# OPTIMALISASI PERAN DAN PROGRAM KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3) DI STIKES TELOGORJEO SEMARANG

Optimizing The Role And Program Of Health And Safety Work In Stikes Telogorjeo Semarang

Prita Adisty Handayani, Swanny Trikajanti Widyaatmadja, Sri Hartini Mardi Asih, Sri Haryani
STIKES Telogorejo Semarang
pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

#### **Abstrak**

Jumlah pekerja di Indonesia semakin meningkat di tiap tahunnya sehingga dapat mengakibatkan jumlah angka kesakitan pada pekerja dapat terus meningkat. Pentingnya penerapan keselamatan dan kesehatan kerja di area lingkungan kerja adalah untuk mengatasi masalah bahaya kerja, khususnya pada bahaya kerja psikososial yaitu stress kerja. Hasil penelitian sebelumnya yang digunakan sebagai dasar dalam kegiatan ini didapatkan jumlah karyawan yang mengalami stress kerja sangat berat 20%, berat 40%, sedang 20% dan ringan 20%. Tujuan dari kegiatan optimalisasi peran dan program Keselamatan dan Kesehatan Kerja ini adalah untuk mencegah/ mengatasi masalah kesehatan yang timbul akibat stress kerja sekaligus meningkatkan produktifitas selama bekerja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan penyuluhan tentang program keselamatan dan kesehatan kerja dan pelaksanaan intervensi keselamatan dan kesehatan kerja berupa monitoring kesehatan dan program senam berkala di STIKES Telogorejo Semarang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya program keselamatan dan kesehatan kerja melalui kegiatan monitoring kesehatan dan senam secara berkala.

Kata kunci: Keselamatan dan kesehatan kerja, stress kerja, karyawan

### Abstract

The number of workers in Indonesia is increasing every year so that it can lead to the number of morbidity in workers can continue to increase. The importance of implementing occupational safety and health in the work environment is to overcome the problem of work hazards, especially psychosocial work hazards, namely work stress. The results of previous studies that were used as the basis for this activity showed that the number of employees who experienced very heavy work stress was 20%, severe 40%, moderate 20% and mild 20%. The purpose of optimizing the role and program of Occupational Safety and Health is to prevent/resolve health problems that arise due to work stress while increasing productivity during work. The method used in this activity is counseling about occupational safety and health programs and the implementation of occupational safety and health interventions in the form of health monitoring and periodic exercise programs at STIKES Telogorejo Semarang. The result of this community service is the establishment of an occupational safety and health program through regular health and exercise monitoring activities.

Keywords: Occupational safety and health, work stress, employees

#### **PENDAHULUAN**

Jumlah pekerja di Indonesia meningkat pada akhir-akhir ini. Hal ini sejalan dengan tingkat partisipasi angkatan kerja tahun 2014 diperkirakan sebesar 69,2% yang mengalami peningkatan dari tahun 2012 (66,9%)(Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2015). Semua kelompok pekerjaan memiliki potensi untuk terkena berbagai bahaya kesehatan yang terkait dengan pekerjaan yang lakukan. Besarnya mereka potensi kecelakaan dan penyakit kerja tersebut tergantung dari jenis produksi, teknologi yang dipakai, bahan yang digunakan, tata ruang dan lingkungan bangunan serta kualitas manajemen dan tenaga pelaksana (RI, 2015). Saat ini tiga macam bentuk ancaman bahaya lingkungan yaitu bahaya ergonomik, bahaya psikososial dan bahaya fisik. Adapun beberapa faktor resiko yang dapat berpengaruh terhadap kondisi kelompok pekerja ini adalah lingkungan kerja dan kemampuan adaptasi proses kerja (Umami et al., 2014).

Fenomena pada saat ini pekerja bukan laki-laki akan tetapi hanya didominasi oleh perempuan, terutama ibu. Data ibu bekerja pada tahun 2014 sebesar 47.08% penduduk di Indonesia, dimana sebanyak 21.68% pekerja ibu memiliki jam kerja lebih dari 48 jam dalam seminggu (Ritonga, 2017). Tingginya angka partisipasi pekerja ibu di Indonesia harus mampu diimbangi dengan pelayanan kesehatan sehingga pekerja ibu dapat terhindar dari masalah kesehatan kerja termasuk stres. Ibu memiliki risiko lebih tinggi terhadap stress, dimana ditunjukkan pada hasil survey Health and Safety Executive pada tahun 2017 sebanyak 1.880 kasus ibu mengalami stress sedangkan laki-laki berada dibawahnya yaitu 1.170 kasus (Executive, 2017). Stres pada pekerja tidak teratasi dapat yang mengakibatkan ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun di luar

lingkungan pekerjaan (Rahmawati, 2009). Hasil studi pendahuluan mengenai tingkat stress pada 5 ibu bekerja di STIKES Telogorejo Semarang menggunakan kuesioner DASS (*Depresi Anxiety Stress Survey*) didapatkan hasil 20% stress sangat berat, 40% stress berat, 20% stress sedang dan 20% normal.

Hasil survey di Indonesia menunjukkan faktor pencetus masalah kesehatan stress kerja dapat berupa tempat dan kondisi kerja, ruangan yang tidak kondusif, beban keria. tekanan keria. hubungan interpersonal, konflik dengan teman, gaya kepemimpinan dalam suatu tempat kerja dan tidak adanya dukungan dari keluarga (Jum'ati & Wuswa, 2013). Stress pada bekerja dapat menimbulkan gejala baik secara fisiologis, psikologis maupun perilaku. Untuk mempertahankan diri dalam mengatasi stress kerja dapat dilakukan dengan menggunakan aktifitas fisik, yoga dan peregangan, relaksasi progresif, manajemen waktu, interpersonal skills dan cognitif/ mental coping skills (Heart Stroke Foundation, 2013). Aktivitas fisik berupa physical exercise dapat meningkatkan energi positif sehingga stres dapat hilang (Salama, 2015). Stress pada pekerja dapat bekurang setelah melakukan senam karena senam dapat menstimulasi keria sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun sehingga seseorang akan diastotik merasakan rileks (Moniaga et al., 2013).

### **TUJUAN**

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- Pemahaman tentang peran dan fungsi Tim K3 STIKES Telogorejo Semarang
- 2. Terdapat program monitoring kesehatan berkala bagi karyawan
- 3. Program intervensi stress kerja berupa

senam peregangan ditempat kerja secara berkala selama 10 menit secara daring pada tanggal 18 dan 20 Maret 2020.

# **PELAKSANAAN**

A. Sasaran dan metode kegiatan yang digunakan
Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah karyawan STIKES Telogorejo Semarang dengan pelaksanaan menggunakan metode edukasi tentang program tim K3, pembuatan program

monitoring kesehatan dan senam

berkala.

B. Waktu dan Tempat Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di STIKES Telogorejo Semarang pada bulan Februari sampai dengan Maret 2020.

## C. Materi

Materi yang disamapaikan meliputi:

1. Edukasi program tim K3.

Kegiatan edukasi dilaksanakan 1x pertemuan. Sasaran dalam pelaksanaan edukasi ini untuk Tim K3 dimana materi yang diberikan adalah tentang Kesehatan Kerja dan Peran Fungsi Tim dalam menggiatkan pemantauan Keselamatan dan Kesehatan Kerja karyawan.

- 2. Program monitoring kesehatan Program monitoring kesehatan dilaksanakan setiap hari dengan menggunakan google form dimana akan dilakukan perekapan data karyawan yang mengalami sakit di setiap minggunya. Tujuan dari monitoring ini adalah untuk mencegah terjadinya penularan sehingga dapat terpantau sejak awal karyawan menyampaikan keluhan sakit.
- 3. Program senam berkala
  Program senam berkala
  dilaksanakan pada seluruh
  karyawan dengan durasi 10 menit.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan senam ini adalah untuk mencegah atau mengatasi masalah stress kerja yang dapat berakibat pada masalah fisik, emosional dan perilaku.

