ✓ Keamanan kerja & Keselamatan kerja
 - ✓ Kebiasaan kerja
- 

Prinsip Ergonomi

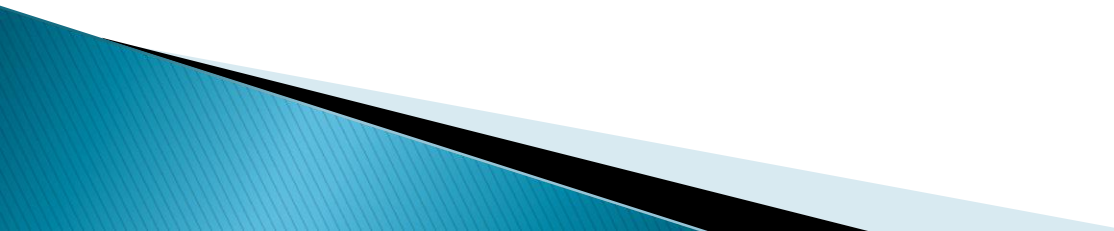
- ▶ Utility (Kegunaan)
 - ▶ Safety (Keamanan)
 - ▶ Comfortability (Kenyamanan)
 - ▶ Flexibility (Keluwesan)
 - ▶ Durability (Kekuatan)
- 

Keuntungan menerapkan Ergonomi

Pada dasarnya Ergonomi itu :

- ✓ Memudahkan pekerjaan agar cepat selesai,
 - ✓ Resiko kecelakaan lebih kecil,
 - ✓ Waktu lebih Efisien,
 - ✓ Resiko penyakit akibat kerja kecil,
 - ✓ Absen (ketidak hadiran) berkurang,
 - ✓ Kebosanan dihindari,
 - ✓ Rasa sakit atau kaku berkurang,
 - ✓ DII
- 

Keuntungan menerapkan Ergonomi

- ✓ Lebih baik dalam mengerjakan tugasnya
 - ✓ Lebih sehat
 - ✓ Meningkatkan kepuasan kerja
 - ✓ Lebih produktif
 - ✓ Kinerja meningkat
 - ✓ Optimalisasi penggunaan SDM, melalui peningkatan keterampilan yang diperlukan
 - ✓ Meningkatkan kenyamanan dalam bekerja
 - ✓ DII
- 

