

BAB XXVI

Pekerjaan Perempuan



- Tungku untuk memasak dan asap tebal
- Mengangkat dan membawa barang berat
- Pekerjaan yang berhubungan dengan air
- Pekerjaan yang berhubungan dengan bahan kimia
- Duduk atau berdiri terlalu lama
- Mengulangi gerakan yang sama
- Kerajinan
- Kondisi pekerjaan yang tidak aman
- Kekerasan seksual
- Migrasi
- Pekerja di sektor informal
- Berjuang untuk perubahan

Hampir semua perempuan menjalankan hidupnya dengan bekerja. Perempuan bertani, menyiapkan makanan, mengambil kayu bakar dan air, melakukan bersih-bersih dan merawat anak dan anggota keluarga lain. Banyak perempuan juga bekerja untuk mencari uang untuk membantu menghidupi keluarganya. Akan tetapi banyak pekerjaan perempuan dipandang sebelah mata, karena dianggap tidak sepenting pekerjaan laki-laki.

Pekerjaan yang dilakukan perempuan dan kondisi di mana mereka bekerja, dapat menyebabkan masalah kesehatan—yang seringkali tidak diperhatikan. Bab ini membahas masalah tersebut, penyebabnya, dan cara menyembuhkannya. Tapi kecuali kondisi tempat kerja perempuan diubah, masalah ini belum diselesaikan sepenuhnya. Perempuan harus bekerja bersama untuk mengubahnya.

Saat perempuan bekerja menjaga keluarganya tetap bersih dan cukup makan, dan juga mendapatkan uang untuk menghidupi keluarganya, dia sebenarnya melakukan dua pekerjaan.

Satu pekerjaan yang dilakukan perempuan yaitu —melacurkan diri—akan mengakibatkan resiko kesehatan yang khusus dan serius, sehingga kami membahasnya khusus dalam satu bab ‘pekerja seksual’.

Tenaga kesehatan dan orang yang merawat orang sakit, memiliki resiko tertular penyakit dari orang yang mereka rawat. Cara mencegah hal ini dibahas di halaman lain.

Memasak dengan Api dan Asap

Sebagian besar perempuan menghabiskan berjam-jam untuk menyiapkan makanan. Hal ini membuat mereka beresiko menderita masalah kesehatan yang diakibatkan memasak dengan api dan asap.

API

Kerosin dan bahan bakar lain dan gas dapat menyebabkan ledakan, api, dan kebakaran. Untuk menggunakannya dengan lebih aman:

- Jangan menyentuh bahan bakar langsung atau membiarkannya menetes ke manapun. Jika ya, langsung bersihkan segera
- Jauhkan bahan-bahan yang mudah terbakar dari tungku atau kompor. Ini akan mencegah api untuk merambat dan menyebabkan kerusakan parah. Simpan bahan bakar tambahan di tempat aman yang jauh dari tempat anda memasak (dan jangan menggunakan korek api atau rokok di dekatnya)
- Letakkan tungku/kompor di tempat dengan ventilasi baik
- Selalu hati-hati saat menyalakan tungku/kompor

ASAP

Perempuan yang memasak dengan dengan bahan bakar yang menimbulkan asap—seperti batu bara, kayu, kotoran hewan, atau sisa hasil panen (seperti jerami)—seringkali memiliki masalah kesehatan. Bahan bakar ini lebih mudah menimbulkan masalah ketika

digunakan di dalam ruangan di mana asap tidak dapat keluar dengan cepat. Dan jika bahan bakar tersebut mengandung bahan kimia—seperti pestisida atau pupuk—asap yang timbul akan lebih berbahaya.

Menghirup asap akibat memasak dapat menyebabkan batuk kronis, flu, pneumonia, bronchitis, infeksi dan penyakit paru. Menghirup asap batu bara juga dapat menyebabkan kanker paru, kanker mulut, dan tenggorok.

Perempuan hamil yang menghirup asap akibat memasak dapat merasa pusing, lelah, mual, dan sakit kepala. Dan karena daya tahan tubuhnya menurun waktu hamil, dia lebih mudah menderita masalah paru seperti yang disebutkan di atas. Asap juga bisa membuat bayinya mengalami keterlambatan pertumbuhan, berat badan rendah pada waktu lahir, atau lahir prematur.

Anak-anak yang menghabiskan waktunya bermain di dekat tempat memasak yang berasap, memiliki resiko lebih besar terkena flu, batuk, pneumonia, dan infeksi paru.

Perempuan lebih beresiko terkena masalah kesehatan ini dibanding laki-laki karena perempuan lebih banyak menghirup asap.

Mencegah masalah kesehatan akibat asap

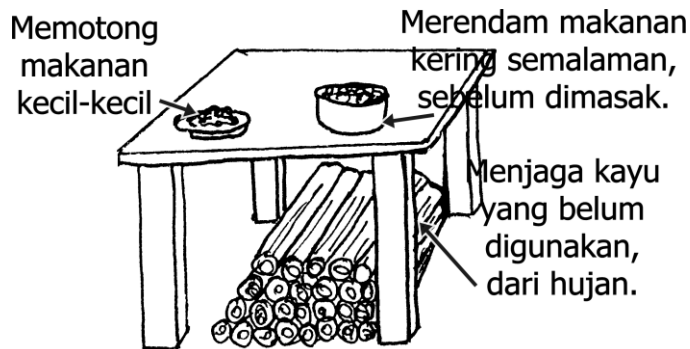
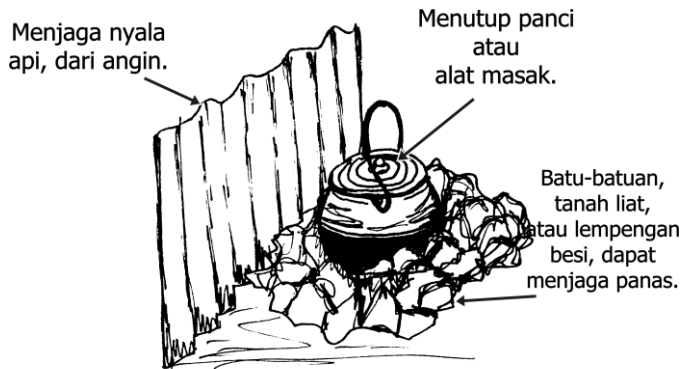
Untuk mengurangi jumlah asap yang dihirup:



- **Masaklah di tempat dengan pertukaran udara baik.** Jika anda tidak dapat memasak di luar ruangan, maka pastikan terdapat setidaknya dua bukaan di mana udara dapat mengalir. Ini supaya udara dapat keluar dari ruangan.

- **Memasaklah secara bergantian dengan perempuan lain.** Dengan cara ini perempuan akan menghirup lebih sedikit asap
- **Carilah cara memasak makanan yang tidak membutuhkan waktu lama** (tapi makanan tetap matang). Ini akan membuat anda lebih sedikit menghirup asap dan menggunakan lebih sedikit bahan bakar. Makanan akan lebih cepat matang jika anda:
 - Menutup panci atau alat masak yang digunakan
 - Menjaga nyala api dari angin. Batu-batuan, tanah liat, atau lempengan besi dapat menjaga panas di sekitar panci atau alat masak

- Memotong bahan makanan kecil-kecil
 - Merendam makanan kering, seperti kacang-kacangan, semalaman sebelum dimasak
 - Menjaga kayu yang belum digunakan dari hujan
- **Gunakan tungku yang menghasilkan sedikit asap.** Ini merupakan cara terbaik mencegah masalah kesehatan akibat asap. Tungku yang membakar sedikit bahan bakar dan menghasilkan sedikit asap mungkin terdapat di daerah anda tapi juga dapat dibuat dengan mudah. Lihat petunjuk di halaman berikutnya.



Asap merupakan tanda bahan bakar terbuang, karena asap dihasilkan bahan bakar yang tidak terbakar sempurna. Menemukan cara memasak dengan sedikit asap juga berarti menghemat uang.

Tungku membakar sedikit bahan bakar dan menghasilkan sedikit asap jika memiliki:

- Sekat perlindungan (pembatas) antara api dan daerah di luar tungku. Bahan yang memerangkap udara—seperti abu, batu apung, batu karang, atau aluminium foil—menjaga panas tetap di dalam tungku. Ini menjaga bahan bakar terbakar sempurna, yang akan mengurangi terbentuknya asap. Hindari penggunaan tanah liat, batu-bataun besar, pasir, semen, dan batu bata untuk mencegah pelepasan panas karena mereka tidak memerangkap cukup panas.

- Cerobong di dalam tungku yang membantu udara mengalir di sekitar api. Cerobong yang lebih panjang di bagian luar juga dapat mengurangi asap di tempat memasak.
- Bahan-bahan disekitar alat masak untuk mengurangi panas keluar dari cerobong dan mengarahkan panas kembali ke alat masak
- Ruang pembakaran berukuran kecil yang memudahkan anda membakar satu sisi bahan bakar yang terdapat di dalam ruang tersebut sementara bagian bahan bakar lain terletak di luarnya. Semakin banyak bahan bakar di dalam yang terbakar, anda dapat mendorong bagian di luar ke dalam sedikit demi sedikit.

Bagaimana membuat tungku dan alat masak dengan sedikit asap

Tungku roket

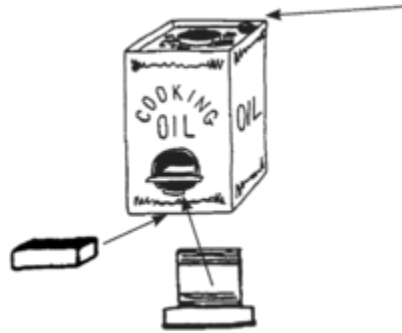
Ini merupakan satu contoh tungku yang mudah dibuat. Anda mungkin perlu menyesuaikannya dengan bahan bakar yang anda gunakan dan bahan-bahan yang tersedia di daerah anda

Anda akan memerlukan:

- Sebuah kaleng ukuran besar (5 galon) seperti kaleng minyak goreng, kaleng saus kedelai, kaleng cat besar (dibersihkan dengan baik), atau kaleng tempat peralatan medis. Benda ini akan menjadi badan tungku. Balok silinder atau batu bata juga bisa digunakan, tapi kaleng yang besar lebih baik karena tipis dan tidak menyerap terlalu banyak panas.
- Pipa tungku logam ukuran 10 cm yang dibengkokkan 90°. Pipa pada satu sisi harus lebih panjang dibanding sisi lainnya. anda juga membutuhkan pipa tungku lurus untuk disambungkan dengan bagian pipa yang lebih pendek tadi. Pipa-pipa ini akan digunakan untuk membuat ruang pembakaran dan cerobong tungku. (4 atau 5 kaleng dengan bagian tutup dan dasar yang dipotong juga dapat digunakan bila tidak ada pipa tungku)
- Sekat seperti abu, batu apung, batu karang, atau aluminium foil
- Gunting dan pembuka kaleng untuk memotong logam
- Logam tambahan untuk membuat sekat disekitar alat masak
- Jeruji atau pagar tebal untuk bagian atas tungku, tempat meletakkan alat masak

Bagaimana cara membuat tungku:

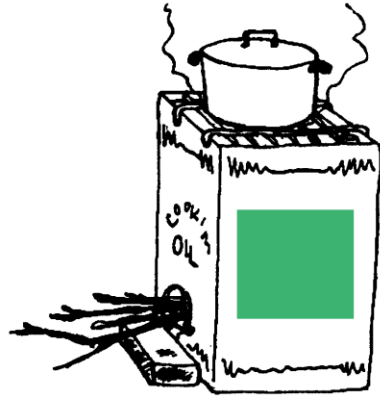
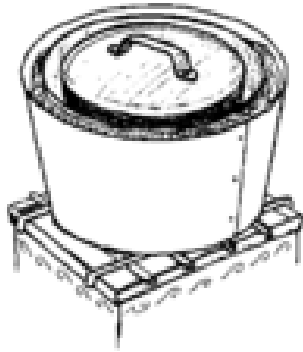




1. Gunakan pembuka kaleng atau gunting untuk melubangi kaleng besar. Buatlah lubang berdiameter 10 cm di tengah tutup kaleng untuk cerobong. Potong lagi lubang ukuran 10 cm di bagian bawah sisi depan kaleng, sekitar 3 cm dari dasar kaleng, untuk ruang pembakaran. Lubang yang anda buat harus sesuai dengan pipa tungku atau kaleng timah.
2. Letakkan tungku pipa dengan siku di dalam kaleng sehingga satu sisi terletak di bagian depan kaleng. Buat 2 potongan sejajar sebesar 1 cm pada ujung pipa dan bengkokkan keluar untuk membuat 'bibir'. Dengan ini, pipa tidak akan tergelincir ke dalam kaleng. Bagian panjang pipa akan menjadi ruang pembakaran (tempat bahan bakar dibakar). Sambungkan pipa lurus ke bagian pipa yang pendek untuk membuat cerobong yang tingginya 3 cm di bawah bagian atas kaleng. Buatlah 'bibir' pada pipa ini juga, sehingga ujung pipa tidak akan jatuh ke kaleng.

