

## Pengaturan Sif Kerja Malam Memadai

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

DALAM Jurnal *The Design of Shift System* (1988) dikemukakan, terdapat faktor utama yang harus diperhatikan dalam penentuan sif kerja agar kesehatan pekerja dapat memadai. Seorang pekerja yang harus mengikuti penjadwalan sif kerja pagi, siang dan malam sering menjumpai kesulitan agar badan tetap fit dalam tiap pergantian sif.

Banyak pekerja di Indonesia yang mengalami kesulitan di dalam menjaga kebugaran tubuh sesudah bekerja pada sif malam, yaitu antara pukul 22.00 sampai jam 06.00 pagi hari selanjutnya, karena pekerja tersebut tidak mudah memperoleh waktu istirahat di rumah sesudah melaksanakan kerja sif malam.

Agar pekerja dapat beristirahat/tidur sesudah dinas malam tidak mudah, karena dihadapkan pada tugas domestik di rumah, misal mengantarkan anak sekolah dan membantu istri untuk ikut melaksanakan pekerjaan rumah.

Ada lima faktor utama yang harus diperhatikan dalam penentuan sif:

- Jenis sif kerja pagi atau siang atau malam.
- Lama waktu kerja pada tiap sif yang harus diterapkan.
- Waktu dimulai dan diakhirinya suatu sif.
- Distribusi waktu istirahat pada tiap sif, misalnya pada sif pagi waktu istirahat minimal satu jam dari pukul 12.00 - 13.00; sif siang waktu istirahat antara pukul 17.00 - 18.00; sif malam pukul 02.00 - 03.00.
- Arah perubahan waktu kerja misalnya dinas pagi hari 2 hari kerja, dilanjutkan dinas siang hari dua hari 2-2-3 dan dinas malam hari 3 hari kerja dilanjutkan dengan istirahat lebih dari 2 x 24 jam.

Hal-hal lain yang juga harus diperhatikan adalah:

- Tersedianya waktu libur di akhir pekan minimal dua kali dalam sebulan bersama keluarga.
- Setiap selesai sif kerja



labil disarankan tidak dipekerjakan pada sif kerja malam.

Pekerja yang bertempat tinggal jauh dari tempat kerja atau yang berada di lingkungan yang ramai seyogyanya tidak dipekerjakan pada *shift* kerja malam.

Rotasi yang pendek lebih baik daripada rotasi panjang, dan sebaiknya dihindarkan kerja malam secara terus-enerus. Rotasi yang baik adalah 2 - 2 - 2 yaitu kerja di pagi hari dua kali, dilanjutkan kerja di siang hari dua kali dan malam hari dua kali (rotasi ini disebut metropolitan rota).

Adapula rotasi 2 - 2 - 3 yaitu kerja dipagi hari dua kali/hari, dan malam hari tiga kali (rotasi ini disebut continental rota).

Sif kerja malam selama tiga hari berturut-turut harus diikuti istirahat lebih dari 24 jam atau istirahat dua hari. Perencanaan sif kerja yang baik apabila harus bertugas melampaui akhir pekan seyogyanya pada kesempatan yang lain diupayakan pemberian dua hari libur di akhir pekan, dan tiap jadwal sif kerja diberikan satu kali istirahat yang cukup: 30 - 60 menit untuk makan dan relaksasi serta keperluan pribadi yang lain.

Jadi pengaturan sif kerja malam harus dimaknai secara lebih baik karena kepentingannya bagi perusahaan tanpa menyinggalkan keperluan pribadi.

Salam K3.  
Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi):  
Spesialis kedokteran okupasi & K3.



ILUSTRASI JOS

malam pekerja mendapat libur minimal dua hari untuk mendapatkan kebugaran dan melaksanakan kebutuhan keluarga.

3. Jadwal kerja dibuat secara sederhana dan mudah diingat oleh pekerja.

### Sulit Istirahat

HAL di atas menjadi lebih rumit bila dikaitkan dengan acara-acara non pekerjaan berkaitan masalah adat dan lain-lain. Sangat mungkin menjadikan para pekerja memperoleh kesulitan dalam penerapan istirahat lebih baik. Contoh adanya perhelatan di suatu desa yang mengharuskan seorang pekerja berpikir banyak, di samping tugas-tugas berat di perusahaan juga adanya tugas di dalam keluarga serta sebagai warga masyarakat yang memerlukan kehadirannya.