Kesalahan dalam bekerja

Hal-Hal yang "Mengerikan" Seputar Kantor



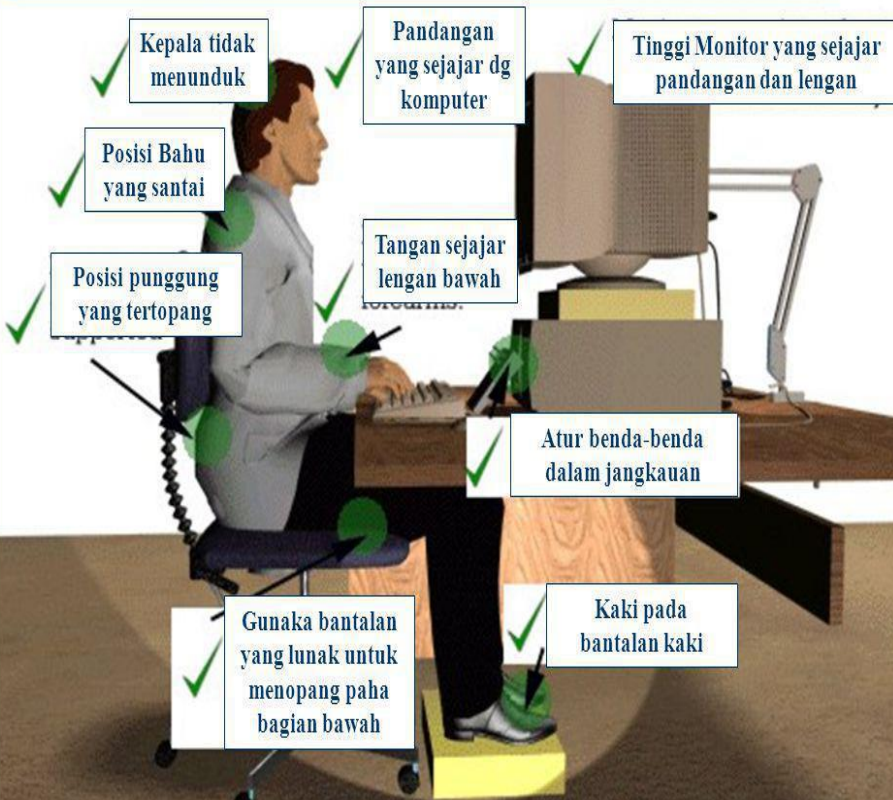
Akibat



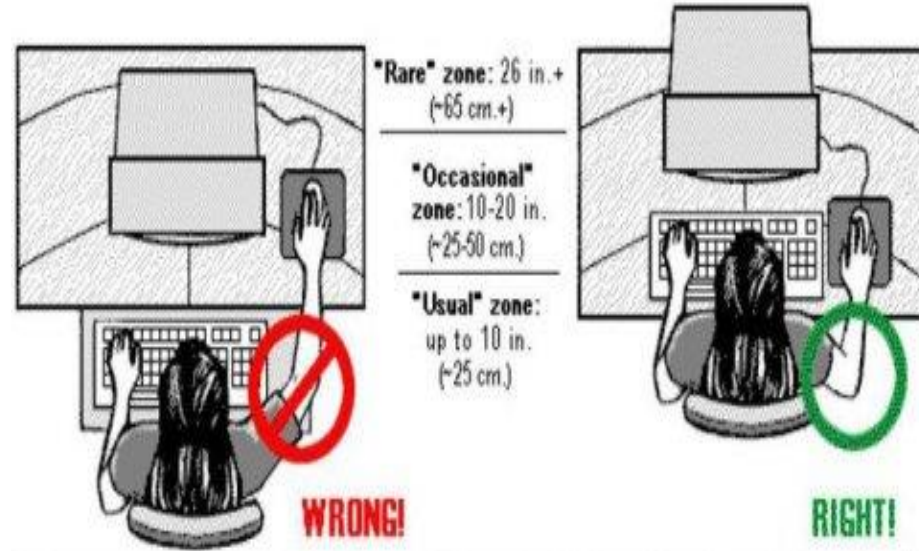
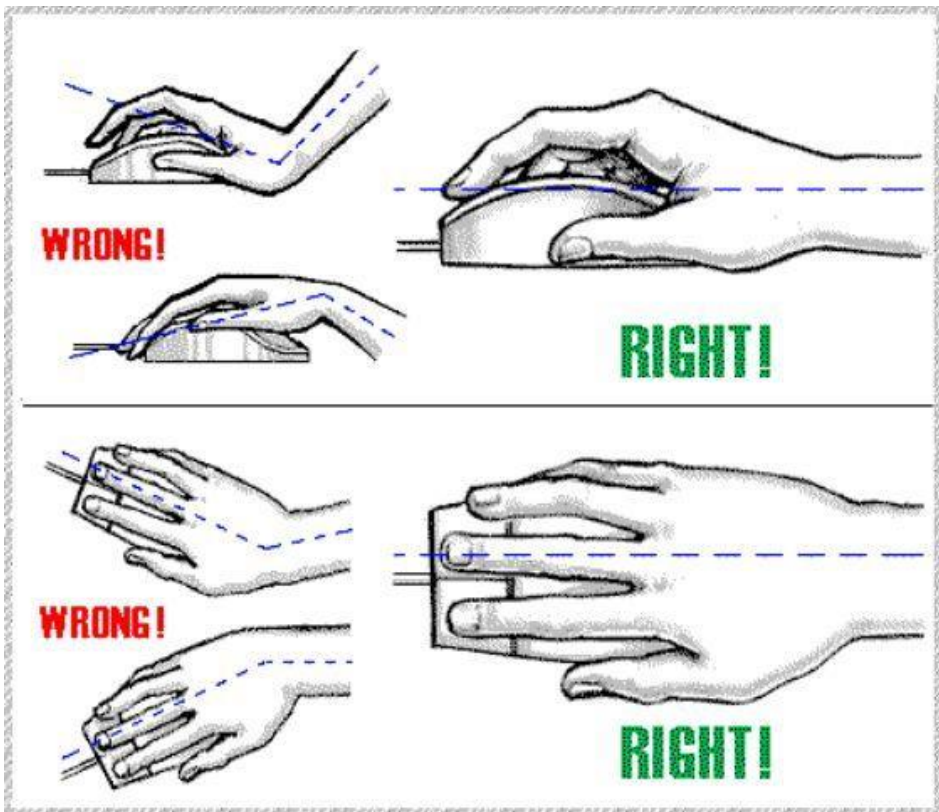
Jika kita terbiasa melakukan kesalahan dalam aktivitas kita dalam bekerja, Maka akan berakibat fatal bagi pertumbuhan tulang. Yang akhirnya dapat menimbulkan kelainan pada tulang

