Experts

Sengal Badan di Pejabat? Panduan Ergonomik untuk Keselesaan dan Produktiviti Anda

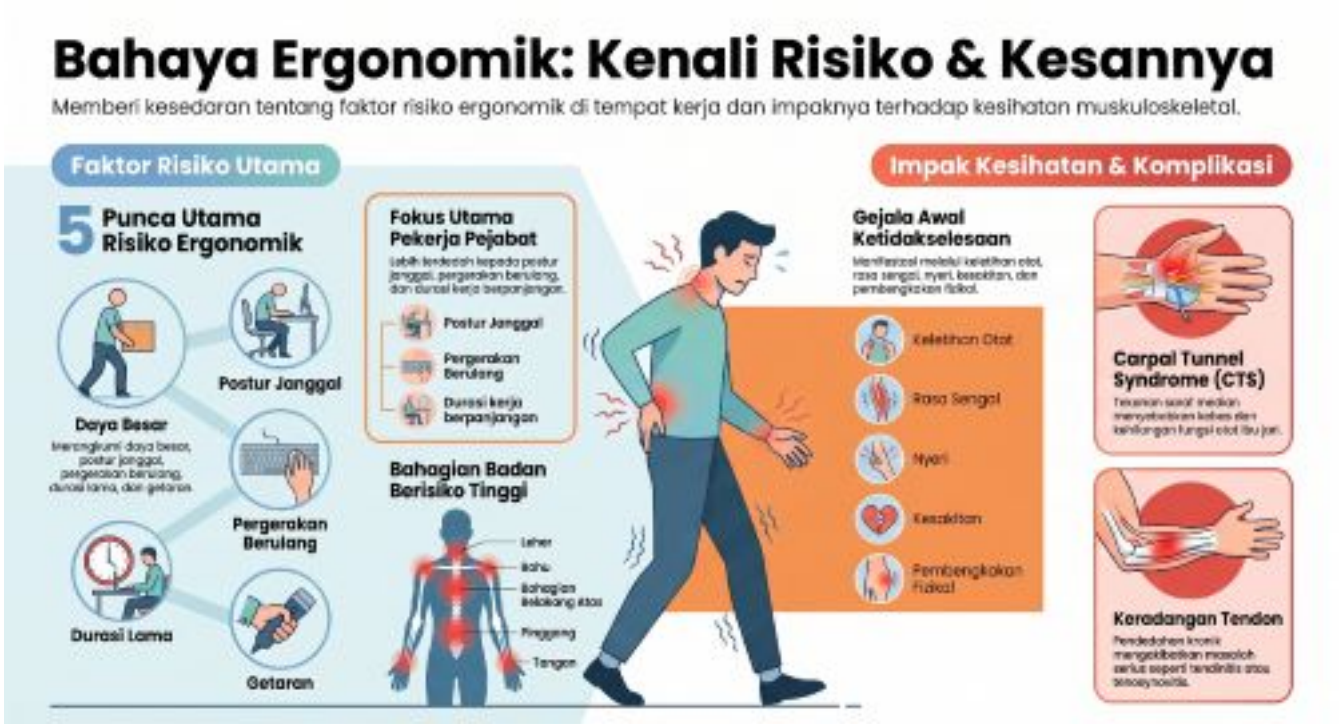
Mon, 09/14/2026 - 16:25

Ramai dalam kalangan kita sering mengadu sakit leher, lenguh bahu, sakit pinggang atau otot rangka yang lain selepas seharian menghadap komputer. Ini bukanlah perkara biasa yang harus ditahan atau diabaikan. Sebaliknya, ia adalah petanda bahawa anda memerlukan pendekatan ergonomik yang lebih baik di tempat kerja.

Secara asasnya, ergonomik bermaksud menyesuaikan pekerjaan, peralatan, dan persekitaran dengan keupayaan fizikal pekerja. Ia bukanlah bermaksud pekerja yang perlu memaksa diri menyesuaikan tubuh dengan kerusi atau meja yang tidak selesa. Matlamat utama ergonomik adalah untuk memastikan anda dapat bekerja dengan selamat, selesa, dan pada tahap kecekapan yang paling tinggi.

Dalam konteks ergonomik, ada beberapa faktor risiko yang sering menyumbang kepada gangguan muskuloskeletal. Antara faktor risiko tersebut adalah penggunaan daya yang besar (*force*), postur janggal (*awkward posture)*, pergerakan berulang (*Repetitive Motio*n), durasi yang berpanjangan (*long duration*) dan getaran (*vibration*). Pada kebiasaannya, pekerja di pejabat lebih terdedah kepada faktor postur janggal, pergerakan berulang dan berpanjangan. Gabungan ketiga-tiga faktor ini boleh meningkatkan risiko ketidakselesaan dan gangguan muskuloskeletal.