Sif kerja ada dua macam yaitu sif kerja berputar/rotasi dan sif kerja tetap (permanen). Dalam merancang sif kerja ada dua hal utama yang harus diperhatikan: kekurangan istirahat atau tidur hendaknya ditekan sekecil mungkin sehingga dapat mengurangi kelelahan kerja, di samping menyediakan waktu untuk keharmonisan kehidupan keluarga maupun kontak sosial di masyarakat.

Teori Schwanzenau yang menyebutkan ada beberapa saran yang harus diperhatikan dalam penyusunan jadwal sif kerja. Pekerja yang berumur di bawah 25 tahun dan di atas 50 tahun serta pekerja yang memiliki kecenderungan mudah sakit perut, memiliki emosi



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JIHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

\* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id \*

## Konsumsi Gula Berlebih Bahaya?

Fajri Fitria SGz Dietisien

DUNIA perkulineran masa kini sedang berkembang dengan berbagai macam makanan dan minuman menarik. Berbagai pilihan santapan sangat mudah ditemukan, dari manis hingga pedas, bahkan dari asam hingga pahit. Pemesanan pun semakin mudah dengan hadirnya fasilitas pesan daring. Sayangnya, kemudahan tersebut tidak selamanya baik. Pemilihan jenis makanan yang tidak bijak diiringi penurunan aktivitas fisik dalam jangka panjang memberikan dampak negatif untuk kesehatan.

Mayoritas makanan dan minuman yang populer memiliki cita rasa manis. Masyarakat pun beralih mengonsumsi makanan gurih atau pedas dengan dalih 'tidak manis berarti tidak mengandung gula'. Padahal, kebanyakan jajanan tidak manis tersebut merupakan *ultra processing food* yang berkalori dan berlemak tinggi, namun rendah protein dan serat. Asupan kalori dan lemak berlebih tetap akan meningkatkan kadar gula darah meski bukan berasal dari gula.

Beberapa makanan kemasan juga mengandung nilai gula tinggi. Bahkan, terdapat minuman yang diklaim sehat, seperti susu, mencantumkan kadar gula hingga 20 gram untuk 1 porsi kemasan 200 ml. Jumlah tersebut cukup banyak jika dibandingkan dengan rekomendasi asupan gula yang disarankan. Anjuran asupan gula Kementerian Kesehatan Indonesia adalah 50 gram atau 4 sendok makan per hari. World Health Organization (WHO) menganjurkan untuk mengurangi asupan gula hingga 25 gram atau 6 sendok teh per hari.

Kelebihan asupan kalori dan gula dapat meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah tinggi secara terus menerus dan tidak terkontrol dapat menyebabkan resistensi insulin. Insulin adalah hormon yang bertugas mengikat glukosa dalam darah.

Sedang resistensi insulin adalah kondisi di mana hormon insulin tidak dapat

ditangkap dengan baik oleh sel tubuh, sehingga terjadi penumpukan glukosa dalam darah. Jika keadaan tersebut dibiarkan saja, dapat menyebabkan diabetes mellitus.

Diabetes mellitus merupakan penyakit progresif yang dapat menimbulkan komplikasi apabila tidak dikontrol dengan baik. Komplikasi diabetes mellitus seperti nefropati (gangguan ginjal), neuropati (gangguan syaraf), dan retinopati (gangguan retina mata). Selain itu, diabetes mellitus dapat memperburuk kesehatan pembuluh darah sehingga dapat menimbulkan penyakit atherosclerosis (penyumbatan pembuluh darah), penyakit jantung koroner, dan infark miokard.

Resistensi insulin dan diabetes mellitus dapat dicegah dengan kontrol darah yang baik melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik, seperti:

- Terapkan pola makan gizi seimbang, yaitu makan sesuai kebutuhan tubuh dan variasikan bahan makanan yang sehat (sayuran, kacang-kacangan, buah, sumber protein).
- Utamakan makanan dengan indeks glikemik rendah seperti makanan berserat (sayuran) dan karbohidrat kompleks berserat tinggi (gandum utuh, nasi hitam/ merah/ coklat).
- Hindari makanan dengan indeks glikemik rendah, seperti kelompok karbohidrat sederhana (gula pasir, selai, pemanis tambahan), roti putih.
- Olahraga rutin setidaknya 30 menit per hari atau total 250 menit per minggu. Pilihlah jenis olahraga yang disukai. Apabila belum terbiasa, mulailah dari jenis olahraga ringan.
- Biasakan membaca tabel kandungan nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan. Pilihlah makanan dan minuman dengan kandungan gula tidak terlalu tinggi.
- Pantau kesehatan secara rutin, seperti menjaga berat badan agar tetap ideal dan rutin melakukan pemeriksaan darah laboratorium (gula darah sewaktu, gula darah puasa, dan hba1c).



