

CAHAYA TERANGI KEGELAPAN

Meminimumkan kelesuan dan ketidakselesaan penglihatan



PROFESOR DR ZAFIR KHAN MOHAMED MAHBUL

Timbalan Dekan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia

Pekerja yang sihat dan produktif menjadi impian setiap majikan. Impian ini boleh diterjemahkan dalam bentuk peningkatan produktiviti pekerja dan organisasi. Hakikatnya, produktiviti pekerja boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor.

Antaranya adalah sokongan pihak pengurusan, peranan dan deskripsi tugas yang jelas, ganjaran yang memuaskan dan juga faktor persekitaran kerja yang selesa. Persekitaran kerja yang tidak kurang pentingnya selain pengudaraan, bunyi, ruang kerja adalah faktor pencahayaan.

Melaksanakan sesuatu tugas dalam organisasi dengan menggunakan lampu yang malap atau cahaya yang suram memang banyak cabaran. Ia boleh mencetuskan ketegangan pada mata dan boleh mengekalkan lampuan dalam menyatukan sesuatu tugas. Sudah tentulah kualiti kerja yang terhasil dalam situasi ini kurang memuaskan.

Walaupun faktor pencahayaan ada kalanya kurang dititikberatkan dalam organisasi, ia memainkan peranan penting dalam membantu pekerja menjadi lebih bermotivasi dalam menyempurnakan tugas dan menjadi lebih produktif. Cahaya yang mencukupi mampu menyuntik semangat pekerja dan membawa satu suasana pekerjaan yang lebih ceria dan harmoni.

Seksyen 22 (1) (a) Akta Kilang dan Jentera, 1967 memperuntukkan bahawa majikan perlu menyediakan dan mengekalkan pencahayaan yang mencukupi dan sesuai di tempat kerja, sama ada cahaya secara semula jadi atau buatan. Di samping itu, Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, 1994 (AKTA 514), di bawah seksyen 15 memberi penekanan kepada persekitaran kerja yang selamat tanpa risiko kepada kesihatan dan kebajikan pekerja serta bertanggungjawab majikan menyediakan persekitaran visual yang baik.

MENINGKATKAN KESELAMATAN

Garis panduan keselamatan dan kesihatan pekerjaan untuk pencahayaan di tempat kerja 2018 oleh Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Kementerian Sumber Manusia boleh juga dijadikan panduan berguna bagi menambah baik tahap kesihatan dan meminimumkan kadar kemalangan.



Sistem pencahayaan perlulah dipasang dengan betul untuk menyediakan persekitaran kerja visual yang selamat dan selesa.

Pencahayaan yang baik sama ada semula jadi atau buatan memainkan peranan penting dalam meningkatkan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja. Ia membantu pekerja melihat bahaya dan ia dapat meminimumkan kelesuan atau keletihan dan ketidakselesaan penglihatan.

Sistem pencahayaan perlulah direka bentuk dan dipasang dengan betul untuk menyediakan persekitaran kerja visual yang selamat dan selesa. Dalam satu situasi biasa, keperluan pencahayaan yang deyorkan untuk pejabat adalah dalam julat antara 200 lux hingga 750 lux dan ia bergantung kepada jenis tugas. Lux merupakan ukuran cahaya pada suatu permukaan. Bagi memudahkan pemahaman, kadar 10 lux adalah bersamaan dengan nyalaan sebatang lilin.

Aspek pencahayaan dalam organisasi merupakan faktor penting yang banyak berkait dengan penggunaan komputer. Cahaya yang dihasilkan oleh monitor akan menambah ketidakselesaan kepada pengguna. Faktor pencahayaan selalunya menjadi isu apabila pekerja menghabiskan majoriti masa bekerjanya dengan menggunakan komputer.

Salah satu penyakit yang diakibatkan oleh pencahayaan yang buruk kepada pengguna komputer adalah sindrom penglihatan komputer atau computer vision syndrome (CVS). CVS merupakan gangguan penglihatan yang menyebabkan keupayaan penglihatan seseorang semakin merosot.

Penyelidik mengemukakan beberapa impak kesihatan akibat CVS seperti ketegangan mata, sakit kepala, kabur penglihatan, mata kekeringan, mata silau dan seumpamanya. Satu impak CVS yang biasa dialami oleh individu ialah kesilauan. Seseorang pekerja akan menghadapi risiko yang lebih besar mengalami silau apabila sumber cahaya lebih terang dan dekat dengan titik penglihatan.