Catatan: cerobong yang dibuat dari kaleng timah hanya bertahan 1-3 bulan, dan anda harus menggantinya. Untuk mencegahnya, cobalah membuat cerobong tanah liat yang dibakar dengan mencampur pasir (3 bagian) dan tanah liat (2 bagian). Letakkan tanah liat ini disekitar cerobong dari kaleng timah. Saat kaleng terbakar habis, anda akan mendapatkan cerobong tanah liat yang ditopang oleh sekat (lihat halaman selanjutnya) disekelilingnya.

3. Isi badan tungku, disekitar cerobong, dengan sekat seperti abu.
4. Ganti tutup kaleng di atas sekat dan di sekitar cerobong
5. Gunakan kaleng timah untuk membuat rak di dalam ruang pembakaran. Singkirkan bagian ujung kaleng dan ratakan. Lalu potong menjadi bentuk T yang sesuai dengan bagian dalam pipa. Ujung atas T akan tersangkut dan mencegah rak tersebut bergeser. Tempatkan batu bata atau batu di bawah rak bagian luar untuk menopang ranting selama pembakaran.
6. Gunakan jeruji atau pagar untuk meletakkan alat masak pada bagian atas tungku
7. Buatlah sekat dengan logam tambahan. Letakkan disekeliling alat masak, menyisakan jarak setengah cm antara sekat dan alat masak. Untuk sekat yang lebih baik, buatlah doble.



Jika anda harus memasak di dalam ruangan, letakkan tungku dekat dinding dengan bukaan. Asap akan bergerak ke atas dinding dan keluar dari ruangan.

Alat masak dari kotak jerami

Untuk lebih menghemat bahan bakar, gunakan alat masak dari kotak jerami untuk menjaga makanan tetap panas atau untuk memanaskan perlahan setelah makanan mendidih di tungku. Alat ini dapat menghemat bahan bakar sampai setengahnya untuk memasak kacang, daging, nasi, atau padi-padian. Nasi dan padi-padian hanya membutuhkan air sepertiga biasanya karena tidak banyak yang akan menguap.

Buatlah kotak jerami dengan melapis kotak kardus dengan jerami setebal 10 cm (atau menggunakan sedotan, serbuk kayu, pakaian, bulu, sekam, kapas, wol, styrofoam, atau karton bergelombang). Sisakan ruang di dalam kotak untuk alat masak anda dan sekat di bagian atas alat masak. Tutup kotak harus menutup sempurna.

Saat menggunakan alat masak kotak jerami:

- Masakan yang dimasak menggunakan kotak jerami memakan waktu satu setengah sampai tiga kali lebih lama dibanding memasak dengan api
- Kacang dan daging harus dipanaskan secara perlahan di tungku anda selama 15 -30 menit sebelum dimasukkan dalam kotak jerami. Makanan mungkin perlu dipanaskan kembali setelah 2-4 jam
- Pastikan alat masak dalam keadaan tertutup dan daging rebus dimasak kembali sebelum dimakan. Ini untuk mencegah adanya bakteri di makanan anda.

Mengangkat dan Membawa Beban Berat

MASALAH KESEHATAN



Perempuan di manapun memiliki masalah di leher dan punggung, terutama karena mengangkat beban berat selama bekerja. Membawa air, kayu bakar, dan anak kecil untuk jarak jauh dapat menyebabkan cedera otot serius.

Perempuan muda yang membawa banyak beban berat—terutama air—memiliki masalah di punggung dan tulang punggung. Tulang panggul mereka juga kurang berkembang, yang nantinya dapat mengarah pada kesulitan melahirkan.

Membawa beban berat dapat menyebabkan perempuan muda mengalami keguguran, dan dapat membuat perempuan yang lebih tua dan yang sudah melahirkan mengalami turun berok (rahim turun).

Pencegahan:

Bagaimana cara mengangkat yang aman:

- Gunakan otot kaki – bukan otot punggung—saat mengangkat. Saat anda mengangkat benda atau anak dari tanah, jongkok atau berlutut untuk mengangkat, jangan membungkukkan badan.
- Pertahankan punggung, bahu, dan leher lurus.
- Jangan mengangkat beban berat selama hamil atau sesaat setelah melahirkan
- Minta bantuan untuk mengangkat beban berat. Mungkin tampak lebih cepat bila anda mengangkatnya sendiri. Tapi anda nantinya akan lebih lambat bekerja karena cedera punggung.



Lebih mudah mencegah cedera punggung daripada menyembuhkannya. Kapanpun memungkinkan, biarkan kaki anda yang bekerja, bukan punggung anda.

Cara membawa beban yang aman:



- Bawalah beban dekat dengan tubuh anda
- Jika mungkin, bawalah beban di belakang anda, jangan di samping anda. Dengan cara ini, otot pada satu bagian belakang anda tidak perlu menanggung seluruh beban. Membawa beban di samping juga membuat tulang belakang berputar terlalu banyak. Ini dapat menimbulkan cedera punggung.
- Jika anda harus membawa beban di samping anda, tukarlah sisi yang menanggung beban sesering mungkin. Dengan ini, otot di kedua sisi punggung anda bekerja dengan jumlah yang sama, dan tulang punggung anda berputar kedua arah. Atau bagilah beban dan bawa pada kedua sisi.
- Hindari penggunaan pengikat di kepala. Hal ini dapat menyebabkan cedera leher.

Jika anda telah menderita cedera punggung:



- Tidur telentang dengan bantal diletakkan di bawah lutut anda. Atau tidur miring dengan bantal/pakaian di belakang punggung anda dan bantal lain di antara lutut anda untuk menjaga posisi tubuh lurus dan menopang tulang belakang
- Lakukan latihan seperti di halaman selanjutnya setiap hari untuk menguatkan otot punggung dan perut bagian bawah. Hentikan jika latihan menyebabkan nyeri.
- Usahakan menjaga punggung anda tetap lurus sepanjang hari. Jangan membungkuk.

Membungkuk

Membungkuk ke depan untuk waktu lama – yang sering dilakukan perempuan saat mencuci, bertani, atau kegiatan lain—dapat menyebabkan cedera punggung. Jika anda harus bekerja dengan posisi ini, cobalah posisi lain seperti jongkok atau berlutut. Bergantilah posisi sesering mungkin



Jangan membungkuk untuk mengambil benda di tanah



Tapi, jongkoklah dan jaga punggung tetap lurus

Latihan untuk relaksasi dan menguatkan punggung dan perut bawah

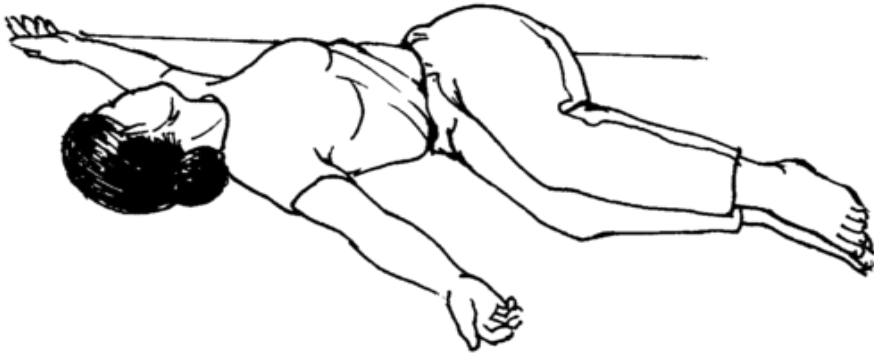
Usahakan melakukan latihan ini setiap hari, sesuai urutan berikut:

1. Meregangkan punggung bawah anda.



Tidur telentang dan peluk lutut anda. Pertahankan posisi ini selama 10-15 detik sambil menarik nafas dalam. Saat anda menghembuskan nafas, dekatkan lutut anda ke dada perlahan untuk makin meregangkan. Ulang dua kali atau sampai anda merasa punggung bawah tidak kaku lagi

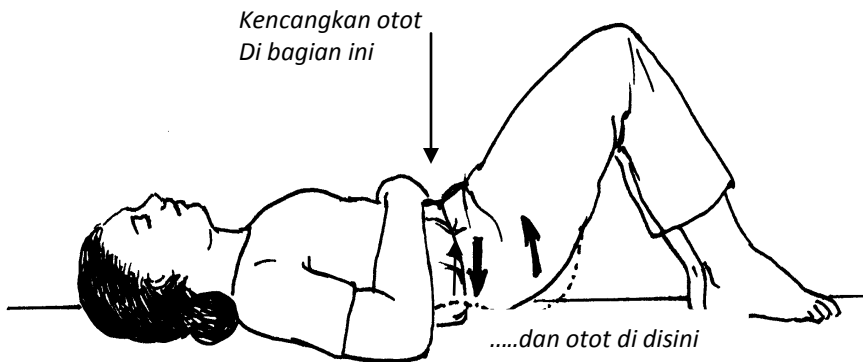
2. **Putaran.**



Tidur telentang dengan lengan direntangkan ke samping. Tekuk lutut anda dan pindahkan ke satu sisi. Pada saat yang sama, putar kepala ke arah yang berlawanan, usahakan bahu tetap lurus, menempel ke tanah. Pertahankan posisi ini sambil anda menarik dan menghembuskan nafas beberapa kali. Lalu perlahan kembalikan lutut ke tengah dan pindahkan lutut ke sisi yang berbeda. Putar kepala anda ke arah sebaliknya. Ulangi dua kali pada kedua sisi, atau sampai anda merasa punggung bawah tidak kaku lagi

3. **Memiringkan panggul.**

4.



Tidur telentang dengan lutut ditekuk. Ratakan punggung bawah anda di lantai. Perlahan kencangkan perut bawah anda dan otot bokong, tahan sampai hitungan ke tiga. Tetap bernafas selama anda mempertahankan posisi. Lalu relaks. Saat anda relaks, punggung anda akan melengkung ke posisi normal. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

Bekerja Menggunakan Air



Kebanyakan perempuan seringkali harus menemukan dan membawa air untuk keluarganya. Dan perempuan juga melakukan sebagian besar kegiatan mencuci dan membersihkan, dan juga biasanya memandikan anak-anak. Sebagian besar kegiatan ini penting untuk kesehatan perempuan dan keluarganya. Akan tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan

Masalah kesehatan akibat bekerja menggunakan air:

- Perempuan ada yang menghabiskan banyak waktunya menggunakan air yang tercemar dan terpapar parasit dan bakteri yang hidup di air dan dekat dengan air. Para perempuan ini cenderung terkena infeksi cacing bilharzias, bakteri yang menyebabkan kebutaan dan kolera, dan penyakit parasit lainnya.
- Perempuan yang tinggal di hilir sungai dekat pabrik atau pertanian besar dapat terpapar bahan kimia di air. Bahan kimia dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat halaman berikutnya
- Air merupakan salah satu beban terberat yang dibawa perempuan. Mengumpulkan dan membawanya dapat menyebabkan masalah di punggung dan leher, sama seperti masalah kesehatan lain.

Pencegahan:



Air bersih membantu seseorang tetap sehat. Di seluruh dunia, orang saling bekerjasama untuk memperbaiki kesehatan dengan mengadakan proyek air masyarakat. Tapi perempuan seringkali tidak diajak dalam pertemuan proyek ini dan dalam membuat keputusan, seperti di mana tempat meletakkan keran air, di mana tempat menggali sumur, dan sistem apa yang akan digunakan.

Jika masyarakat anda tidak memiliki atau tidak bisa mendapatkan air bersih, bekerjasamalah dengan pihak lain dan adakan proyek air masyarakat. Jika kelompok masyarakat anda sudah memiliki sistem perairan, mintalah untuk mengajarkan perempuan bagaimana memperbaiki dan merawat sistem yang digunakan.

Jika anda tinggal di hilir sungai pabrik yang membuang limbah kimia ke air sungai, usahakan mengajak masyarakat berkerja membuat kondisi yang lebih baik.

Bekerja Menggunakan Bahan Kimia



Banyak perempuan melakukan kontak dengan bahan kimia berbahaya dan sering tidak menyadarinya. Ini terjadi karena banyak barang-barang modern digunakan dalam hidup sehari-hari dan dalam pekerjaan, mengandung bahan kimia yang tidak terlihat.

Beberapa bahan sangat berbahaya seperti:

- Pestisida, pupuk, pembunuh tanaman liar dan hewan air
- Cat, tiner, penghapus cat, dan pelarut
- Bahan bakar dan pelapis tembikar dengan timah di dalamnya
- Bahan pembersih termasuk pemutih dan cairan basa
- Pewarna rambut dan bahan kecantikan

MASALAH KESEHATAN

Beberapa bahan kimia menyebabkan bahaya pada tubuh dengan cepat, bahkan anda tidak menyadarinya. Yang lain menyebabkan gangguan yang muncul setelah beberapa waktu kemudian, bahkan saat anda sudah tidak menggunakannya. Beberapa bahan kimia menyebabkan kerusakan sementara. Yang lain menyebabkan kerusakan yang menetap.

