

Keperluan wujudkan tempat kerja sihat



PERSPEKTIF
DR HALIZA ABDULRAHMAN

Memasuki alam pekerjaan sudah menjadi sebahagian daripada hidup, justeru keseimbangan antara kerja dan gaya hidup sihat amat penting bagi memastikan pekerja dalam sesebuah organisasi mampu membebankan prestasi kerja yang baik.

Umumnya, setiap pekerja meluangkan lebih kurang 50 peratus masa aktif mereka setiap hari di tempat kerja. Ia membuktikan tempat kerja memberi kesan langsung dalam mempengaruhi fizikal, mental, ekonomi dan sosial pekerja, seterusnya mempengaruhi tahap kesihatan mereka, keluarga, komuniti dan masyarakat sekeliling.

Apabila pekerja dalam keadaan cergas, organisasi turut mendapat hasil kerja yang baik. Lebih 15 juta penduduk Malaysia adalah golongan pekerja dan jumlah itu meningkat dengan perkembangan ekonomi yang baik.

Golongan ini juga adalah kelompok

yang menghabiskan sekurang-kurangnya 40 jam, malah ada yang berkhidmat lebih 60 jam seminggu di tempat kerja. Mungkin individu dalam kelompok itu tidak sedar mereka sebenarnya berdepan ancaman risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) terutama penyakit kardiovaskular, kencing manis dan kanser yang semakin meningkat di Malaysia.

Bahkan, aspek kesihatan mental seperti stres dan kemurungan juga semakin merisaukan.

Menurut hasil kajian Aris et al (2012) yang mengkaji stres dalam kalangan penjawat awam mendapati sebanyak 43.1 peratus kerap mengalami emosi cepat marah, muram dan sedih (33.1 peratus) dan kerap hilang kawalan (15.9 peratus).

Malah, lebih membimbangkan sebanyak 4.3 peratus penjawat awam mempunyai pemikiran 'kerap timbul rasa ingin membunuh diri' dan 10.8 peratus penjawat awam mempunyai pemikiran 'kadang-kadang timbul rasa untuk membunuh diri' akibat faktor tekanan.

Tekanan kerja menjejaskan produktiviti dan prestasi organisasi. Angka mereka yang mengalami tekanan agak tinggi. Profesion pegawai polis berada di tangga teratas mengalami tekanan kerja berbanding penjawat awam yang lain iaitu 53.7 peratus, diikuti pegawai

Apabila pekerja dalam keadaan cergas, organisasi turut mendapat hasil kerja yang baik."

penjara (48.8), anggota bomba (47.3), guru (45.8), jururawat (42.3), doktor (40.7) dan pembantu farmasi (35.2).

Kongres Kesatuan Pekerja-pekerja Di Dalam Perkhidmatan Awam (Cuepacs) menjelaskan, pada 2017 sahaja, seramai 20,000 penjawat awam bersara awal setahun disebabkan tekanan di tempat kerja. Jadi, menyediakan suasana persekitaran tempat kerja sihat dan selamat menjadi antara faktor penyelesaian utama permasalahan tersebut.

Syarikat yang menyediakan program kesihatan mendapati apabila pekerja berasa sihat, mereka bekerja lebih baik, kurang mengambil cuti sakit dan memilih untuk bekerja dengan syarikat tersebut lebih lama.

Tempat kerja sihat adalah tempat kerja yang sentiasa mencipta dan memperbaiki persekitaran sosial dan fizikal yang membolehkan pekerja saling menyokong satu sama lain dalam menjalankan tugas dan mengolah keupayaan

ke peringkat maksimum. Tempat kerja dianggap baik dan sihat jika ia mempunyai ciri, antaranya persekitaran fizikal yang bersih dan selamat, keperluan asas pekerja disediakan, hubungan yang saling menyokong, kuat, bersepadu dan tidak memeralatkan pekerja, menggalakkan gaya hidup sihat, kemudahan kepada pelbagai jenis pengalaman, interaksi dan komunikasi serta kadar tinggi penglibatan pekerja.

Suasana kerja yang sihat amat penting bagi memastikan kerjaya seseorang pekerja itu boleh berjaya dan berkembang serta memastikan kebajikan dan kesihatan mereka terpelihara.

Maka, majikan harus prihatin terhadap status kesihatan mental dan fizikal pekerja dengan menyediakan suasana serta persekitaran kerja yang sihat, sejahtera dan selamat. Dengan keprihatinan itu, pekerja akan sanggup melakukan kerja lebih daripada apa yang dipertanggungjawabkan kepada mereka dengan disertakan bersama nilai tambah masing-masing untuk kebaikan sesebuah organisasi.

* Profesor Madya Dr Haliza Abdul Rahman ialah Ketua Laboratori Kesejahteraan dan Kesihatan Sosial Belia Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS) Universiti Putra Malaysia