

Gizi Buruk Berpengaruh Kelelahan Kerja

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

SANGAT sering di dapur suatu hotel --tempat pengadaan makanan dan minuman-- dijumpai suhu tinggi. Di samping suara bising, khususnya bila hotel sedang dipenuhi tamu yang hendak menikmati makan siang bersama.

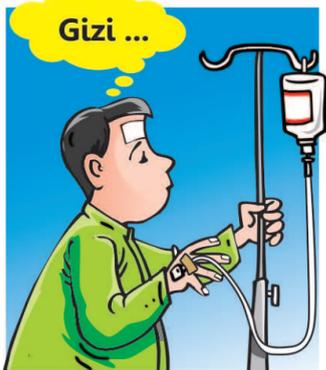
Bila diperhatikan kondisi di bagian ruang makan dan ruang dapur para pekerja, sangat terbebani memberikan pelayanan terbaik. Di bagian dapur saat jam sibuk, para pekerja dengan kemampuan masing-masing berupaya semaksimal mungkin walau kondisi udara tidak mendukung pekerja bekerja dengan nyaman.

Khusus di bagian dapur penulis memperhatikan adanya beberapa kendala, di mana pekerja bagian dapur berupaya dengan semangat tinggi ingin menciptakan produk terbaik bagi tamu, yang hendak menikmati hidangan di ruang makan yang saat itu sangat padat aktivitasnya.

Pekerja satu dengan pekerja lain di bagian dapur, karena kepadatan pekerjaan, penjadwalan padat, bentuk jenis pelayanan yang diharapkan tamu mengakibatkan para pekerja sering mengalami keadaan kurang nyaman, karena adanya gesekan satu pekerja dengan kawan kerjanya yang lain pada waktu-waktu tertentu di hotel tersebut.

Timbul Kemarahan

KONDISI yang sering dialami para pekerja: bila tamu baru datang dari tur di luar hotel yang pada waktu tertentu sangat panas, menempuh jarak jauh dari objek wisata ke hotel dalam grup-grup besar, baik tamu maupun para pekerja hotel saat seperti itu mengalami kelelahan kerja yang tidak



ILUSTRASI JOS



dapat terabaikan. Umumnya para tamu sepulang wisata merasa capek dan lelah sehingga mudah timbul kemarahan kepada para petugas hotel.

Apabila keadaan di atas tidak dapat dikendalikan para pekerja, dapat terjadi penyakit akibat kerja, yang berdampak buruk pada pekerja maupun secara tidak langsung kepada tamu-tamu hotel yang hendak dilayani. Kelelahan kerja yang dialami para pekerja dapat bersifat kronis, dan itu cenderung menurunkan prestasi maupun motivasi pekerja bersangkutan. Kelelahan tidak hanya menyangkut faktor fisik, juga faktor psikis pekerja dan merupakan akumulasi asam laktat di otot yang menghambat kontinuitas kerja otot, sehingga terjadi kelelahan otot. Bila pekerja mendapatkan waktu istirahat, bisa terjadi pemulihan keadaan. Otot bisa mempertahankan keseimbangan dan kapasitas kerja tidak menurun lagi karena sistem aktivasi lebih kuat daripada sistem inhibisi.

Pembinaan Mental

PADA kelelahan kerja terjadi penurunan kesiagaan dan perubahan waktu reaksi di samping adanya perasaan kelelahan kerja. Faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya kelelahan kerja antara lain lingkungan kerja tidak memadai untuk bekerja secara baik sampai masalah psikososial. Kesehatan para pekerja yang selalu dimonitor dengan baik serta pemberian gizi kerja yang memadai bisa menurunkan kelelahan kerja. Pemberian beban kerja pada pekerja harus disesuaikan kemampuan fisik dan psikis pekerja bersangkutan. Keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja seminimal mungkin dan seaman

mungkin, berpengaruh terhadap kesehatan kerja pada umumnya dan memengaruhi kelelahan kerja yang ada.

Pembinaan mental yang berlangsung secara periodik dan khusus mampu mengubah kecenderungan kejadian kelelahan kerja. Fasilitas kerja dan fasilitas rekreasi mempunyai peran positif pada para pekerja.