Hindari kontak yang tidak diperlukan dengan bahan kimia

Tanda-tanda masalah kesehatan yang disebabkan bahan kimia:

- **Kepala:** sakit kepala, pusing
- **Mata:** meradang, mata merah, mata berair
- **Hidung dan tenggorok:** suara serak, rasa terbakar, bersin, batuk
- **Gigi dan gusi:** gigi busuk, gusi biru—terutama pada keracunan timah
- **Dada dan paru:** napas berbunyi, batuk kering, nafas dangkal, flu berulang. Bahan kimia dapat menyebabkan penyakit paru
- **Hati:** kulit dan mata kuning, air kencing warnanya seperti air teh, berak seperti dempul, nyeri di perut kanan atas. Hal ini merupakan tanda penyakit hati serius (hepatitis)

- **Kulit:** nyeri, kemerahan, meradang, pecah-pecah, gatal. Bahan kimia dapat membakar kulit, alergi, luka, dan kanker
- **Sistem saluran kencing (kandung kencing dan ginjal):** air kencing terlalu sedikit atau tidak ada air kencing, perubahan warna air kencing, atau adanya darah dalam air kencing. Bahan kimia dapat menyebabkan kerusakan kandung kencing dan ginjal

Tanda-tanda umum lainnya:

- Merasa gugup atau terganggu
- Tubuh gemetar atau denyut jantung meningkat
- Merasa lelah, mabuk, atau tidak dapat berpikir jernih

Jika anda tidak dapat menjelaskan mengapa tanda-tanda tersebut menimpa anda, maka hal itu mungkin disebabkan oleh bahan kimia, terutama jika anda menggunakan pelarut atau cairan pembersih, pestisida, atau bahan yang mengandung timah.

PENTING: sangat berhati-hatilah saat kontak dengan bahan kimia jika anda hamil atau menyusui. Bahan kimia dapat membahayakan bayi anda.

Pencegahan:

Untuk mengurangi resiko masalah kesehatan akibat bekerja menggunakan bahan kimia, cobalah untuk:

- Menghindari kontak langsung bahan kimia dengan kulit anda. Pada waktu menggunakan bahan kimia di rumah, gunakan sarung tangan karet (atau kantong plastik). Pada waktu bekerja, termasuk bertani, gunakan sarung tangan yang lebih tebal dan pakailah sepatu. Jika tidak, bahan kimia akan masuk ke tubuh anda
- Mencuci tangan anda setelah kontak dengan bahan kimia. Jika anda menggunakan bahan kimia keras seperti pestisida, gantilah pakaian anda dan mandi/basuh tubuh anda sebelum makan atau masuk ke rumah. Gunakan sarung tangan karet pada waktu mencuci pakaian tersebut
- Hindari menghirup uap bahan kimia. Bekerjalah di tempat dengan ventilasi yang baik. Masker kain atau kertas tidak dapat melindungi anda menghirup uap tersebut.
- Menjauhkan makanan dari bahan kimia. **Jangan pernah menggunakan tempat penyimpanan bahan kimia untuk makanan atau air**, walaupun sudah dicuci. Tempat penyimpanan yang tampak sangat bersih masih dapat mengandung bahan kimia, yang cukup untuk meracuni makanan atau air. Jangan menggunakan semprotan di dekat makanan atau saat angin bertiup kencang



Jika bahan kimia mengenai mata, bilaslah segera dengan air. Terus bilas selama 15 menit. Jangan sampai air mengenai mata yang satunya. Jika mata anda terasa terbakar, temui tenaga kesehatan.

Jauhkan bahan kimia dari anak-anak. Selalu amati tanda peringatan racun atau gambar berikut pada label.



Keracunan timah

Timah merupakan zat beracun yang terdapat pada beberapa bahan—seperti tembikar, cat, bahan bakar, dan baterai. Keracunan timah terjadi saat orang makan dari alat yang lapisannya mengandung timah atau jika mereka makan debu timah, walaupun sangat sedikit. Juga dapat terjadi akibat menghirup debu timah atau uap bahan bakar yang mengandung timah.

Timah terutama sangat berbahaya bagi bayi dan anak-anak. Dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, perkembangan yang kurang baik, kerusakan otak (yang bersifat menetap), dan kematian. Jadi sangat penting untuk menghindari pekerjaan yang menggunakan timah selama kehamilan.

Jika anda bekerja menggunakan timah, lindungi diri anda dan keluarga dengan :

- *jangan memegang serbuk pelapis di tangan anda atau memasukkan ke mulut*
- *Jauhkan anak dari tempat kerja*
- *Bersihkan dengan kain lembab, jangan disapu supaya tidak banyak debu yang beterbangan di udara*
- *Cuci tangan dengan bersih setelah selesai bekerja*
- *Memakan makanan yang mengandung kalsium dan zat besi. Makanan ini menghambat timah masuk ke darah anda.*

Duduk atau Berdiri untuk Waktu yang Lama



Jika anda harus duduk atau berdiri selama berjam-jam pada waktu bekerja, anda dapat mengalami masalah kesehatan. Kadang masalah tersebut hanya muncul setelah berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Sebagian besar masalah ini dapat dicegah.

MASALAH KESEHATAN

Masalah punggung dan leher. Hal ini muncul akibat duduk untuk waktu lama dengan punggung membungkuk atau berdiri pada satu tempat.

Varises pembuluh darah, kaki bengkak, dan terdapat bekuan darah di kaki, adalah penyakit yang sering diderita. Jika anda duduk atau berdiri terlalu lama, sulit bagi darah di kaki anda untuk mengalir dengan mudah, terutama jika kaki anda disilangkan.

Pencegahan:

- berjalanlah dengan cepat pada waktu ada kesempatan istirahat. Juga usahakan berjalan mengelilingi ruangan atau setidaknya melakukan peregangan otot setiap jam
- jika mungkin, gunakan kaus kaki dengan penyokong. Panjangnya sampai di atas lutut
- lakukan latihan di bawah ini kapanpun anda merasa kaku atau nyeri. Ulangi dua atau tiga kali, tarik nafas panjang perlahan.



Kepala: Putar perlahan membentuk lingkaran sempurna



Bahu: gerakkan ke atas dan bawah, putar ke depan dan belakang, dan tarik tulang bahu ke arah punggung



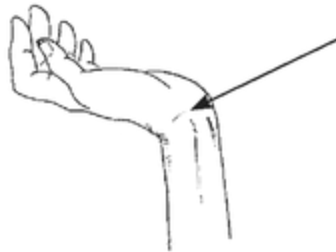
Pinggang dan tubuh bagian atas: dengan punggung lurus, putar kepala sampai pinggang ke samping. Anda akan merasa otot lemas di punggung atas dan bawah

Jika anda duduk saat bekerja:

- gunakan kursi dengan sandaran lurus—dan kepala, leher, bahu anda lurus. Jika terasa nyaman, letakkan gulungan pakaian atau bantal di belakang anda untuk menyokong punggung bawah anda
- jika perlu, tinggikan kursi atau meja anda supaya anda bisa bekerja dengan posisi yang lebih nyaman. Anda bisa duduk di atas bantal atau menaruh batu bata di bawah kursi atau meja anda
- jangan menyilangkan kaki anda
- hindari penggunaan pakaian ketat

Melakukan Gerakan yang Sama Berulang Kali

Sendi adalah bagian tubuh tempat tulang saling menyatu. Pada sendi, tendon menghubungkan tulang dengan otot. Jika anda mengulang gerakan yang sama berkali-kali pada waktu bekerja, tendon dapat rusak. Luka pada pergelangan tangan dan siku sering dijumpai pada pekerja pertanian dan pabrik. Luka pada lutut sering terjadi pada pembantu rumah tangga, buruh tambang, dan pekerja lain yang berlutut untuk waktu lama



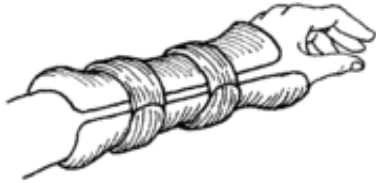
Pada pergelangan tangan , akan terasa sakit di tangan atau dibagian ini, ketika pergelangan tangan di ketuk pelan-pelan

Tanda:

- nyeri di bagian tubuh yang melakukan gerakan berulang
- untuk pergelangan tangan, anda akan merasa nyeri di tangan atau pada bagian yang ditunjuk gambar jika diketuk perlahan
- perasaan tidak nyaman saat anda menggerakkan sendi

Pengobatan:

- istirahatkan sendi dengan posisi yang nyaman selama mungkin. Jika anda harus tetap menggunakan sendi tersebut saat kerja, gunakan splint/penyangga untuk mempertahankan posisinya. Coba lakukan ide yang disebutkan di bagian pencegahan, di bawah ini



- buatlah penyangga lunak dengan membungkus sendi dengan kain sehingga tidak bergerak. Mengikat kain dengan kayu tipis dapat membantu sendi tetap lurus. Kain harus diikat cukup kuat sehingga mencegah sendi bergerak tapi jangan terlalu kencang hingga darah tidak bisa mengalir atau tubuh merasa mati rasa. Gunakan penyangga saat anda bekerja dan juga saat anda istirahat atau tidur

- jika sendi bengkak atau nyeri, minumlah aspirin atau obat nyeri lainnya yang bisa mengurangi radang. Kain hangat yang lembab, yang ditekankan pada bagian yang sakit ,juga dapat mengurangi bengkak dan nyeri
- jika kondisi sendi tidak membaik dalam 6 bulan, mintalah bantuan medis. Anda mungkin memerlukan suntikan kedalam sendi, atau operasi.

Pencegahan:

- jika aman, gantilah tangan yang digunakan atau posisi tubuh saat kerja. Cobalah bekerja dalam posisi yang tidak terlalu menekuk sendi dan tidak memberikan banyak beban.
- latihlah sendi setiap jam, dengan mengerakkannya ke segala arah yang dimungkinkan. Hal ini akan meregangkan dan memperkuat tendon dan otot. Jika latihan tersebut menyebabkan nyeri, gerakan perlahan dengan lembut.

Jika sendi merah dan bengkak, mungkin terjadi infeksi. Segera temui tenaga kesehatan!!

Kerajinan Tangan

Banyak kerajinan tangan dikerjakan di rumah, di mana perempuan bekerja sendirian. Hal ini membuat mereka cenderung tidak mengetahui masalah kesehatan yang timbul akibat kerja dan bagaimana cara mencegahnya.

Masalah kesehatan umum akibat membuat kerajinan tangan		
Kerajinan tangan/ ketrampilan	Masalah	Yang harus dilakukan
Pembuatan tembikar	Penyakit paru serupa yang dialami buruh tambang (fibrosis, silikosis)	Buka pintu dan jendela supaya aliran udara lancar. tiup udara keluar dengan kipas angin jika terdapat listrik. Kenakan masker pelindung dari debu
Pengecatan tembikar	Keracunan timah	Lihat bab tentang 'keracunan timah'

Menggergaji, menyulam, merajut, membuat renda, dan memintal	Mata tegang, sakit kepala, nyeri leher dan punggung, nyeri sendi	Jika mungkin, perbanyak pencahayaan di tempat kerja dan perbanyak istirahat. Lihat bab 'duduk dan berdiri untuk waktu lama' dan 'melakukan gerakan yang sama berulang'
Bekerja menggunakan wol dan kapas	Asma dan masalah paru akibat debu dan serat	Perbaiki aliran udara (lihat bagian atas) dan gunakan masker yang tidak dapat dilalui serat
Penggunaan cat dan bahan pewarna	Lihat "bekerja menggunakan bahan kimia"	Lihat informasi pencegahan 'bekerja menggunakan bahan kimia'
Pembuatan sabun	Peradangan kulit dan rasa terbakar	Gunakan sarung tangan pelindung dan hindari kontak dengan larutan alkali (bahan pembuat sabun)

Kondisi Kerja yang Tidak Aman

Banyak pabrik memiliki kondisi tempat kerja yang tidak aman seperti:

- pintu dan jendela yang tertutup dan terkunci, yang membuat pekerja tidak dapat keluar jika terjadi keadaan gawat-darurat, dan membuat aliran udara tidak bebas
- terpapar racun, seperti bahan kimia dan radiasi, tanpa menggunakan pelindung
- peralatan yang tidak aman
- resiko kebakaran, seperti rusaknya kabel listrik, atau terdapatnya bahan kimia, atau uap yang mudah terbakar
- tidak adanya air bersih, toilet, atau waktu istirahat
-



Jika tempat kerja anda panas, minumlah banyak air dan makan makanan bergaram—terutama jika anda hamil. Perempuan lebih sering mengalami heat stroke (pingsan akibat udara panas) dibanding laki-laki.

Kondisi berikut tidak akan dapat diubah kecuali pekerja bersatu dan menuntut adanya perubahan. Tapi terdapat hal yang dapat anda lakukan untuk mencegahnya:

- pada waktu anda memulai tugas baru, mintalah petunjuk dari atasan anda bagaimana menggunakan peralatan dan bahan-bahan kimia dengan aman. Selalu tanyakan saran dari perempuan yang berpengalaman menggunakan alat yang sama atau bahan kimia yang sama
- kapanpun memungkinkan, gunakan pelindung—seperti topi, masker, sarung tangan, atau sumbat telinga untuk bising. Saat bekerja menggunakan mesin, hindari memakai pakaian longgar. Ikat rambut anda jika panjang dan tutupi rambut.

Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah perbuatan seksual yang tidak diinginkan dari atasan, pimpinan perusahaan, atau laki-laki mana pun yang memiliki kuasa atas seorang perempuan. Ini termasuk mengatakan suatu hal jorok yang membuat perempuan tidak nyaman, meenyentuhnya secara seksual, atau memaksanya berhubungan seksual. Setiap perempuan beresiko mengalami pelecehan seksual. Tidak ada hubungan dengan tempat kerjanya, baik dia bekerja untuk keluarganya di desa maupun bekerja di pabrik di kota.

