

TRAINING INHOUSE



ERGOINSTITUTE
Ergonomics and Safety Institute in Indonesia

Applied Industrial Ergonomics

(2-day or 3-day training)

Tujuan Workshop

- Peserta memahami fungsi dan peranan ergonomi dalam mendukung *safety management*
- Peserta memahami berbagai permasalahan ergonomi di industri
- Peserta memahami berbagai risk faktor ergonomi
- Peserta mempunyai skill untuk mendeteksi permasalahan ergonomi di perusahaan
- Peserta mampu memberikan rekomendasi-rekomendasi untuk perbaikan keergonomikan sistem kerja di perusahaan masing-masing.

Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer

Materi Training

- *Introduction to Ergonomics*
- *Ergonomic problems in industry*
- *Musculoskeletal disorders*
- *Manual Material Handling*
- *Hand Tools*
- *Fatigue and human error*
- *Work environment*
- *Ergonomics Program*

Ergonomi dan K3 saling berhubungan satu sama lain. Keduanya fokus pada bagaimana meminimasi cedera. Intervensi ergonomi diperlukan dan merupakan hal kritis untuk mewujudkan manajemen keselamatan dan kesehatan kerja yang efisien. Data menunjukkan bahwa pekerjaan yang dirancang tanpa memperhatikan faktor ergonomic dapat menyebabkan kelelahan kerja yang berlebihan, kesalahan kerja (*human error*), cedera atau hingga kematian di tempat kerja. Gejala yang timbul adalah sakit pada leher, bahu, pergelangan tangan, dan punggung bagian bawah. Ergonomi diperlukan untuk program K3 yang efektif. Training ini akan mengulas lebih jauh mengenai aplikasi ergonomi di industri.



Ergonomics Awareness

(1-day training)



Ergonomi semakin dirasa penting oleh industri. Program ergonomi yang dijalankan dengan baik akan berdampak kepada perbaikan kinerja manajemen K3, peningkatan produktivitas, dan perbaikan *quality of working life*. Salah satu indikator utama perlunya ergonomi adalah

banyaknya keluhan karyawan pada kelelahan kerja dan nyeri pada sistem otot rangka. Salah satu kunci sukses keberhasilan pelaksanaan program ergonomi adalah dukungan dari berbagai pihak di perusahaan. Pelatihan ini dimaksudkan untuk memberikan kesadaran tentang pentingnya ergonomi bagi perusahaan dan memberikan gambaran berbagai bentuk aplikasi ergonomic dalam meningkatkan *business competitiveness*.

Tujuan Pelatihan

- Peserta mempunyai *knowledge* tentang dasar-dasar ergonomi (urgensi, filosofi, dan sasaran implementasi)
- Peserta mempunyai *awareness* tentang bentuk-bentuk permasalahan di industri yang berkaitan dengan ergonomi
- Peserta memahami berbagai lingkup area aplikasi ergonomi di industri

Target Peserta

Pihak Manajemen K3, Manajemen SDM, Manajemen Produksi & *Maintenance*, Plant Manager, Chief of Engineer, Supervisor

Materi Pelatihan

Why Ergonomics?

Ergonomics Problems & Interventions

Ergonomics Programs

Cost-Benefits Analysis

Case Studies

Ergonomics Assessment/Audit

(2-day or 3-day workshop)

Ergonomi terfokus pada peningkatan produktivitas dan kualitas kehidupan kerja, yang seharusnya menjadi salah satu *key performance indicator* perusahaan. Sayangnya, ergonomi sering dianggap hanya sebagai suatu yang bersifat *common sense*. Aplikasi ergonomi dianggap sudah selesai ketika sebuah checklist yang diadopsi dari luar negeri sudah digunakan. Padahal ergonomi adalah suatu filosofis, metode, dan teknik. Workshop ini dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada tim ergonomi atau tim K3 perusahaan dalam melakukan evaluasi ergonomi. Evaluasi ergonomi merupakan program ergonomi yang utama dan pertama untuk menilai tingkat resiko ergonomi pada semua lini perusahaan, termasuk di dalamnya adalah office, lantai pabrik, gudang, dan jalur transportasi. Hasil evaluasi atau asesmen ini akan menjadi input untuk perbaikan sistem kerja yang berkelanjutan. Dengan inilah diperoleh rancangan sistem kerja yang produktif, aman, sehat, dan juga nyaman bagi pekerja, yang tentu akan membawa manfaat bagi perusahaan.

Tujuan Workshop

- Peserta mempunyai *knowledge* tentang dasar-dasar ergonomi (urgensi, filosofi, sasaran, lingkup aplikasi, dll).
- Peserta mempunyai skill untuk melakukan evaluasi ergonomi (*ergonomic assessment*) secara sistemik dan menyeluruh.
- Peserta mampu memberikan rekomendasi-rekomendasi untuk perbaikan keergonomikan sistem kerja di perusahaan masing-masing.

Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer, Supervisor

Materi Workshop

- *Introduction to Ergonomics*
- *Ergonomics Problem & Risk Factors*
- *Ergonomics Controls*
- *Survey on Musculoskeletal Complaints*
- *Ergonomics Assessment Method for General Activities & Practices*
- *Ergonomics Assessment Method for Repetitive Work & Practices*
- *Ergonomics Assessment Method for Multi-Tasking Work & Practices*
- *Ergonomics Assessment Method for Material Handling Task & Practices*
- *PDA-based Ergonomics Assessment*
- *Ergo-asses for Mental-Based Work and Fatigue*

Office Ergonomics

(1-day workshop)

Tujuan Workshop

- Peserta memahami faktor resiko ergonomi perkantoran
- Peserta mempunyai skill untuk melakukan evaluasi ergonomi perkantoran
- Peserta mampu memberikan rekomendasi-rekomendasi untuk perbaikan keergonomikan pada sistem kerja perkantoran.

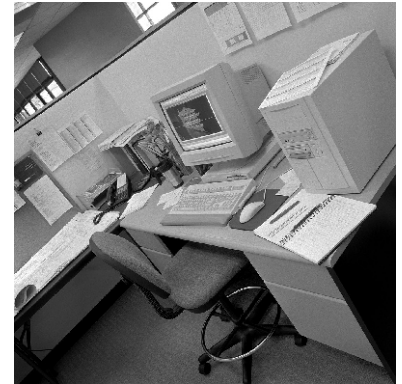
Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer, Tim manajemen SDM

Materi Training

- *Introduction to Office Ergonomics*
- *Risk Factors on Office Ergonomics*
- *Office Ergonomics Guidelines*
- *Office Ergonomics Assessment Method*

Pekerjaan kantor juga berpotensi menimbulkan cedera atau nyeri pada sistem otot rangka. Hal ini diakibatkan oleh adanya faktor-faktor resiko seperti posisi kerja tubuh tidak normal, bekerja dalam durasi yang lama, dan pekerjaan bersifat repetitif. Suatu studi dari ITB menunjukkan bahwa paling tidak 60% pengguna kantor yang diteliti memiliki masalah atau keluhan pada bagian leher, punggung, dan tulang belakang. Ergonomi perkantoran adalah suatu pendekatan untuk mengurangi masalah cedera di perkantoran dengan melakukan intervensi ergonomi pada lingkungan kerja perkantoran.



Lifting and Material Handling

(1-day workshop)

Cedera dan Nyeri Punggung Bawah atau yang dikenal dengan *Low Back Pain* tercatat sebagai keluhan paling banyak di industri. Biaya akibat keluhan ini juga tidak sedikit, baik kerugian materil pekerja maupun bagi perusahaan. Cedera ini sebagian besar diakibatkan oleh ketidakergonomikan kegiatan penanganan material (*Manual Material Handling* atau disingkat MMH). Kegiatan MMH meliputi pekerjaan mengangkat dan menurunkan beban, membawa beban ke tempat tujuan serta aktivitas menarik dan mendorong kereta pembawa material. Posisi kerja yang tidak normal (*awkward posture*), frekuensi pengangkatan dan beban yang terlalu berat untuk diangkat (*overexertion*) dalam kegiatan MMH merupakan beberapa faktor resiko yang harus dipahami dengan baik oleh pekerja. Workshop ini dimaksudkan untuk memberi bekal tentang faktor-faktor resiko, metode evaluasi, dan intervensi ergonomi dalam penanganan material handling.

Tujuan Workshop

- Peserta mempunyai *knowledge* tentang faktor resiko dalam *Manual Material Handling*
- Peserta mempunyai skill untuk mengevaluasi permasalahan MMH di industri.
- Peserta mempunyai skill dalam menghitung batas pengangkatan dalam MMH
- Peserta mampu memberikan rekomendasi-rekomendasi dalam penanganan MMH

Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer, Supervisor

Materi Training

- *Low-back pain*
- *MMH Problems in Industry*
- *NIOSH Lifting Guides*
- *Other Ergonomics Assessment Related to Lifting & MMH*
- *Ergonomics Controls*

Fatigue Management

(2-day workshop)

Tujuan Workshop

- Peserta mempunyai *knowledge* tentang konsep dasar *fatigue*
- Peserta mempunyai skill untuk melakukan pengukuran *fatigue* dan beban kerja
- Peserta mampu merumuskan bentuk kegiatan *fatigue management* yang tepat untuk perusahaan

Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer, Supervisor

Materi Workshop

- *Concept of Fatigue*
- *Risk factors*
- *Fatigue measurement & practices*
- *Ergonomics interventions*
- *Fatigue management & best practices*

Banyak pekerja mengeluhkan bahwa sistem kerja mereka sangat melelahkan dan mengkaitkannya dengan nyeri dan linu yang dirasakan pada sistem otot rangka mereka. Pihak perusahaan sendiri banyak yang melaporkan bahwa *fatigue* merupakan salah satu penyebab utama kecelakaan kerja. Penyebab *fatigue* secara umum dapat dibagi atas dua faktor utama yakni individu dan pekerjaan (beban kerja). Perusahaan harus mampu manage keduanya. Workshop ini dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada tim ergonomi atau tim K3 perusahaan dalam melakukan evaluasi kelelahan kerja, mulai dari m e l a k u k a n pengukuran hingga analisis. Workshop ini juga memberikan bekal tentang faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan *fatigue management*.



