

STRES PEKERJAAN

Mendepani
cabaran
industri 4.0

Gelombang Revolusi Perindustrian Keempat (Industri 4.0) yang melanda seluruh dunia mencetuskan pelbagai fenomena baharu kepada setiap individu, organisasi dan negara. Pendedahan media massa berkaitan Industri 4.0 sedikit sebanyak memberi kesedaran tentang pentingnya hal ini kepada semua lapisan masyarakat. Pendedahan tersebut juga tidak kurang menimbulkan perasaan bimbang, cemas dan takut dalam diri individu untuk menghadapi perubahan.

Oleh yang demikian, dalam menghadapi cabaran Industri 4.0 pengurusan aset terpenting organisasi yakni sumber manusia perlu diberi perhatian utama termasuklah latihan dan pembangunan, pengurusan pampasan, penilaian prestasi, pengurusan kerjaya serta keselamatan dan kesihatan pekerjaan.

Antara kesemua ini, isu kesihatan pekerjaan adalah perkara yang sangat perlu diitikberatkan memandangkan ia adalah suatu permasalahan dalam kebanyakan negara, sama ada Malaysia atau negara luar.

Masalah kesihatan pekerjaan tidak seharusnya diabaikan oleh organisasi kerana apabila masalah kesihatan berlaku secara berterusan, ia mengganggu produktiviti individu pekerja, menggugat operasi organisasi dan akhirnya menjejaskan produktiviti negara.

PENGAWALAN STRES

Antara cara penyelesaian kepada masalah kesihatan tersebut ialah melalui pengawalan isu stres pekerjaan. Hakikatnya, stres pekerjaan yang berlebihan boleh meningkatkan kesan mendalam ke atas fisiologi, psikologi dan kelakuan manusia.

Jika stres ini terus berulang dan tidak ditangani dengan segera, ia boleh meninggalkan kesan yang buruk kepada kesihatan individu. Apabila rasa tertekan, psikologi turut terganggu dan individu gagal membuat pertimbangan dan keputusan dengan baik. Kesannya individu mudah berasa bimbang, takut dan cepat marah.

Psikologi yang terganggu secara berpanjangan memberi kesan ke atas fisiologi yang membawa kepada masalah berkaitan jantung, tekanan darah tinggi, kelesuan dan seumpamanya.

Kesan komurungan akibat stres di tempat kerja terdiri daripada psikologi (kebimbangan, kesedihan, kebengkangan/cepat marah), fisiologi (tekanan darah tinggi dan tekanan otot yang kuat) atau kelakuan (prestasi kerja



PROFESOR MADYA
DR ZAFIR KHAN
MOHAMED MAKHUL

Timbalan Dekan
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan
Universiti Kebangsaan Malaysia

yang lemah, kemalangan, gangguan tidur, penyalahgunaan dadah).

Pekerja yang mengalami tahap stres tinggi biasanya mengalami pelbagai masalah kesihatan seperti ketegangan mata, telinga berdengung, batuk yang teruk, sakit dada, masalah perut, sakit kepala dan gangguan muskuloskeletal.

Masalah kesihatan sebegini mempengaruhi kadar ketidakhadiran, pusing ganti pekerja, prestasi kerja, kemalangan dan ralat, serta pengambilan alkohol dan dadah. Kajian juga menunjukkan stres pekerjaan yang berlebihan boleh menyebabkan kegagalan sistem mental dan fizikal individu yang memberi impak kepada prestasi dan kesihatan. Perlu difahami di sini, stres sebenarnya bukan penyebab kepada penyakit, tetapi ia akan melemahkan sistem imunisasi dan mengganggu kemampuan badan untuk mengatasi jangkitan dan penyakit.

Persoalannya, adakah stres tidak diperlukan langsung dalam organisasi? Jawapannya, ya dan tidak. Walaupun kajian menunjukkan stres pekerjaan memberikan kesan negatif, tidak dinafikan ia juga boleh memberikan impak positif (eustress) kepada pekerjaan. Ini kerana terdapat sesetengah individu yang mengalami perkembangan dan peningkatan kerjaya apabila wujudnya stres.

Bagi individu ini, stres adalah suatu unsur motivasi dalaman yang menggerakkan mereka untuk berusaha. Namun begitu, situasi ini hanyalah dihadapi oleh segelintir individu dan secara umumnya sesapa jua akan memberikan reaksi yang negatif (distress) apabila stres yang dialami menjadi berlebihan dan gagal dikawal.

KEHABISAN TENAGA

Stres pekerjaan yang tidak terkawal dan berlebihan meninggalkan impak negatif kepada pekerja, keluarga dan organisasi keseluruhannya. Paling dibimbangi, peringkat kehabisan tenaga (burnout) yang boleh terjadi jika tekanan berlaku secara berterusan dan individu tidak mempunyai daya pertahanan badan yang kuat.

Kehabisan tenaga adalah kesan jangka panjang daripada stres yang kronik. Apabila seseorang melalui fasa kehabisan tenaga, dia berasa keletihan dari segi fizikal dan emosi. Individu ini seterusnya

Kehabisan tenaga adalah kesan jangka panjang daripada stres yang kronik.

sukar mengemukakan tanggungjawab sendiri dan pekerjaan setara positif. Keadaan stres di tempat kerja yang berlebihan sering menyebabkan ia berlanjutan sehingga ke rumah dan melibatkan pihak lain serta mengganggu hubungan sosial peribadi individu.