Terdapat banyak alasan mengapa seorang perempuan sulit mengatakan ‘tidak’ terhadap pelecehan seksual:

- ia mungkin takut kehilangan pekerjaan, yang dia butuhkan untuk menghidupi dirinya dan keluarganya
- ia dididik untuk patuh dan menghargai keinginan orang yang lebih tua atau orang yang berkuasa
- orang yang melecehkan adalah kerabatnya dan dia takut jika menolak

Terlepas dari situasi apapun yang dihadapi perempuan, pelecehan seksual merupakan hal yang salah. Dan juga melanggar hukum di banyak negara. Jika anda mengalami pelecehan seksual, carilah orang yang dapat membantu anda. Anda juga dapat membagi pengalaman anda dengan perempuan lain. Walaupun anda tidak dapat menghentikan pelecehan seksual, berbagi pengalaman dengan perempuan lain dapat menghindarkan mereka dari pelecehan tersebut.

Apa yang dapat anda lakukan untuk menghindari dan menghentikan pelecehan seksual:

- *hindari laki-laki yang telah melecehkan perempuan lain di tempat kerja anda*
- *jangan pergi sendirian dengan teman kerja laki-laki*
- *carilah hukum yang dapat melindungi anda dari pelecehan seksual*

Migrasi

Banyak perempuan yang bekerja jauh dari rumahnya. Beberapa perempuan pulang pergi ke tempat kerja dari rumah, sementara yang lain pindah ke tempat yang dekat dengan tempat kerjanya. Hal ini yang disebut migrasi.

Sebagian besar perempuan pindah dari desa ke kota untuk mendapatkan kerja di pabrik atau bekerja sebagai pembantu rumah tangga. Beberapa memilih pindah, sedang yang lain terpaksa pindah karena tidak ada uang dan makanan yang cukup di rumahnya atau karena pabrik menawarkan uang yang lebih banyak. Seringkali uang yang didapatkan para perempuan ini sangat penting untuk menghidupi keluarga mereka di rumah.

Pada waktu perempuan bermigrasi, mereka mungkin sendiri pada awalnya. Hal ini bisa sangat menakutkan karena mereka jauh dari keluarga dan teman yang dapat mendukung mereka.

Berikut beberapa hal yang dapat membuat anda nyaman di rumah baru:

- bertemanlah dengan perempuan lain di tempat kerja. Perempuan ini dapat menjadi sumber dukungan baru
- carilah tempat yang aman untuk tinggal. Banyak perusahaan memiliki perumahan karyawan. Beberapa aman, tapi kebanyakan tidak aman. Kadang terdapat tempat di mana perempuan hidup dalam kondisi yang memprihatinkan dan harus membayar terlalu mahal untuk sewanya. Perusahaan juga dapat mengambil keuntungan dari para perempuan ini karena mereka tidak dapat mengatur tempat tinggal mereka



Ingatlah bahwa semua orang merasa kesepian pada awalnya. Ini merupakan hal yang normal.



Hindari situasi berbahaya seperti berjalan sendirian di malam hari

Kadang satu-satunya cara mendapatkan tempat tinggal yang aman adalah dengan mencarinya sendiri. Berikut contoh sekelompok perempuan yang mendirikan tempat tinggal yang aman:

Perempuan yang bekerja membuat pakaian di Dhaka, Bangladesh sangat lelah dengan kondisi tempat tinggal mereka yang kotor dan memprihatinkan, di mana mereka seringkali dilecehkan secara seksual dan dianiaya. Dengan bantuan perempuan yang berpengalaman dalam pimpinan perusahaan, mereka mendirikan dua perumahan untuk pekerja. Kini pekerja perempuan membayar sebagian gaji mereka ke pengelola perumahan, dan sebaliknya pengelola perumahan, yang semuanya perempuan, menyediakan makanan, peralatan masak, selimut, pakaian, dan bantuan lain. Pekerja merasa aman dan dekat dari tempat kerja. Dan dapat menabung lebih banyak.

-Bangladesh

Pekerja Sektor Informal

Banyak perempuan memiliki uang dengan melakukan berbagai tugas – seperti berjualan di pasar, membuat kerajinan tangan, dan pekerjaan rumah tangga—yang dianggap pekerjaan informal. Pekerjaan tersebut hanya memiliki sedikit perlindungan sehingga perempuan yang bekerja beresiko diperbudak dan dianiaya.

Pembantu rumah tangga

Seorang pembantu rumah tangga menghadapi berbagai masalah kesehatan yang sama seperti yang sudah dibahas di bab ini. Karena dia bekerja di rumah orang lain, dia hanya memiliki sedikit hak dan perlindungan. Dia menghadapi:

- kelelahan dan kurang gizi akibat jam kerja yang lama dan gaji rendah. Walaupun ia memasak makanan tuan rumah, ia seringkali hanya diberi sedikit porsi
- selalu ketakutan kehilangan pekerjaan dan diperlakukan kasar oleh majikan. Dia akan kehilangan pekerjaan jika dia hamil. Ketakutan ini dan kenyataan dia terpisah dari keluarga, dapat menyebabkan masalah kesehatan jiwa
- pelecehan seksual terutama jika dia tinggal di rumah majikan. Karena majikan memiliki kuasa atas pekerjaannya, dia dapat dipaksa melakukan hubungan seksual
- nyeri sendi, otot, dan tulang akibat bekerja dalam posisi berlutut untuk waktu lama

Tangan perempuan pencuci



Saat perempuan menggunakan banyak cairan pembersih tanpa menggunakan sarung tangan, kulitnya dapat menjadi kemerahan, pecah-pecah, dan nyeri, dan bahkan terdapat luka terbuka. Kuku menjadi tebal dan rusak, dan terlepas dari kulit di bawahnya.

Yang harus dilakukan:

- jika mungkin, gunakan sarung tangan plastik atau karet untuk melindungi tangan anda
- jaga tangan anda tetap kering. Gunakan "lotion" atau getah lidah buaya setelah selesai bekerja. Jika kuku anda mulai terasa tebal atau rusak, segera oleskan "gentian violet"
- siapkan semangkuk teh hitam dingin atau air cuka (cuka sebanyak satu tutup botol dicampur dengan seperempat gelas air) di samping tempat cuci. Setiap kali anda menggunakan air sabun, bilas tangan anda dalam air teh atau cuka satu menit
- gunakan getah tanaman yang dikenal di daerah anda, yang baik untuk masalah kulit seperti kemerahan, rasa terbakar, atau gatal. Kumpulkan dan cuci tanaman lalu gerus menjadi seperti salep. Oleskan ketangan anda campuran ini sesering mungkin.

Berjuang untuk Perubahan

Di Afrika Selatan, pembantu rumah tangga memiliki persatuan pembantu rumah tangga untuk membantu mereka menuntut hukum yang dapat melindungi mereka. Mereka mulai dari rumah ke rumah dan mendidik orang melalui poster dan pengumuman radio. Kini mereka merupakan kesatuan nasional. Mereka bekerja dengan persatuan pembantu rumah tangga di negara lain untuk membantu pekerja mendapatkan jam kerja, gaji, perlindungan sosial, dan perlindungan dasar lainnya yang adil.

Persatuan seperti persatuan pembantu rumah tangga Afrika Selatan merupakan satu cara yang baik untuk melindungi hak pekerja. Tapi seringkali sulit untuk memulai persatuan setempat karena tidak ada persatuan yang lebih besar sebagai pendukung atau karena perusahaan tidak mengijinkan. Dalam kasus ini, terdapat cara lain yang bisa dilakukan untuk menolong diri mereka sendiri.

Saat perempuan mulai bekerjasama untuk kondisi yang lebih baik, mereka kadang takut kehilangan pekerjaan atau takut diperlakukan kasar jika atasan mereka tahu. Dalam kasus ini, penting bagi perempuan untuk mempercayai orang yang diajak bekerjasama. Jika tidak mungkin bicara saat kerja, aturlah pertemuan di rumah pribadi atau di kelompok masyarakat.

Untuk mulai mengorganisasi tempat kerja anda:



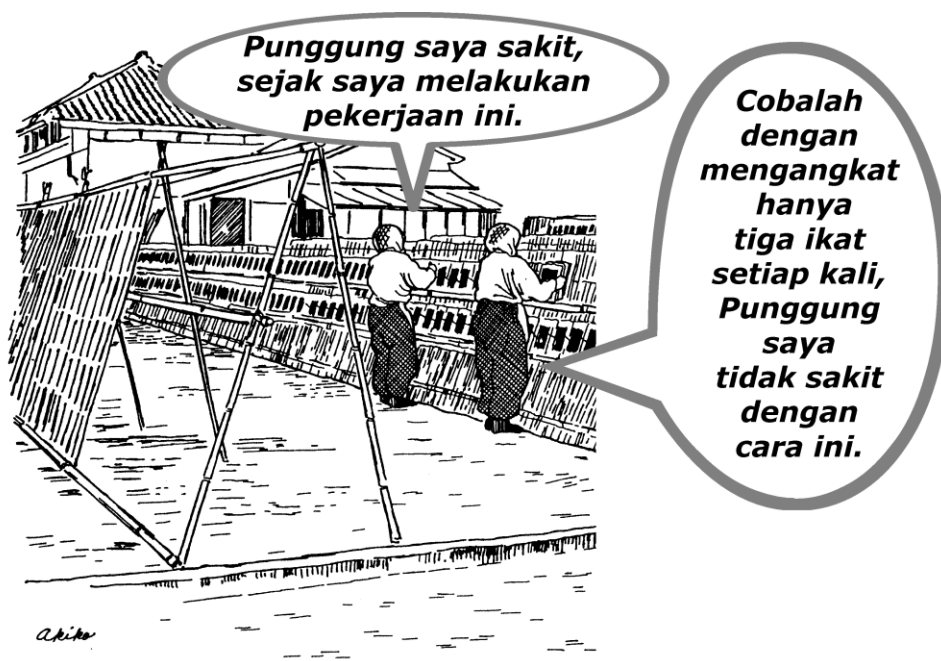
- **bicaralah** dengan perempuan teman kerja anda untuk mengetahui masalah umum dan cara pemecahannya

- **buatlah pertemuan** teratur kelompok untuk membangun kepercayaan dan saling mendukung satu sama lain. Pastikan mengajak perempuan yang baru mulai bekerja dan buat mereka merasa diterima. Ingatlah, semakin banyak anggota, semakin kuat kelompok.

Saat anda mendirikan kelompok atau perkumpulan pekerja, anda mungkin merasa cukup kuat untuk bergabung dengan persatuan atau mulai mendirikan persatuan sendiri. Perusahaan tidak akan terlalu menekan anda jika kelompok anda telah terorganisasi dengan baik.

YANG DAPAT DILAKUKAN ORGANISASI ANDA

Saat kelompok anda telah menemukan masalah-masalah umum dan pemecahannya, putuskan masalah mana yang dapat diubah dan apa yang anda perlukan untuk membuat perubahan. Bahkan jika perusahaan tidak mau berbuat apa-apa, anda dapat melakukan banyak hal untuk diri anda sendiri.



Saling mengajarkan tentang keamanan. Perempuan yang telah melakukan pekerjaan untuk waktu lama, telah belajar melakukan segala sesuatu dengan aman. Minta mereka membagi pengalamannya untuk membuat pekerjaan lebih mudah dan aman.

Bantulah pekerja perempuan baru. Perempuan baru mungkin takut untuk bergabung dengan kelompok anda. Terutama jika atasan tidak mendukung. Tapi sangat penting untuk membagi pengetahuan anda mengenai keamanan karena semakin aman perempuan lain, maka anda pun akan semakin aman.

Saling mendukung satu sama lain. Banyak perempuan mengalami konflik di rumah saat mereka mulai bekerja, karena peran mereka dalam keluarga berubah. Saling berbagilah saran menyelesaikan masalah di rumah, dan cara menyeimbangkan pekerjaan rumah dan perawatan anak dengan pekerjaan anda. Beberapa perempuan bahkan membantu mengurus anak perempuan lain. Mereka juga dapat mendirikan tempat penitipan anak, di mana seorang perempuan dibayar untuk mengurus anak-anak sehingga perempuan lain dapat bekerja. Atau perempuan dapat bergiliran menjaga anak.

Anda juga dapat mengatur pertemuan dengan laki-laki untuk membicarakan beban kerja anda. Sebagai contoh:

Dalam suatu lokakarya di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kesehatan dan Kesadaran Nutrisi (CHETNA) di India, perempuan dan laki-laki diminta menuliskan daftar tugas mereka sehari-hari. Banyak yang terkejut mengetahui bahwa jam kerja perempuan dimulai sebelum laki-laki dan berakhir jauh setelah laki-laki selesai bekerja, dan bahwa dia jarang mendapatkan istirahat. Hal ini membantu laki-laki melihat betapa tidak adil pembagian kerja laki-laki dan perempuan. Lalu mereka dapat berbicara mengenai pembagian tugas yang lebih adil, berdasarkan kebutuhan keluarga dan tidak hanya berdasar jender.

Jika mungkin, rundingkan dengan atasan anda untuk kondisi yang lebih baik, seperti:

- upah yang lebih tinggi
- cuti melahirkan (libur kerja saat perempuan memiliki bayi, dengan hak untuk kembali bekerja)
- ijin ke kamar kecil
- penitipan anak di tempat kerja
- tempat khusus untuk menyusui