



FATIGUE / LELAH

suatu kondisi yang berkaitan dengan penurunan fungsi daya tahan motorik (otot) dan atau penurunan fungsi konsentrasi sensorik (respon saraf)



DAMPAK FATIGUE

- ✓ Berkurangnya kemampuan beraktivitas dan berkomunikasi dengan baik.
- ✓ Tidak mampu melakukan pekerjaan dengan aman dan efisien
- ✓ Konsentrasi menurun dan juga produktivitas kerja
- ✓ Fisik maupun mental sulit untuk bekerja

PENGENDALIAN FATIGUE DI TEMPAT KERJA

Istirahat yang Berkualitas

Tidur dengan nyenyak tanpa pikiran selama 7-8 jam. Pastikan selalu merasa nyaman untuk tidur malam, dengan suasana kamar yang sejuk, tenang (tidak berisik), dan bersih.

Beban Kerja & Lembur yang Sesuai

Atasan harus senantiasa mengkondisikan beban kerja & lembur yang wajar dan tidak berlebih bagi setiap bawahannya agar tidak menimbulkan kelelahan kerja.

Pengaturan Waktu istirahat

Perusahaan harus mengatur waktu istirahat semua karyawan baik istirahat harian, istirahat mingguan, Istirahat bulanan (roster) atau cuti tahunan

Ergonomi

Perusahaan wajib merancang tempat kerja yang ergonomis & menerapkan penggunaan peralatan kerja yang memenuhi standar ergonomik sehingga tidak menimbulkan keluhan kesehatan bagi pekerja

Sosialisasi Mengenai Kelelahan Kerja

Seluruh karyawan, terutama yang bekerja pada pekerjaan beresiko tinggi perlu mendapatkan sosialisasi terkait cara menghindari & mengelola kelelahan kerja