

Apa itu **GANGGUAN MUSKULOSKELETAL** ?



Merupakan gangguan pada otot, tulang, sendi, ligamen, dan tendon yang ditandai dengan rasa pegal, nyeri, dan sakit pada bagian tubuh tertentu yang mengalami gangguan.

Aktifitas pekerjaan sering berhubungan dengan terjadinya gangguan muskuloskeletal.

Aktifitas yang sering menyebabkan Gangguan Muskuloskeletal

Mengangkat, menarik, dan membawa benda berat		Melakukan gerakan terus-menerus secara berulang	
Jongkok dan membungkuk dalam waktu yang lama		Mengetik dalam waktu yang lama	
Duduk atau berdiri secara terus menerus		Mengoperasikan mesin atau peralatan yang bergetar	

- 1 Beristirahat singkat disela-sela pekerjaan yang durasinya lama;
- 2 Tidur teratur minimal 8 jam per hari;
- 3 Gunakan peralatan yang mempermudah pekerjaan;
- 4 Lakukan **latihan peregangan** ringan sebelum dan disela-sela pekerjaan.

Upaya **PENCEGAHAN**

LATIHAN PEREGANGAN

untuk mencegah keluhan muskuloskeletal



Squat (lompat jongkok)
Ulangi pelan-pelan sebanyak 3 kali

Peregangan leher	Peregangan samping	Peregangan bahu
Tahan selama 5 detik pada setiap sisi	Tahan selama 5 detik pada setiap sisi	Tahan selama 5 detik pada setiap sisi
Peregangan punggung	Peregangan paha depan	Memutar pinggang
Kepala menghadap keatas dan regang punggung selama 5 detik	Tahan selama 5 detik pada setiap sisi	Tahan selama 5 detik pada setiap sisi

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202300336, 2 Januari 2023

Pencipta

Nama : **Dian Afif Arifah, Siti Ma'rifah dkk**

Alamat : **Jl. Ir. H Juanda No. 61 Tonatan, Ponorogo, Ponorogo, JAWA TIMUR, 63418**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Darussalam Gontor**

Alamat : **Jl. Raya Siman Demangan Siman Ponorogo Jawa Timur, Ponorogo, JAWA TIMUR, 63471**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Banner**

Judul Ciptaan : **Upaya Pencegahan MSDs Di Tempat Kerja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **15 November 2022, di Ponorogo**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000433258**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dian Afif Arifah	Jl. Ir. H Juanda No. 61 Tonatan, Ponorogo
2	Siti Ma'rifah	Lingkungan III, RT 06 RW 00. Megang Sakti I, Musi Rawas, Sumatera Selatan
3	Aisy Rahmania, S.ST., M.KKK	Jalan Barito 117 Desa Begadung, Nganjuk-Nganjuk, Jawa Timur 64413