Impak stres yang dibincangkan di atas amat dibimbangi terutamanya ketika negara berlumba-lumba dalam menanggapi cabaran Industri 4.0. Keterbatasan kemahiran, keupayaan dan pengetahuan sumber manusia menjadikan isu stres sinonim dengan Industri 4.0. Oleh yang demikian, pen pentingnya keseimbangan

antara emosi dan tuntutan pekerjaan perlu diberi penekanan.

Akhirul kalam, saya penulis tempohkan di sini bahawa perkembangan teknologi di dunia sehingga memandu kita kepada era Industri 4.0 memang membantu dalam seggenap aspek, tetapi dari sudut masalah kesihatan dalam jangka masa

panjangnya, apakah impak teknologi terhadap emosi dan kualiti kehidupan kita sebagai manusia? Adakah perkembangan teknologi semasa mengancam kita kesejahteraan emosi manusia, membantu kita mengimbangi kehidupan berkerjaya dan peribadi? Tepuk dada, tanyalah hati...

HERBA UNTUK PRESTASI LELAKI

"Saya seorang isteri kepada lelaki berusia lewat 40-an. Saya dapati suami saya sering keletihan dan lesu terutamanya selepas pulang dan bekerja. Saya perasan suami saya mudah marah dan beremosi. Masa bersama saya juga sudah tidak seperti dahulu. Perubahannya membuatkan saya bergegas risau. Adakah mungkin ia disebabkan faktor umur yang kian meningkat? Atau tekanan kerja yang menjadikannya seperti itu?"

FAKTOR MEMPENGARUHI FIZIKAL & MENTAL

Di dalam kehidupan seharian yang sentiasa sibuk pada masa kini, pelbagai faktor boleh mengganggu kecergasan fizikal dan mental. Ini termasuklah tekanan ditempat kerja, kesesakan lalu lintas, masalah rumah tangga dan masalah peribadi. Sekiranya masalah ini tidak diatasi, seseorang itu mungkin akan marah dan ini akan menjejaskan atau merenggangkan hubungan kekeluargaan. Keadaan ini akan menyebabkan mereka letih dan lesu seterusnya menjejaskan kesihatan.

HORMON & LELAKI

Hormon juga memainkan peranan penting buat kaum lelaki iaitu, hormon testosteron. Ia penting untuk mengekalkan jisim dan kekuatan otot, penghasilan sel darah merah, kesihatan keseluruhan dan kesejahteraan di kalangan lelaki serta fungsi seksual. Pada asasnya, paras testosteron akan menurun seiring dengan peningkatan umur. Oleh sebab itu, para lelaki akan mengalami perubahan emosi, sikap, tubuh badan, tenaga fizikal dan nafsu seksual apabila usia semakin meningkat.

LANGKAH YANG SEWAJARNYA

Kesihatan fizikal, emosi dan mental yang baik mempengaruhi prestasi seorang lelaki. Ambillah langkah yang sewajarnya untuk membantu meningkatkan kesihatan diri. Oleh itu, sebagai seorang lelaki, tangani stress dengan baik, rehat dengan secukupnya, luangkan masa untuk menerangkan fikiran dan sentiasa berfikir positif. Lakukan senaman untuk meningkatkan stamina dan juga untuk melancarkan peredaran darah.

HERBA PILIHAN LELAKI

Tribulus Terrestris, Muira Puama, Korean Ginseng dan Siberian Ginseng merupakan herba dan ginseng yang bermanfaat untuk meringkatkan stamina, kecergasan dan kesihatan lelaki secara semula jadi. Tribulus telah digunakan sejak ratusan tahun yang lampau dalam merawat masalah libido dan fungsi seksual kaum lelaki. Ia mampu meningkatkan pengeluaran sel-sel darah merah.

Dengan meningkatkan paras testosteron, ia secara tidak langsung juga membantu dalam meningkatkan jisim dan kekuatan otot dikalangan penggemar sukan. Muira Puama pula adalah untuk keupayaan seksual. Ia lebih dikenali sebagai herba aprodisiak dikalangan orang asli di Amazon. Herba ini juga digunakan sebagai tonik untuk sistem saraf, kelesuan dan tidak bermaya.

Korean Ginseng atau lebih dikenali dengan nama Panax Ginseng telah digunakan oleh masyarakat Cina sejak ratusan tahun yang lalu untuk mengatasi masalah letih, lemah dan lesu. Ia juga dipercayai dapat melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kecerdasan minda. Siberian Ginseng pula memberikan kesan adaptogenik, iaitu membantu badan mengimbangi tekanan dalam diri oleh kerana keupayaannya mengawal atau mengurangkan penghasilan hormon kortisol yang mencetus rasa marah.

PILIHAN YANG TEPAT

Setiap jenis ginseng dan herba ini mempunyai kelebihan tersendiri dan campuran ini membolehkan ia melengkapi antara satu sama lain. Bukan sahaja membantu kaum lelaki mengatasi masalah berkaitan hormon, malah ia juga mampu meningkatkan tenaga dan kesihatan mereka secara keseluruhan.

Produk ini disahkan Halal oleh Federation of Islamic Association New Zealand (FIANZ), badan yang diiktiraf oleh JAKIM. Kualitinya terjamin kerana diimport sepenuhnya dari New Zealand dan mematuhi piawaian Amalan Pengilangan Baik (GMP).

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi Safwa Health Products Sdn. Bhd. di talian 1-300-88-1713

