

Judul : Mencegah Gangguan Saraf dan Otot selama Work from Home

Penulis: Dedeh Supantini

Dipublikasikan melalui: Berita Kita Paroki Bunda Tujuh Kedukaan; September 2020;  
Halaman 27-28. Penulis tunggal.

**BERITA  
BK  
KITA**  
Dari Kita untuk Kita  
VOL. 125 - Sept 2020

Paroki Bunda Tujuh Kedukaan  
Stasi Caritas



# FIRMAN

**ALLAH**

**DALAM**

# KEHIDUPANKU

## Daftar Isi

Penanggung Jawab & Pembimbing:  
*Pst. Yoyo Yohakim, OSC*

Pemimpin Redaksi:  
*Maria Sugianti*

Para Kontributor:  
*Anna K.  
Anita Karjo  
Henry H.  
L. Danny K.  
Liana Dewi S.  
Maria Gorety S. Yaning  
Maria K.  
Monika S.  
Nanny Tjahjadi  
Rani Novia S.  
Stefani Dede S.  
V. Waty S. Halim  
Wiwit*

Fotografer:  
*Christine J.  
Evelyn  
Sebastian Standiklaus  
Stephanus Wijaya*

Artistik:  
*Dicky Wahyu*

Distributor:  
*Ign. Mulyono*

Alamat Redaksi :  
*Sekretariat Paroki (Sdr. Mulyono)  
Jl. Pandu No. 4 Bandung  
Telp. 022-6011138  
Setiap hari kerja  
07.30 - 12.00 Pagi  
16.00 - 19.00 Sore  
Rabu dan Libur Nasional : Tutup*



*Desain Sampul Muka  
Dicky Wahyu*

Email:  
[redaksiBKpandu@gmail.com](mailto:redaksiBKpandu@gmail.com)

Website:  
<http://bkpandu.wordpress.com>

<b>Sekapur Sirih</b> .....	1
<b>Buah Pikiran</b>	
- Firman Allah dalam Kehidupanku .....	3
<b>Iman Katolik</b>	
- Bacalah Kitab Suci Setiap Hari .....	5
- Sabda Allah Sungguh Menghidupkan! .....	7
<b>Mukjizat Santo Santa</b>	
- St Padre Pio dari Pietrelcina .....	10
<b>Cinta Kitab Suci</b>	
- Tuhan Adalah Gembalaku .....	11
<b>Yang Muda Yang Bicara</b>	
- Tak Ingin Salah Langkah .....	13
<b>Dari Kita Untuk kita</b>	
- TMenapak Jejak Tuhan di Usia Baru .....	15
<b>Umat Menulis</b>	
- Firman yang Menghibur .....	18
- Berpegang pada Firman yang Menghidup- kan .....	20
- Permata Surgawi .....	22
<b>Umat Berbicara</b>	
- "Firman Allah dalam kehidupanku" .....	24
<b>Informasi Kesehatan</b>	
- Mencegah Gangguan Otot dan Saraf Selama Work From Home .....	27
<b>Informasi</b>	
- Fokus Pastoral Paroki 2020 .....	29
- Ujud Doa Bulan September 2020 .....	29
- Baptis Bulan September 2020 .....	29
- Laporan Keuangan DSKPP .....	30
- Penanggalan liturgi Bulan September 2020	31

## ***Mencegah Gangguan Otot dan Saraf Selama Work From Home*** ***Dedeh Supantini, dr., SpS., M.Pd.Ked***

**B**eberapa bulan setelah pandemi Covid melanda Indonesia, cukup banyak pasien yang datang berobat ke klinik karena mengalami sakit pinggang. Ketika diteliti, ternyata sakit pinggang tersebut bukan karena virusnya, melainkan berkaitan dengan Work from Home (WFH) atau bekerja dari rumah.

Pada mulanya, WFH tampak sebagai pilihan yang menyenangkan. Kita tidak perlu menembus kemacetan atau berdesak-desakan di angkutan umum. Cukup duduk di depan komputer atau laptop, lalu bekerja. Namun setelah dijalani beberapa bulan, ternyata WFH melelahkan dan menimbulkan masalah sakit pinggang dan punggung atas, sakit bahu dan leher, sakit kepala, kesemutan jari-jari tangan. Hal ini timbul karena WFH tidak dilakukan di meja dan kursi yang didesain untuk bekerja. Kebanyakan dari kita tidak memiliki meja kerja di rumah. Akhirnya kita bekerja di tempat seadanya, misalnya di meja makan, memangku laptop sambil duduk di sofa, atau bahkan duduk di lantai. Posisi bekerja yang tidak ergonomis ini menyebabkan teregangnya otot-otot dan saraf pada daerah tertentu. Teregangnya otot-otot menyebabkan rasa sakit atau nyeri. Teregangnya saraf menimbulkan rasa kesemutan, kebas, atau nyeri.

**Beberapa gangguan otot dan saraf yang timbul saat WFH serta cara mencegahnya**

### **1. Sakit punggung dan sakit pinggang bawah.**

Yang dimaksud dengan sakit punggung adalah nyeri di area bagian belakang tubuh kita

di atas lingkaran pinggang, sedangkan yang dimaksud dengan sakit pinggang bawah adalah nyeri di area bagian belakang tubuh mulai dari lingkaran pinggang sampai bokong.

**Penyebab:** posisi duduk yang terlalu condong ke depan saat bekerja. Posisi ini menyebabkan otot-otot punggung dan pinggang bawah bekerja keras sehingga menjadi tegang dan timbul rasa nyeri. Duduk tegak lurus (posisi 90 derajat) juga menimbulkan masalah. Otot-otot pinggul akan bekerja keras dan tegang, sehingga timbul rasa sakit.

**Cara mencegah dan mengatasinya:** duduklah di kursi yang memiliki sandaran dengan posisi duduk yang benar (lihat gambar.) Sandaran akan mengurangi beban kerja otot. Jika tidak ada kursi dengan sandaran, anda dapat menggunakan bantal yang disimpan tepat di punggung demi menjaga lengkungan punggung bagian bawah. Jangan bekerja di atas tempat tidur. Kalau terpaksa, bekerjalah di lantai dan cari sandaran untuk punggung anda. Selain itu, beristirahat setidaknya 30 menit sekali dari posisi duduk untuk bergerak dan melakukan senam ringan supaya sirkulasi darah menjadi lancar dan otot-otot menjadi relaks.

### **2. Sakit leher dan bahu**

**Penyebab:** Nyeri di daerah leher dan bahu biasanya disebabkan oleh perubahan postur tubuh. akibat posisi monitor komputer/laptop yang terlalu rendah, sehingga kita terpaksa bekerja dengan mata menatap agak ke bawah. Tanpa disadari kepala agak menunduk sehingga menyebabkan tegangan pada otot leher dan bahu.

## Informasi

**Cara mencegah dan mengatasinya:** posisikan monitor kurang lebih sejajar dengan mata ketika kita duduk (lihat gambar). Hal itu membuat leher dan bahu berada dalam posisi netral. Selain itu, ubah posisi tubuh setiap 30 menit sekali untuk bergerak dan melakukan senam ringan.

### 3. Kesemutan, baal, kebas, dan nyeri pada pergelangan tangan

Posisi tangan saat bekerja harus benar agar saraf yang melalui pergelangan tangan tidak cedera dan menimbulkan nyeri. Jika kita sering meletakkan pergelangan tangan di permukaan meja yang keras saat mengetik atau bekerja, saraf di area tersebut akan tertekan. Akibatnya timbul kesemutan, kebas, baal atau nyeri yang menjalar dari pergelangan tangan ke ujung-ujung jari jempol, telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Gangguan ini disebut Carpal Tunnel Syndrome (CTS).

**Penyebab** CTS: posisi bekerja yang sering menyebabkan pergelangan tangan tertekuk atau tertekan di permukaan meja yang keras. Misalnya: mengetik dengan posisi yang salah, atau pekerjaan mengulek bumbu.

**Cara mencegah dan mengatasinya:** perhatikan posisi tangan saat mengetik. Usahakan pergelangan tangan anda tidak menekuk, dan tidak bertumpu di permukaan meja atau permukaan lainnya. Posisikan dengan benar (lihat gambar). Usahakan siku tangan membuat sudut 90 derajat (lihat gambar). Kurangi pekerjaan yang menyebabkan pergelangan tangan tertekuk. Selain itu istirahat berkala setiap 30 menit sekali dan kibaskan pergelangan tangan secara ringan.

Jika hal ini tidak membantu, segeralah

berobat ke dokter sebelum gangguan saraf bertambah parah.

### Posisi duduk yang ergonomis saat bekerja dengan komputer



Keterangan gambar.

1. Posisikan "mouse" dalam jangkauan, jangan memegang "mouse" terlalu erat. Lepaskan "mouse" saat tidak diperlukan
2. Posisikan layar monitor di depan anda pada jarak sejauh rentangan tangan, dengan bagian atas layar setinggi mata saat anda duduk.
3. Posisi siku 90 derajat. Lengan bawah pada posisi horizontal dan di atas meja (pergelangan tangan tidak boleh bertumpu pada meja)
4. Posisikan kedua kaki senyaman mungkin, tidak dalam posisi menekuk atau saling bertumpu
5. Paha harus setinggi lutut atau lebih tinggi
6. Posisikan punggung anda dengan nyaman pada sandaran (bisa sandaran kursi atau bantal jika terpaksa duduk di lantai)
7. Kedua lengan atas harus relaks

\*\*\*