Penyebab kelelahan kerja pada umumnya berkaitan:

1. Sifat pekerjaan yang monoton. Mempermudah timbulnya kelelahan kerja.

2. Intensitas kerja dan ketahanan kerja mental dan fisik tinggi mempermudah terjadinya kelelahan kerja.

3. Cuaca ruang kerja, pencahayaan dan kebisingan tidak memadai memengaruhi terjadinya kelelahan kerja.

4. Faktor psikosial, rasa tanggung jawab, ketegangan-ketegangan, dan konflik-konflik juga berperan memengaruhi kelelahan kerja.

5. Diutarakan ILO, Organisasi Kerja Internasional, faktor penyakit, rasa kesakitan dan gizi juga berperan terhadap timbulnya kelelahan kerja.

Swartz dan Manu mengutarakan, penyebab kelelahan kerja belum diketahui secara jelas. Ada yang mengutarakan karena virus tertentu dan terkait faktor psikologis dalam terjadinya kelelahan kerja. Kesehatan para pekerja sangat terpengaruh kelelahan kerja tersebut. Faktor yang berpengaruh terhadap pekerja termasuk di luar pekerja. Faktor di luar pekerja termasuk kesiapan dalam bekerja, keadaan di lingkungan kerja, masyarakat dan keluarga.

Faktor dalam diri pekerja adalah semua faktor fisik dan psikis pekerja bersangkutan seperti usia dan taraf kesehatan fisik pekerja, sedang secara psikis dipengaruhi tingkat intelegensi pekerja, bakat, minat, kepribadian, motivasi, dan pendidikan. Perlu diingat, pemenuhan kalori pada pekerja juga sangat berperan seperti usia, jenis kelamin, keadaan kesehatan, iklim. Di samping beban kerja yang sesuai dan status gizi bersangkutan. (*)

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi): Spesialis Kedokteran Okupasi & K3.

Kiat Menjaga dan Merawat Otak

SARAF merupakan bagian sangat penting bagi tubuh. Seluruh sistem hidup manusia, pengendalinya di otak. Karena itu, perlu merawat otak dengan baik. Begitu diungkap dr H Agus Taufiqurrahman SpS MKes, Kepala Departemen Neurologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

"Bagaimana caranya? Kita menjaga agar tidak melakukan hal-hal yang mengakibatkan otak mengalami kerusakan. Baik dengan makanan sehat, aktivitas sehat, jaga sikap mental yang baik," papar Agus kepada KR, Jumat (26/7).

Dengan menjaga makanan sehat, olahraga, dan sikap hidup yang baik, seamatan Agus terbukti menjaga hidup menjadi baik. Sebaliknya, kebiasaan marah, tidak toleran, tak memberi maaf, ternyata punya potensi serius mengakibatkan otak tidak terjaga baik.

Menurut warga Warungboto Yogyakarta ini, pendekatan sehat ditentukan empat hal:

1. Fisik. Yaitu dengan menjaga makanan dan olahraga.
2. Mental. Menjaga mental dengan perilaku psikis yang baik.
3. Sosial. Antara sosial dan mental tak bisa dipisahkan. Saling berkait.
4. Spiritual. Berpotensi menjaga otak lebih baik.

"Kalau kebiasaan itu baik, yang lain akan baik. Hidup kita tak ditentukan hanya satu dua komponen. Banyak komponen," papar Agus yang juga Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah.

Dalam UU Kesehatan No 39 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Atas dasar itu, Agus menyebut, kesehatan tak hanya bisa dilihat dari hasil tensi saja.

Menjaga otak tak hanya monopoli orangtua. Segala usia.

"Dulu, stroke berisiko untuk yang tua. Tapi karena gaya hidup tak sehat, kini stroke terjadi pada usia muda. Usia 40 tahun sudah kena stroke. Gangguan pembuluh darah jantung di usia muda banyak terjadi karena pola



KR-Latief

dr H Agus Taufiqurrahman

hidup tak sehat. Maka menjaga sehat dari usia muda hingga tua," tandas Agus.

