

Sebutkan bahaya kelelahan di tempat kerja kita.

1. ....
2. ....
3. ....

*(Ini form kosong. Safety talk dimulai dg interaktif menggali dari peserta dulu. Brainstorming.)*

### Bahaya kelelahan di tempat kerja

Kelelahan di tempat kerja adalah salah satu risiko keselamatan yang paling umum, mahal, dan berbahaya yang memengaruhi industri yang sensitif terhadap keselamatan dan yang memberlakukan sistem kerja shift. Kelelahan dapat mengakibatkan antara lain:

- Mengurangi fungsi mental dan fisik,
- Mengganggu penilaian dan konsentrasi,
- Menurunkan motivasi,
- Memperlambat waktu reaksi,
- Meningkatkan perilaku berisiko.

### Mengelola kelelahan kerja dari rumah

Bagaimana mengelola kelelahan kerja dari rumah? *(Biarkan peserta menjawab).*

#### 1. Pola tidur

- Waktu : Sesuaikan waktu tidur dengan shift kerja anda. Usahakan untuk tidur di waktu yang sama setiap harinya,
- Hindari kafein 4 jam sebelum tidur,
- Jangan bergantung dengan pil tidur, kenapa? *(Diskusikan dengan peserta),*
- Untuk shift malam, diskusikan dengan keluarga tentang jadwal tidur anda.



Sumber: Shutterstock

#### 2. Lingkungan yang baik untuk tidur

- Pastikan kamar dalam keadaan gelap,
- Jaga suhu kamar agar tetap sejuk,
- Kondisikan kamar dalam kondisi tenang dan tidak berisik.

#### 3. Pola makan

- Mengonsumsi protein tinggi setelah bangun tidur dan secara bertahap beralih ke karbohidrat saat mendekati waktu tidur,
- Tetapkan jadwal pola makan yang disesuaikan dengan jadwal kerja shift anda,
- Jangan makan protein tinggi atau lemak beberapa jam sebelum tidur,

#### 4. Keluarga dan kehidupan sosial

- Diskusikan dengan keluarga anda bahwa jadwal kerja shift akan berdampak pada orang-orang di sekitar anda.
- Beri tahu keluarga dan teman anda untuk mendukung pola tidur dan makan di rumah.
- Rencanakan *quality time dengan keluarga.*
- Aktif bersosialisasi dengan teman dan kerabat.
- Jaga hubungan baik dengan orang-orang terdekat anda.

#### 5. Olahraga

Mengapa olahraga itu penting? padahal anda sudah lelah dengan pekerjaan *(Tanyakan kepada peserta)*

Manfaat olahraga:

- Meningkatkan level energy dan stamina sehari-hari,
- Membantu tidur lebih nyenyak,
- Meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres.

#### 6. Konsultasi dengan tenaga medis

Lakukan pemeriksaan berkala dan konsultasikan obat atau suplemen yang harus anda konsumsi.

### Peragaan

Membuat jadwal makan dan menunya.

