

Wartawan Harus Memperhatikan Kesehatan Fisik dan Mental

Rabu, 20-03-2019

[MUHAMMADIYAH.ID](#), **SLEMAN** -- Wartawan memiliki tugas yang tidak mudah. Membutuhkan tenaga fisik yang prima bila terjun ke lapangan untuk menginformasikan berita-berita terkini kepada masyarakat. Terlebih menghadapi tahun-tahun penyelenggaraan pesta demokrasi dalam waktu dekat ini.

Sebagai salah satu bentuk kepedulian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Unisa) kepada rekan-rekan wartawan, Humas Unisa bekerjasama dengan Persatuan Wartawan Indonesia (PWI) DIY menggelar acara Talkshow 'Darurat Fisik Awak Media' bertempat di Hall Baroroh Barried, Rabu (20/3).

Ali Imron, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Unisa mengatakan, ada fenomena yang kurang pas yang terjadi di masyarakat. Menurutnya, masyarakat kurang memperhatikan gerak fisik yang dilakukannya. Padahal *screening* fisik menjadi hal yang penting.

"Pemeriksaan penting diantaranya *body composition*, *body posture* dan aspek gerak. Tadi *screening* fisik menjadi penting, orang bisa mengalami pusing bukan karena kepalanya tapi karena postur lehernya yang upnormal itu bisa dikoreksi," kata dia.

Ia melanjutkan hubungan penyakit dengan pekerjaan itu cukup tinggi.

"Kebanyakan wartawan itu tidak ergonomis bahkan tidak memperhatikan posisinya. Kelelahan juga sebenarnya aspek yang tidak diperhatikan kalau di wartawan mungkin juga ada hal yang seperti ini," jelas dia.

Untuk itu, perlu dilakukan pencegahan. "Lima langkah pencegahan diantaranya pencegahan, primer, health promotion, primer specific protection, pencegahan sekunder early diagnosis dan prompt treatment, pembatasan ketidakmampuan (disability limitation) physiotherapy rehabilitation," paparnya.

"Wartawan harus memperhatikan kesehatan fisik dan mental. Karena banyak postur wartawan yang memiliki resiko cedera fisik dan mental. Cedera fisik, contoh simpelnya memegang mic selama 10 menit sudah mengalami trauma secara microscopic yang setelah itu menyebabkan nyeri," urainya.

Menurutnya yang dibutuhkan wartawan sesungguhnya fisik yang prima.

"Ketenangan dipengaruhi kebugaran fisik sehingga fisik menjadi penting. Mohon diperhatikan fisiknya karena itu menjadi hal yang penting," pungkasnya. **(Syifa)**