



## 5 Fakta Menarik: Dampak Kesehatan Mental Pekerja yang Punya Tanggung Jawab Merawat dan Manfaat Bersepeda dan Berjalan Kaki di Irlandia

### Description

More than 60% of workers with caring responsibilities report impact on mental health

Beban kerja yang tinggi dapat memberikan tekanan yang signifikan pada kesejahteraan mental seseorang. Menurut penelitian terbaru yang dipublikasikan oleh kelompok pengusaha Ibec, sebanyak lebih dari 60% pekerja yang memiliki tanggung jawab merawat melaporkan memiliki masalah kesehatan mental dan tekanan finansial.

#### Beban Caring dan Kesehatan Mental

Studi yang melibatkan 1.200 orang berusia 25-65 tahun menemukan bahwa hampir separuh dari responden mengatakan mereka adalah pengasuh utama, dengan seperempat dari mereka merawat orang dewasa. Dari mereka yang mengindikasikan bahwa mereka adalah pengasuh, 63% juga sedang bekerja dengan mayoritas mengaku kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab merawat.

#### Signifikansi Temuan

Menurut Ibec, temuan ini menunjukkan perlunya perhatian pada kesejahteraan mental pekerja yang juga memiliki tanggung jawab merawat. Riset ini juga mengungkapkan bahwa banyak dari mereka yang merawat menganggap pekerjaan sebagai pelarian dari tanggung jawab merawat yang mereka miliki.

#### Refleksi dan Dampak

Tingginya beban kerja dan tanggung jawab merawat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Hal ini menekankan pentingnya perusahaan untuk memberikan dukungan dan fleksibilitas kepada karyawan yang memiliki tanggung jawab merawat. Badan usaha juga perlu mempertimbangkan implementasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental karyawan.

## Tantangan dan Kesimpulan

Menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab merawat dapat menjadi tantangan bagi banyak individu. Oleh karena itu, perusahaan dan pemerintah perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung karyawan dengan tanggung jawab merawat. Dengan demikian, kesejahteraan mental karyawan dapat terjaga, dan produktivitas perusahaan dapat tetap terjaga.

## Ringkasan

Lebih dari 60% pekerja dengan tanggung jawab perawatan melaporkan dampak pada kesehatan mental mereka. Apa pendapat Anda tentang temuan ini? Bagaimana Anda mengatasi keseimbangan antara pekerjaan dan perawatan? Bagikan pengalaman dan saran Anda di bawah ini!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark