



ERGONOMIKA YANG MENGUNTUNGKAN UNTUK ANDA

Bagaimana ergonomika modern dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan laba bersih perusahaan.

Sebagian besar orang menghabiskan waktu antara seperempat hingga sepertiga hidupnya untuk bekerja.¹ Ini adalah bagian besar dari waktu karyawan. Dan bagi pemberi kerja, ini adalah kesempatan besar. Semakin baik perasaan karyawan di tempat kerja, maka mereka akan semakin produktif.

Untuk merasa nyaman sepanjang hari, maka ruang kerja harus lebih dari sekadar tempat yang membuat mereka stres atau sakit. Ruang kerja seharusnya bisa meningkatkan sesuatu yang kita sebut dengan kesejahteraan, yaitu gambaran besar kesehatan mental dan fisik seseorang. World Health Organization setuju. Mereka mengatakan sehat itu bukan hanya tidak adanya rasa sakit, tetapi juga kondisi sejahtera.²

Pemberi kerja dapat memiliki dampak langsung pada kualitas pekerjaan yang dilakukan di kantor hanya dengan memastikan karyawannya merasa nyaman dan sejahtera saat bekerja. Walaupun hal ini mungkin terasa sebagai sesuatu yang sulit diwujudkan, metode yang hebat dan sudah terbukti ada di ujung jari Anda... atau mungkin di bawahnya, yaitu dengan meningkatkan ergonomika tempat kerja.

Peralatan yang ergonomis, seperti mouse yang memfasilitasi penempatan tangan yang alami akan membantu karyawan bekerja lebih lama, dengan efisiensi dan kualitas yang lebih tinggi, dan mengurangi waktu istirahat. Ia menghasilkan karyawan yang lebih bahagia dan perusahaan yang lebih menguntungkan.

Singkat kata, ergonomika yang menguntungkan untuk Anda. Solusi ruang kerja yang ergonomis dari Logitech dapat membantu perusahaan Anda menjadi tempat kerja yang lebih sehat.



Tempat kerja menjadi tempat di mana kesejahteraan harus didorong dan dipertahankan.

Laporan resmi ini akan menjelajahi topik utama berikut:

- Bahaya yang Mengintai Saat Bekerja di Belakang Meja.
- Menilai Risiko Cedera di Tempat Kerja.
- Manfaat Mengatasi Potensi Cedera di Tempat Kerja.
- Solusi Ergonomika atas Cedera di Tempat Kerja.
- Perbedaan Berkat Penggunaan Mouse dan Keyboard.
- Membuat Pekerja Menerima dan Menggunakannya.
- Bisakah Mengurangi Risiko Cedera di Tempat Kerja Benar-Benar Semudah Ini?



Bahaya yang Mengintai Saat Bekerja di Belakang Meja

Tidak peduli seberapa indah pemandangan dari kantor atau seberapa ramahnya rekan kerja, ada kelemahan pada bekerja di belakang meja. Kekurangan terbesar untuk karyawan dari sudut pandang kesehatan adalah terbatasnya pergerakan sepanjang hari.

Beberapa orang memperkirakan bahwa pada tahun 2023, 90% tenaga kerja akan memerlukan literasi komputer dasar untuk melakukan perannya. Ini berarti banyak waktu yang dihabiskan di tempat duduk, sambil menatap layar.³

Pekerja yang duduk terus-menerus, selalu di depan komputer sementara melakukan gerakan yang berulang akan berisiko mengalami cedera terkait-ketegangan pada tangan, pergelangan tangan, siku, lengan, bahu, dan leher, belum lagi ketegangan pada mata, yang dapat menyebabkan permasalahan penglihatan dan pusing pada kepala.

Namun, bekerja di belakang meja adalah bagian dari tempat kerja modern yang menjadi sebuah tren yang diperkirakan akan semakin dipercepat dengan evolusi perekonomian global. Jika ini adalah skenario yang kita hadapi dalam jangka panjang, apakah ada cara untuk mengatasi efek negatif ini? Jawabannya adalah ya, ada. Tren yang berkembang atas penggunaan program resmi ergonomika di tempat kerja bertujuan untuk meningkatkan kinerja, kenyamanan, dan kesejahteraan karyawan dengan mengidentifikasi dan memperbaiki faktor risiko ergonomis.⁴ Dan para pekerja menyambutnya dengan baik. Bahkan, karyawan di zaman sekarang bukan hanya mendukung prakarsa yang mendukung kesehatan korporat, tetapi sudah menjadi sesuatu yang mereka harapkan.



Logitech MX Vertical – Mouse Ergonomis Terbaik

82% konsumen yang bekerja meyakini pemberi kerjanya atau asuransi kesehatan harus menyediakan program kesehatan.⁵

Siapa yang bisa terkena RSI? Jawabannya Mungkin Mengejutkan Anda.

Repetitive Strain Injury (RSI) adalah kondisi saat melakukan gerakan yang sama berulang kali dapat menyebabkan rasa sakit dan bahkan mengurangi fungsionalitas di tendon dan otot. RSI bukanlah sesuatu yang hanya terjadi pada orang-orang yang telah bekerja puluhan tahun lamanya, tetapi juga terjadi pada orang muda maupun tua. Pada orang-orang berusia antara 25-29 tahun, Carpal Tunnel Syndrome terjadi pada 3,4 orang dari setiap 1.000 orang.⁶ Coba perhatikan kasus berikut yang umum terjadi:

Karen adalah manajer media sosial di sebuah perusahaan teknologi yang sedang berkembang. Dia menyukai pekerjaannya dan peluang karier yang ada di bidangnya. Setelah bekerja, kita bisa menemukan Karen di gym atau nongkrong dengan teman-temannya dan, pada akhir pekan, mendaki bersama anjingnya di pegunungan.

Pada suatu hari, saat sedang bekerja, dia merasakan rasa nyeri di sisi jempol pada pergelangan tangannya. Dia merasa bahwa nyeri ini mungkin disebabkan oleh kelas yoga dan berasumsi akan hilang dengan sendirinya. Namun, ternyata nyeri ini kian parah hingga mulai mengganggu pekerjaannya. Satu pekan kemudian, nyeri ini mulai berubah menjadi rasa sakit yang luar biasa. Seorang dokter memeriksanya dan salah satu rekomendasinya adalah menyesuaikan penataan tempat kerjanya agar menyediakan posisi lengan yang lebih alami. Setelah melakukan sejumlah riset, Karen menyadari bahwa posisi duduknya dan bagaimana pergerakan lengan dan pergelangan tangannya setiap hari mirip dengan berlari maraton.

Biaya langsung untuk cedera di tempat kerja akibat gerakan berulang di AS saja adalah sebesar \$1,5 miliar dolar.⁷ Biaya langsung ini mencakup kompensasi pekerja, biaya medis dan rehabilitasi di rumah sakit, biaya pensiun dan legal.



RSI terjadi di semua kelompok usia.

Rata-rata pekerja di kantor...

- **Duduk di depan komputer 2,6 jam sehari**
- **Menggerakkan mouse rata-rata 100 kaki (33 meter) per hari kerja atau lebih dari 6 mil (10 km) setiap tahun**

Sumber: Wellnomics for Logitech, 2019

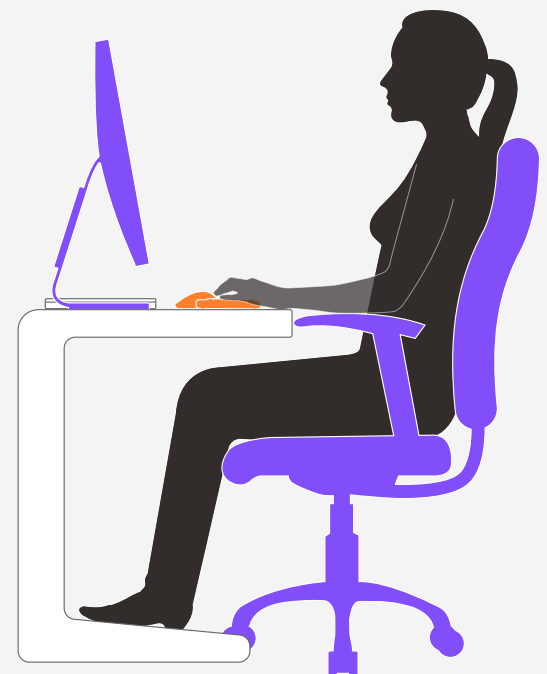
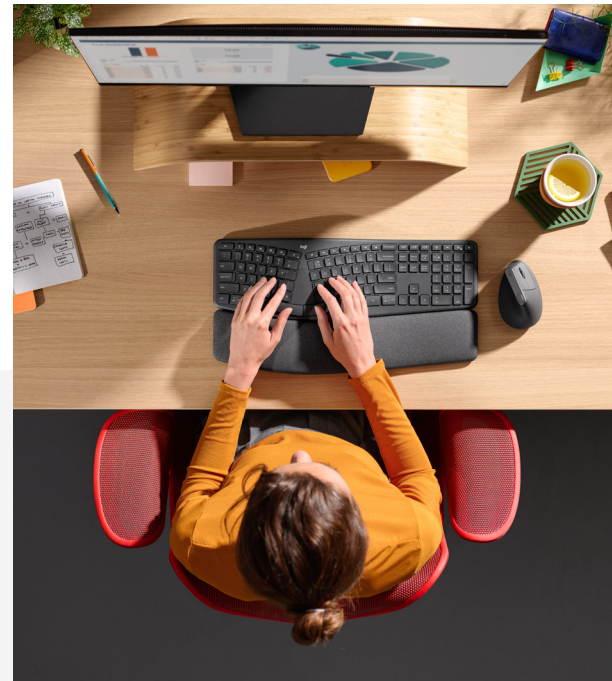
Hal itu bahkan tidak memperhitungkan biaya tidak langsung, seperti perputaran karyawan yang tinggi, penyempitan (bottleneck), absensi, kualitas kerja yang buruk, moral yang rendah, menurunnya produktivitas, dan inefisiensi. Kedua hal terakhir tidak boleh diremehkan. Pekerja di kantor yang mengalami nyeri pergelangan tangan saja biasanya mengalami pengurangan produktivitas hingga 15%.⁸

DAFTAR PERIKSA: Menilai Risiko Cedera di Tempat Kerja

15% dari semua pengguna komputer di Amerika Serikat mengalami rasa nyeri di tangan, pergelangan tangan, lengan, atau bahunya setiap hari.⁹ Berikut ini daftar periksa cepat untuk mengetahui apakah pekerja di kantor meningkatkan risiko mengalami cedera di tempat kerja:

- Apakah pekerja memiliki **kursi dan monitor ergonomis yang bisa disesuaikan** sehingga mereka bisa mengatur dan menyesuaikan tempat kerjanya untuk mendukung postur yang lebih alami?
- Apakah mereka memiliki akses pada penilaian atau bantuan yang ergonomis dan profesional saat menata tempat kerjanya?
- Apakah pengguna laptop menggunakan **monitor eksternal, keyboard, dan mouse** (bukan touchpad) di mejanya?
- Bisakah karyawan menyelesaikan hari kerjanya tanpa harus melakukan penyesuaian pada tempat kerjanya karena merasa tidak nyaman atau sering mengambil istirahat?

Jika jawaban pada salah satu pertanyaan tersebut adalah “tidak,” maka karyawan berisiko mengalami cedera di tempat kerja. Namun, ada cara yang efektif untuk membantu menghindari hasil yang menyakitkan dan berpotensi mahal: Peralatan kantor yang ergonomis.





