

HSE BULLETIN

Fatigue

Apa itu Fatigue?

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

Jenis Fatigue

- Kelelahan Fisik : Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik atau anggota tubuh
- Kelelahan Mental : Kelelahan yang disebabkan oleh faktor psikis dikarenakan adanya persoalan kejiwaan yang belum terselesaikan sehingga menimbulkan stres psikis

Gejala

- Mata sering lelah dan berair Mudah menguap dan sulit konsentrasi
- Gerak menjadi melambat dan tidak bergairah untuk bekerja
- Pusing di sekitar area mata dan pelipis
- Menjadi lebih sensitif dan mudah bosan

Faktor Penyebab

- Kurang tidur / istirahat
- Paparan radiasi terlalu sering
- Konsentrasi yang terbagi
- Intensitas kerja yang berkepanjangan
- Kurangnya asupan yang tepat dan minum air mineral yang cukup

Atasi

- Maksimal istirahat 6-8 jam dalam sehari
- Berolahraga dengan teratur (2x dalam seminggu)
- Lakukan peregangan otot setiap 1 jam sekali saat sedang bekerja
- Hindari multitasking saat sedang fokus bekerja
- Cukupi kebutuhan asupan dan air mineral yang cukup



Bulletin HSE – 01. Jan

UTAMAKAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA