



ERGONOMICS

Tujuan:

- Memahami konsep dasar ergonomi serta manfaatnya bagi kesehatan dan produktivitas kerja.
- Mengidentifikasi faktor risiko ergonomi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.
- Menerapkan prinsip dasar desain ergonomis dalam pekerjaan sehari-hari.
- Menilai kondisi ergonomi di lingkungan kerja menggunakan metode sederhana (RULA, REBA, OWAS).
- Mengembangkan solusi perbaikan ergonomi, baik untuk pekerjaan kantor maupun lapangan/industri.
- Mencegah terjadinya Musculoskeletal Disorders (MSDs) melalui penerapan postur dan kebiasaan kerja sehat.
- Mengimplementasikan program ergonomi secara berkelanjutan di tempat kerja.





ERGONOMICS

Sasaran:

- **Staf dan karyawan** yang bekerja di kantor maupun lapangan/industri.
- **Supervisor / Team Leader** yang bertanggung jawab mengawasi pekerjaan sehari-hari.
- **Petugas K3 / HSE Officer** yang mengelola program keselamatan dan kesehatan kerja.
- **HR/Personalia** yang terlibat dalam penyusunan kebijakan kerja sehat.
- **Manajer operasional / produksi** yang ingin meningkatkan produktivitas melalui penerapan ergonomi.





ERGONOMICS

Outline:

Hari 1:

- **Konsep Dasar Ergonomi – 60 menit**
- **Faktor Risiko Ergonomi – 120 menit**
- **Prinsip Dasar Desain Ergonomis – 60 menit**
- **Ergonomi Lingkungan Kerja – 120 menit**
- **Ergonomi pada Pekerjaan Kantor – 120 menit**





ERGONOMICS

Outline:

Hari 2:

- **Ergonomi pada Pekerjaan Lapangan/Industri – 120 menit**
- **Musculoskeletal Disorders (MSDs) & Ergonomi – 60 menit**
- **Evaluasi dan Penilaian Risiko Ergonomi – 120 menit**
- **Intervensi dan Perbaikan Ergonomi – 90 menit**
- **Implementasi Program Ergonomi di Perusahaan – 90 menit**

CTA:

Yuk, Ikuti Pelatihan Kami dan Tingkatkan Kemampuanmu!

Ergonomics