Campus Life

Program Latihan Ergonomik bantu amalan gaya hidup sihat warga emas

Tue, 07/08/2025 - 16:32

PEKAN, 23 Jun 2025 – Seramai lebih 50 orang warga emas di Pekan telah menghadiri Program Latihan Ergonomik untuk Warga Emas di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Pekan, Pahang.

Program anjuran Fakulti Pengurusan Industri (FPI), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) itu telah diketuai oleh Ketua Program (Pengurusan Teknologi Industri) FPI, Ts. Dr. Norhana Mohd Aripin dan dibantu Profesor Dato' Dr. Salina Daud, Dr. Suhaidah Hussain, Dr. Nur Sofia Nabila Alimin dan Mohd Shahir Omar.

Program telah dirasmikan isteri Yang Amat Mulia Tengku Besar Pahang, Yang Dihormati Che Puan Tengah Hajah Rohaya Dato' Abd Rahim.

Beliau menzahirkan dalam ucapannya bahawa warga emas adalah khazanah berharga kepada keluarga dan masyarakat

"Melalui program seperti ini, kita bukan sahaja memelihara kesihatan fizikal mereka, malah menyemai semangat kebersamaan, keyakinan diri dan keceriaan dalam menjalani kehidupan seharian.

"Tema Warga Emas Ceria dan Sihat sangat bertepatan dengan usaha kita memastikan mereka terus aktif, dihargai dan diberi ruang untuk menikmati usia emas dengan penuh bermakna," ujarnya.

Manakala menurut Ts. Dr. Norhana, gabungan tenaga pengajar dari FPI ini membantu melancarkan perjalanan program dan memberi impak kepada warga emas yang menyertai program ini untuk lebih memahami keperluan untuk menguruskan kehidupan seharian dengan kaedah yang lebih ergonomik dan selamat untuk mengurangkan kecederaan.

"Program dengan tema Warga Emas Ceria dan Sihat ini bertujuan untuk meningkat kesedaran warga emas mengenai ergonomik dalam menjalani kehidupan seharian.

"Di samping itu juga, program ini memberi latihan praktikal berkaitan teknik-teknik ergonomik yang betul untuk mengurangkan risiko kecederaan semasa melakukan aktiviti harian dan sekali gus dapat meningkatkan kualiti hidup warga emas melalui amalan yang sesuai dengan keperluan dan kemampuan fizikal mereka.

"Program latihan ergonomik ini telah memberi impak positif kepada peserta dan komuniti melalui pendekatan holistik yang menggabungkan kesedaran, latihan praktikal dan langkah pencegahan kecederaan, sekali gus meningkatkan kefahaman, keyakinan dan motivasi warga emas untuk kekal aktif dan berdikari," katanya.

Tambahnya, aktiviti senaman ringan, postur betul dan susun atur persekitaran yang selamat menggalakkan perubahan positif dalam rutin harian mereka, manakala interaksi berkelompok mengeratkan semangat kebersamaan.

“Kaedah interaktif melalui latihan menjadikan sesi lebih berkesan dan menyeronokkan.

“Program ini dibahagikan kepada tiga sesi utama iaitu pengenalan dan ujian iaitu para peserta program diberi penerangan berkenaan ergonomik dan beberapa ujian diberikan bagi menilai tahap pemahaman peserta berkaitan penerangan yang dibuat.

“Pada bahagian kedua pula peserta membuat latihan ergonomik bersama dan pada bahagian ketiga peserta diberi penerangan berkaitan cara mengelak risiko kecederaan,” ujarnya.



Semasa sesi berlangsung semua warga emas terlibat menunjukkan kesungguhan dan ketekunan dalam memahami keperluan latihan ergonomik dalam kehidupan seharian.

Modul pertama iaitu ‘Ergonomik: Asas Keselesaan Warga Emas’ yang mengetengahkan konsep asas ergonomik, termasuk perubahan fisiologi ketika usia meningkat dan kepentingan susun atur persekitaran yang selamat bagi warga emas turut menarik perhatian.

Para peserta kemudian menjalani ujian fleksibiliti bahu, kekuatan sit-to-stand dan keseimbangan satu kaki untuk menilai tahap kecergasan mereka.

Menurut Dr. Suhaidah pula, ujian ini memberi gambaran jelas kepada warga emas tentang kemampuan fizikal mereka dan membolehkan mereka mengenal pasti risiko kecederaan.

“Modul kedua iaitu ‘Postur yang Betul Membantu Menjaga Keselesaan Harian’, memfokuskan kepada demonstrasi teknik ergonomik harian seperti duduk, berdiri dan berjalan dengan postur betul, serta latihan senaman ringan seperti squat dengan sokongan kerusi, angkat tumit dan angkat kaki ketika duduk untuk meningkatkan kekuatan otot dan fleksibiliti sendi.

“Latihan ini membantu warga emas merasai sendiri manfaat postur dan senaman ringan dalam meningkatkan kekuatan serta keyakinan diri mereka,” katanya.

Selain itu, tambah Profesor Dato’ Dr. Salina lagi, untuk modul ketiga iaitu ‘Amalan Selamat Warga Emas’, sesi latihan ergonomik memfokuskan pencegahan kecederaan melalui strategi proaktif dalam rutin harian warga emas iaitu peserta dibimbing untuk mengenal pasti risiko jatuh dan ketegangan otot dengan menilai permukaan lantai, pencahayaan, serta susunan perabot.

“Mereka juga turut diperkenalkan kepada langkah mudah seperti memilih kasut bertapak selamat, memasang lampu terang, meletakkan karpet anti-gelincir dan menggunakan tali pinggang sokongan.

“Penyesuaian kecil di rumah seperti rak mudah dicapai dan alat pemantauan kesihatan digital turut diperkenalkan untuk mengurangkan kebergantungan dan meningkatkan keyakinan bergerak.

“Dengan langkah pencegahan ergonomik, warga emas dapat menjalani aktiviti harian dengan lebih yakin dan selamat,” katanya.

Kejayaan program ini membuktikan bahawa intervensi pendidikan kesihatan mampu memperkasakan warga emas serta membina komuniti yang lebih prihatin dan inklusif dan ia wajar diteruskan serta diperluaskan lagi.

Disediakan Oleh: Ts. Dr. Norhana Mohd Aripin, Fakulti Pengurusan Industri (FPI)

TAGS / KEYWORDS

Program Latihan Ergonomik

- 195 views

View PDF