

MANUAL HANDLING, BAGAIMANA AGAR BEKERJA AMAN DAN BEBAS CEDERA?

Wahyu Damayanti, SKM,.MM & Radita Mahendra, SKM



Sebagian kita mungkin tak pernah terpikirkan betapa pentingnya melakukan manual handling dengan benar. Apakah kita tahu bahwa mengangkat dan memindahkan benda secara salah dapat menyebabkan cedera serius pada tubuh kita? Mungkin kita berpikir bahwa memindahkan barang berat atau mengangkat benda dalam pekerjaan sehari-hari adalah hal biasa saja. Namun ternyata pekerjaan *Manual Handling* menjadi penyebab terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang serius. Dari data statistik tahun 2023 dicatat terjadi kecelakaan kerja dan PAK akibat pekerjaan manual handling sebanyak 95.370 kasus. Untuk itu mari kita simak cara mencegah cedera akibat pekerjaan manual handling dalam Warta K3 edisi 132 Bulan Juni 2024.

Manual Handling

Menurut Permenaker No.5 Tahun 2018, Manual handling adalah Jenis pekerjaan mengangkat secara manual adalah pekerjaan mengangkat yang dilakukan berulang-ulang (repetitive) dan hanya dilakukan dalam satu periode dalam satu hari kerja. Secara umum juga dijelaskan bahwa manual handling adalah aktivitas seseorang atau kelompok untuk memindahkan suatu benda secara manual atau dengan menggunakan alat bantu manual.

Buletin Highlights

- Manual Handling
- Manual patient handling
- Mengapa penting untuk menerapkan manual handling yang benar?
- Risiko Cedera Akibat Aktivitas Manual Handling
- Berat beban yang dapat diangkat dan masih bisa diterima tubuh?
- Apa yang harus dilakukan jika mengangkat benda terlalu berat?
- Tips Manual Handling yang Benar



Manual Patient Handling

Jika dikaitkan dengan aktivitas rumah sakit, pekerjaan manual handling ini sering dilakukan oleh perawat ketika menangani pasien seperti memindahkan pasien ke bed, mengubah posisi pasien, memindahkan pasien dari bed ke kursi, dan lain-lain.

Demikian pula aktifitas pekerja lainnya di rumah sakit juga berpotensi menimbulkan cedera pada saat melaksanakan pekerjaan secara manual dalam pekerjaannya. Penanganan manual dalam aktivitas fisik yang melibatkan angkat, pindah, atau menahan benda secara manual, biasanya dilakukan di berbagai tempat kerja di rumah sakit. Aktivitas ini dapat melibatkan berbagai benda, mulai dari benda ringan hingga benda berat.



Mengapa penting untuk menerapkan manual handling yang benar?

Penerapan manual handling yang benar dapat mengurangi risiko cedera pada pekerja. Dengan menggunakan teknik dan prinsip penanganan yang tepat, pekerja dapat menghindari regangan otot, cedera punggung, dan masalah kesehatan lainnya yang disebabkan oleh penanganan yang salah.

Penting untuk diketahui bahwa manual handling yang salah dapat menyebabkan cedera serius pada pekerja. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip manual handling yang benar.

Risiko Cedera Akibat Aktivitas Manual Handling

Walaupun tidak semua aktivitas manual handling itu berbahaya, namun tetap saja sekitar seperempat dari total kecelakaan kerja disebabkan oleh manual handling.

Manual handling berisiko mengakibatkan cedera sebagai berikut:

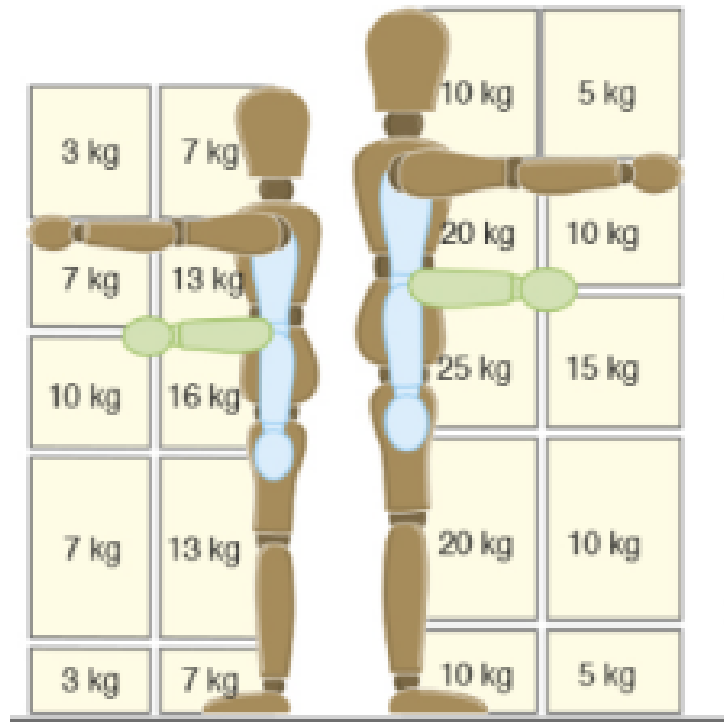
- a. Radang otot dan keseleo
- b. Gangguan sendi dan tulang pada tangan, bahu, tulang belakang, dan kaki
- c. Cedera otot sekitar leher dan kepala
- d. Cedera pada jaringan lunak seperti saraf, ligamen, dan tendon
- e. Hernia abdominalis
- f. Fraktur Tulang



Berapa berat beban yang dapat diangkat dan masih bisa diterima tubuh?