Hakikatnya, pekerja yang banyak bergantung kepada penggunaan komputer

dalam kerjayanya perlu mengambil langkah tertentu agar risiko berkait dengan pencahayaan dapat diminimumkan. Pekerja perlu berehatkan mata apabila menggunakan komputer terlalu lama. Rehat selama 15 minit amat diperlukan selepas 2 jam menggunakan komputer secara terus menerus.

Pekerja juga dinasihatkan agar memandangi ke lokasi lain selama 20 saat selepas 20 minit menggunakan komputer. Kordipan mata juga boleh membantu mengatasi mata kering akibat pencahayaan dan menjadikan permukaan mata lebih lembap. Pekerja juga perlu melakukan pemeriksaan mata secara berkala bagi mengelakkan risiko CVS.

Kajian membuktikan faktor pencahayaan yang sering dabaikan oleh organisasi boleh mempengaruhi produktiviti dan kesejahteraan individu. Penyelidik menyatakan bahawa tahap silau yang tinggi dan cahaya yang tidak mencukupi untuk menyempurnakan sesuatu tugas boleh memberi impak negatif kepada prestasi dan kesejahteraan pekerja yang akan membawa kepada stres pekerjaan.

TINGKAT KEUPAYAAN KERJA

Kajian yang lain pula menunjukkan sistem pencahayaan yang baik boleh meningkatkan keupayaan pekerja dan meminimumkan keletihan. Penyelidik bersetuju bahawa tahap pencahayaan merupakan persekitaran stesen kerja yang memainkan peranan penting dalam meminimumkan kelesuan/keletihan. Jika tahap pencahayaan tidak mencukupi, ia boleh menyebabkan ketegangan mata dan menimbulkan rasa stres kepada seseorang individu.

Kajian yang dijalankan oleh sekumpulan penyelidik juga menyatakan bahawa pencahayaan memainkan peranan penting dalam memastikan tugas dilaksanakan dengan cekap dan berkesan. Penemuan kajian menunjukkan bahawa tahap pencahayaan yang tidak sesuai merupakan

penyumbang utama kepada ketidakselesaan penglihatan seperti ketegangan mata, mata berat, sakit kepala dan daya penglihatan yang kabur.

Jika ketidakselesaan ini berterusan, ia boleh memberikan tekanan kepada individu yang boleh mewujudkan stres pekerjaan. Kenyataan ini konsisten dengan pendapat beberapa penyelidik lain yang menegaskan bahawa persekitaran stesen kerja seperti tahap pencahayaan yang buruk boleh menyebabkan masalah stres pekerjaan yang lebih serius.

Sebenarnya, keperluan pencahayaan berbeza-beza di dalam organisasi mengikut jenis pekerjaan yang dilakukan dan ia mempunyai hubungan signifikan dengan ketidakpuasan kerja. Adalah sukar bagi kita menilikkan tahap pencahayaan yang diperlukan kerana kesesuaiannya bergantung kepada jenis pekerjaan.

Terdapat persetujuan dalam kalangan penyelidik bahawa tahap silau yang ketara, cahaya semula jadi yang kurang dan tahap pencahayaan yang lemah memberi kesan negatif ke atas prestasi dan kesejahteraan pekerja yang mana ia berfungsi sebagai penyebab stres pekerjaan.

Penyelidikan yang dijalankan juga menegaskan bahawa cahaya yang suram dan tidak mencukupi boleh menambah stres kepada individu yang melakukan tugas tersebut. Tahap pencahayaan yang terlalu terang dan menyilaukan pula boleh menjadi penyebab kepada stres pekerjaan dan memberi impak kepada produktiviti.

Meskipun tahap pencahayaan yang kurang memuatkan memberi impak terhadap kesihatan dan produktiviti, setiap individu memang tidak boleh dipisahkan daripada cahaya. Bayangkan kehidupan di muka bumi tanpa cahaya.

Oleh itu, hargailah cahaya kerana tanpanya pasti kegelapan menyelubungi kehidupan. Binalah hubungan yang sihat dengan cahaya yang masih percuma iaitu spektrum cahaya matahari sama ada di tempat kerja atau di rumah.