

Ergonomik mendepani pandemik



INSAN
360°

DR ZAFIR KHAN
MOHAMED MAKHBUL

Kesehatan dan kesejahteraan seseorang dipengaruhi oleh pelbagai faktor. Sering kali, hanya kerja berat yang berbahaya banyak dikaitkan dengan penyakit pekerjaan. Namun, tahukah anda bahawa bahkan mereka yang bekerja di pejabat dan secara duduk sepanjang masa juga berisiko mendapat penyakit?

Hakikat ini sememangnya benar kerana berada dalam kedudukan statik dalam tempoh yang lama akan menyebabkan pelakunya berasa lesu dan sengal pada bahagian tubuh badan tertentu. Justeru, adalah penting untuk seseorang individu mengetahui impak isu ergonomik terutamanya mendepani pandemik global Covid-19.

Mengapakah ergonomik berkait dengan pandemik? Pandemik Covid-19 membawa kelaziman baharu dalam pendigitalan perniagaan dan perkhidmatan secara lebih meluas. Platform

digital semakin signifikan dalam urusan kehidupan termasuklah proses pengajaran dan pembelajaran sama ada di sekolah atau institusi pendidikan, bekerja dari rumah serta jual beli barangan keperluan. Kehadiran pandemik menyaksikan masyarakat cuba meminimumkan komunikasi bersemuka dan mengamalkan penjarakkan sosial.

Sebaliknya, komunikasi dua atau pelbagai hala berlaku secara atas talian dan dilakukan secara duduk di atas kerusi. Sekiranya aktiviti berkomunikasi itu berlangsung dalam tempoh yang agak panjang, ia secara tidak langsung membawa kepada rasa lesu, sengal, lenguh dan sakit belakang. Kesemua ini berlaku akibat pengabaian faktor ergonomik terhadap perabot (dalam hal ini, kerusi) yang digunakan dan persekitaran di mana aktiviti komunikasi atau kerja dilakukan.

Justeru, kerusi dan persekitaran sama ada di rumah atau di dalam organisasi perlu menerapkan aspek ergonomik agar pandemik tidak mencetuskan masalah kesihatan yang lain.

Jelaslah di sini bahawa keselesaan tempat bekerja sama ada di rumah atau di pejabat tidak boleh dikesampingkan hanya disebabkan oleh pandemik seperti Covid-19.

Reka bentuk stesen kerja ergonomik boleh meminimumkan stres pekerjaan.

Aspek ergonomik yang menekankan keselesaan persekitaran stesen kerja merupakan perkara penting yang perlu diberi perhatian oleh semua. Reka bentuk ergonomik sesuatu peralatan atau perabot misalnya, perlu menerapkan elemen faktor kemanusiaan yang mana persekitaran dicipta melalui adaptasi fizikal serta keperluan pengguna.

Reka bentuk stesen kerja yang ergonomik pula merupakan antara strategi penting bagi meminimumkan akibat stres kepada individu. Susun atur stesen kerja atau persekitaran tradisional sama ada di pejabat atau di rumah perlu diubah dan disesuaikan dengan persekitaran kerja semasa. Perubahan ini sejajar dengan perkembangan teknologi terkini. Kajian menunjukkan bahawa persekitaran kerja ergonomik amat berkesan meminimumkan kesakitan dan ketidakselesaan yang membawa kepada gangguan muskuloskele-

tal (MSD).

Persekitaran kerja ergonomik sama ada semasa dan pasca Covid-19 amat bersesuaian dipraktikkan dalam sektor perkhidmatan seperti pendidikan, perbankan, penjagaan kesihatan dan seumpamanya. Kajian yang membandingkan kesan stesen kerja ergonomik dan stesen kerja tidak ergonomik terhadap produktiviti mendapati produktiviti pekerja menjadi lebih tinggi apabila mereka diletakkan di stesen kerja ergonomik.

Kajian juga telah membuktikan bahawa reka bentuk stesen kerja ergonomik boleh meminimumkan stres pekerjaan di samping meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja. Sebaliknya, persekitaran kerja yang tidak selesa boleh menyebabkan peningkatan aduan berkenaan tubuh badan (somatic complaints), kelesuan/kepenatan, sakit belakang, belikat dan leher.

Justeru, adalah tidak salah jika dikatakan bahawa persekitaran stesen kerja penting untuk diberi perhatian memandangkan ia adalah lokasi paling lama dihabiskan ketika mendepani pandemik Covid-19.

** Profesor Dr Zafir Khan Mohamed Makhbul ialah Timbalan Dekan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia*