

MANAGEMENT FATIGUE

Oleh :
Cecilya Kustanti, S.Kep.,Ns.,M.Kes



DEFINISI FATIGUE



FATIK adalah menurunnya kinerja tubuh (baik FISIK atau MENTAL)

Insiden Fatik adalah insiden yang disebabkan oleh menurunnya kinerja :

1. Terjadi saat seseorang mengalami kondisi fatik
2. Penyebabnya sesuai dengan gejala fatik (misal tidak sadar telah mengambil keputusan yang salah, terlambat bereaksi, terlelap sesaat)

PENYEBAB FATIGUE

Gaya Hidup

- ✓ kurang tidur
- ✓ terlalu banyak tidur
- ✓ kurang olahraga
- ✓ pola makan yang buruk



Asupan nutrisi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan kondisi biologi berubah. Menyebabkan mudah fatik level risk nya naik

PENYEBAB FATIGUE

Konsumsi Obat-obatan

- ✓ obat hipertensi
- ✓ obat penyakit jantung
- ✓ obat penenang
- ✓ obat alergi
- ✓ obat flu & batuk



Pada saat sebelum bekerja jika mengonsumsi Obat, konsultasikan dengan Dokter/ Paramedis perusahaan (WAJIB)

Dikarenakan efek samping obat dapat berpengaruh terhadap organ tubuh, menyebabkan ngantuk, lemas, nyeri lambung, mual atau berdebar-debar

PENYEBAB FATIGUE



Masalah Psikologis

- ✓ depresi
- ✓ stress
- ✓ problem keluarga



Masalah psikologis dapat :

- ✓ menguras energi (otak sangat boros energi)
- ✓ sulit focus pada tugas (human error tinggi)
- ✓ mempengaruhi emosi (bad mood)
- ✓ membuat sulit tidur (tidak pulih dari fatik)

PENYEBAB FATIGUE



Sakit menyebabkan kekurangan energi :

- ✓ metabolisme energi terganggu
- ✓ energi yang dihasilkan tubuh berkurang
- ✓ energi tubuh dialihkan untuk melawan penyakit
- ✓ energi yang tersedia untuk bekerja tidak mencukupi.



Penyakit Kronis

- ❖ kanker
- ❖ diabetes
- ❖ TBC
- ❖ Hepatitis
- ❖ Asma
- ❖ Gastritis kronis
- ❖ Ginjal
- ❖ Backpain



Sakit juga menyebabkan sulit tidur :

- Pemulihan fatik tidak optimal

PENYEBAB **FATIGUE**

Kurang Tidur

- ✓ Tidak memahami kebutuhan tubuh (peluang tidur tidak dimanfaatkan)
- ✓ waktu tidak cukup
- ✓ tempat atau fasilitas kurang memadai



Akibat kurang tidur :

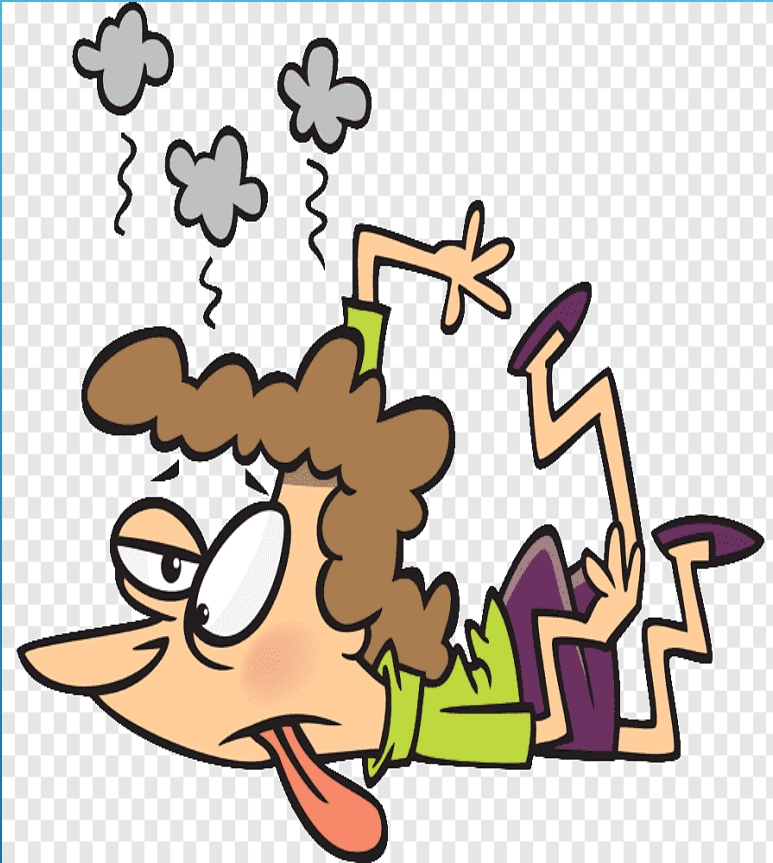
- ✓ Pembersihan limbah tidak memadai
- ✓ Perbaikan sel tidak memadai
- ✓ Pemulihan mental tidak memadai
- ✓ Pengaturan (suhu, tekanan darah, kolesterol, pencernaan dan gula merah, dll) terganggu.



PENGELOLAAN FATIGUE



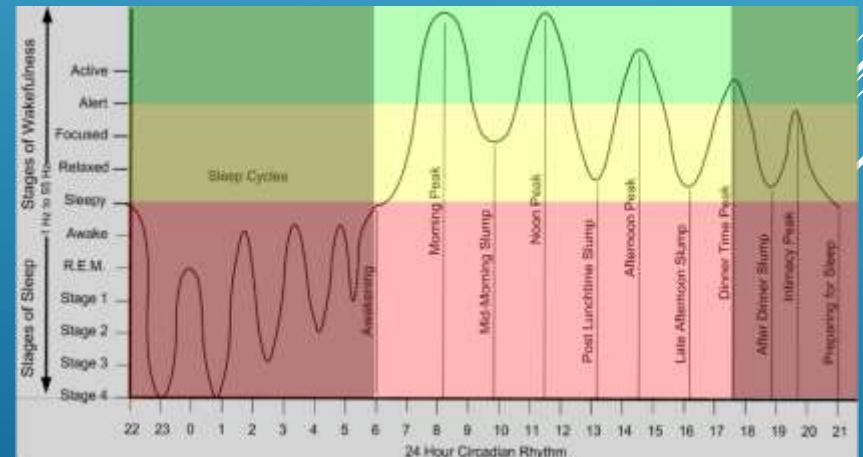
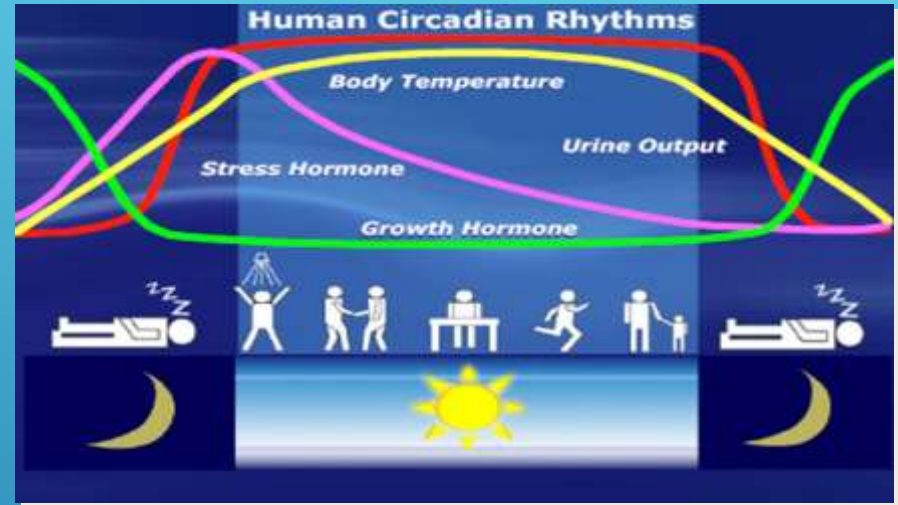
DASAR PENGELOLAAN FATIGUE



Setiap Mahluk memiliki kebutuhan tidur yang berbeda. Manusia memerlukan istirahat untuk pemulihan fisik dan mentalnya adalah 7 jam/ hari. Ini merupakan harga mati.

DASAR PENGELOLAAN FATIGUE SELF ASSESMENT

Pada pekerja Shift malam lebih beresiko Fatik. Karena pada siang hari pekerja susah beristirahat yang disebabkan “GIVEN” pada siang hari tubuh dalam kondisi segar penuh dengan energi. Selain itu “GIVEN” pada malam hari tubuh sudah letih ingin beristirahat.



GEJALA FATIGUE



Gejala Fisik

- Sering menguap
- Pelupuk mata terasa berat
- Sering menggosok mata
- Kepala terangguk-angguk
- Terlelap

