

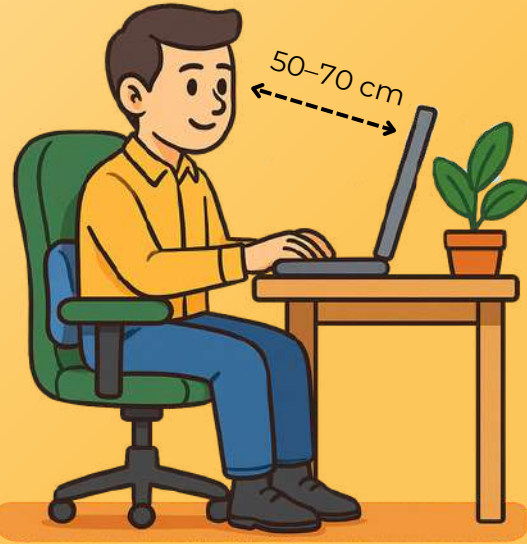
TETAP FOKUS TANPA PEGAL

Tips Postur & Istirahat Sehat di Jam Kerja

POSISI SAAT BEKERJA

Duduk durasi ≤ 1 Jam

- Gunakan kursi nyaman & tegak
- Layar laptop dimiringkan, jarak mata 50–70 cm
- Pastikan ruangan sejuk & bebas gangguan
- Di meja: tangan sejajar, siku 90°
- Di pangkuan: pergelangan tetap lurus
- Tambahkan bantalan di punggung bawah



Berdiri durasi ≤ 1 Jam

- Layar laptop dimiringkan, jarak mata 50–70 cm.
- Pastikan ruangan sejuk & bebas gangguan.
- Posisi ergonomis saat berdiri:

- Laptop diletakkan di atas meja
- Tangan sejajar (tegak lurus) ke permukaan meja
- Siku berada dalam posisi 90° saat mengetik



Duduk durasi ≥ 1 Jam

- Meja luas, kursi support punggung bawah.
- Gunakan keyboard & mouse terpisah.
- Posisi layar sejajar mata (pakai box/ buku/ monitor tambahan).
- Pergelangan tangan harus lurus.



POLA DUDUK & ISTIRAHAT



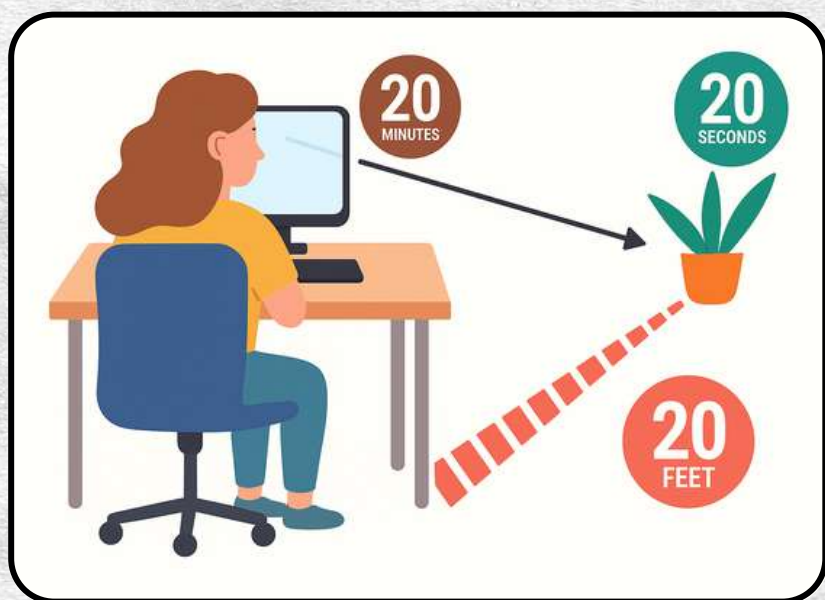
Istirahat/ gerak ringan 10 menit.



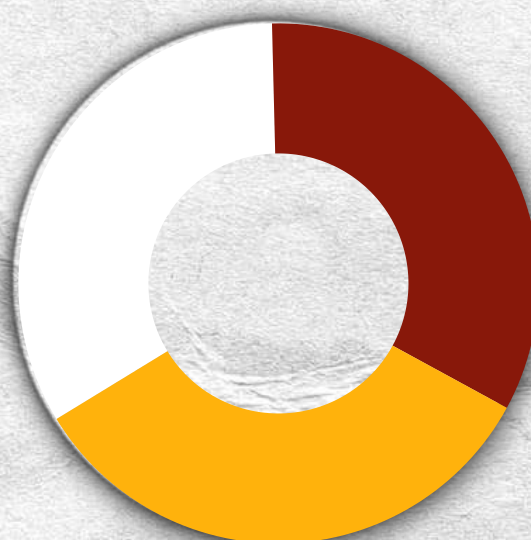
Istirahat/ gerak ringan 5 menit.

TIPS SEHAT UNTUK MATA

Aturan 20:20:20



Lihat objek sejauh 20 kaki (~6 meter)



Setiap 20 menit menatap layar
Istirahat mata 20 detik

QUICK TIPS

- Gunakan font besar & jelas
- Gunakan kontras warna yang nyaman
- Anti-glare & kacamata anti radiasi disarankan
- Cek mata secara berkala

Pengingat

Reminder digital yang disediakan dari HR/HSE/GA



Fasilitas

Disediakan ruang gerak: koridor, pantry, tangga dll.

PANDUAN PEREGANGAN DI SELA WAKTU BEKERJA

BACK EXTENSION	NECK FORWARD	NECK LEFT & RIGHT	ELBOW PULLOVER
Ulangi 3x, per 5 detik	Lakukan 15 detik	Ulangi 3x, per 5 detik	Ulangi 3x, masing-masing 5 detik
SHOULDER OVER	SHOULDER ACROSS	SHOULDER BACK	BRIDGE STRETCH
Masing-masing lengan 15 detik	Masing-masing lengan 15 detik	Masing-masing lengan 15 detik	Lakukan satu kali 15 detik
FOREARM & WRIST	HAMSTRING STRETCH	CALF STRETCH	QUAD & FLEXOR STRETCH
Masing-masing lengan 15 detik	Masing-masing kaki 15 detik	Masing-masing kaki 15 detik	Masing-masing kaki 15 detik

Lakukan setiap 1 jam sekali.

Durasi cukup 3–5 menit.

TANGGUNG JAWAB



Karyawan

Wajib patuhi pola istirahat & aktif bergerak.



Atasan Langsung

Dorong tim terapkan kebiasaan sehat.



HR/GA/HSE

Sosialisasi, beri panduan, & pantau kepatuhan.

SUMBER DAN REFERENSI

Perhimpunan Ergonomi Indonesia. 2020. "Panduan Ergonomi "Working From Home"". Diakses dari <https://pei.or.id/panduan-ergonomi/>.