

## 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

### Cara Pengangkatan Manual yang tepat :



**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.



**4. Mulai dengan Posisi yang Baik**  
Posisi awal pengangkatan, punggung sedikit membungkuk serta pinggul dan lutut diregangkan



**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

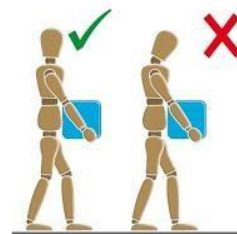


**8. Pastikan Pandangan ke Depan**  
Pandangan kedepan selama pengangkatan dan tidak menurunkan (atau menaikkan) posisi beban



**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



	Women		Men		
Shoulder height	3kg	7kg	10kg	5kg	Shoulder height
Elbow height	7kg	13kg	20kg	10kg	Elbow height
Knuckle height	10kg	16kg	25kg	15kg	Knuckle height
Mid lower leg height	7kg	13kg	20kg	10kg	Mid lower leg height
	3kg	7kg	10kg	5kg	

Sumber:

<https://aplikasiergonomi.wordpress.com/2014/01/25/beban-angkat-dan-cara-angkat-bendamaterial/>

Editor : Ridho Surya Ginawan