

## Panduan Praktis Pengelolaan Fatigue Bagi Penerbang: Aktivitas Fisik, Latihan Fisik dan Waktu Tidur

Retno Wibawanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920541761&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Buku Panduan Praktis Pengelolaan Fatigue Bagi Penerbang: Aktivitas Fisik, Latihan Fisik dan Waktu Tidur ini disusun berdasarkan sumber kepustakaan terkini dan hasil focused group discussion (FGD) dengan para penerbang dan pengampu kebijakan. Harapannya buku panduan ini dapat memberikan informasi praktis tentang fatigue serta pengelolaannya yang dapat dilakukan oleh penerbang dan dapat menjadi rekomendasi atau rujukan bagi para pemangku kebijakan di bidang penerbangan. Dengan menjadikan buku panduan ini rekomendasi untuk pengelolaan fatigue, diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan personil penerbangan dan keselamatan penerbangan di Indonesia