Ditekankan Agus, kondisi usia tua dipengaruhi aktivitas di bawah usia 45 tahun. Jika aktivitas di usia itu sehat, akan mengunduh hasilnya dengan baik. Usia tua sehat. Tapi kalau makan dan minum berlebihan di usia itu, sisa-sisa metabolik tak bisa dikendalikan dengan baik. Hingga muncul kolesterol, asa urat, dan lainnya.

"Kadang orang baru sadar berolahraga di usia tua. Bila ingin menjaga, ya dari usia muda sudah berolahraga. Di usia tua tetap berolahraga agar tak alami perburukan," ucapnya.

Banyak aktivitas yang bisa dilakukan agar tak pikun di usia tua. Menggunakan otak dengan baik, seperti rajin membaca, atau mengisi TTS.

"Sehat bukan segalanya. Punya jabatan bisa kehilangan kalau tak sehat. Nabi Muhammad saw berpesan agar menjaga sehatmu sebelum sakitmu. Artinya, dari segi agama, secara spiritual, menjaga kesehatan adalah amal saleh, karena menjalankannya amanah nabi," tutur Agus. (Lat)

KELUARGA

IKATAN KELUARGA IBU-IBU UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Bimbing Perempuan Mandiri Pikir dan Ekonomi

KONTRIBUSI perempuan (istri) dalam sebuah keluarga tak terbantahkan. Filsuf Jerman Karl Marx menyebut, kemajuan sosial bisa diukur posisi sosial perempuan.

Penyair Darmanto Jatman (alm) secara tegas mengakui peran istri dalam sajak *Isteri: Istri sangat penting bagi kita justru ketika mulai melupakannya*. Karenanya: *Istri mesti digemati/ia sumber berkah dan rezeki*.

Jika Ikatan Keluarga Ibu-ibu (IKI) Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta terbentuk pada 6 Juni 1969, semata mengkomodir peran perempuan yang bermuara kebaikan dan kedamaian keluarga.

"Ibu yang tergabung di sini (IKI UII) adalah Ibu sebagai perempuan, dosen/karyawan, istri dosen/karyawan, maupun purna tugas. Lewat komunitas ini, ingin menguatkan peran perempuan. Perempuan harus jadi sosok mandiri secara pikir dan ekonomi," ungkap Nurul Indarti Fathul, Ketua IKI UII.

IKI UII berlandaskan nilai Pancasila dan Islam. Anggota aktif 450 orang. "Tiap pertemuan yang datang sekitar 350-450 orang," terang Nurul.

Berbagai kegiatan rutin digelar. Dua bulan sekali mengadakan

pertemuan. Acaranya pengajian, demo masak atau rias, pembimbingan kesehatan anak dan remaja. Pernah juga menggelar bazar yang diikuti anggota dan mitra. Keuntungan dimasukkan ke kas. Tiap tahun mengadakan bakti sosial yang salah satu pendanaan dari kas.

"Tahun ini kami berbagi pada 123 orang. Satpam 53 orang, sopir 38 dan *cleaning service* 32 orang. Totalnya Rp 18 juta," ungkap Nurul.

Jumat (26/4), IKI UII mengadakan syawalan di Auditorium Prof KH Abdulkahar Mudzakkir, Kampus Terpadu UII Jalan Kaliurang Sleman Yogyakarta. Menurut Arum Huda Nurjanatun, panitia, syawalan tidak hanya mempererat jalinan antaranggota, juga memperingati Hari Kartini.

"Sambil menggugah peran perempuan, dalam bidang budaya dan seni, serta mempromosikan kekayaan budaya Indonesia kepada generasi muda," ucap Arum.

Peragaan Busana

ACARA syawalan diisi tausiyah dr H Agus Taufiqurrahman MKes

SpS, Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang juga Kepala Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran UII, pelepasan calon haji 1445 H, layanan pemeriksaan kesehatan gratis, peragaan busana.

Sebanyak 40 anggota IKI UII terdiri istri rektor/wakil rektor/dekan/dosen, dekan/wakil dekan, karyawan, dan purna tugas, jadi peragawati *dadakan*. Dikoreograferi Ferry Setyawan, peragaan busana ini menampilkan 10 koleksi batik dan kebaya bordir karya Priscilla Saputro dari Nyonya Indo, bertema *Contemporary Classics: Batik Redefined Through Draping*. Juga 30 kebaya etnik modern, sogan bordir etnik, dan batik kombinasi tenun karya Kaelesha Afiati dari Paradise Batik, yang menyajikan tema Etnik Klasik.

Nurul menegaskan, acara ini bukan hanya mempererat hubungan sesama anggota, juga mengokohkan peran perempuan dalam berbagai bidang, sambil mempromosikan kekayaan budaya Indonesia. "Peragaan busana ini yang kedua setelah lima tahun lalu. Berharap acara ini bisa menjadi agenda rutin di masa depan," papar Nurul. (Latief)-d



KR-Latief Noor

Peragaan busana 40 anggota IKI UII.

LBH APIK Mengupas

Dituduh Suami KDRT

Tanya:

Saya sering bertengkar dengan suami. Bahkan kemarin kami pukul-pukulan. Tiba-tiba saya dapat panggilan polisi dengan tuduhan saya melakukan KDRT terhadap suami. Padahal yang memukul duluan suami hingga memarmar. Bolehkan saya lapor balik suami? Karena saya juga menderita luka karena pukulan suami.

Tia, Yogya

Jawab:

Ibu Tia turut prihatin, semoga segera terselesaikan dengan baik. Pada dasarnya Ibu Tia bisa saja melaporkan suami yang juga menganiaya Anda. Lebih baik segera visum sebagai bukti Anda mengalami luka-luka dipukul suami. Juga siapkan saksi yang melihat pemukulan itu. Demikian jawaban kami, semoga bermanfaat.

KLINIK PKBI

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com

Onani dan Pengeroposan Tulang

Tanya:

Dok, apakah mungkin saya mengalami pengeroposan tulang rawan sendi parah? Usia saya 30 tahun, sering melakukan onani. Saat ini saya tidak bisa berdiri lama, persendian sering mengalami sakit, sulit konsentrasi, sulit bangun setelah tidur. Jalan sempoyongan jantung berdebar kencang. Mohon jawaban, karena saya sangat tersiksa keadaan ini.

Nugroho, Sleman

Jawab:

Saya memahami yang Anda rasakan. Perlu dipahami, sampai saat ini belum ada bukti penelitian kuat mengenai pengaruh buruk onani terhadap kesehatan fisik, termasuk tulang dan sendi. Pengaruh buruk onani lebih ke arah gangguan perilaku dan psikis. Pengeroposan tulang atau osteoporosis pada umumnya dialami lansia. Juga dapat menyerang usia kurang dari 60 tahun.

Penyebab osteoporosis di bawah usia 60 tahun:

1. Amenorhea atau tidak menstruasi. Kondisi ketika perempuan tidak mengalami menstruasi dalam waktu lama. Kondisi ini menyebabkan kadar hormon estrogen menurun, sehingga terjadi pengeroposan tulang
2. Asupan kalsium rendah. Kalsium

adalah mineral yang berperan penting dalam proses pembentukan dan menjaga kekuatan tulang. Kurangnya asupan kalsium bisa meningkatkan risiko terjadinya osteoporosis di usia muda. Salah satu penyebab kurangnya asupan kalsium adalah jarang konsumsi makanan berserat (terutama buah dan sayuran) dan tidak suka minum susu

3. Efek samping obat, salah satu obat yang dapat berpotensi mengalami osteoporosis adalah mengonsumsi obat jenis kortikosteroid dalam waktu lama. Obat jenis ini berpengaruh pada kekuatan tulang. Jika digunakan dalam waktu lama, bisa memicu pengeroposan tulang mengarah pada osteoporosis.

Perlu pemeriksaan langsung memastikan terjadinya osteoporosis atau gangguan *somatoform*. Gangguan *somatoform* merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami banyak keluhan seperti nyeri seujur tubuh, pusing, sulit konsentrasi akan tetapi tidak ditemukan kelainan fisik apapun. Gangguan *somatoform* disebabkan beberapa faktor seperti stres berlebihan, trauma masa lalu, dan faktor lingkungan.

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat.

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes