

WASPADA FATIGUE DI TEMPAT KERJA



APA ITU FATIGUE?

Fatigue adalah kelelahan ekstrim baik secara fisik maupun mental yang dapat mengurangi efektivitas dan kemampuan seseorang dalam bekerja

GEJALA

-  Sakit atau nyeri otot
-  Mata sering lelah dan berair
-  Mudah menguap, sulit konsentrasi
-  Moody (Perasaan cepat berubah)
-  Gangguan pencernaan
-  Sakit kepala
-  Penglihatan kabur

JENIS FATIGUE :

1 Kelelahan Fisik :

Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik atau anggota tubuh

2 Kelelahan Mental

Kelelahan yang disebabkan oleh faktor psikis dikarenakan adanya persoalan kejiwaan yang belum terselesaikan sehingga menimbulkan stress psikis

PENYEBAB FATIGUE :

- Kurang tidur atau Istirahat
- Kerja mental dan kerja fisik yang berkepanjangan
- Fakto Lingkungan kerja (Suhu, kebisingan, Pencahayaan, dll)
- status gizi seseorang
- Penyakit Medis
- Sistem shift kerja, durasi kerja

PENCEGAHAN FATIGUE



Minum air yang cukup



Makan dengan gizi seimbang



Tidur yang cukup



Olahraga teratur