

# OLAHRAGA DARI BELAKANG MEJA KERJA

(YOHANES NUGRAHA)

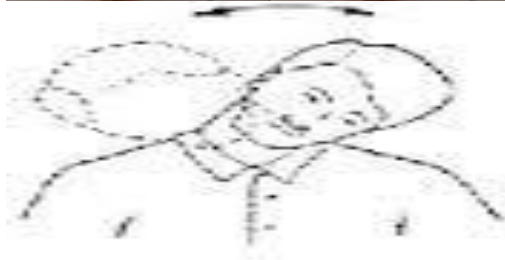
Tidak bisa dipungkiri dunia kerja menuntut kita untuk memberikan hasil terbaik melalui kinerja yang optimal. Ketepatan waktu dan kualitas hasil kerja merupakan tuntutan yang wajib dipenuhi oleh setiap orang di tempat kerja masing-masing.

Pekerjaan yang menuntut banyak waktu untuk duduk, tanpa diimbangi dengan aktifitas secara fisik dan olahraga sangat beresiko berat terhadap kesehatan kita. Volume pekerjaan yang tinggi seringkali membuat kita terlena untuk menjaga kesehatan, baik itu dengan olahraga maupun hanya dengan sekedar keluar ruangan kerja untuk menghirup udara segar dan relaksasi melemaskan otot dan sendi. Tubuh jasmani kita tidak bisa digunakan secara terus menerus dan akan memberikan respon “*rest warning*” bilamana memaksakannya untuk bekerja sepanjang waktu tanpa selingan yang cukup. Kondisi ini sangat sering dijumpai baik itu di lingkungan kerja swasta maupun di pemerintahan seperti halnya kita pegawai Pusbang SDM Aparatur Perhubungan.

Olahraga rutin minimal 3x seminggu memang ideal, namun bagi sebagian kita yang sehari-hari disibukkan dengan pekerjaan yang rutin hal tersebut sulit untuk dilakukan. Bahkan agenda olahraga rutin yang notabene hanya 1x dalam seminggu, yaitu pada hari Jumat pagi kadang-kadang tidak bisa diikuti oleh sebagian pegawai karena padatnya aktifitas dan pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Kejenuhan dalam bekerja ditambah aliran darah yang tidak lancar karena posisi kerja yang statis selain bisa memicu berbagai gangguan kesehatan juga dapat menurunkan produktivitas kerja.

Berikut ini beberapa cara sederhana untuk berolahraga ringan, praktis dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, termasuk jika harus dilakukan di belakang meja kantor sekalipun. Semoga Bermanfaat :

## 1. Peregangan Leher



1. Tundukan kepala (8-16x hitungan)
2. Angkat kepala (8-16x hitungan)

1. Miringkan kepala kekanan (8-16x hitungan)
2. Miringkan kepala kekiri (8-16x hitungan)

1. Putar kepala perlahan ke arah kiri (3 putaran)
2. Putar kepala perlahan ke arah kanan (3 putaran)

## 2. Peregangan Lengan dan tangan



1. Lipat siku kanan dan posisikan dibelakang kepala, tangan kiri membantu tarikan (8-16x hitungan)
2. Lipat siku kiri dan posisikan dibelakang kepala, tangan kanan membantu tarikan (8-16x hitungan)



1. Lipat siku kiri dan posisikan didepan dada, tangan kanan membantu menopang (8-16x hitungan)
2. Lipat siku kanan dan posisikan didepan dada, tangan kiri membantu menopang (8-16x hitungan)



1. Pertemukan tangan kanan dan kiri tepat diatas kepala, masih dalam posisi duduk
2. Posisi pertama, tapi badan dicondongkan ke kanan
3. Posisi pertama, tapi badan dicondongkan ke kiri



1. Peregangan telapak tangan kiri dengan dibantu tangan kanan (hitungan 8-16x), lakukan pada tangan sebaliknya (gerakan seperti gambar, posisi badan rileks)



