



PENGANGKATAN MANUAL

Pengangkatan Manual / *Manual Handling* bertujuan untuk menghindari terjadinya cedera pada tulang belakang saat melakukan pengangkatan. Cara mengangkat secara manual akan berpotensi mengakibatkan cedera punggung jika tidak dilakukan secara tepat. Berdasarkan survey lembaga pekerja, hampir sebagian besar pekerja industri terpapar dengan risiko dari manual handling, seperti Konstruksi (64%), Manufaktur dan Pertambangan (42%). Sekitar 60% pekerja menderita nyeri punggung (tahunan), dan 30% menjadi penderita yang kronis



1. Pikirkan Sebelum Mengangkat
Pertimbangkan alat bantu, lokasi tujuan, kondisi jalan menuju lokasi tujuan, waktu istirahat untuk pengangkatan dalam waktu lama.

2. Pastikan Posisi Stabil

Posisi kaki, penggunaan celana dan sepatu perlu dipertimbangkan untuk mendapat posisi yang stabil dan kemudahan bergerak.

3. Pastikan Pegangan Kuat

Jika dimungkinkan posisi beban harus sedekat mungkin dengan badan.

4. Mulai dengan Posisi yang Baik

Posisi awal pengangkatan, punggung sedikit membungkuk serta pinggul dan lutut diregangkan

5. Jangan Meregangkan Tubuh Terlalu Lentur Saat Mengangkat

Selama proses pengangkatan posisi punggung harus diperhatikan untuk menghindari risiko cedera

6. Jaga Beban Dekat Dengan Pinggang

Beban berada sedekat mungkin dengan tubuh dan menjauhkan sisi terberat dari tubuh.

7. Hindari Memutar ke Belakang atau Berjalan Menyamping

Mengubah arah kaki lebih baik daripada memutar pinggul ketika pengangkatan

8. Pastikan Pandangan ke Depan

Pandangan kedepan selama pengangkatan dan tidak menurunkan (atau menaikkan) posisi beban

9. Berjalan Perlahan

Beban tidak disentakkan selama pengangkatan

10. Pastikan Pandangan ke Depan

Beban angkat yang dianjurkan bergantung pada jenis kelamin dan posisi beban.

Posisi pengangkatan yang baik adalah meletakkan beban di dekat tubuh antara bahu dan pinggang

