KENDALIKAN

Fatigue sebelum dia mengendalikanmu !!



WIRAWAN IMAM PRASOJO
NIM : 202523020

Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet "Edukasi Manajemen Fatigue pada Pekerja Civil di Project X Daerah Cilegon" ini dapat disusun dengan baik.

Booklet ini disusun sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai fatigue atau kelelahan kerja yang dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, dan emosional, serta berisiko menurunkan kewaspadaan dan kinerja. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga booklet ini bermanfaat dalam mendukung kesehatan dan keselamatan kerja.





Apa itu Fatigue?

Fatigue adalah perubahan dari keadaan yang lebih kuat menjadi keadaan yang lebih lemah atau tubuh yang mengalami kelelahan.

Fatigue sangat mempengaruhi aktivitas fisik, mental dan tingkat emosional seseorang, hal ini menyebabkan tingkat kewaspadaan menurun yang ditandai dengan kemunduran reaksi terhadap bahaya yang berkurang.

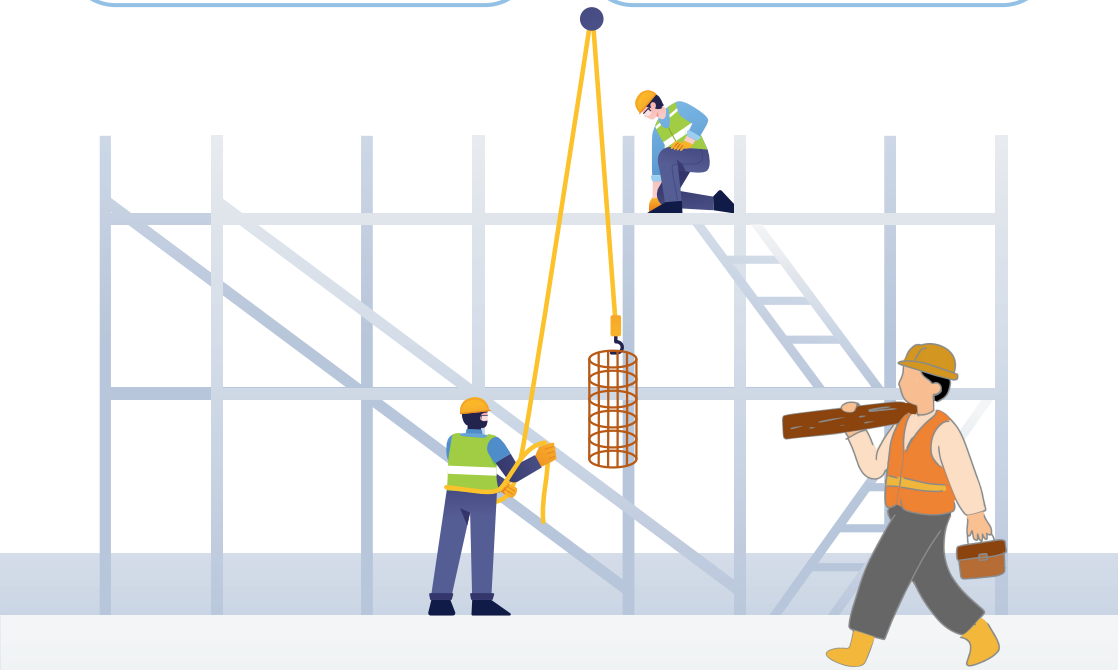
Penyebab

Internal

Umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan, riwayat penyakit, posisi kerja, status gizi, durasi istirahat/tidur.

Eksternal

Beban kerja, jenis pekerjaan, lama pekerja, cuaca lingkungan, stres saat bekerja.



Gejala





- Rasa lelah ekstrem disertai sering menguap.
- Nyeri otot, dan sakit kepala.
- Nafsu makan menurun.
- Dapat mengalami kehilangan kesadaran dalam waktu singkat.
- Penurunan konsentrasi saat bekerja.
- Lambat dalam mengambil keputusan.
- Perubahan emosi seperti mudah marah dan kehilangan motivasi kerja.

Jenis-Jenis Fatigue

Kelelahan fisik

Kondisi menurunnya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas, yang ditandai dengan badan pegel linu, lemas, serta penurunan stamina.



Kelelahan mental

Kondisi menurunnya kemampuan otak dalam mengelolah informasi, seperti sulit berkonsentrasi, hilangnya motivasi kerja, hingga meningkatnya risiko mengalami kehilangan kesadaran dalam waktu singkat.



