

Yth. Bapak M. Djalu Djatmiko,
Dekan Jurusan Desain Produk - FSRD Itenas,
Jl. PHH. Mustopha 23, Bandung.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan acara "*Sharing Session GA Forum: Office Ergonomics*" yang akan diadakan oleh SKK Migas pada 29 Agustus 2019 mendatang, maka kami mengharap kedatangan Saudara pada:

- Hari, tanggal : 29 Agustus 2019, pukul 07.30-13.00.
- Lokasi : *Ballroom* SKK Migas Lantai 9, Gedung *City Plaza*, Jl. Gatot Subroto No.44, Kel. Kuningan Barat, Kec. Mampang Prapatan, Jakarta Selatan.
- Agenda : Narasumber seminar "*Sharing Session GA Forum: Office Ergonomics*", dengan sub-tema terkait ergonomi kursi & meja kantor. Peserta seminar ialah personel bagian *General Affair (GA)* dari berbagai perusahaan migas nasional.

Demikian surat ini dibuat, harap menjadi maklum.

Hormat kami,



David Rangel

GM. Sales & Marketing, PT. Indovickers Furnitama

PIC yang dapat dihubungi terkait acara ini:

Bp. Turino (SKK Migas), nomor ponsel: 08121116528.

Bp. Wahyu Sriwibowo (PT. Karya Mentari Seraya), nomor ponsel: 08159941010.

Sdr. Rendy Himawan (PT. Indovickers Furnitama), nomor ponsel: 081802515881.

PT Indovickers Furnitama

www.indovickers.com



Head Office and Factory :

Kawasan Industri Menara Permai
Jl. Raya Narogong Km 23,85
Cileungsi, Bogor 16820
Indonesia
Phone : (62-21) 823 5646
Fax : (62-21) 823 5649

Sales and Marketing Office :

Jl. Cipinang Muara II No. 29
Jakarta 13470
Indonesia
Phone : (62-21) 862 6385
Fax : (62-21) 861 6165
Email : csj@indovickers.com

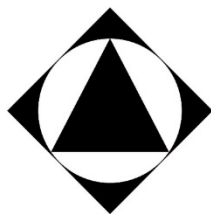
LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SEMILOKA SHARING SESSION GA FORUM
“OFFICE ERGONOMICS”
SKK Migas, City Plaza, Jakarta

Disusunoleh:

Drs. M Djalu Djatmiko, M.Ds

Nara SumberSemiloka:

Drs. M Djalu Djatmiko, M.Ds



PROGRAM STUDI DESAIN PRODUK – JURUSAN DESAIN PRODUK
FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL

2019

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Program : **SEMILOKA SHARING SESSION GA FORUM : OFFICE
ERGONOMICS, SKK Migas, City Plaza, Jakarta**

Pelaksana

a. NamaLengkap : Drs. M.Djalu Djatmiko, M.Ds.
b. NIP/NIK : 930809
c. NIDN : 0411106102
d. Pangkat/Golongan : Lektor/3C
e. Program Studi : DesainProduk
f. Jurusan/Fakultas : Desain Produk/Seni Rupa dan Desain
g. Nomor HP : 0856 2124 527
h. Alamat surel : mikosr80@gmail.com
JadwalPelaksanaan : 29 Agustus 2019

Bandung, 8 Agustus 2019

Mengetahui
Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Teknologi Nasional

Ketua Pelaksana,

(Dr. Andry, M.Ds.)

NPP 930808

(Drs. M. Djalu Djatmiko, M.Ds.)

NPP 930809

Menyetujui

Ketua Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat
Institut Teknologi Nasional

(Dr. Tarsisius Kristyadi, ST., MT.)

NPP 960604

Kata Pengantar

Semiloka ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para karyawan dan manajer bidang divisi umum yang biasa disebut General Affair (GA) di lingkungan SKK Migas, dalam bidang ergonomi dan furnitur. Hal ini bertujuan untuk memberikan masukan guna dijadikan rujukan dalam memilih produk furnitur yang benar secara ergonomis dan baik/estetis secara desain.

