

Pertimbangan Shift Kerja

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

SEBAGAI dokter perusahaan sering menjumpai pekerja yang datang ke poliklinik setelah bekerja dalam sistem shift kerja, karena tidak enak badan. Dari penelitian di perusahaan terkait, ternyata para pekerja sering datang ke poliklinik untuk mendapatkan layanan kesehatan umum dan kesehatan kerja.

Para pekerja tersebut banyak yang mengalami gangguan kesehatan, karena di perusahaan tersebut yang bersangkutan harus menjalani shift kerja malam guna menunjang produktivitas optimal pada perusahaan tersebut baik pada shift pagi maupun pada shift siang dan malam.

Bagaimanapun diberlakukannya pada sebagian pekerja yang bekerja sebagai operator di perusahaan manufaktur atau pada perusahaan jenis lain yang memberlakukan sistem shift kerja pagi, siang dan malam.

Apa sajakah problematika yang dihadapi pekerja maupun supervisor dan pimpinan perusahaan...??

Terdapat kondisi-kondisi tertentu yang dapat terjadi dan berakibat adanya keadaan pekerja sebagaimana tercantum diatas.

Umumnya para pekerja sesudah menjalankan shift malam, datang ke poliklinik untuk berkeluh dan memeriksakan diri di poliklinik perusahaan tersebut.

Apakah sistem shift dapat menimbulkan pengaruh terhadap kesehatan pekerja...?? Beberapa perusahaan yang memberlakukan sistem shift adalah rumah sakit, pabrik maupun tempat kerja lain yang memberlakukan sistem kerja shift tiga macam.

Sistem kerja shift yang diberlakukan bermacam-macam antara lain : Shift kerja / kerja gilir pagi antara jam 06.00 – 14.00, shift II jam 14.00 – 22.00 dan shift III antara jam 22.00 – 06.00. Gambaran shift kerja diatas adalah pengaturan kerja di beberapa tempat seperti di perusahaan manufaktur, di rumah sakit maupun di perusahaan-perusahaan tertentu yang pada hakikatnya dengan mengejar keuntungan yang lebih perlu diberlakukan kerja tiga shift yaitu shift pagi, shift siang dan shift malam.

Diantara shift-shift kerja diatas, salah satu shift yang menantang para pekerja adalah shift kerja malam yang umumnya berlangsung jam 22.00 – 06.00 hari berikutnya.

Pulau pada tahun 1982 menyebutkan bahwa, kerja shift malam



akan sangat berpengaruh pada pekerja tertentu mengingat bahwa pada shift kerja malam, pekerja dapat mengalami dampak seperti pada respon fisiologis tubuh, efek terhadap kesehatan dan keselamatan kerja disamping efek secara psikososial dan efek pada kinerjanya.

A. Efek Fisiologis

Beberapa efek kerja shift terhadap tubuh adalah :

- 1).Memengaruhi kualitas tidur dan seperti diketahui bahwa tidur siang tidak seefektif tidur malam hari, karena banyaknya gangguan yang dapat terjadi dan setelah periode kerja malam diperlukan waktu istirahat minimal dua hari untuk menggantikan waktu tidur malam akibat menjalankan kerja shift malam. 2).Menurunnya kapasitas fisik pada bekerja malam hari akibat timbulnya perasaan ngantuk dan lelah.
- 3).Memengaruhi kemampuan mental.
- 4).Adanya kegelisahan berlebihan pada beberapa orang yang bekerja pada shift malam. Kehilangan waktu tidur dan efek sosial dari kerja shift malam, juga merupakan faktor utama yang berperan.
- 5).Akibat kerja shift dapat mengalami gangguan saluran pencernaan dan menurunnya nafsu makan.

Everson T. melaporkan bahwa, dari 6.000 pekerja di Norwegia, 35 % mengalami gangguan perut karena mengikuti shift kerja malam di perusahaannya.

B. Efek psikososial

Dampaknya cukup berat karena menimbulkan gangguan kehidupan keluarga, hilangnya waktu luang bersama keluarga, rendahnya intensitas interaksi dengan kawan-

kawan disamping dapat mengganggu aktivitas kelompok dalam masyarakat. Bekerja pada shift malam berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat yang biasa dilakukan pada sore / malam hari. Sementara itu pekerja pada shift malam terganggu waktu istirahat dan tidurnya serta terganggu aktivitas di masyarakat.

C. Efek pada kinerja.

Kinerja akan menurun selama shift kerja malam karena menurunnya kemampuan mental dan kewaspadaannya.

D. Efek pada kesehatan.

Shift kerja menyebabkan gangguan gastrointestinal yang cenderung terjadi pada pekerja usia 40 – 50 tahun dan dapat memengaruhi keseimbangan kadar gula darah pada penderita diabetes.

E. Efek pada keselamatan kerja.

Bahwa frekuensi kecelakaan paling tinggi terjadi pada akhir rotasi shift kerja malam. Pada suatu laporan adanya kecelakaan cenderung tidak terjadi pada shift pagi dan lebih banyak terjadi pada shift malam. Jadi pada perusahaan dengan memberlakukan shift kerja maka perlu dipertimbangkan pada pekerja respon fisiologis tubuh, kinerja maupun kesehatan dan keselamatan kerjanya.

Pada keadaan tertentu, peneliti menemukan adanya hubungan antara pekerja dengan shift malam dan peningkatan risiko penyakit :

- 1).Cardiovascular (jantung dan pembuluh darah).
- 2).Diabetes.
- 3).Obesitas.
- 4).Gangguan suasana hati dan depresi.
- 5).Gangguan kesuburan dan kehamilan.
- 6).Kanker. Terdapat bukti bahwa kerja shift dapat menimbulkan peningkatan risiko kanker dan gangguan prostat, setelah berpuluh tahun dengan sistem shift mengantar orang dengan kerja shift sering melewatkan waktu makan, jadwal makan tidak teratur disamping makan makanan yang tidak sehat.

Itulah sekilas tentang pengaruh shift kerja pada kesehatan maupun keselamatan kerja, disamping dampak positif yang pasti dialami perusahaan.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Hamil di Luar Kandungan

Oleh: dr. Marie Caesarini, SpOG, MPH

HAMIL di luar kandungan atau istilah medisnya disebut dengan kehamilan ektopik, merupakan keadaan kehamilan yang terjadi di luar rahim. Setelah sel telur dibuahi oleh sperma, dalam bentuk blastokis akan mencari tempat untuk menempel di dinding rahim, proses ini dinamakan implantasi.

Tetapi pada kehamilan ektopik, penempelan tersebut bisa terjadi dalam saluran indung telur yaitu di ampula tuba, kemudian di serviks, ovarium, atau bahkan di dalam perut ibu. Kehamilan yang terjadi di dalam perut ibu dikatakan kehamilan abdominal.

Gejala yang sering ditemui pada kejadian kehamilan ektopik berupa nyeri perut yang amat sangat, serta perdarahan dari jalan lahir dan saat dilakukan pemeriksaan dalam ternyata ada rasa nyeri saat mulut rahim digoyangkan.

Kehamilan ektopik yang terbanyak biasanya yang terjadi di saluran tuba. Ada beberapa kemungkinan seorang ibu dapat mengalami kehamilan ektopik.

Bisa dikarenakan riwayat kehamilan di luar kandungan sebelumnya, adanya infeksi atau peradangan di daerah kelamin seperti penyakit menular seksual atau riwayat operasi pada daerah saluran indung telur.

Kondisi kehamilan ektopik terbagi menjadi kehamilan ektopik tidak terganggu, dan kehamilan ektopik yang terganggu.

Kehamilan ektopik tidak terganggu artinya belum terjadi gangguan pada hemodinamika ibu, jadi kondisi umum ibu tetap stabil. Biasanya ibu merasakan nyeri-nyeri perut bawah yang hilang timbul pada usia kehamilan sangat muda.

Dari hasil pemeriksaan ultrasonografi transvaginal akan

didapatkan gambaran kantong gestasi yang tampak di luar rahim. Penanganan pada kasus ini akan diberikan pengobatan secara konservatif yang bertujuan untuk menghilangkan kehamilan di luar rahim tersebut dengan pemberian obat secara suntikan.

Sedangkan untuk kehamilan ektopik terganggu biasanya kondisi hemodinamika ibu tidak stabil, artinya terjadi ketidakstabilan ibu yang dapat dilihat dari tekanan darah yang menurun, nadi yang cepat dan pernapasan ibu yang meningkat. Biasanya ibu selain merasakan nyeri perut bawah yang hebat, bisa juga disertai dengan adanya tegang pada perut ibu.

Dari pemeriksaan ultrasonografi akan didapatkan adanya cairan bebas di dalam perut. Pada pemeriksaan laboratorium akan khas terjadi penurunan kadar hemoglobin di dalam darah.

Pada kondisi kehamilan ektopik terganggu ini terapinya adalah dengan melakukan pembedahan segera untuk mengambil produk kehamilan dan menghentikan perdarahannya.

Diperlukan transfusi darah segera selama operasi atau sesudahnya. Setelah operasi, kondisi ibu akan segera kembali ke keadaan stabil.

Untuk mengetahui apakah kehamilan ibu berada di dalam rahim atau di luar rahim, maka perlu melakukan pemeriksaan ultrasonografi setelah terlambat haid dan tes kehamilannya positif.

Kebanyakan kasus hamil ektopik terjadi di bawah usia kehamilan 7 minggu, sehingga pada usia-usia kehamilan awal ini adalah saat yang tepat untuk melakukan pemeriksaan ultrasonografi. ***

KELUARGA

Kawal Kasus Kekerasan Seksual, KemenPPPA Beri Perlindungan

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), memastikan akan terus mengawal kasus kekerasan seksual pada anak di Jambi.

Deputi Perlindungan Khusus Anak, Nahar, mengatakan saat ini Polda Jambi telah melakukan pemeriksaan berdasarkan laporan dari salah satu orang tua korban, yang didampingi oleh Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Provinsi Jambi.