Kelelahan emosional

Kondisi terganggunya kemampuan dalam mengelola emosi dan berinteraksi, sehingga pekerja menjadi mudah marah, stres, atau merasa frustrasi.



Kelelahan akut

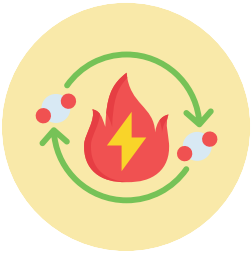
Kondisi dimana rasa lelah yang muncul secara tiba-tiba akibat aktivitas berlebihan dalam waktu singkat.



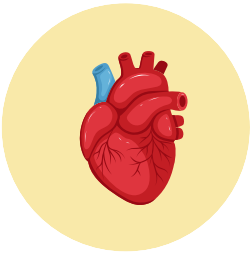
Dampak Fatigue



Mudah terserang penyakit (badan pegel linu, batuk pilek, diare, pusing, bahkan demam).



Gangguan metabolisme tubuh (mudah lelah, nyeri pada badan, sakit perut, mudah mengalami dehidrasi).



Masalah kesehatan jangka panjang (Penyakit jantung, tekanan darah naik, depresi, nyeri sendi tidak hilang-hilang).

Dampak Fatigue



Stres berat, kecemasan bahkan depresi akibat kelelahan fisik dan mental yang mempengaruhi kestabilan emosi.



Penurunan kualitas tidur dan gangguan pola tidur yang berakibat pada menurunnya dayat tahan tubuh.

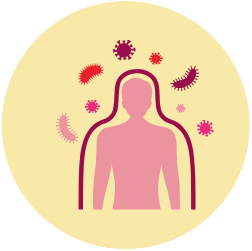


Fungsi otak melemah ditandai dengan mudah lupa, sulit berkonsentrasi, sulit fokus dan sulit mengambil keputusan saat kerja.

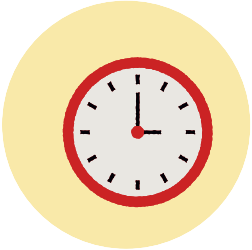
Dampak Fatigue



Menurunnya produktivitas kerja yang ditandai dengan jumlah pekerjaan yang diselesaikan seseorang atau tim berkurang, kualitas kerja menurun, dan waktu yang dibutuhkan menjadi lebih lama.



Menurunnya daya tahan tubuh mengakibatkan pekerja mudah terkena penyakit dan infeksi bakteri.



Waktu reaksi menjadi lebih lambat dalam merespon bahaya yang dapat mengakibatkan kecelakaan kerja.

Manajemen Fatigue 1

Terapkan pola tidur yang berkualitas dan cukup yaitu 7-9 jam dalam sehari, tidur saat malam hari dengan waktu yang cukup dapat membuat tubuh lebih sehat, bugar, dan siap menhadapi aktivitas keesokan harinya.



Manajemen Fatigue 2

Konsumsi air putih tercukupi bagi pekerja yaitu 2-4 Liter dalam sehari supaya terhindar dari dehidrasi. Minum cukup air putih mencegah kita dari sakit kepala, rasa mengantuk saat jam kerja, serta membuat kita tetap fokus dalam bekerja.



Manajemen Fatigue 3

Penerapan ergonomi dalam bekerja salah satu cara agar pekerja terhindar dari cedara otot, badan pegal-linu, nyeri pinggang, dan tidak mudah lelah.

Contoh gerakan ergonomi saat bekerja yaitu saat mengangkat barang posisikan tubuh jongkok, jangan membungkuk.

Contoh gerakan ergonomi saat bekerja di kantor yaitu posisikan monitor sejauh rentangan lengan anda supaya mata tidak mudah perih, dan cepat tegang.





Manajemen Fatigue 4

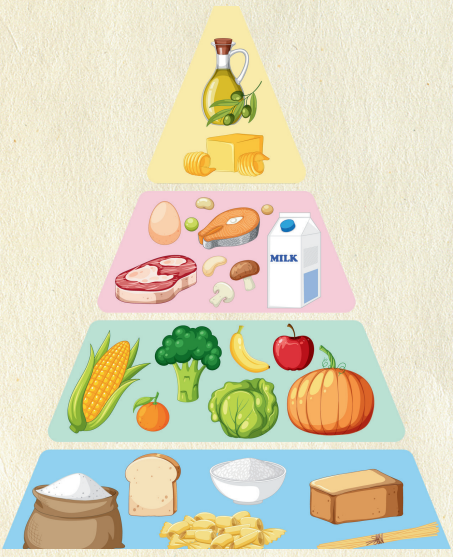
Relaksasi stres membuat tubuh dan pikiran pekerja menjadi lebih santai, sehat, dan tidak mudah lelah saat bekerja, membuat detak jantung normal, tekanan darah stabil bahkan mampu membuat tidur lebih nyenyak.
Relaksasi stres dapat dilakukan dengan cara latihan pernafasan dalam dengan cara tarik nafas perlahan melalui hidung tahan 3-5 detik, hembuskan melalui mulut secara perlahan.



