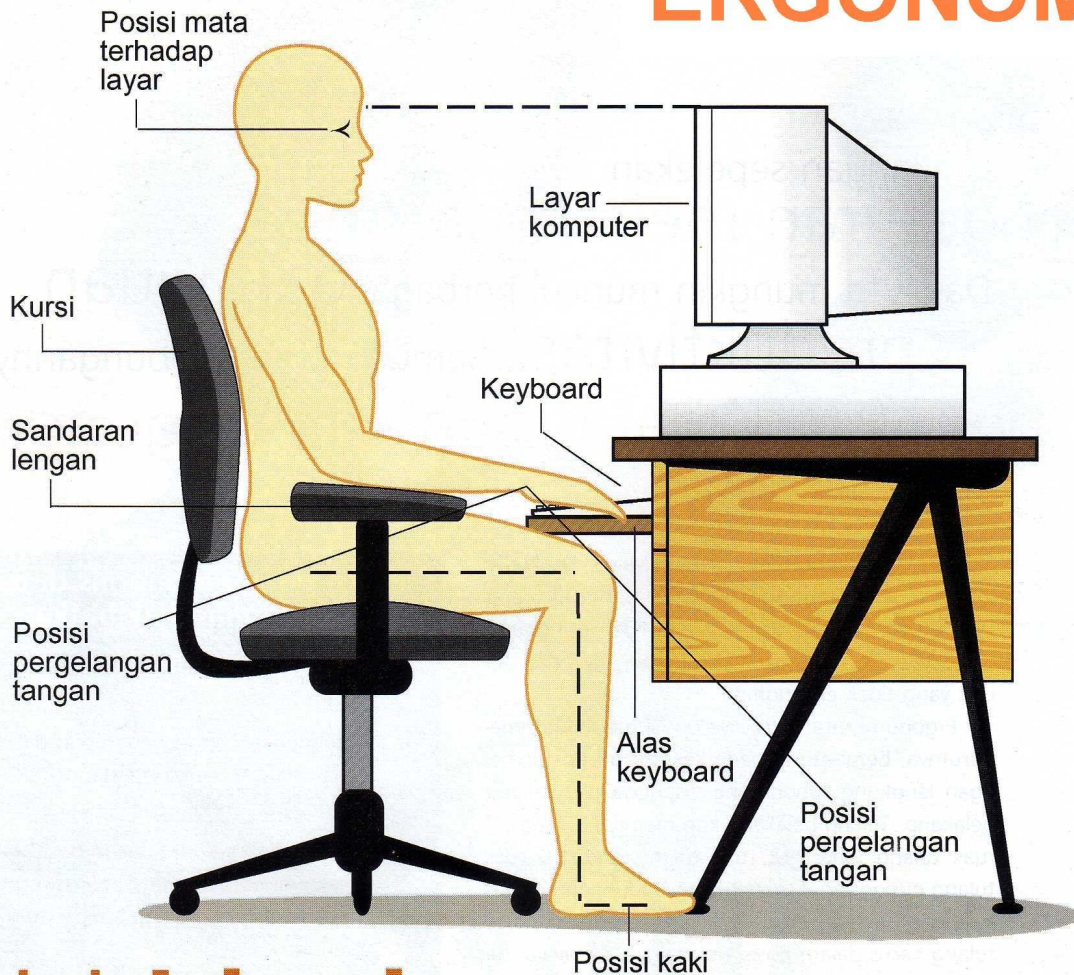


# ERGONOMIS



## Posisi ideal dalam bekerja

### Kursi

- Pilih yang ketinggiannya dapat disesuaikan dengan tinggi tubuh Anda.
- Memiliki sandaran untuk menopang punggung bagian bawah yang paling terbebani ketika duduk.
- Sandarannya sedikit melengkung di daerah pinggang untuk mengakomodasi lengkung pinggang.

### Lengan Kursi

- Lengan kursi yang terlalu tinggi dapat memaksa bahu naik ke atas dan menimbulkan nyeri. Posisi yang terbaik adalah siku tertekuk 90°.

### Posisi Mata

- Di depan layar monitor, mata lebih jarang mengedip yang dapat membuat mata kering dan tegang. Jadi, ingat-ingatlah untuk mengedipkan mata setelah beberapa lama.
- Setiap setelah setengah jam menatap layar, alihkan pandangan dari layar beberapa menit, dan fokuskan pandangan pada satu titik di kejauhan.

### Posisi Layar Monitor

- Bagian atas layar monitor sejajar atau lebih rendah sedikit dari tengah-tengah dahi.
- Jarak monitor dengan wajah Anda sekitar sejangkauan lengan. Jauhkan sedikit bila layar monitor Anda lebih lebar.

### Keyboard

- Letakkan *keyboard* mendatar atau sedikit miring—dengan bagian bawahnya sedikit lebih tinggi daripada bagian atasnya. Atau pastikan ketika mengetik posisi tangan membentuk sudut 60° dengan pergelangan tangan.
- Letak *keyboard* yang bagian bawahnya lebih rendah mengundang cedera pergelangan tangan karena pergelangan tangan saraf tertekan (*carpal tunnel*).

### Pergelangan Tangan

- Jangan biarkan pergelangan tangan menggantung, tetapi usahakan tersangga di atas meja dalam posisi lurus dan santai.

### Posisi Kaki

- Ketika duduk di depan meja, kaki sebaiknya tertekuk pada lutut membentuk sudut 90° dengan lantai.
- Begitupun, usahakan pergelangan kaki yang terletak mendatar membentuk sudut 90° dengan lantai.

Sumber: HealthyLife edisi 10 - September 2002