Divisi atau bagian dalam perusahaan yang mengurus segala hal tentang keperluan rutin dan mendadak dalam perusahaan adalah *General Affair (GA)*. *General Affair* sebenarnya lebih berfokus untuk memberikan pelayanan kepada seluruh bagian perusahaan demi kelancaran kerja perusahaan secara menyeluruh melalui *supporting unit*. Sehingga ketika bertugas untuk memenuhi layanan di bidang pengadaan furnitur harus tepat dalam memilih produk yang sesuai dengan penggunaannya di sebuah perusahaan, dari mulai direksi, manajer, staf, tamu hingga karyawan.

Semiloka ini diharapkan memberikan basis pengetahuan atau rujukan kepada manajer dan staf GA di seluruh kantor perusahaan rekanan SKK Migas di Indonesia, agar dalam hal perencanaan, pelaksanaan anggaran pembelanjaan tepat sasaran dan pengguna furnitur menjadi puas. Bentuk semiloka berupa *Talk show interaktif* sehingga terjadi dialog dan diskusi mengenai furnitur, aktivitas kerja yang menggunakan furnitur dan pengalaman atau keluhan dalam penggunaan furnitur atau sikap tubuh selama dan setelah bekerja. Saya selaku akademisi dosen Desain Produk FSRD-Itenas dipercaya untuk menyampaikan materi keilmuan tersebut didampingi oleh Dokter Ade Mutiara dari pihak Spesialis Madya Sekretaris SKK-Migas dan Dokter Elsy As Syafira, Dewan Pembina Indonesia Industrial Hygienist Association dari Kementrian Ketenagakerjaan. Sehingga semiloka ini obyektif dan sinergis dari sisi keilmuan.

Pada kesempatan ini juga saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Arif Waskito, S.Sn., M.Ds, selaku Ketua Program Studi, Bapak Edi Setiadi Putra, Drs., M.Ds selaku Ketua Jurusan Desain Produk, Bapak Dr. Andry, M.Ds selaku Dekan FSRD dan Bapak Dr.Tarsisius Kristyadi, ST.MT selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan moril dan perijinan kepada saya dalam pelaksanaan semiloka di luar Itenas ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya pula saya sampaikan kepada bapak Rendy Himawan, S.Ds selaku Manajer Desain PT.Indovickers Furniture sebagai narahubung antara SKK-Migas dengan saya. Terimakasih yang sebesar-besarnya terutama saya berikan kepada Bapak Ady Fernando sebagai Manager Kebandaraan Udara dan Sarana Penunjang SKK-MIGAS, bapak Michael Andreas dari Kangean Energy sebagai Ketua Panitia Penyelenggara.

Bandung 1 Oktober 2019

M.Djalu Djatmiko, Drs., M.Ds

Abstrak

Semiloka Sharing Session GA Forum ini berjudul OFFICE ERGONOMICS diselenggarakan oleh SKK Migas Jakarta guna memberikan wawasan dan pengetahuan kepada para mamajer dan staf di bagian umum atau General Affair (GA), dalam bidang ilmu populer ergonomic perkantoran terkait aktivitas atau kegiatan kerja di dalam ruang kantor dan hubungannya dengan fasilitas yang digunakan berupa kursi dan meja kerja.

Divisi atau bagian dalam perusahaan yang mengurus segala hal tentang keperluan rutin dan mendadak dalam perusahaan adalah *General Affair (GA)*. *General Affair* sebenarnya lebih berfokus untuk memberikan pelayanan kepada seluruh bagian perusahaan demi kelancaran kerja perusahaan secara menyeluruh melalui *supporting unit*.

Semiloka ini sangat penting diselenggarakan mengingat para manajer dan staf GA merupakan penanggungjawab dalam perencanaan, pelaksanaan, pembelanjaan dan pengadaan fasilitas kerja berupa Furnitur Kantor. Sehingga dalam pelaksanaannya, penggunaan furniture oleh para direksi, manajer, staf, karyawan bahkan tamu sesuai dengan kebutuhannya sebagai penunjang aktivitas kerjanya yang nyaman dan aman.

Semiloka ini diikuti oleh para manajer dan staf dari seluruh kelompok kerja SKK Migas se Indonesia, mengingat tidak seluruh karyawan berada di lapangan dan focus pada bisnis inti minyak, sehingga keselamatan, kesehatan dan kenyamanan kerja karyawan kantor perlu diperhatikan. Hal ini merupakan upaya menjaga produktivitas dan kesehatan kerja karyawan dari ancaman gangguan kesehatan dan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes serta ISPA karena lingkungan kerja yang tidak sehat. Salah satu ancaman pada posisi kerja duduk adalah kelelahan, cedera otot dan cedera sendi dikarenakan posisi duduk, fasilitas kerja dan durasi kerja.

