


# Ergonomics for Excellent HSE Management

**Latar Belakang**

*Without ergonomics, HSE management is not enough*. Ungkapan ini telah disampaikan oleh berbagai pakar dan praktisi HSE (*Health, Safety dan Enviroment*) atau K3L. Berbagai permasalahan HSE sering muncul, mulai dari near-miss hingga kecelakaan fatal, karena tidak diperhatikannya berbagai faktor manusia di berbagai lini operasi perusahaan (misalnya logistik, produksi, *maintenance*, pekerjaan kantor, dsb). Sentuhan ergonomi diperlukan dalam manajemen HSE.

**Trainer:**

**WAKTU PELAKSANAAN**

10 - 11 Desember 2026

09:00 - 17:00 WIB

**TEMPAT PELATIHAN**

Location: Hotel di Yogya

**Harga**

Group Price: Rp 6.500.000
Full Fare: Rp 7.350.000

**) Harga di atas tidak dikenakan PPN 11%, sudah termasuk E-Certificate dan Modul.*

Sayangnya, ergonomi sering disalah-artikan. Ergonomi dianggap mahal dan hanya dikaitkan dengan aspek kenyamanan kerja atau bagian kecil dari aspek *industrial hygiene*. Padahal, tujuan ergonomi selaras dengan tujuan manajemen HSE yakni untuk menciptakan sistem kerja yang aman, sehat dan bahkan lebih produktif. Dengan ergonomi, sistem kerja dipastikan dirancang sedemikian rupa dengan memperhatikan variasi pekerja dalam hal kemampuan dan keterbatasan (fisik, psikis, dan sosio-teknis). Semua rancangan dilakukan dengan pendekatan *human-centered design* (HCD), baik pada alat, mesin, tempat kerja, prosedur kerja, sistem informasi dan sistem organisasi. Yang tentu semua itu akan membawa manfaat bagi bisnis perusahaan, karena *ergonomic is economic*.

Kenyataan di industri, banyak sekali sistem kerja yang tidak dirancang secara ergonomi yang harus menjadi perhatian dalam manajemen HSE. Kondisi berikut menunjukkan beberapa indikasi

berikut:

- Sering terjadi *accident* atau *near-accident*
- Pekerja sering melakukan kesalahan (*human error*)
- Pekerja mengeluhkan adanya nyeri atau sakit pada leher, bahu, punggung, atau pinggang
- Pekerja terlalu cepat lelah dan butuh istirahat yang panjang
- Alat kerja atau mesin yang tidak sesuai dengan fisik pekerja
- Posisi kerja yang sering membungkuk dan menjangkau
- Lingkungan kerja yang tidak teratur, bising, pengap, atau redup
- Pekerja mengeluhkan beban kerja (fisik dan mental) yang berlebihan
- Komitmen kerja yang rendah
- Rendahnya partisipasi pekerja dalam sistem sumbang saran

Jika indikasi tersebut ditemui di perusahaan Anda, maka perusahaan Anda membutuhkan evaluasi dan intervensi ergonomi. Manajemen HSE sangat berperan untuk memulai suatu perubahan di perusahaan (menjadi *champion*) dengan melakukan pemetaan dan mengukur besaran resiko ergonomi yang ada saat ini untuk kemudian disampaikan kepada pimpinan puncak.

**Sasaran**:
Secara spesifik, workshop ini diarahkan agar peserta:

- Mampu memahami dengan baik konsep prinsip-prinsip ergonomi dan peran utamanya dalam manajemen HSE
- Mampu memahami berbagai faktor resiko ergonomi beserta dampaknya, serta mampu mengkuantifikasinya
- Mampu melakukan evaluasi ergonomi (*ergonomic assessment*) dalam setiap aspek lini operasional perusahaan

**Outline**:
Workshop ini akan membekali Anda dengan konsep dan teknik terbaru Ergonomi berupa:

- Filosofi ergonomi
- Faktor resiko ergonomi
- *Musculoskeletal disorders*
- Evaluasi penanganan material secara manual
- Evaluasi lingkungan fisik kerja
- Metode-metode *ergonomics assessment* (Nordic Questionnaire, REBA, QEC, HR-reserved)

**Metode Penyampaian Workshop:**

Pelatihan ini akan sarat dengan pembahasan konsep, teknik-teknik dan disertai contoh penerapannya dalam praktek. Studi kasus yang disiapkan khusus oleh instruktur akan dimanfaatkan secara penuh untuk meningkatkan efektivitas workshop ini. Secara rinci, komposisi

workshop ini adalah sebagai berikut :

- Konsep (teori) : 40%
- Latihan/Simulasi : 40%
- Studi Kasus : 20%

**Target Peserta:**

- Staf dan manajer K3L/HSE perusahaan, termasuk *safety officer* maupun *industrial hygienist*
- Praktisi K3L

**Workshop Leader :**

## Instruktur Pelatihan

## CONTACT US


**Operational Office**

ILP CENTER 2nd Floor R19, Jl. Raya Pasar Minggu 39A, Jakarta Selatan

**Phone**

+62 813-8834-2078

**Email**

regtraining@valueconsulttraining.com

**Website**

www.valueconsulttraining.com