Behaviour Based-Safety

(2-day training)

Kecelakaan kerja merupakan masalah penting yang sangat merugikan pekerja dan perusahaan. Penyebab kecelakaan kerja dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu kondisi yang tidak aman dan perilaku yang tidak aman. Perilaku pekerja dinilai sebagai penyebab utama kecelakaan kerja yang terjadi di industri. Untuk itu, pengurangan perilaku tidak aman pekerja merupakan cara yang tepat sebagai upaya mengurangi tingkat kecelakaan kerja yang terjadi. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah Behavior Based Safety (BBS). Pelatihan ini dimaksudkan untuk mengenalkan metode BBS serta strategi implementasi BBS di perusahaan.



● Tujuan Workshop

- Peserta memahami konsep dasar pendekatan *Behavior Based Safety*
- Peserta mempunyai skill untuk mendefinisikan perilaku kritis (*critical behavior*) yang menyebabkan kecelakaan di perusahaan.
- Peserta mempunyai skill untuk melakukan evaluasi perilaku kritis (*critical behavior*)
- Peserta mampu untuk mengevaluasi efektivitas penerapan pendekatan BBS pada perusahaan.
- Peserta mampu memberikan rekomendasi-rekomendasi untuk penurunan persentase perilaku tidak aman pekerja terbesar.

Target Peserta

Tim K3, Tim Ergonomi, Engineer, Supervisor

Materi Training

- *Accident Causation*
- *Psychology of safety*
- *Basic philosophies on Behavior-Based Safety (BBS)*
- *Critical Behavior Definition & Assessment*
- *Intervention Methods*
- *Best Practices in Implementation and Evaluation BBS*

Facilities:

- Training/Workshop Kit
- Sertifikat Pelatihan from LETMI ITB (Institut Teknologi Bandung)
- Power Point Slides

Venue:

Jika diperlukan, tim kami dapat membantu perusahaan Anda untuk mendapatkan lokasi in-house training di Bandung dan Sanur, Bali dengan harga spesial.

Instructor:

Para Ahli dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman kerja (sebagai konsultan dan instruktur training) belasan tahun dalam bidang Ergonomi dan Manajemen K3. Mereka adalah:

- Narasumber www.ergoinstitute.com
- Tim ahli dari LETMI - ITB

Siapa yang sudah pernah ikut Training Kami?

Beberapa contoh perusahaan yang pernah mengikuti training kami (2 tahun terakhir):

- PT Medco E&P
- PT Halliburton
- PT Pupuk Kaltim
- PT Elnusa
- PT Astra Honda Motor
- PT VICO
- PT Surveyor Indonesia
- PT Bayer Material Science Indonesia
- PT Chevron
- FKM UI
- PT Kaltim Prima Coal
- PT Bukit Asam
- PT Inco
- PT ALP Petro Industry
- PT Kondur Petroleum

Sekilas tentang LETMI ITB dan Ergoinstitute

Lembaga Teknik dan Manajemen Industri ITB (LETMI ITB) merupakan suatu unit komersial ITB yang menawarkan kajian, konsultasi dan pelatihan dalam bidang Enjinerig dan Manajemen. LETMI ITB bergerak sudah lebih dari 30 tahun melayani banyak perusahaan publik dan swasta dalam memenuhi kebutuhan perbaikan dan pengembangan perusahaan. LETMI ITB memiliki dukungan yang sangat kuat dari para ahli terutama dari Program Studi Teknik Industri dan disiplin ilmu yang lain di ITB.

Ergoinstitute diinisiasi pada bulan April 2007, dengan misi untuk menyediakan solusi komprehensif menuju tercapainya peningkatan produktivitas dan kualitas kehidupan kerja di Indonesia. Dua hal ini merupakan kunci utama dalam bisnis perusahaan Anda untuk menang dalam persaingan global dewasa ini. Dengan menggabungkan pengetahuan, pengalaman, dan budaya kerja dari akademisi dan praktisi, visi kami menjadikan Ergoinstitute sebagai salah satu institusi utama *centre for excellence* di negeri ini yang bergerak dalam hal edukasi, penelitian, dan konsultasi di bidang produktivitas, K3, dan ergonomi.

Info:

Dila (081321322245)

Email:dhilla@ergoinstitute.com

www.ergoinstitute.com