Kata Kunci : Aktivitas Kerja Duduk, Ergonomi Perkantoran, Desain Furnitur

I. Pendahuluan :

Bekerja di perkantoran dengan mayoritas aktivitas dilakukan dengan sikap duduk merupakan rutinitas para pelakunya yaitu staf dan manajer atau karyawan perusahaan. Rutinitas ini dilakukan sehari-hari dalam hitungan mingguan, bulanan dan tahunan, sehingga tanpa disadari seseorang telah melakukan kerja aktivitas duduk sudah beberapa tahun lalu muncul keluhan gangguan ketidaknyamanan posisi tubuh atau gangguan kesehatan.

Duduk dan bekerja dilakukan oleh seorang karyawan perkantoran rerata 6 sampai 8 jam sehari dengan aktivitas berupa mengetik / typing menggunakan komputer, menulis, membaca, memeriksa pekerjaan yang sudah dicetak / print dalam beberapa lembar kertas, menulis, menghitung, bertelepon berpindah tempat.

Aktivitas ini menuntut area kerja / working area yang kompak dengan kemudahan wilayah jangkauan kerja yang mudah diraih, sehingga diupayakan seluruh kebutuhan alat bantu berada di sekeliling pekerja. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut dirancanglah fasilitas kerja berupa las duduk / kursi, meja dan lemari / filing cabinet yang peletakan dan bentuk serta sistemnya menunjang kemudahan atau efisiensi kerja.

Tuntutan terhadap fasilitas kerja tersebut adalah desain furniture yang ergonomis, sehingga menempatkan pertimbangan ukuran tubuh / antropometri serta gerakan dan durasi kerja penggunaannya. Sehubungan dengan hal tersebut maka SKK Migas Jakarta Indonesia melalui Manajer Kebandaraan Udara dan Sarana Penunjang menyelenggarakan kegiatan Sharing Session General Affair (GA) Forum berupa semiloka yang dikemas dengan gaya Talk Show tentang Office Ergonomics bagi seluruh karyawan divisi GA dari seluruh Kelompok Kerja SKK Migas se Indonesia.

1.2 Latar Belakang

Kesehatan dan kenyamanan kerja di perkantoran merupakan pertimbangan penting bagi peningkatan produktivitas karyawan dan perusahaan tersebut. Keluhan karyawan terhadap kondisi fisik atau beberapa bagian dari tubuh berupa nyeri otot atau nyeri sendi merupakan indikasi bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan dalam aktivitas sehari-hari dan fasilitas penunjangnya berupa furniture. Suatu hal yang sangat disayangkan jika keluhan yang dirasakan sendiri oleh para karyawan dianggap angin lalu atau hal yang sepele baik oleh pelaku atau penyelenggara kebijakan di perusahaan. Hal ini sebetulnya akan menjadi parah bahkan fatal jika dibiarkan menahun, bahkan dampak serius dari keluhan yang merupakan gejala awal bisa menjadi fatal berupa penanganan serius, perawatan inap bahkan tindakan operasi.

Maka sesungguhnya kebutuhan desain furniture yang baik dan benar merupakan hal mutlak yang tak dapat ditawar lagi sebagai alat penunjang kerja seorang karyawan yang melakukan aktivitas 8 jam sehari, 40 jam per minggu, 160 jam per bulan 1900 jam setahun. Hal ini ditambah dengan beban jenis pekerjaan yang variatif dari semula yang ringan hingga terpadat. Maka pihak perusahaan selaku

penyelenggara kerja dan penanggungjawab kesejahteraan karyawan harus cermat menyediakan fasilitas.

Divisi GA adalah pihak yang merencanakan dan melaksanakan pengadaan fasilitas tersebut, sehingga perlu mengetahui dan memahami desain furniture yang baik dan benar dan justru bukan bersandar pada pemihakan terhadap harga yang murah sebagai dalih penghematan anggaran pembelanjaan. Pengetahuan dan wawasan bagi para karyawan GA menjadi penentu dikemudian hari untuk menjaga performa para karyawan dalam bekerja produktif, dalam hal ini faktor-faktor ergonomi merupakan pertimbangan mutlak bagi perencanaan office furniture.

