

# RISIKO KESIHATAN DI PEJABAT

Pekerja terdedah pelbagai penyakit NCD disebabkan bebanan dan tekanan kerja

**Nurul Husna Mahmud**  
nurul\_husna@metro.com.my

Lebih 15 juta penduduk Malaysia adalah golongan pekerja dan jumlah itu meningkat dengan perkembangan ekonomi yang baik. Mereka mewakili sekumpulan besar populasi penting dalam negara.

Golongan ini juga adalah kelompok yang menghabiskan sekurang-kurangnya 40 jam, malah ada yang berkhidmat lebih 60 jam seminggu di tempat kerja.

Malah satu pertiga waktu sehabian mereka dihabiskan di pejabat atau ruang bekerja dan persekitaran itu secara tidak langsung mempengaruhi kesihatan mereka.

Mungkin individu yang berada dalam kelompok ini tidak sedar bahawa mereka sebenarnya berdepan ancaman risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) terutamanya penyakit kardiovaskular, kencing manis dan kanser yang semakin meningkat di Malaysia. Bahkan aspek kesihatan mental seperti stres dan kemurungan membabitkan golongan ini juga semakin merisaukan, justeru kesihatan mereka tidak boleh diabaikan.

Menurut Pakar Perunding Psikiatri Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTM



**DR Suzaily**

UKM) dan UKM Specialist Centre (UKMSC), Profesor Madya Dr Suzaily Wahab, pelbagai punca daripada persekitaran kerja itu sendiri boleh mempengaruhi kesihatan mental seseorang.

"Ada banyak punca yang boleh mencetuskan perubahan kesihatan mental seseorang. Ia boleh didorong persekitaran tempat kerja, rakan, majikan atau keluarga.

"Dari segi persekitaran kerja, faktor seperti beban kerja yang terlalu besar, kesesuaian jenis pekerjaan yang diberi dengan keupayaan atau kemahiran seseorang, kekurangan sokongan yang diberi rakan sekerja dan pegawai atasan antara yang boleh menimbulkan tekanan di tempat kerja.

"Walaupun masalah kesihatan mental boleh dialami oleh semua orang,

pada persekitaran kerja yang tertentu, kesannya lebih teruk.

"Contohnya, bidang pekerjaan yang memerlukan penumpuan perhatian atau penumpuan yang tinggi, pengetahuan luas atau kerja memerlukan kreativiti," katanya kepada peserta program Persidangan Transformasi Kesihatan Korporat 2019 Columbia Asia, baru-baru ini.

Tambah Dr Suzaily, implikasinya tidak saja menjejaskan individu yang terkesan malah pihak majikan, lingkup sosial iaitu rakan sekerja dan keluarga turut terkena tempas.

Antara implikasi kesihatan mental pekerja merosot ialah:

- Tidak hadir bekerja**
- Bolah disebabkan oleh keadaan kesihatan (kemurungan atau kelesuan).
  - Prestasi kerja**
  - Kurang produktiviti
  - Kerap melakukan kesilapan
  - Tidak dapat membuat keputusan
  - Kemerosotan pekerjaan.
  - Perlakuan**
  - Tiada motivasi atau tidak komited
  - Hubungan di tempat kerja**
  - Konflik dengan rakan sekerja
  - Masalah hubungan/interaksi dengan pelanggan
  - Masalah disiplin

Saranan beliau, sebaiknya, semua orang mempunyai ketelohan mengenal pasti tanda-tanda awal kewujudan masalah penyakit psikiatri.

"Majikan, rakan dan keluarga yang wadar perubahan ketara perlu merujuk individu berkenaan kepada kaunselor, psikologi atau psikiatri membolehkan perawatan yang sewajarnya diberi untuk mengelakkan penyakit makin mudarat.

"Dalam mengenal pasti gejala seperti masalah kemurungan atau tahap stres pekerja berkenaan, soal selidik tertentu seperti Beck's Depression Inventory (BDI) atau Patient Health Questionnaire (PHQ-9) boleh diguna," katanya sambil merujuk rawatan diberi berbeza mengikut keperluan pesakit.

Sementara itu, Ketua Pegawai Eksekutif Columbia Asia, Kelvin HC Tan berkata, pihaknya sentiasa menitikberatkan aspek persekitaran pekerjaan sihat menerusi pelbagai kempen bersesuaian termasuk terbaru Persidangan Transformasi Kesihatan Korporat 2019.

"Kami mengambil inisiatif untuk melaksanakan transformasi kesihatan korporat dengan penyertaan rakan kolaborasi PM Care dan kakitangan termasuk pihak pengurusan yang berkenaan supaya mencari jalan supaya

kesihatan pekerja menjadi keutamaan di sini.

"Daripada program yang biasa iaitu ceramah kesihatan atau pemeriksaan kesihatan, kami lihat program kesihatan yang berkesan, dapat diukur dan dicapai selain kos efektif menerusi pengubahsuaian gaya hidup yang menyeluruh.

"Maka, pada 2016, kami mengumpulkan satu pasukan pakar merangkumi pengamal perubahan, jurulatih peribadi, pakar pemakanan dan pakar psikologi untuk membangunkan program yang dipanggil Make A Difference (Lakukan Perubahan), Lifestyle Modification (Modifikasi Gaya Hidup) and Health Intervention Program (Program Intervensi Kesihatan).

"Program ini dilancarkan tahun lalu sebagai projek perintis dengan kerjasama Syarikat Berkaitan Kerajaan terkemuka di Malaysia dan seterusnya diperkembangkan dengan program yang lebih komprehensif dan inklusif iaitu Program Transformasi Kesihatan Korporat 2019.

"Matlamatnya mewujudkan budaya kesihatan yang dapat mengurangkan kos penjagaan kesihatan yang ditanggung oleh individu, syarikat dan penanggung insurans," katanya.



**WAJAR** dapatkan bantuan jika menghadapi tekanan kerja.



**KESIHATAN** mental pekerja wajar diberi perhatian.



**PESERTA** yang menyayokan Persidangan Transformasi Kesihatan.