# KELUARGA

## Aisyiyah Sebut Sunat Perempuan Tidak Dianjurkan



KR-Fadmi Sustiw

Tri Hastuti NR

SUNAT perempuan. Praktik ini masih acap terjadi di Indonesia. Bahkan dengan istilah e'hanya simbolis, karena bukan genital perempuan yang dipotong tapi sekadar membersihkan. Namun simbolisme ini sejatinya tidak kalah berbahaya, karena menunjukkan adanya e'pengendalian pada perempuan. Meski praktik ini tidak lepas dari faktor budaya dan banyaknya pemahaman agama yang keliru yang dipercayai masyarakat.

"Sunat perempuan adalah tindakan yang merugikan bagi perempuan. Bahkan hal ini sudah diakui dunia internasional. Akan tetapi sayangnya praktik ini masih banyak terjadi di Indonesia," ungkap Sekretaris Umum PP Aisyiyah Tri Hastuti NR dalam memperingati Hari Tanpa Toleransi terhadap Pelukaan dan Pematangan Genital Perempuan (P2GP), Kamis (6/2) dalam diskusi internal di Kantor PP Aisyiyah.

Karena itulah Aisyiyah menegaskan kembali pandangannya yang tidak menganjurkan praktik sunat perempuan.

Banyaknya pemahaman agama yang keliru dan faktor budaya yang masih dipraktikkan sehingga e'meninggirkan perempuan. Aisyiyah sebagai sayap Muhammadiyah yang mengusung konsep Islam Berkemajuan pun melakukan berbagai upaya mengedukasi masyarakat, agar menghentikan praktik sunat perempuan.

Salah satunya menyebarkan pandangan

Islam yang tidak menganjurkan praktik sunat perempuan di kalangan tokoh agama dan tokoh masyarakat. "Tokoh agama dan tokoh masyarakat menjadi salah satu kunci untuk menghentikan praktik ini, karena mereka sangat didengar pendapatnya di masyarakat," ucap Tri.

Bukan hanya itu. Aisyiyah disebut Tri juga bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan untuk melakukan sosialisasi kepada kader-kader Aisyiyah di beberapa wilayah terkait isu sunat perempuan ini. Diharapkan kerja sama ini akan semakin menguatkan peran kader dalam melakukan edukasi di masyarakat.

### Dalil Lemah

AISYIYAH tentu tidak bicara tanpa dalil. Ketua PP Aisyiyah yang membidangi Majelis Tabligh dan Ketarjihan, Siti Aisyah mengungkap, Muhammadiyah sudah menyampaikan Fatwa Tarjih tentang khitan perempuan. Semua itu sudah dimuat dalam buku *Tanya Jawab Agama Jilid 2*.

"Bahwa khitan bagi perempuan ini haditsnya lemah. Tidak ada petunjuk dalil yang kuat. Maka dikembalikan kepada positif dan negatifnya," terang Aisyah.

Menurutnya, ditimbang dari dampak negatifnya tidak dapat untuk menganjurkan khitan bagi perempuan apalagi mewajibkan. Keputusan ini disebut Aisyah telah mempertimbangkan berbagai aspek, baik kesehatan, sosial budaya, maupun bayani.

"Mengingat dalil pelaksanaan khitan bagi perempuan ini tidak begitu jelas dan dengan mudharat yang sangat jelas. Sehingga fatwa ketetapan khitan perempuan adalah tidak dianjurkan atau *ghairu masyru*," jelasnya.

Diungkap beberapa dalil lemah yang sering dikaitkan melaksanakan praktik sunat perempuan. "Contohnya, Alquran surat an-Nisai ayat 125. Ayat ini oleh sebagian ulama dijadikan landasan perintah khitan, karena Nabi Ibrahim dikhitkan. Maka mengikuti millah Ibrahim dengan cara melakukan khitan. Namun para mufasir menjelaskan bahwa millah Ibrahim itu ajaran akidah tauhid, bukan khitan. Sehingga ayat tersebut tidak dapat dijadikan dalil berkhitan," jelasnya.

Demikian juga dalam sebuah hadis Ummu Athiyah, seorang perempuan akan berkhitan di Madinah. Maka Nabi

Muhammad Saw berkata: Janganlah berlebihan, karena lebih nikmat (ketika berhubungan seksual) dan lebih dicintai suami (Hr Abu Dawud dan al-Baihaqi).

"Hadis ini dinilai lemah karena ada seorang perawi yang tidak diketahui asal-usulnya (majhul), yaitu Muhammad ibn Hasan," ucap Aisyah.