"11 anak yang menjadi korban kekerasan seksual itu, di antaranya 9 (sembilan) anak laki-laki dan 2 (dua) anak perempuan dengan rentang usia sekitar 8 (delapan) hingga 15 (lima belas) tahun," ungkap Nahar.

Berdasarkan koordinasi awal Layanan Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA) 129 dengan UPTD PPA Provinsi Jambi, didapatkan informasi bahwa terduga pelaku NT kerap memaksa korban anak laki-laki untuk menyentuh bagian intim pada tubuhnya dan memaksa korban anak perempuan untuk menonton film dewasa serta mengintip melalui jendela, ketika terduga pelaku sedang melakukan hubungan badan dengan sang suami.

Terduga pelaku NT diketahui memiliki rental PlayStation, dimana para korban sering bermain di rental tersebut. Para korban pun diiming-imingi bermain PlayStation secara gratis, jika para korban menuruti permintaan terduga pelaku untuk menyentuh bagian intim pada tubuhnya.

"UPTD PPA Provinsi Jambi telah bergerak cepat dan mendampingi korban serta orang tua korban, untuk melaporkan tindakan kekerasan seksual yang dilakukan oleh terduga pelaku ke Polda Jambi. Saat ini Polda

PPA Provinsi Jambi melakukan assessment kepada anak-anak korban dengan mendatangkan Pekerja Sosial (Peksos) dan Psikolog.

"Peksos dan Psikolog akan melakukan assessment lebih lanjut kepada para korban sehingga dapat dipastikan tindakan dan perlindungan apa saja yang perlu dilakukan untuk pemulihan trauma,serta tidak adanya indikasi penyimpangan seksual pada para korban," kata Nahar.

Nahar mengingatkan orangtua selalu melakukan pengawasan dan memperhatikan segala sikap dan perilaku anak juga lingkungan sekitar, agar mudah mendeteksi adanya perubahan atau ketimpangan pada anak. Pola

pengasuhan positif dan komunikasi terbuka dengan anak, menjadi kunci dalam pencegahan terpaparnya perilaku negatif pada anak.

Nahar menyampaikan masyarakat segera melapor kepada pihak berwajib, jika mendapatkan atau menemui kasus kekerasan seksual di sekitarnya. Dengan berani melapor, maka akan dapat mencegah berulangnya kasus sejenis terjadi kembali. KemenPPPA mendorong masyarakat yang mengalami atau mengetahui segala bentuk kasus kekerasan segera melaporkannya kepada SAPA 129 KemenPPPA melalui hotline 129 atau WhatsApp 08111-129-129 atau melapor ke polisi setempat. (Ati)-d



Nahar

KR-Rini Suryati

LBH APIK Mengupas
Di bawah Lembaga Bantuan Hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Ji Kalurahan Jabon RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglig Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Suami Pergi Tak Kembali

Tanya :

Saya seorang istri yang malang. Menikah sudah 13 tahun silam di KUA. Awal nikah kami bahagia setelah suami kenal janda tetangga desa, kami sering bertengkar. Bahkan sudah 2.5 tahun suami pergi tidak pulang. Alamatnya pun tidak tahu. Saya rencana akan gugat cerai saja. Biar hati ini tenang dan jelas status saya. Tapi tidak tahu alamatnya. Bisakah saya menggugat cerai ?

Nora Yogyakarta

Jawab:

Anda bisa mengajukan gugatan cerai di Pengadilan Agama, sesuai dengan wilayah hukum anda bertempat tinggal. Tentunya disertai dengan dokumen terkait (KTP, Akta, nikah, Surat keterangan suami tidak diketahui alamatnya). Juga harus ada 2 orang saksi yang tahu masalah keadaan keluarga anda. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Yogyakarta Jalan Kenanga No 5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman.

KLINIK PKBI

Terlambat Melepas IUD

Tanya:

Dok, belum lama ini saya menyaksikan cerita selebritis yang terlambat melepas IUD spiral yang sudah kedaluwarsa, sehingga pendarahan. Apa akibat spiral yang kedaluwarsa tidak diambil. Sebaiknya berapa jangka waktu pemakaian IUD yang aman.

Meinar, Sleman

Jawab:

IUD (intra uterine device) merupakan salah satu jenis alat kontrasepsi yang digunakan untuk mencegah kehamilan. Dalam Bahasa Indonesia dikenal dengan istilah Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). Alat kontrasepsi ini memiliki masa efektif yang berbeda-beda, tergantung dari jenis yang akan digunakan. Masa efektif IUD berkisar 5-10 tahun tergantung jenis IUD. Alat kontrasepsi ini diletakkan di dalam rongga Rahim.

Pada dasarnya IUD yang sudah kadaluwarsa/sudah melewati masa efektifnya, baik IUD hormonal maupun IUD nonhormonal, akan dianggap sebagai benda asing di dalam rahim, hal ini akan memicu terjadinya proses peradangan di dalam rahim.