

Reka bentuk stesen kerja ergonomik kurangkan stres

Gelombang ketiga COVID-19 menyaksikan amalan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) dilaksanakan di beberapa lokasi. Ia mengubah sedikit sebanyak cara kehidupan kebanyakan rakyat.

Justeru, impak COVID-19 terhadap keselesaan tempat bekerja sama ada di rumah atau di pejabat tidak boleh dikesampingkan. Walaupun sebelum ini isu persekitaran stesen kerja hanya diberi tumpuan kepada organisasi tetapi semasa dan pasca-COVID-19 menunjukkan keselesaan persekitaran stesen kerja turut menjadi tumpuan sama ada di organisasi atau di kediaman.

Mendepani COVID-19 akan membawa kelaziman

baharu dalam kehidupan seharian berkait dengan pendigitalan perniagaan dan perkhidmatan secara lebih meluas.

Ini menunjukkan urusan kehidupan pasca COVID-19 lebih banyak menjurus kepada berhadapan dengan komputer atau gajet demi kelangsungan pengajaran dan pembelajaran di sekolah atau institusi pendidikan tinggi, urusan kerja organisasi serta jualan makanan dan barangan keperluan.

Mendepani pandemik COVID-19, ma-

joriti pekerja bekerja dari rumah (BDR), manakala pelajar sama ada di sekolah atau institusi pendidikan tinggi mengikuti pembelajaran di rumah.

Mereka menggunakan pelbagai peralatan dan kemudahan bagi membantu melancarkan aktiviti masing-masing. Ini termasuk kerusi digunakan, tempoh masa dan persekitaran stesen kerja seperti pengudaraan dan pencahayaan.

Penjarakan fizikal pula memaksa seseorang memperuntukkan masa yang banyak melakukan aktiviti statik seperti terlalu lama duduk di kerusi. Justeru, persekitaran dan stesen kerja sama ada di rumah atau organisasi perlu mengaplikasikan ciri ergonomik agar kesihatan dan kesejahteraan terus diutamakan.

Susun atur stesen kerja atau persekitaran bersifat tradisional sama ada di pejabat atau rumah perlu disesuaikan dengan persekitaran atau aktiviti semasa.

Kajian menunjukkan pelaksanaan persekitaran kerja ergonomik amat berkesan dalam meminimumkan kesakitan dan ketidakelesaan serta gangguan muskuloskeletal (MSD).

Reka bentuk ergonomik menerapkan elemen faktor kemanusiaan yang persekitaran dicipta melalui adaptasi keadaan fizikal dan keperluan pengguna. Konsep ergonomik diberi penekanan dalam persekitaran tugas bertujuan

meminimumkan kesakitan dan ketidakelesaan individu ketika melakukan aktiviti seharian.

Kajian yang membandingkan kesan stesen kerja ergonomik dan stesen kerja tidak ergonomik terhadap produktiviti mendapati produktiviti lebih tinggi apabila mereka diletakkan di stesen kerja ergonomik.

Beberapa perubahan yang perlu dilakukan kepada stesen kerja bagi meningkatkan kecekapan dan keberkesanan tugas dilakukan. Ini termasuk pergerakan yang dapat meningkatkan kecekapan dan prestasi, pengubahsuaian kepada kerusi lebih selesa, pengubahsuaian ketinggian tempat duduk selaras stesen kerja serta mereka bentuk semula meja dan peralatan di stesen kerja.

Pencahayaan dan pengudaraan bersesuaian juga diperlukan di stesen kerja sama ada rumah atau pejabat.

Walaupun BDR atau pejabat ketika mendepani pandemik COVID-19, prestasi kerja baik dalam kalangan pekerja sentiasa diharapkan organisasi agar mampu mencapai matlamat ditetapkan.

Kajian menunjukkan reka bentuk stesen kerja yang selesa dan ergonomik boleh meminimumkan stres pekerjaan di samping meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja.

Kajian lain pula menunjukkan persekitaran tidak selesa dan sesak boleh

menyebabkan peningkatan isu seperti aduan berkenaan tubuh badan, kelesuan/ kepenatan, sakit belakang dan sakit leher dalam kalangan individu.

Sebenarnya, perubahan stesen kerja tidak semestinya membabitkan kos pelaburan besar, bahkan ia mungkin tiada perbelanjaan langsung. Oleh itu, setiap individu perlu dibekalkan pengetahuan lengkap mengenai tatacara bekerja secara ergonomik sama ada di pejabat atau rumah.

Perubahan ke arah stesen kerja lebih selesa membawa makna cukup besar kepada kesihatan dan kesejahteraan individu serta warga organisasi ketika mendepani pandemik COVID-19. Justeru, dalam usaha mensejahterakan modal insan organisasi, pendekatan ergonomik disaran untuk diguna pakai dalam pengurusan.

Strategi organisasi dalam memastikan pencapaian kesejahteraan modal insan amat berguna untuk menjadikan organisasi lebih berdaya saing. Tidaklah salah jika kita simpulkan semakin sejahtera modal insan, semakin mapan organisasi dalam menghadapi cabaran dan ranjau perubahan.

Penulis adalah Profesor Pengurusan Sumber Manusia dan Pengurusan Organisasi, Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)



Prof Dr
Zafir Khan
Mohamed
Makhbul