Namun Ketua Majelis Tabligh dan Ketarjihan PP Aisyiyah Evi Sovia Inayati, mengakui, tradisi khitan bagi anak perempuan dan pesta yang mengiringi masih kuat di beberapa daerah. Kuatnya tradisi ini menurut Evi membutuhkan kerja berbagai unsur masyarakat untuk melakukan strategi perubahan tradisi sunat perempuan dengan upaya mencerdaskan masyarakat.

"Kita bersama perlu melakukan syiar pemahaman tentang Islam berkemajuan yang tidak menganjurkan khitan perempuan," ucap Evi.

Siti Aisyah menambahkan, untuk mengimbangi kuatnya tradisi pesta khitan perempuan juga perlu diinisiasi tradisi baru, misalnya tasyakuran di saat anak perempuan haid pertama.

"Momen haid pertama seorang anak perempuan adalah simbol mengawali kehidupan di masa baligh, memasuki dunia baru yang menempatkan perempuan sebagai hamba Allah yang memiliki tanggung jawab menunaikan kewajiban keagamaan dan social," ujarnya.

Upacara ini dalam masyarakat Jawa dikenal dengan tradisi Tarapan. (Fsy)-f



KR-Fadmi Sustiw

Siti Aisyah



## Pembalut dan Sering Pipis

### Tanya:

Dok, Ibu saya berusia 80 tahun. Kenapa ya, Ibu saya sering kebelet pipis. Padahal Ibu saya merasa sehat sehat saja. Biasanya segera pipis karena khawatir kalau nahan pipis malah kencing menetes. Bahkan kalau batuk juga ada pipis yang keluar sedikit. Jadi saya sarankan memakai pembalut kering harian, tapi Ibu saya tidak biasa. Apakah baik pakai pembalut setiap hari?

Utami, Wonosari

### Jawab:

Terima kasih pertanyaannya. Sebagai pengingat kembali, usia 60 tahun ke atas di Indonesia merupakan kategori lanjut usia atau lansia, dan seiring bertambah usia umumnya identik munculnya beberapa penyakit degeneratif dan multimorbiditas. Hal ini dikarenakan tidak jarang lansia memiliki lebih dari satu penyakit komorbid seperti darah tinggi, kencing manis, stroke hingga demensia.

Bahkan juga sangat rentan dengan sindrom geriatri, termasuk *overactive bladder* (OAB/ besar) dan inkontinensia (mengompol), kondisi otot-otot pada kandung kemih dan uretra (saluran kemih) akan semakin melemah, sehingga lebih sulit untuk mengontrol atau menahan kencing dan tidak bisa mengontrol buang air kecil. Kondisi ini umum dialami lansia.

Akibat sering tidak dapat mengontrol kencing maka sering digunakan *diapers* dewasa (pembalut). Sehingga perlu mempertimbangkan penggunaan pembalut dewasa ini agar nyaman dalam pe-

makaianya, antara lain:

1. Pilihlah pembalut dengan bahan dan daya serap baik, lembut yang tidak menyebabkan iritasi kulit. Pastikan ukuran sesuai dan tidak kekecilan atau kebesaran.

2. Ganti pembalut secara teratur. Sesegera mungkin setelah buang air kecil atau buang air besar demi kenyamanan dan mencegah timbulnya aroma tidak sedap dari urine maupun tinja. Hal ini juga dilakukan untuk mencegah iritasi atau infeksi akibat penggunaan popok terlalu lama

3. Ketika menggunakan pembalut pastikan pakaian yang digunakan cukup nyaman dan pas di tubuh. Agar tidak terlalu terlihat, pilihlah pakaian berwarna gelap sehingga pemakaian pembalut tidak mengganggu penampilan

4. Gunakan lotion pelembab. Dengan menggunakan pelembab akan menjaga kelembapan kulit di area selangkangan dan bokong serta untuk mencegah iritasi maupun masalah kulit lain yang bisa terjadi akibat seringnya terpapar urine dan tinja.

Dengan beragamnya pilihan pembalut di pasaran pastikan pembalut yang dipilih sudah sesuai kondisi kepekaan tubuh terhadap bahan. Namun apabila mengalami tanda-tanda yang tidak biasa selama menggunakan pembalut, atau terjadi infeksi segera berkonsultasi ke dokter. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☑f

Diasuh:  
dr J Nugrahaningtyas W  
Utami MKes

Pertanyaan ke email: [marbahagia727@gmail.com](mailto:marbahagia727@gmail.com)