Manajemen Fatigue 5

Konsumsi makanan yang mengandung tinggi akan :

- Karbohidrat yang bermanfaat sebagai sumber tenaga untuk bekerja (nasi, singkong, ubi).
- Protein yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas supaya tidak mudah sakit, mempercepat penyembuhan (telur, daging, tahu, tempe).
- Zat besi yang membantu mengubah makanan menjadi tenaga sehingga tidak mudah lemas, lelah, letih (ikan, telur, bayam, kacang merah, tahu tempe).



Manajemen Fatigue 6

Konsumsi suplemen dengan kandungan tinggi sepeti vitamin B, vitamin C,.

- Manfaat vitamin C yaitu meningkatkan imunitas tubuh agar tidak mudah sakit.
- Manfaat vitamin B yaitu mengubah makanan yang kita makan menjadi sumber energi siap pakai, yang membuat kita tidak mudah lemas, lelah, lesu.

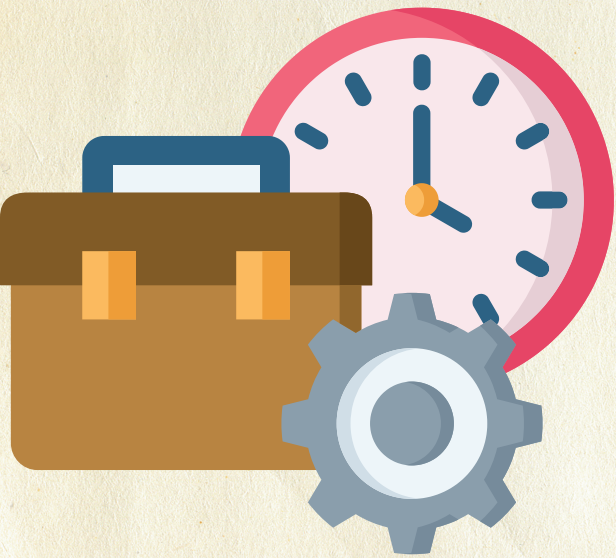




Manajemen Fatigue 7

Atur waktu kerja dan istirahat secara seimbang, dan gunakan waktu istirahat sebaik mungkin. Sebagai contoh

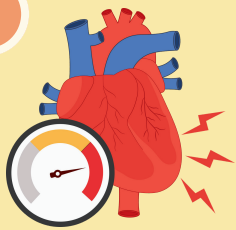
- 15 menit istirahat pertama pukul 10.00-10.15 gunakan waktu istirahat untuk minum air putih yang banyak, lakukan peregangan otot.
- 1 jam istiarahat kedua jam 12.00-13.00 gunakan waktu istirahat untuk makan dan tidur siang.
- 15 menit istirahat ketiga jam 15.00-15.15 gunakan waktu ini untuk konsumsi air putih dan peregangan otot.



Manfaat Manajemen Fatigue

Mencegah penyakit kronis

Mengelola kelelahan membantu menjaga sistem imun agar tidak mudah terkena penyakit, dan mengurangi risiko gangguan penyakit jantung, tekanan darah naik



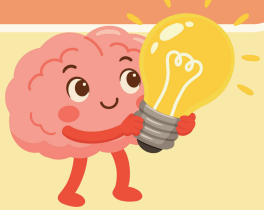
Meningkatkan kualitas tidur

Pola tidur yang teratur membantu proses pemulihan tubuh lebih optimal. membuat kita lebih saiap beraktivitas keesokan harinya.



Meningkatkan ketajaman mental & emosional

Membantu menjaga fokus saat bekerja, meningkatkan daya ingat, serta mengurangi stres dan depresi akibat.



Meningkatkan keselamatan fisik

Mengurangi risiko kecelakaan akibat kelelahan, seperti hilang fokus atau tertidur saat beraktivitas.



PEKERJA PROFESIONAL TAHU KAPAN HARUS MULAI BEKERJA DAN TAHU KAPAN TUBUH HARUS BERHENTI



TERIMAKASIH