

# Kerja hujung minggu tingkat risiko murung

➔ Waktu bekerja lebih panjang turut beri kesan terhadap kesihatan mental

↳ London

Elaki dan wanita yang bekerja pada hujung minggu mungkin kemungkinan mudah mendapat kemurungan, kata kajian di United Kingdom (UK).

Walaupun semakin ramai orang di seluruh dunia bekerja jam lebih panjang oleh kerana lebih banyak perniagaan beroperasi 24 jam seminggu, tidak jelas bagaimana perubahan kesihatan mental pekerja, tulis penyelidik dalam *Journal of Epidemiology & Community Health* (Jurnal Epidemiologi & Kesihatan Masyarakat).

Data jarang diperoleh mengenai perbezaan antara wanita dan lelaki dalam kaitan antara jadual

kerja dan risiko kemurungan, tulis pasukan penyelidik.

Berdasarkan kajian semasa, penyelidik meneliti data tinjauan di peringkat nasional daripada 11,215 lelaki dan 12,188 wanita bekerja di UK antara 2010 dan 2012.

Hampir separuh wanita bekerja kurang 35 jam seminggu sementara majoriti lelaki bekerja jam lebih panjang. Hanya separuh wanita bekerja sekurang-kurangnya pada hujung minggu berbanding dua pertiga lelaki.

Berbanding mereka yang bekerja 'standard' 35 hingga 40 jam seminggu, lelaki bekerja kurang mengalami gejala kemurungan. Bagaimanapun wanita memiliki risiko lebih besar kemurungan hanya apabila mereka bekerja sekurang-kurangnya 55 jam seminggu.

## Beri dorongan, sokongan

Wanita yang bekerja pada hampir setiap hujung minggu mengalami lebih gejala kemurungan berbanding wanita yang hanya bekerja hari biasa. Lelaki memiliki lebih gejala kemurungan dengan kerja hujung minggu apabila mereka tidak suka keadaan tempat kerja.

"Keputusan kajian kami menun-

jukkan perbezaan jantina dalam kaitan antara jam panjang dan bukan kebiasaan serta gejala kemurungan.

"Ada banyak manfaat sosial, ekonomi dan kesihatan dapat diperoleh daripada bekerja dengan baik, justeru kami tidak mahu wanita dikesualikan daripada tenaga kerja.

"Sebaliknya, majikan dan anggota keluarga seharusnya menimbang bagaimana mereka boleh memberi lebih banyak dorongan kepada individu yang bekerja jam panjang atau jam luar kebiasaan," kata ketua kajian yang juga penyelidik kesihatan awam di Kolej Universiti London, Gillian Weston.

Katanya, kajian tidak direka untuk membuktikan jika waktu syif atau jumlah jam bekerja seminggung mungkin memberi impak langsung risiko kemurungan. Penyelidik juga bergantung kepada pekerja melaporkan gejala kemurungan sendiri.

Weston berkata, malah, keputusan menunjukkan majikan perlu menyedari jam panjang dan syif hujung minggu mungkin menjejaskan kesihatan mental pekerja.

REUTERS



Wanita yang bekerja pada hampir setiap hujung minggu mengalami lebih gejala kemurungan berbanding bertugas hari biasa.

[ FOTO HIASAN ]