Kemampuan dalam melakukan gerakan untuk memindahkan beban setiap tubuh pasti berbeda. Perbedaan bentuk beban, jarak angkat, tinggi angkat beban dan posisi ketinggian beban pada saat diangkat menjadi faktor juga untuk menentukan berat beban maksimum yang dapat diterima tubuh. Beberapa acuan berat beban maksimum secara umum yang dapat digunakan untuk penanganan secara manual yaitu :

- a. Berat beban maksimum tidak lebih dari 4.5 kg, saat posisi duduk.
- b. Berat beban maksimum antara 16 - 55 kg, disarankan untuk menggunakan alat bantu atau memindahkan beban dengan tim.
- c. Berat beban lebih dari 55 kg, tidak diperbolehkan untuk memindahkan sendiri dan memerlukan alat bantu.



Apa yang harus dilakukan jika mengangkat benda terlalu berat?

Apabila kita perlu mengangkat benda yang terlalu berat, penting untuk menggunakan alat bantu seperti peralatan pengangkut yang tepat, kereta dorong atau alat bantu lainnya. Jangan mencoba mengangkatnya sendiri karena ini dapat meningkatkan risiko cedera. Jika tidak ada alat bantu yang tersedia, cari bantuan dari rekan kerja atau orang di sekitar tempat kerja. Meskipun manual handling sering kali terlihat hal sederhana, namun penting bagi kesehatan tubuh kita. Dengan menggunakan teknik yang benar dan memanfaatkan peralatan bantu, kita dapat melindungi diri kita sendiri dan menghindari cedera yang tidak diinginkan.

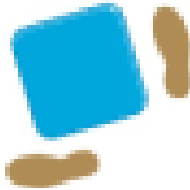


1 **Rencanakan Manual handling**

Melakukan peregang dan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera otot dan persendian. Pastikan juga kenakan pakaian yang tepat dan sepatu yang nyaman

2 **Tes Stabilitas & Evaluasi Rute**

Pastikan mengevaluasi lingkungan sekitar, rute pergerakan dipastikan aman dari rintangan atau bahaya.

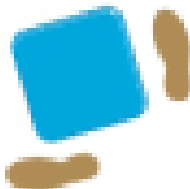


4 **Jaga kestabilan tubuh saat bergerak.**

Pengangkatan harus dilakukan pelan-pelan dan selancar mungkin. Hindari pengangkatan dengan hentakan karena berpotensi tinggi menyebabkan cedera.

5 **Menjaga tubuh tegak**

Pastikan kepala Anda tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.



Tips Manual Handling yang Benar



Pastikan posisi tubuh 3

- Tekuk lutut, posisikan tubuh untuk berjongkok.
- Jaga punggung tetap lurus dan dalam posisi netral saat mengangkat

- Gunakan kekuatan kaki dan paha untuk mendorong tubuh saat berdiri.
- Jangan membungkuk saat mengangkat benda berat, gunakan alat bantu jika perlu.
- Jaga benda dekat dengan tubuh saat mengangkat dan pindahkan.

Istirahat 6

Tidak memaksakan diri saat melakukan penanganan manual yang melibatkan gerakan berulang atau memindahkan benda berat. Istirahat diperlukan untuk mencegah kelelahan otot dan meminimalkan risiko cedera.



Kesimpulan

Menerapkan manual handling yang benar sangat penting untuk melindungi kesehatan dan keselamatan pekerja. Dengan mempersiapkan fisik, memastikan lingkungan sekitar aman, menggunakan teknik angkat yang benar dan cukup istirahat, akan dapat mengurangi risiko cedera dan memastikan manual handling dilakukan dengan aman.

Tetap mengikuti prosedur keselamatan yang ditetapkan di tempat kerja dan gunakan alat bantu sesuai jenis aktifitas yang dilakukan. Perlu adanya edukasi tentang manual handling bagi seluruh Pekerja. Dengan melakukan langkah-langkah ini, kita akan dapat melakukan manual handling dengan efisien dan tanpa menimbulkan risiko cedera.

Reference

1. Peraturan Menteri Tenaga Kerja RI No. 05 Tahun 2018 tentang Lingkungan Kerja
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031940623000317>
3. <https://www.osha.gov/healthcare/safe-patient-handling>
4. <https://www.hseprime.com/serba-serbi-manual-handling-sejauh-mana-anda-memahaminya/>
5. <https://www.hse.gov.uk/msd/manual-handling-risk-filters.htm>