1.3 Tujuan

Pemberian pengetahuan dan wawasan berupa keamanan, keselamatan dan kesehatan kerja di ruang kantor dalam menggunakan desain kursi dan meja yang baik dan benar, akan menjadi rujukan dan pegangan para peserta semiloka setelah kembali ke masing-masing perusahaannya sehingga dapat menerapkan acuan persyaratan desain yang baik dan benar ketika menentukan fasilitas kerja berupa Office Furnitur yang ergonomis dengan rambu berupa pertimbangan terhadap rasa Nyaman, Aman, Sehat dan Efisien (NASE).

Pelaksana

Pelaksana kegiatan adalah Satuan Kelompok Kerja (SKK) Minyak dan Gas, Kmentrian Sumber Daya Alam dan Mineral Indonesia di bawah Divisi Kebandaraan Udara dan Sarana Penunjang, SKK Migas Jakarta, Indonesia sebagai ketua pelaksana adalah bapak Ady Fernando, nara hubung bapak Michael Andreas dari Kangean Energy dan bapak Rendy Himawan dari PT.Indovickers Furnitur.

Pembicara ;

1. Dr. Elsy As Syafira, Dewan Pembina Indonesia Industrial Hygienist Association dari Kementrian Ketenagakerjaan
2. M Djalu Djatmiko, Drs., M.Ds. Akademisi, dosen Desain Produk FSRD-ITENAS
3. Dr. Ade Mutiara dari pihak Spesialis Madya Sekretaris SKK-Migas

Peserta

Peserta dari kegiatan semiloka ini adalah para manajer dan staff Kelompok Kerja (PokJa) dari rekanan SKK Migas Jakarta dari seluruh Indonesia. Mereka adalah para pelaksana pengadaan kebutuhan fasilitas kerja di masing-masing Industri minyak dan gas bumi. Para peserta merupakan insane usia produktif di bawah usia 40 tahun, pria dan wanita dengan pendidikan Strata 1.

Jadwal Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan semiloka pada hari Kamis tanggal 29 Agustus 2019 pukul 09.00 hingga 14.00 bertempat di ruang Ballroom, lantai 9, SKK Migas Jakarta.

II. Persiapan

Persiapan dilakukan sejak satu bulan sebelum pelaksanaan semiloka, penyelenggara kegiatan yaitu pihak SKK Migas menghubungi para nara sumber. Saya selaku salah satu nara sumber mendapat porsi bicara selama 30 menit untuk memaparkan Office Ergonomics dari sisi Desain Produk Furnitur. Saya melakukan studi pustaka dari E-Book dan artikel di media elektronik internet serta menyusun materi presentasi dalam bentuk Power Point. Pertemuan pra acara dilakukan satu kali di Jakarta untuk saling mengenal dan merumuskan materi yang akan diberikan kepada para peserta semiloka dilaksanakan

III. Pelaksanaan

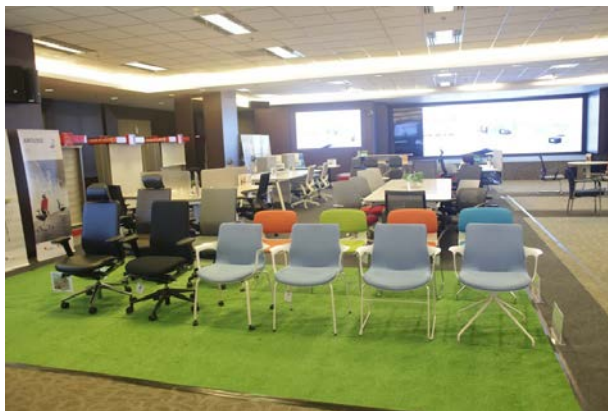
Semiloka dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Agustus 2019 di ruang Ballroom, Lt 9, Kantor SKK Migas, Gedung City Plaza, JL. Gatot Soebroto No 44, Kuningan Barat, Mampang Prapatan, Jakarta Selatan.

Pendaftaran Peserta





Ruang dan furniture yang ditata menarik sebagai setting perkantoran



Para Peserta Semiloka Sharring Session Office



Laporan Panitia Pelaksana



Menyanyikan Indonesia Raya



Pelemasan otot dan sendi sebelum semiloka



Presentasi pembicara dan respon peserta dalam Tanya jawab









IV. Penutup

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah suatu hal yang positif bagi karyawan, hal ini terucap[dari seluruh peserta semiloka ketika berdiskusi. Animo peserta serta antusiasme diskusi yang tinggi menunjukkan semiloka ini membahas hal yang penting dan menarik dalam kehidupan dan kebutuhan nya sebagai karyawan kantor yang rutin bekerja dengan mayoritas posisi duduk selama berjam-jam dan sepanjang karir.

Kegiatan sejenis diharapkan dapat diselenggarakan kembali dengan topic atau permasalahan yang beragam terkait kesehatan keselamatan keamanan kerja.

Penyelenggaraan semiloka yang dinamis dan segar dengan pembicara yang beragam latar belakang disiplin keilmuan membuat suasana diskusi dinamis, terlebih dengan kasus-kasus sehari-hari yang dialami para peserta. Penyegaran dengan senam di antara diskusi menjadi perhatian peserta dan baru disadari hal tersebut merupakan simulasi yang justru sebaiknya dilakukan terus selama berkarya atau bekerja sehari-hari di antara jam kerja. Bahwa salah satu kunci utama K3 adalah fasilitas yang baik dan benar berupa office furniture atau desain kursi dan meja yang baik dan benar menjadi kesadaran baru yang harus direncanakan dan dilaksanakan di masa yang akan datang.



Selesai acara seluruh peserta menyatakan kepuasannya dan berfoto bersama.

Lampiran

Kantor Yang Tidak Ergonomis Akan Tingkatkan Risiko Penyakit Gotrak



by : [Tyas Ing Kalbu](#) 1 Month Ago

Saat bekerja, manusia berinteraksi dengan lingkungan, termasuk peralatan yang mendukung aktivitasnya. Oleh sebab itu, diperlukan pemahaman seputar interaksi dengan lingkungan kerja dan cara memanfaatkan peralatan kerja agar tujuan tercapai serta keselamatan dan kesehatan karyawan tak terabaikan.

Hal itu terungkap dalam *sharing session* yang digelar SKK Migas bertajuk “Office Ergonomics Fostering A Healthy Office” pada Kamis (29/8/2019) di City Plaza, Kuningan, Jakarta. Hadir tiga pembicara ahli dalam sesi ini, yakni anggota Dewan Pembina Indonesia Industrial Hygienist Association Elsy As Syafira, Dekan Jurusan Desain Produk Itenas M Djalu Djatmiko, dan Spesialis Madya Sekretaris SKK Migas dr Ade Mutiara.

Dalam paparannya, Elsy mengungkapkan adanya studi di AS yang menyebutkan bahwa dalam setahun para pekerja kantoran menghabiskan hampir 1.700 jam di depan komputer. Studi ini selaras dengan survei yang dilakukan kepada 2.000 karyawan kantor di AS yang menghabiskan waktu sekitar 6,5 jam per hari duduk di muka komputer.



FOTO-FOTO IKLAN KOMPAS/TYAS ING KALBU

“Belum lagi kalau kita menggunakan komputer di luar kantor, semisal di jalan atau rumah. Ini akan menambah risiko kesehatan kita. Dampak lanjutan atas risiko ini, antara lain meningkatnya biaya kesehatan. Oleh sebab itu, desain produk seperti meja atau kursi yang digunakan di kantor sangat penting diperhatikan untuk HSE,” kata Elsy.

Ia menambahkan, karyawan perkantoran cukup banyak risikonya yang terkait kesehatan dan keselamatan kerja. “Risiko jatuh, risiko yang terkait kelistrikan, bahaya kebakaran, dan lain-lain. Karyawan yang terlalu banyak duduk pun punya risiko terkena diabetes tipe 2. Postur tubuh kita saat bekerja sangat dipengaruhi desain furnitur yang digunakan. Oleh sebab itu, divisi yang mengurus HSE perlu berkomunikasi terlebih dulu sebelum melakukan pengadaan peralatan kerja.”

Rumus NASE

Terkait bahasan seputar ergonomi, M Djalu Djatmiko menjelaskan bahwa dari sisi kebahasaan, ergonomi berasal dari bahasa Yunani, *ergon*, yang berarti kerja, dan *nomos* yang berarti aturan. “Jadi, secara ringkas, ergonomi itu adalah aturan atau norma dalam suatu sistem kerja atau hubungan antara manusia dengan lingkungan kerjanya.”