Bekerja dengan benar

Posisi Pengguna Komputer yang IDEAL



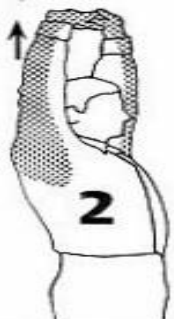
Penggunaan Mouse yang benar



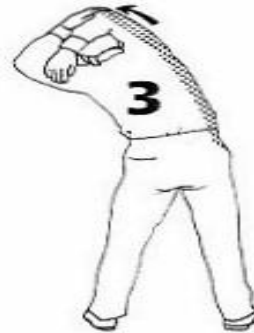
Stretching sejenak dibutuhkan



10-20 seconds
2 times



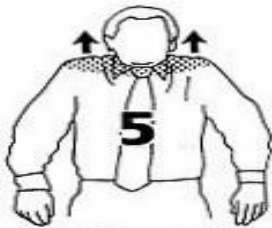
10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side

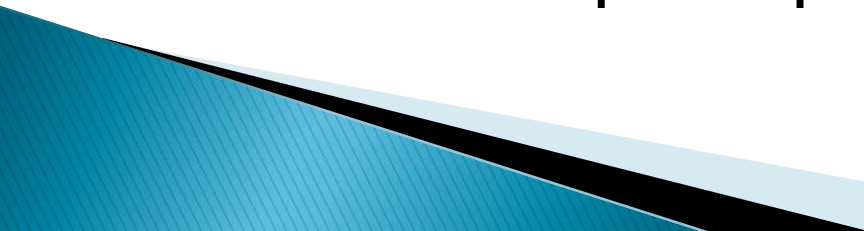


10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

Latihan Soal

1. Mengapa Ergonomi menjadi penting dalam pekerjaan seseorang ?
 2. Apa hubungan antara Ergonomi dengan K3 ?
 3. Sebutkan contoh kesalahan-kesalahan seperti apa saja yang sering terjadi dalam penerapan ergonomi didunia IT ?
 4. Sebutkan manfaat apa saja yang didapat dari penerapan Ergonomi secara benar ?
 5. Sebutkan prinsip yang ada pada Ergonomi ?
- 

A 3D red sphere with a blue shadow and a blue decorative shape at the bottom left. The sphere is the central focus, with a gradient from dark red to light red. The word "THANKS" is written in blue, italicized, serif font across the center of the sphere. The shadow is a soft, light blue oval shape directly below the sphere. In the bottom left corner, there is a blue decorative shape with a diagonal line pattern, transitioning from dark blue to light blue.

THANKS