7 Cara Tetap Bugar Saat Bekerja Lembur



Jakarta - Lembur atau bekerja melampaui waktu kerja wajar terjadi saat tugas sedang menumpuk, menghampiri tenggat waktu, atau akan melakukan tutup buku pada akhir bulan atau tahun. Para karyawan pun terpaksa harus menyiapkan diri untuk terjaga semalaman demi menyelesaikan pekerjaan.

Di saat seperti ini, rasa kantuk dan lelah sudah pasti menghampiri para profesional. Tak jarang mereka pun jadi kurang konsentrasi bahkan jadi jatuh sakit karenanya. Lalu bagaimana caranya agar lembur berjalan sukses namun kesehatan tetap terjaga. Inilah beberapa tips yang bisa dilakukan seperti yang dikutip dari BBC:

1. Cicil Tidur

Lembur semalaman pasti membuat kita kurang istirahat. Cara mengatasinya agar tidak terlalu mengantuk tentu saja dengan 'mencicil tidur'. Beberapa hari sebelum bekerja hingga larut, sebaiknya Anda menjaga waktu istirahat yakni minimal tujuh jam sehari. Jika bisa, pergunakan juga waktu

tidur siang walau sebentar.

2. Asupan Bergizi

Sibuk kerja dan kurang tidur adalah kombinasi sempurna untuk membawa seseorang terkena penyakit. Untuk itu, selain mencicil stirahat jagalah kesehatan dengan makan teratur dan mengkonsumsi asupan bergizi.

Komsumsilah makanan tinggi protein seperti dada ayam atau salmon. Hindari makanan banyak karbohidrat karena akan membuat mudah mengantuk. Selain makanan utama, Anda juga bisa memperoleh protein dari kudapan seperti kacang-kacangan.

3. Lampu Terang

Saat sedang bekerja lembur, pastikan pula agar lampu ruangan kantor menyala dengan terang. Karena jika penerangan redup, tubuh bisa mengartikan bahwa itu waktunya untuk tidur. Hindari pula menggunakan lampu yang memancarkan cahaya kekuningan yang menurut penelitian bisa membuat kita lebih mengantuk.

4. Daftar Tugas

Saat malam hari kemampuan kognitif menjadi berkurang. Padahal kita tengah mengerjakan tugas yang bisa jadi paling penting. Untuk itu, kerjakanlah terlebih dahulu tugas yang membutuhkan berpikir dan menghitung. Setelah selesai, barulah Anda bisa

istirahat hari itu untuk menyelesaikan tugas yang bersifat rutin seperti mengatur dokumen.

5. Minum Kopi

Baik lembur atau tidak, kopi sering diandalkan para karyawan untuk membuat mereka tetap terjaga. Namun minum kopi juga butuh strategi. Konsumsilah asupan berkafein hanya pada saat sedang bekerja lembur. Terlalu banyak minum kafein bisa menyebabkan penyakit maag pada beberapa orang yang sensitif.

6. Ruangan Hangat

Jika Anda akan lembur sampai pagi, pastikan ruangan tidak terlalu dingin. Temperatur ruangan yang hangat dibutuhkan agar Anda tidak mudah jatuh sakit. Hal ini dikarenakan suhu tubuh kita menurun pada jam tiga sampai empat dini hari. Jadi, jika suhu ruangan rendah, Anda pun akan merasa lebih dingin.

7. Tidur Pagi

Sebagian perusahaan menuntut pekerjanya untuk tetap masuk kerja setelah lembur semalaman, tentu dengan sejumlah keringanan. Untuk kembali bugar pada hari tersebut, segeralah tidur setelah tugas selesai. Berilah waktu setidaknya dua jam demi mengembalikan energi tubuh. Jika Anda harus pulang ke rumah, hindari menyetir sendiri. Karena berkendara setelah sehari tak tidur sangat berbahaya untuk Anda dan pengendara lain.

https://wolipop.detik.com/read/2014/09/03/ 173150/2680452/1133/7-cara-tetap-bugarsaat-bekerja-lembur

V.M. Ambar Wahyuni 24 September 2017

Osa Namiko, S.E., M.Si., CPA., Ak., CA.	08 September 2017
Rika Muriani, S.T.	09 September 2017
Aryadi Safutra S.Sos., M.Sc.	14 September 2017
Reika Dhamayanti, S.E., M.Bus (Acc) Ak.	14 September 2017
Yudi Septian Nugraha, S.E.	15 September 2017
Yenny Yunita	21 September 2017
Lazuardi Ansar, S.E., M.Si., Ak.	23 September 2017
Maya Silva Dora, S.T., MAB.	25 September 2017
Adriansyah Putra, S.E.	28 September 2017
Lila Syamsita, SE	30 September 2017



--Dari Redaksi--

Tak terasa kita telah tiba di Bulan September. Pada edisi kali ini, Buletin Horas Medan menyajikan berita dan Pembahasan Tindak Lanjut Hasil mengenai Pembahasan Tindak Lanjut yang menjadi agenda rutin Triwulan III Tahun Anggaran 2017. triwulanan BPK Perwakilan Sumatera Utara, kegiatan KTF dan tentang Pemeriksaan Pengelolaan dan artikel menarik lainnya. Selamat datang Bulan September Ceria...



Pengarah : Ambar Wahyuni Penanggungjawab: Yudi Prawiratman Ketua : Iskandar Setiawan

Petrus Sihaloho, Venny, M. Amin, Ahmad Nur, Lyz Anita Butar-butar, Nursalam Harianja, Desi Sidauruk, Ronal Polatua, Heryando Pasaribu, Tetap Purba, Ratna Tri Darmayanti

edan, 11 September 2017, **BPK Perwakilan Provinsi** Sumatera Utara kembali melaksanakan Pembinaan, Evaluasi Pemeriksaan (TLHP) BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara untuk Sesuai dengan amanah Undang-Undang Nomor 15 Tahun 2004 Tanggung Jawab Keuangan Negara pada Pasal 20 ayat (4), BPK menatausahakan laporan hasil pemeriksaan dan menginventarisasi permasalahan, temuan, rekomendasi, dan/atau tindak lanjut atas rekomendasi dalam laporan hasil pemeriksaan. Selanjutnya BPK menelaah jawaban atau penjelasan yang diterima dari pejabat yang diperiksa dan/atau atasannya untuk menentukan apakah tindak lanjut telah dilaksanakan.

Acara ini dibuka oleh Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara, V.M. Ambar Wahyuni yang dihadiri oleh para pembahas tindak lanjut dan inspektorat masing-masing entitas. Dalam sambutan pembukaan pembahasan tindak lanjut ini, Kepala Perwakilan mengucapkan terima kasih atas kehadiran para inspektorat dalam acara Pembahasan Tindak Lanjut Hasil

Pemeriksaan (TLHP) BPK RI Perwakilan Provinsi Sumatera Utara ini. Kedatangan mereka merupakan bentuk tanggungjawab entitas dalam rangka mensukseskan upaya BPK dan upaya masing-masing pemerintah daerah untuk mencapai tata pemerintahan yang baik (good governance). Acara ini diharapkan dapat mengefektifkan pelaksanaan tindak lanjut atas rekomendasi-rekomendasi yang telah diberikan BPK. Melalui acara ini juga para Inspektorat dapat meminta penjelasan lebih terperinci kepada BPK mengenai rekomendasirekomendasi melalui para pembahas sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman antara apa yang dimaksud rekomendasi dengan jenis jawaban/penjelasan/tindak lanjut yang diberikan pemerintah daerah.



enin, 12 September 2017, Biro Sumber Sumatera Utara menyatakan bahwa para Daya Manusia bekerja sama dengan BPK pemeriksa perlu meningkatkan kemampuan, Perwakilan Provinsi Sumatera Utara bukan dalam hal teknis saja, tetapi juga menyelenggarakan Knowledge Transfer Forum kemampuan dan pengetahuan lain yang bersifat (KTF). Kegiatan ini bertempat di Ruang manajerial. Oleh karena itu, peningkatan Auditorium Kantor BPK Perwakilan Provinsi kemampuan melalui KTF diselenggarakan untuk mengoptimalkan kinerja para pemeriksa agar Kegiatan KTF dibuka langsung oleh Kepala BPK tujuan organisasi dapat tercapai sesuai dengan visi Perwakilan Provinsi Sumatera Utara V.M. dan misi yang sudah ditetapkan. "Saya berharap Ambar Wahyuni. Dalam sambutan kegiatan ini diikuti dengan serius sehingga KTF ini pembukaannya, Kepala BPK Perwakilan Provinsi dapat memberikan manfaat dan nilai tambah yang

karakteristik-karakteristik coachina dan mentoring, termasuk dampak yang muncul setelah penerapan kedua metode pembelajaran tersebut. Melalui KTF ini, para pemeriksa di lingkungan BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara diharapkan dapat meningkatkan wawasannya sehingga permasalahan-permasalahan nonteknis yang dihadapi dalam pemeriksaan dapat diatasi.





Pengarahan Kepala Perwakilan:

Kepala Perwakilan **Tekankan** Pentingnya Menjaga Integritas

Bertempat di Auditorium, Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara. V.M. Ambar Wahyuni memberikan pengarahan pada hari Senin, 11 September 2017, Didampingi Para Kepala Subauditorat dan Kepala Sekretariat Perwakilan, Kepala Perwakilan berpesan agar seluruh pegawai, baik pemeriksa maupun penunjang untuk dapat menjaga marwah BPK dan menegakkan integritas dalam menjalankan tugasnya. "Penegakkan Integritas yang diperkuat dengan sikap independensi, dan upaya profesionalisme yang kontinue harus tetap kita jaga," tegas beliau.

Kepala Perwakilan menyampaikan pesan Ketua BPK agar dalam setiap penugasan audit BPK harus selalu dilengkapi Pakta Integritas yang dapat membentengi perilaku dan sikap auditor untuk bekerja sesuai dengan norma kode etik dan standar pemeriksaan BPK. Ini dapat diwujudkan dengan meningkatkan kembali mekanisme Quality Control dan Quality Assurance pada setiap unit kerja pemeriksaan. Kedepan tantangan BPK sebagai lembaga audit keuangan negara semakin berat, untuk itu BPK harus tidak henti-henti berupaya meningkatkan kapasitas organisasi dan profesinya.



Integrity IS DOING THE RIGHT THING.

> EVEN WHEN NO ONE IS WATCHING.

> > C.S. LEWIS