Ergonomi, lanjut Djalu, perlu dipahami untuk mendukung pekerjaan kita. “Agar kita bisa sejahtera dalam bekerja. Dalam 24 jam, kita bisa menghabiskan 16 jam sendiri untuk duduk. Akibatnya, peredaran darah kita bisa terganggu. Furnitur-furnitur kantor yang tidak ergonomis akan memicu gangguan pada punggung, mata, tangan, dan bagian lain dari tubuh para pekerja.”

Untuk memudahkan memahami ergonomi, Djalu menerangkan rumus NASE yang adalah singkatan dari nyaman, aman, sehat, dan efisien. Karena empat poin ini sangat relatif bagi setiap orang, dipilihkan standardisasi untuk meja dan kursi kantor yang ergonomis, antara lain bisa diatur pada bagian sandaran, dudukan, *arm rest*, dan ketinggian meja.

“Jadi, saat membeli kursi, kita jangan sampai bosan mencobanya terlebih dulu. Jangan mudah juga tergiur iming-iming harga, desain, atau mereknya,” ujar Djalu.

Metode 20-20-20

Dokter Ade Mutiara melengkapi *sharing session* ini dengan mengungkapkan penyakit gangguan otot rangka (gotrak) yang menjadi “tren” laporan karyawan. Penyakit Gotrak, ujar Ade, sangat berhubungan dengan postur duduk selama bekerja.

“Tulang belakang kita terbebani dengan posisi duduk yang salah ditambah bobot tubuh yang berlebih,” katanya.



Ade menambahkan, jika penyakit gotrak meningkat, biaya kesehatan yang harus ditanggung pun akan meningkat. “Gangguan ISPA juga sering dilaporkan. Ini biasanya terkait dengan ventilasi atau sistem udara ruangan kantor yang tidak bagus. Karyawan juga harus menyadari bahwa risiko penyakit jantung, stroke, diabetes semakin banyak dialami orang yang relatif muda karena faktor risikonya sudah diinvestasi sejak jauh-jauh hari tanpa sadar. Misalnya, terlalu banyak duduk. Ini risiko ke depannya sama dengan orang yang merokok.”

Ia juga menganjurkan rehat singkat disela-sela bekerja dengan metode 20-20-20, yakni setiap 20 menit bekerja dengan komputer, selingi 20 detik untuk melihat obyek lain sejauh 20 kaki. Dan, setiap 2 jam bekerja, selingi peregangan selama 10–15 menit.

Komitmen HSE

Manajer Kebandaran Udara dan Sarana Penunjang sekaligus Ketua Pokja Facility Management SKK Migas, Ady Fernando P, mengatakan, selama ini, *health safety environment*(HSE) SKK Migas mungkin masih banyak berfokus di bisnis inti minyak. “Namun, kami menyadari bahwa tidak semua karyawan SKK Migas bekerja di lapangan. Oleh sebab itu, kami juga memperhatikan keselamatan, kesehatan, dan kenyamanan karyawan yang bekerja di kantor. HSE menjadi komitmen kami dalam menyelenggarakan aktivitas kerja.”

Kelompok kerja (pokja) yang dipimpinnya pun, bertanggung jawab untuk memastikan kelancaran operasional fasilitas pendukung bagi pencapaian target kinerja secara umum. “Kami sudah menyiapkan infrastruktur ini sejak lama, kami siapkan kursi, meja, dan lain-lain mengikuti konsep ergonomi. Komitmen kami tidak hanya pada desain furnitur yang digunakan, tetapi juga dalam kehidupan keseharian karyawan, misalnya kami adakan pengecekan kesehatan (MCU) setahun sekali, mengadakan kelas yoga, senam, komunitas *bike to work*, dan sebagainya. Jadi, *health*-nya tidak hanya pada desain,” urai Ady.

Sharing session ini dikemas secara menarik. Ruangan diskusi dirancang seperti ruang kerja kantor yang nyaman dan menggunakan meja-kursi ergonomis. Setiap pergantian sesi pun, peserta diminta untuk pindah zona duduk agar merasakan desain meja-kursi lainnya. Selain itu, peserta diajak untuk melakukan peregangan atau rehat ringan yang bisa diterapkan di tempat kerja masing-masing. [*]