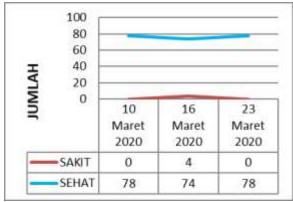
# HASIL DAN PEMBAHASAN A. HASIL

Pelaksanaan kegiatan kedua dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendataan kesehatan pada seluruh karyawan. Pendataan dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2020. Pendataan tidak dapat dilakukan langsung karena secara situasi pandemi COVID-19 dan himbauan mengenai physical distancing dan work from home yang dicanangkan oleh Pemerintah Kota Semarang. Pendataan yang didapatkan berupa kesimpulan apakah karyawan saat ini sakit atau dalam kondisi sehat, apabila sakit apakah sudah berobat dan dilakukan screening COVID-19 apakah beresiko rendah, sedang dan tinggi. Screening COVID-19 yang dilakukan dengan metode assessment dengan berpedoman pada Deteksi Dini Cepat COVID Jawa Tengah dalam laman Tanggap COVID-19.

Pendataan kesehatan ini dilaksanakan secara berkala setiap hari senin. Hasil dari pendataan kesehatan tanggal 10 Maret 2020 adalah 0 (0%) karyawan sakit dan 78 (100%) karyawan sehat. Pendataan kedua dilaksanakan pada 16 Maret 2020. tanggal pendataan kesehatan karyawan adalah 4 (5.1%) karyawan sakit dan 74 (94.9%) karyawan sehat. Karyawan yang sakit sejumlah 4 orang dengan rincian 1 karyawan sakit magh, 1 karyawan demam, dan 2 karyawan flu.

kegiatan menjadi 87 karyawan mengikuti kegiatan tersebut.

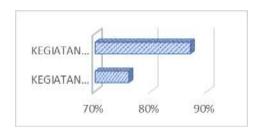
Diagram 1.1 Hasil Monitoring Kesehatan Karyawan 10 Maret-30 Maret 2020



Kegiatan berikutnya yaitu berupa senam. Senam berdurasi 10 menit ini dilaksanakan secara bersama pada tanggal 18 Maret 2020 pukul 10.00 aplikasi menggunakan ZOOM. Metode pelaksanaan senam ini dengan cara seluruh karyawan bergabung dalam zoom dan akan dilakukan senam peregangan dengan durasi 10 menit. Sebelum senam dimulai karyawan akan diberikan kuesioner terkait keluhan yang dialaminya saat ini. Panduan dalam pelaksanaan senam menggunakan video peregangan di tempat kerja yang sudah disiapkan oleh Tim K3. Setelah kegiatan berjalan selama 2 kali sesi akan dilakukan evaluasi yang meliputi dampak senam dalam mengatasi masalah keluhan fisik, psikis dan dampak stress kerja terhadap perilaku.

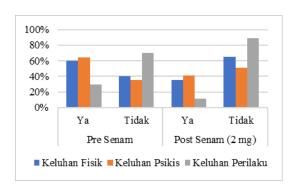
Kegiatan diikuti oleh 60 (76%)karyawan di STIKES Telogorejo Semarang. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 2x. Adapun pelaksanaan pada hari kedua yaitu pada tanggal 20 Maret 2020 dimana peningkatan terjadi keikutsertaan

Diagram 1.2 Jumlah Karyawan yang Mengikuti Intervensi Senam



Evaluasi dalam pelaksanaan senam yang telah diberikan selama 2 minggu didapatkan hasil :

Diagram 1.3 Evaluasi Pelaksanaan Senam Karyawan



Dari tabel 1.3 didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan keluhan yang dialami oleh karyawan baik dari keluhan fisik yaitu menurun 25%, keluhan psikis menurun 24% dan keluhan yang berdampak pada perilaku menurun 19%.

## **B. PEMBAHASAN**

Penerapan program keselamatan dan kesehatan kerja diharapkan dapat menurunkan tingkat risiko kecelakaan dan gangguan kesehatan sampai seminimal mungkin. Perancangan Sistem Manajemen K3 tersebut

diterapkan sebagai efek penurunan tingkat risiko kecelakaan dan gangguan kesehatan yang dapat meningkatkan produktivitas dan penurunan biaya perusahaan yang tidak terduga. Perancangan Sistem Manajemen K3 ini merupakan bentuk pemenuhan kewajiban perusahaan terhadap peraturan perundangan yaitu Peraturan Menteri Tenaga Kerja 05/MEN/1996 Nomor: PER. Mengenai Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang didengungkan akan ditindak secara tegas bagi para perusahaan yang tidak menjalankan Peraturan Pemerintah ini (Hapsari, 2013).

Pemeriksaan kesehatan tenaga kerja wajib dilakukan oleh tempat kerja. Hal ini ditegaskan dalam Undang-undang No 1 tahun 1970 tentang keselamatan kerja: bahwa pengurus diwajibkan memeriksakan kesehatan kondisi mental, dan kemampuan fisik tenaga kerja yang akan diterimanya maupun yang akan dipindahkan sesuai dengan sifat-sifat pekerjaan yang diberikan kepadanya. Pengurus juga memeriksakan diwajibkan semua tenaga kerja yang ada dibawah pimpinannya secara berkala pada dokter yang ditunjuk oleh pengusaha (Nurseto, 2016).

Penerapan pemeriksaan kesehatan berkala sangat penting dilakukan dalam perusahaan suatu untuk menjanjamin kesehatan tenaga kerja dalam beraktivitas atau menjalankan pekerjaannya. Salah satu tujuan dari pemeriksaan kesehatan berkala pada tenaga kerja adalah upaya pencegahan terhadap penyakit dan penunjang dalam menjaga kesehatan tenaga kerja dimana untuk deteksi dini penyakit sehingga dapat diatasi dengan lebih cepat, tepat dan efisien. Dengan upaya ini juga bisa menjadi masukan untuk perusahaan apakah penempatan tenaga

kerja sudah sesuai dengan kondisi fisik pekerja. Pemeriksaan kesehatan berkala (periodik) untuk tenaga kerja diperusahaan adalah sebagai dasar dan pembanding masa sekarang dengan masa sebelum bekerja dalam mendeteksi penyakit akibat kerja dan sebagai data untuk pengembangan kegiatan pencegahan dan promosi kesehatan kerja (Ridwan & Kamariah, 2019).

Selain itu, program, lain dalam K3 yang dapat dilakukan adalah Latihan fisik. Latihan-latihan fisik yang teratur meningkatkan dan tepat dapat morphologis kapasitas maupun fungsional alat tubuh. Adaptasi fisik dapat diatasi dengan berubahnya ukuran ukuran tubuh di dalam sistem otot, kerangka, paru-paru, jantung, maupun organ-organ lain. Di dalam kehidupan sehari-hari latihan fisik akan memberikan dampak positif bagi kesehatan, seperti dapat meningkatnya kemampuan fisik dengan bertambah baiknya prestasi kerja, berkurangnya kemungkinan menderita beberapa penyakit seperti serangan jantung, tekanan darah tinggi dan lainlain dan terpeliharanya bentuk tubuh yang baik dan sehat (Setiawan, 2014).

Latihan fisik berupa senam dapat meningkatkan daya tubuh tahan terhadap penyakit karena antibodi dalam tubuh dapat terbentuk selama proses latihan fisik tersebut (Purwanto, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang Latihan fisik dimana terdapat penurunan tingkat stress pada pekerja setelah diberikan (Handayani senam Ratnasari, 2019).

Selain itu melalui latihan fisik, pembuluh darah menjadi rileks dan tidak kaku sehingga tekanan darah dapat menurun (Indrawati, 2017). Hasil penelitian lain disampaikan bahwa dengan adanya kegiatan latihan fisik dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia, memiliki respon positif, kesehatan mental yang terjaga, kepuasan hidup dan efikasi diri yang baik (Pool et al., 2014). Penelitian lain menyimpulkan bahwa dengan latihan fisik dapat memunculkan kejernihan pikiran, lebih fokus, dan suasana hati yang energik sehingga akan memperluas fungsi sosial (Kim & Mckenzie, 2014).

Evaluasi yang didapatkan dari 2 kali pertemuan setelah diadakan senam yaitu terdapat penurunan keluhan baik secara fisik, psikis dan perilaku. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terhindar dari penyakit. Dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh (Kusuma & Setyawati, 2016).

Hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kondisi pandemic yang belum memungkinkan untuk dapat melakukan aktifitas secara luring baik dalam pemeriksaan fisik ataupun Solusi kegiatan senam. yang ditawarkan adalah dengan tetap memberikan Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam bentuk daring menggunakan Zoom atau google form.