Antara bahagian badan yang terlibat ialah leher, bahu, bahagian belakang atas dan pinggang. Kesemua bahagian badan ini merupakan bahagian badan yang mudah terdedah kepada faktor risiko ergonomik memandangkan bahagian ini sering kali digunakan hampir setiap masa untuk melakukan pergerakan berulang mahupun mengekalkan postur tubuh badan. Pekerja juga berisiko mengalami ketidakselesaan muskuloskeletal yang dimanifestasikan melalui keletihan otot, rasa sengal, nyeri dan kesakitan, serta kemungkinan berlakunya pembengkakan pada bahagian tubuh yang terlibat. Keadaan ini berpotensi menjejaskan fungsi fizikal individu dan seterusnya mempengaruhi keupayaan mereka untuk melaksanakan aktiviti harian secara optimum.



Kemuncak masalah adalah apabila pendedahan kepada risiko ergonomik ini berlaku secara kerap dan berpanjangan di mana ianya boleh menyebabkan masalah yang lebih besar gangguan muskuloskeletal. Ianya boleh menyebabkan masalah kesihatan yang lebih serius seperti *Carpal Tunnel Syndrome,* yang melibatkan tekanan kepada saraf median pada pergelangan tangan yang memberi kesan kebas, sakit dan rasa seperti dicucuk jarum dan mungkin sehingga tahap kehilangan fungsi otot pada ibu jari dan beberapa jari tangan. Selain itu, tekanan pada saraf mungkin menyebabkan keradangan pada tendon seperti *tendinitis* atau *tenosynovitis* dan banyak lagi.

Untuk mengelakkan masalah ini, anda boleh mengamalkan prinsip penjajaran postur neutral. Berikut adalah panduan duduk dengan bijak di meja kerja seperti yang disarankan oleh garis panduan keselamatan dan kesihatan pekerjaan bagi pekerjaan menggunakan peralatan skrin paparan 2024:

1. Mata dan Leher: Pastikan bahagian atas skrin komputer berada searas dengan mata anda untuk mengelakkan leher daripada asyik menunduk.

2. Lengan dan Siku: Letakkan siku anda rapat dengan badan dengan bukaan sudut sekitar 90 darjah.

3. Tulang Belakang: Pastikan bahagian bawah belakang (pinggang) anda disokong sepenuhnya oleh penyandar kerusi.

4. Kaki: Pastikan tapak kaki anda berehat rata di atas lantai atau gunakan tempat letak kaki.

Faktor risiko lain yang perlu diambil kira termasuklah faktor persekitaran seperti kesesuaian dan perubahan suhu, pencahayaan, kualiti udara dan pendedahan kepada bunyi bising. Faktor persekitaran yang tidak optimum boleh memberi impak kepada konsentrasi dan komunikasi semasa bekerja yang boleh mengganggu kecekapan bekerja dan produktiviti.



Kuasa Pergerakan dan Regangan Harian

Tahukah anda apakah postur yang paling sempurna? Jawapannya: "Postur terbaik anda adalah postur anda yang seterusnya". Tubuh manusia direka untuk bergerak. Oleh itu, pecahkan tempoh bebanan statik dengan bangun, meregangkan badan, meminum air, dan merehatkan mata setiap 30 hingga 60 minit.

Anda juga boleh mengamalkan regangan pantas di tempat duduk menggunakan ‘Aturan 5 Minit’ (berehat lima hingga sepuluh minit bagi setiap satu jam bekerja) dan menahan setiap regangan selama sepuluh hingga 20 saat. Antara regangan yang digalakkan termasuklah:

- Regangan Bahu dan Leher: Angkat bahu ke arah telinga, tahan selama lima saat, dan lepaskan untuk melegakan ketegangan.

- Putaran Pergelangan Tangan: Luruskan lengan ke hadapan dan pusingkan tapak tangan ke atas dan ke bawah secara perlahan-lahan.

- Regangan Kaki dan Belakang: Semasa duduk, angkat satu kaki lurus ke hadapan sambil melenturkan badan ke arah lutut.



Ketika meregang, pastikan anda bernafas seperti biasa dan regang sehingga terasa lega, bukannya sehingga sakit. Jangan lakukan regangan secara tersentak-sentak atau menyentak sendi secara paksa.

Kesimpulannya, Jadikan lima aturan ini sebagai amalan harian anda:

1. *Fit* (Kesesuaian): Sesuaikan tempat kerja dan peralatan dengan tubuh anda.

2. *Posture* (Postur): Kekalkan posisi postur neutral sepanjang waktu bekerja.

3. *Move* (Pergerakan): Kerap bergerak dan pecahkan tempoh bebanan statik.

4. *Control* (Kawalan): Kurangkan bebanan kerja dan pergerakan yang berulang.

5. *Report* (Laporan): Jangan abaikan rasa sakit; segera ambil tindakan jika anda mula berasa tidak selesa.

Ingatlah, pekerja yang selesa akan dapat memberikan prestasi yang jauh lebih baik, sekaligus menjamin kualiti kesihatan jangka panjang.



Penulis ialah Pensyarah, Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).



Oleh: Nurliyana Moh Hussin

E-mel: nurliyana@umpsa.edu.my

- 53 views

View PDF