

## B. BAHAYA ERGONOMI: GEJALA UTAMA DAN BAHAYA

Ergonomi yang buruk di tempat kerja dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi pekerja, seperti gangguan trauma kumulatif, cedera yang sering kambuh dan gangguan muskuloskeletal. Seringkali, bahaya ergonomi muncul karena desain tempat kerja kurang disesuaikan.



Bahaya ergonomi mungkin terjadi karena masalah berikut:

- Kursi atau meja kerja yang tidak disetel dengan benar
- Gerakan berulang-ulang
- Mengangkat beban
- Postur tubuh salah
- Getaran

## C. KEAMANAN KELISTRIKAN DI TEMPAT KERJA

Bahaya listrik dapat mengakibatkan luka bakar, sengatan listrik, kebakaran, ledakan dan kematian. Beberapa bahaya kelistrikan yang umum terjadi di tempat kerja meliputi:

- **Saluran listrik overhead**  
Saluran listrik di atas kapasitas dapat membuat voltase daya listrik yang mematikan. Jika tidak bisa berjarak dengan saluran listrik tegangan tinggi ini dapat menyebabkan sengatan listrik atau luka bakar yang parah
- **Peralatan listrik rusak**  
Perkakas atau perlengkapan dengan kabel yang rusak atau cacat lainnya dapat menimbulkan bahaya bagi mereka yang menggunakannya. Selain itu, pekerja yang tidak terlatih tidak boleh menggunakan alat-alat ini.
- **Pengkabelan yang tidak tepat**  
Arus listrik yang berbeda membutuhkan jenis kabel tertentu. Menggunakan kabel yang salah dapat menyebabkan panas berlebihan dan kebakaran. Hal ini juga dapat terjadi karena penggunaan jenis kabel ekstensi yang salah, outlet yang kelebihan beban dan penggunaan pemutus arus yang tidak tepat.
- **Bagian instalasi listrik terbuka**  
Karena tingkat lonjakan daya listrik yang berpotensi berbahaya melalui komponen listrik, komponen tersebut harus tetap tertutup dengan aman. Lampu penerangan sementara, distribusi daya dan kabel daya dengan komponen listrik yang terbuka semuanya menimbulkan potensi bahaya kelistrikan.
- **Kondisi basah**  
Air membuat sengatan listrik lebih mungkin terjadi. Menggunakan listrik di lingkungan basah, terutama bila isolasi peralatan telah rusak, menimbulkan risiko keselamatan yang fatal. Sumber.

*5 Common Environmental Hazards in the Workplace*