



# FATIGUE MANAGEMENT



FATIGUE ADALAH KONDISI SANGAT KELELAHAN, LETIH, ATAUPUN MENGANTUK, YANG DISEBABKAN OLEH KEKURANGAN TIDUR, PEKERJAAN FISIK DAN MENTAL BERLEBIH, STRESS BERKEPANJANGAN, PEKERJAAN SHIFT, KEBOSANAN, DAN PEKERJAAN YANG BERULANG-ULANG



## TANDA - TANDA FATIGUE

1. Meningkatnya kerentanan terhadap penyakit / Sistem imun Melemah
2. Kehilangan atau bertambahnya nafsu makan
3. Mengantuk
4. Depresi atau stress
5. Mengalami masalah pencernaan
6. Pusing
7. Mudah marah
8. Murung dan Gelisah
9. Kurang konsentrasi

## TIPS FOR WORKERS



Makan Makanan bergizi seimbang dan hindari makanan berlemak serta junk food

Berolahraga rutin yang mencakup cardiovascular, muscle strenghtening, dan flexibility workouts



Stay Positive! Berusaha untuk tidak ikut larut kedalam keadaan yang negatif

Tidak berkendara dalam keadaan lelah, khususnya jika cuaca buruk dimana jarak penglihatan terganggu



- Berusaha untuk tidur paling tidak 7.5 - 8.5 jam setiap malam
- Tidur dan bangun diwaktu yang sama setiap hari
- Jangan gunakan waktu tidur untuk membaca atau menonton
- Hindari penggunaan gadget sebelum tidur
- Jangan makan makanan berat tepat sebelum tidur