Logitech ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

Mengatasi Potensi Cedera di Tempat Kerja. Lebih Bermanfaat dari yang Anda Bayangkan.

Berita buruknya adalah fakta ini tidak terbantahkan, meningkatnya risiko cedera akibat pekerjaan di belakang meja itu nyata. Namun, ada berita bagus: ada solusi yang mudah dan solusi ini bukan sesuatu yang mustahil atau sangat mahal. Hanya menambahkan program ergonomika ke prakarsa kesehatan yang sudah ada dapat menurunkan risiko cedera di tempat kerja sekaligus meningkatkan kepuasan kerja, komitmen, keterlibatan, dan kemampuan merancang tujuan bagi pekerja, apalagi meningkatkan retensi karyawan. Nyatanya, pemberi kerja yang memiliki protokol ergonomika akan menurunkan biaya kesehatan dan meraih manfaat ekonomi lainnya.¹⁰

Namun, masalah kesejahteraan sehari-hari sama pentingnya bagi generasi pekerja baru dan mereka memastikan pemberi kerja mengetahui hal itu. Pada tahun 2017, generasi Milenial seperti Karen mewakili 35% angkatan kerja. Pada tahun 2020, jumlah itu meningkat hingga 50%.¹¹ Mereka lebih menghargai kesehatan dibandingkan generasi terdahulu, terbukti dari kebiasaan pengeluaran

pribadinya. Pada umumnya, generasi milenial mengeluarkan dana dua kali lebih besar untuk “perawatan diri” dibandingkan generasi baby boomer.¹² Di tempat kerja, mereka sudah mulai mengubah budaya dengan menetapkan ekspektasi tinggi pada keseimbangan pekerjaan/kehidupan pribadi. Dahulu, paket gaji biasanya adalah hal yang paling berarti bagi pekerja baru, tetapi generasi milenial peduli dengan gambaran besar total kompensasi yang mencakup kesehatan korporat dan budaya sehari-hari. Mereka khususnya ingin memastikan bisa merasa sejahtera selama hari kerja.

Saat perusahaan mempromosikan kebijakan berpikir progresif untuk kesehatan dan kesejahteraan korporat, maka mereka terhubung dengan generasi muda ini. Mereka juga menjembatani jurang antara generasi milenial dan generasi lainnya dalam angkatan kerja dengan mengedukasi dan mencegah cedera untuk semua orang. Yang dahulu bersifat opsional, kini menjadi wajib. Kesejahteraan telah menjadi hal wajib dalam bisnis untuk perusahaan berkinerja tinggi.

Solusi Ergonomika atas Cedera di Tempat Kerja.

Sasaran akhir ergonomika sejak dahulu, dan ke depannya, adalah menghilangkan dan mencegah rasa sakit untuk pengguna akhir. Untuk mencapai hal ini, temuan ilmiah yang diperoleh dari mempelajari kinerja dan kesejahteraan fisik objektif orang-orang harus diterjemahkan menjadi produk yang dapat digunakan para pekerja setiap hari.



Jika peralatan mampu mengurangi atau memitigasi nyeri yang mengganggu... maka kapasitas karyawan dan potensi produksi pun akan meningkat.

Keinginan untuk merasa nyaman adalah hal mendasar pada diri manusia, tetapi di masa lalu, bayangan kenyamanan jarang dihubungkan dengan tempat kerja. Namun, mengingat jumlah waktu yang kini dihabiskan orang-orang di tempat kerjanya, maka penting bagi karyawan untuk merasa nyaman agar dapat mencapai efisiensi dan kinerja puncaknya. Merasa nyaman berarti memasuki kemudahan serta kebebasan visual dan taktil. Pertanyaan penting berikut membantu mengukur tingkat kenyamanan pengguna akhir dalam lingkungan kantor.

- Apakah peralatan kantor mudah digunakan?
- Apakah peralatan itu memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sementara tetap fokus?
- Bisakah seseorang menyelesaikan tugasnya tanpa pernah menyadari perangkat yang sedang digunakannya?

Berikut ini beberapa pelajaran penting mengenai kenyamanan di tempat kerja: Jika peralatan mampu mengurangi atau memitigasi nyeri yang mengganggu, jika ia meningkatkan kenyamanan, maka kapasitas karyawan dan potensi produksi pun akan meningkat. Hal ini bisa menjadi awal perubahan besar karena saat kenyamanan meningkat dan nyeri berkurang, maka ia akan mengakhiri siklus yang ganas. Kondisi menyakitkan sungguh tidak enak dan merasa tertekan menjadikan seseorang lebih besar kemungkinannya jatuh dalam kondisi yang menyakitkan.¹³

Perbedaan Berkat Penggunaan Mouse dan Keyboard

Pekerjaan yang melibatkan penggunaan keyboard dan mouse untuk waktu yang lama menuntut jumlah gerakan berulang yang cukup signifikan. Postur yang janggal dan/atau menggunakan peralatan yang salah saat bekerja dapat memperburuk dampak pergerakan itu, berpotensi menyebabkan kelelahan, ketidaknyamanan, dan nyeri. Dengan peralatan yang ergonomis, pergerakan itu menjadi lebih alami dengan posisi tangan dan pergelangan tangan yang lebih sehat, yang dapat membantu mengurangi risiko RSI.

Rata-rata total biaya yang ditanggung pemberi kerja untuk satu kasus Carpal Tunnel Syndrome adalah \$64.852.¹⁴

Lebih baik jangan menunggu sampai datangnya tanda-tanda RSI untuk melihat bagaimana mouse dan keyboard dapat membuat perbedaan. Perangkat ergonomis dapat membantu menghilangkan nyeri atau setidaknya mengurangi risiko keparahannya. Dan ketika karyawan bebas dari rasa sakit, maka perusahaan menjadi lebih untung. Namun, memiliki pekerja yang didiagnosis dengan Carpal Tunnel Syndrome dapat menyebabkan pengeluaran tinggi yang harus dicakup pemberi kerja. Sebagaimana dilaporkan oleh Occupational Safety and Health Administration (OSHA), rata-rata biaya langsung satu kasus saja adalah sebesar \$30.882 dan lebih buruk lagi, biaya tidak langsungnya rata-rata sebesar \$33.970.¹⁴ Sehingga total biaya untuk satu kasus Carpal Tunnel Syndrome adalah sebesar \$64.852.

Memanfaatkan perangkat yang ergonomis dalam upaya untuk menghindari cedera di tempat kerja adalah cara bijaksana untuk menghindari biaya overhead tak terduga dan, dari sisi ROI, investasi ini dijamin akan mendatangkan keuntungan bagi perusahaan.



Logitech MX Vertical Advanced Ergonomic Mouse

Posisi jabat tangan alami mengurangi ketegangan otot

Dengan sudut vertikal 57° yang unik, tekanan pada pergelangan tangan akan berkurang

Penelusuran optik terbaik dengan switch kecepatan kursor khusus menyebabkan pergerakan tangan 4x lebih sedikit¹⁷ yang mengurangi kelelahan otot dan tangan



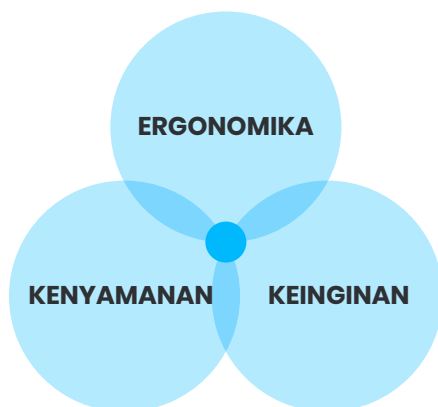
Kunci agar Memastikan Pekerja Menerima dan Menggunakannya: Ergonomika, Kenyamanan, & Keinginan

Produk yang ergonomis hanya bisa benar-benar bermanfaat saat pengguna akhir menggunakannya. Menemukan titik tepat yang memastikan perbaikan ergonomis tanpa mengorbankan kinerja merupakan misi Logitech secara keseluruhan.

Jadi, bagaimana tujuan ini diterjemahkan ke dalam desain produk? Ia bisa dibagi ke dalam tiga prinsip utama: ergonomika, kenyamanan, dan keinginan.

Bagusnya ergonomika adalah ia bisa dihitung dan diukur dengan mengamati postur, aktivitas otot, dan dampaknya pada kinerja. Postur adalah posisi ketika Anda menahan bagian tubuh saat berdiri atau duduk. Aktivitas otot mengacu pada tingkat ketegangan dan gerakan otot yang disebabkan oleh sebuah perangkat ergonomis. Dampak kinerja adalah ketika karet bertemu dengan jalanan. Ia mempertimbangkan dua ukuran kinerja yang dikombinasikan dengan berkurangnya ketegangan bagi pengguna akhir.

Walaupun bersifat subjektif, kenyamanan bisa dievaluasi dengan penilaian visual maupun taktil, dan tidak bisa dinegosiasikan di dalam dunia desain Logitech. Jika sebuah produk tidak nyaman untuk digunakan, maka pekerja tidak akan menggunakannya. Hal itu akan menggugurkan seluruh tujuan.



9 dari 10 orang yang berganti ke keyboard atau mouse ergonomis tidak pernah berganti kembali ke model tradisional.¹⁵



Pengujian ergonomika Logitech dengan motion capture sensor

Akhirnya, keinginan muncul karena desain keseluruhan. Apakah pengguna merasa produk ini terlihat bagus, apakah menarik bagi mereka, apakah mereka pahami, apakah masuk akal bagi mereka, dan apakah mereka mau mencobanya? Bagi pengguna, bayangan mouse dan keyboard ergonomis mungkin menciptakan bayangan perangkat yang janggal dan aneh serta lebih cocok digunakan di lab ilmuwan dibandingkan di kantor. Namun, produk ergonomis Logitech mengalahkan cara berpikir seperti ini. Pendekatan desainnya yang unik menghadirkan keyboard dan mouse yang nyaman serta manis secara estetika yang benar-benar ingin digunakan karyawan.

Kemampuan untuk bisa mengimplementasikan tiga kriteria ini menentukan apakah sebuah perangkat tertentu akhirnya menjadi produk Logitech yang layak dipasarkan. Ia juga menghasilkan perangkat yang mudah digunakan dan cepat familier, serta tidak tergantung, bagi para pengguna akhir.

Alat Logitech cocok bagi manusia dan tugas yang dikerjakan.

**Peralatan
Logitech
terlihat bagus
dan terasa
nyaman.**



Logitech MX Vertical Advanced Ergonomic Mouse dan ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

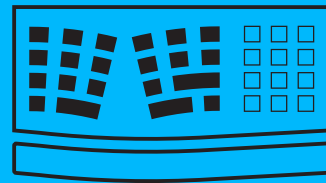
Bisakah Mengurangi Cedera di Tempat Kerja Ternyata Semudah Ini?

Jawabannya sederhana. Ya. Ketika solusi ergonomis dihadirkan ke tempat kerja, maka secara keseluruhan akan meningkatkan kesadaran akan kebiasaan bekerja yang lebih sehat. Selama bertransisi ke peralatan yang lebih sehat, panduan berikut dapat membantu mempercepat dan menegaskan perubahan perilaku positif untuk karyawan:

- 1. Pendidikan adalah kuncinya.** Hal ini mencakup pelatihan dan komunikasi tentang pentingnya peralatan yang ergonomis.
- 2. Dokumentasikan kebijakan ergonomika untuk meningkatkan kesadaran.**
- 3. Perubahan perilaku tercipta saat orang-orang merasakan bagaimana mouse dan keyboard ergonomis mempromosikan postur yang alami. Merasakan adalah meyakini.**

Manfaat tambahan dari menggunakan produk ergonomis yang sudah terbukti dan juga menarik adalah pekerja akan memandang pemberi kerjanya sebagai seseorang yang menghormati kebutuhan dan kesehatan mereka, melampaui sesuatu yang sekadar “diperlukan.” Peningkatan moral yang diakibatkannya menghasilkan karyawan yang lebih bahagia dan produktif.

Sekitar 4 dari 10 orang Amerika mengatakan nyeri mengganggu suasana hati, aktivitas, tidur, dan kemampuan untuk bekerja atau menikmati hidup.¹⁶ Untuk orang-orang ini, solusi yang ergonomis benar-benar penting. Akhirnya, mereka bisa melakukan pekerjaannya dengan efisien. Bahkan, mungkin yang lebih penting lagi, mereka bisa bekerja dengan tenang.



Logitech ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

Split keyframe melengkung untuk postur mengetik yang lebih baik

Wrist rest berbantal untuk kenyamanan ergonomis yang optimal dan support pergelangan tangan yang 54% lebih besar¹⁹



Palm lift yang bisa disesuaikan untuk kenyamanan di setiap posisi (0°, -4°, -7°)





Ergonomika yang Diterapkan Hari Ini Bagus untuk Masa Depan

Setelah solusi yang ramah-ergonomis digunakan, maka kondisi kantor secara keseluruhan akan meningkat cepat di semua aspek.

- Karyawan akan berada dalam kondisi yang lebih nyaman yang mampu meningkatkan produktivitasnya saat bekerja.
- Konfigurasi fisik yang cerdas akhirnya akan menghasilkan kondisi kesejahteraan yang lebih baik.
- Penghematan biaya medis dan berkurangnya absensi akan menghasilkan kondisi yang lebih baik bagi laba bersih perusahaan.

Mouse dan keyboard Logitech Ergo series dapat mewujudkan postur yang lebih baik, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan. Dengan karyawan dan laba yang positif, kita bisa memastikan sebuah proyeksi: bisnis akan berada dalam kondisi yang baik untuk menghadapi tantangan apa pun yang datang di keesokan hari.

Untuk mempelajari selengkapnya tentang Ergo Series dari Logitech, kunjungi [Logitech.com/mxvertical](https://www.logitech.com/mxvertical)

Ketika karyawan meyakini kesehatannya bukan prioritas perusahaan, maka hal ini sering disebabkan oleh miskomunikasi.

- **25% dari pemberi kerja di zaman sekarang tidak menyampaikan kebijakan ergonomikanya**
- **30% menyampaikan kebijakannya hanya saat proses orientasi karyawan baru¹⁸ ketika mereka dibanjiri dengan materi lainnya Komunikasi yang lebih baik dapat menjembatani celah antara usaha pemberi kerja dan penggunaan oleh karyawan sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan**

1 Health at the Workplace Survey, 2019

2 European Agency for Safety and Health at Work

3 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4821, February 2016

5 Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, US

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Logitech proprietary research, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 Forbes, "Why Millennials Are Good For Employee Well-Being", 13 Oct. 2018, <https://www.forbes.com/sites/alankohl/2018/10/03/why-millennials-are-good-for-employee-well-being/#29c1498f1da5>

12 Deloitte, "Well-being: A Strategy and a Responsibility", 28 Mar. 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Health at work 2019

14 <https://www.osha.gov/dcs/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

15 Logitech 2019 Decision Maker and End User Proprietary Quantitative Research

16 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979ofTheFightAgainstPain.pdf>

17 Sebagaimana dibandingkan dengan mouse tradisional dengan sensor 1000 DPI.

18 Logitech 2019 Decision Maker and End User Proprietary Quantitative Research

19 Dibandingkan dengan keyboard tradisional Logitech tanpa palm rest