1. Peregangan telapak tangan kanan dengan dibantu tangan kiri (hitungan 8-16x), lakukan pada tangan sebaliknya (gerakan seperti gambar, posisi badan rileks)

### 3. Area Pinggang



1. Letakkan kedua telapak tangan di bibir meja kerja anda, dada dibusungkan ke depan, pandangan ke arah atas (gambar kiri)
2. Gerakan kedua hampir sama dengan gerakan pertama, tetapi tangan diluruskan, pandangan ke arah bawah (gambar kanan)



1. Berdiri posisi siap sempurna
  2. Posisi setengah duduk (tahan 8 hitungan)
  3. Duduk (maksimal 4 hitungan)
- Ulangi hingga 8x repetisi



1. Rubah posisi duduk ketika mengetik di depan layar komputer (geser arah kursi serong ke kiri, durasi 1-5 menit)
2. Lakukan pada arah sebaliknya (ke kanan dengan durasi 1-5 menit)
3. Kembali lagi pada posisi lurus kursi ke arah depan dan ulangi lagi gerakan tadi setiap 1 jam (60 menit) sekali

#### 4. Area Kaki



1. Dalam posisi duduk letakkan kedua telapak tangan pada lutut kanan, tarik lutut sehingga telapak kaki terangkat kurang lebih 30cm (badan tegak)—tahan 8-16 hitungan
2. Dalam posisi duduk letakkan kedua telapak tangan pada lutut kanan, tarik lutut sehingga telapak kaki terangkat kurang lebih 40cm (badan miring, kepala menunduk ke arah lutut)—tahan 8-16 hitungan
3. Lakukan pada kaki kiri (sebaliknya)



1. Dalam posisi duduk kedua telapak tangan memegang bagian pinggir kursi kerja, angkat lutut kanan sejauh 90°, telapak kaki mengarah ke atas (badan tegak)—tahan 8-16 hitungan
2. Dalam posisi duduk kedua telapak tangan memegang bagian pinggir kursi kerja, angkat lutut kanan sejauh 90°, telapak kaki mengarah ke depan (badan tegak)—tahan 8-16 hitungan
3. Lakukan pada kaki kiri (sebaliknya)

Lakukan gerakan-gerakan tadi pada saat anda sudah merasa jenuh atau lelah didepan komputer. Adapun sebagai tips tambahan, silahkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Jika memang sedang tidak ada tugas dinas luar atau pekerjaan yang sangat urgent (harus dibedakan antara penting dengan urgent) silahkan untuk rutin mengikuti olahraga bersama setiap hari Jumat (minimal 1x/minggu)
- b. Jika ada perlu untuk berbicara dengan rekan sekantor, sebaiknya hindari menggunakan telepon selular atau telepon internal (line) kantor, mari datang langsung ke ruangan yang bersangkutan dan tentunya kita akan naik dan/atau turun tangga kantor

- c. Kita boleh minum kopi, teh, soda, dsb...tapi air putih itu sifatnya wajib. Artinya setiap sebelum dan sesudah minum kopi, teh, soda, dsb kita harus minum minimal 1 gelas (200 ml) air putih. Total dalam sehari kita paling sedikit harus minum 1,2 liter – 1,5 liter air putih
- d. Jika ada tamu datang berkunjung...mari ikuti contoh gambar nomor 1...jangan ikuti contoh gambar nomor 2 :

Gambar 1



Gambar 2



Ket : Nomor 1 : Kita menghargai tamu dan menghargai kesehatan,..terutama area pinggang  
Nomor 2 : Kita kurang menghargai tamu dan kurang menghargai kesehatan area pinggang kita

DEMIKIAN...SEMOGA BERMANFAAT...

MEN SANA EN CORPORE SANO...

KERJA NYATA...

INDONESIA BISA...

SALAM OLAHRAGA...

SALAM SEJAHTERA...

(disarikan dari berbagai sumber dan berdasarkan pengalaman sehari-hari penulis)