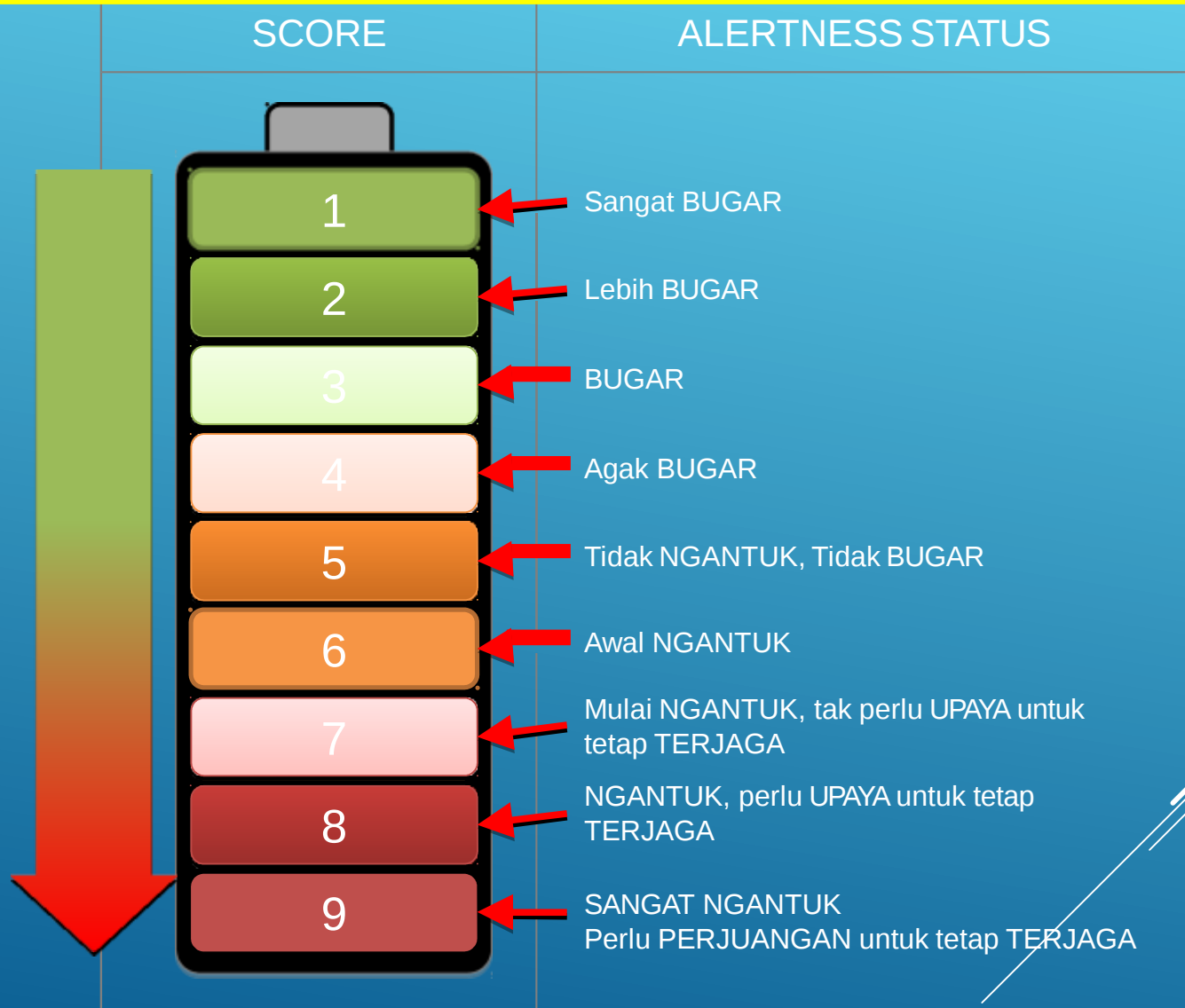
Gejala Mental

- Sulit konsentrasi pada pekerjaan
- Sulit memusatkan perhatian
- Sulit mengingat urutan pekerjaan
- Lupa menyampaikan informasi penting
- Gagal mengantisipasi situasi
- Tak sengaja melakukan kesalahan

Gejala Emosional

- Lebih pendiam dari biasanya
- Merasa letih (kurang tenaga)
- Kurang motivasi untuk mengerjakan tugas dengan baik
- Mudah tersinggung, salah pengertian, menggerutu

MENENTUKAN TINGKAT FATIGUE



SELF ASSESSMENT = KEJUJURAN

SCORE	ALERTNESS STATUS		CONTROL
1	Sangat BUGAR		SELF MONITORING
2	Lebih BUGAR		
3	BUGAR		
4	Agak BUGAR		
5	Tidak NGANTUK, Tidak BUGAR		NEED SUPERVISOR (MONITORING)
6	Awal NGANTUK		
7	Mulai NGANTUK, tak perlu UPAYA untuk tetap TERJAGA		
8	NGANTUK, perlu UPAYA untuk tetap TERJAGA		
9	SANGAT NGANTUK Perlu PERJUANGAN untuk tetap TERJAGA		JANGAN BEKERJA

Penatalaksanaan di rumah:

- Manusia memerlukan istirahat untuk pemulihan fisik dan mentalnya dengan tidur 7 jam / hari.
 - Tidur adalah hal paling sederhana akan tetapi sering kita sepelekan. Tidurlah dengan cukup dan atur pola tidur.
 - Insiden Fatigue dapat kita cegah mulai dari diri sendiri, dengan istirahat yang cukup
 - Makan makanan sehat
 - Olah raga teratur
 - Lakukan perawatan tubuh
-

Selamat Belajar