Program-program K3 ini merupakan bagian dari fasilitas tempat kerja yang mampu memberikan dukungan dalam upaya menciptakan kepuasan kepada para karyawan dalam bekerja. Salah satu tujuan dari diperolehnya kepuasan kerja karyawan adalah untuk mendapatkan komitmen karyawan

yang dampaknya dapat mempermudah terwujudnya produktivitas yang lebih tinggi (Fajri et al., 2017).

# KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan masyarakat pengabdian ini adalah pentingnya optimalisasi program keselamatan dan kesehatan kerja guna mencegah masalah kesehatan yang timbul pada pekerja baik secara fisik, psikis kepada dampaknya sampai perilaku. Selain itu, pekerja yang sehat akan lebih produktif dalam bekerja.

Saran pada kegiatan selanjutnya yaitu untuk pelaksanaan program K3 dapat dilakukan secara luring dengan mencatat data keluhan dan hasil pengkajian pemeriksaan fisik karyawan serta pelaksanaan program senam berkala secara luring.

## DAFTAR PUSTAKA

Executive, S. (2017). Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain 2017. 1–11.

Fajri, K., Utami, H. N., & Prasetya, A. (2017). PENGARUH PROGRAM KESELAMATAN DAN **KESEHATAN KERJA** (K3)TERHADAP KEPUASAN KERJA DAN KINERJA **KARYAWAN** (Studi Pada Karyawan PT Brantas Abipraya (Persero) Dalam Proyek Pembangunan Wisma Atlet Kemavoran). Jurnal Administrasi Bisnis S1 Universitas Brawijaya, *46*(1), 11–19.

Handayani, P. A., & Ratnasari. (2019).

Pengaruh Physical Exercise terhadap
Tingkat Stress pada Ibu Bekerja di
Sekolah Tinggi Kesehatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*,
2(2), 48–55.

https://doi.org/https://doi.org/10.1471
0/hnhs.2.2.2019.48-55

Hapsari, A. W. (2013). Pelaksanaan Dan Pemantauan Program Keselamatan

- Dan Kesehatan Kerja Karyawan Utility Pt . Phapros Tbk Semarang.
- Heart Stroke Foundation. (2013). *Coping with Stress*. Canadian Mental Health Association.
  - https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/other/coping-with-stress-en.ashx
- Indrawati, L. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatiasih Bekasi 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi.
- Jum'ati, N., & Wuswa, H. (2013). Stres Kerja (Occupational Stress) Yang Mempengaruhi Kinerja Individu Pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Di Kabupaten Bangkalan. 7.
- Kim, J., & Mckenzie, L. A. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. November, 2570–2580. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.42 36/health.2014.619296
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 5(2), 68–73.
- Moniaga, V., Pangemanan, D. H. C., & Rampengan, J. J. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, *1*(1), 785–789.
- Nurseto, A. (2016). Studi Pelaksanaan Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Proyek Pembangunan RS Indriati Solobaru Bagian Mechanical Electrical Oleh PT. Indomeco Primatama. 2016.
- Pool, M. K., Sadeghi, & Majlessi. (2014).

- Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Pscychiatic and Mental Health Nursing*, 1–11. https://doi.org/10.1111/jpm.12168
- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1, 2088– 6802.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, R. I. (2015). InfoDATIN: Situasi Kesehatan Kerja.
- Rahmawati, S. (2009). Analisis Stres Kerja Karyawan pada PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk Cabang Bogor Siti Rahmawati. *Journal IPB*. http://journal.ipb.ac.id/index.php/jma najemen/issue/view/216
- RI, K. K. (2015). infodatin-kesja.pdf.
- Ridwan, & Kamariah, N. (2019). Evaluasi Penerapan Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja di Balai Besar Pengembangan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Kota Makasar. 25(02).
- Ritonga, R. (2017). Kebutuhan Data Ketenagakerjaan Untuk Pembangunan Berkelanjutan.
- Salama. (2015). Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darunnasyi'in Kalimantan Barat.
- Setiawan, A. (2014). Model Senam Pekerja untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja Buruh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1). https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.43 97
- Umami, A. R., Hartanti, R. I., & S, A. D. P. (2014). Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis (The Relationship Among Respondent Characteristic and Awkward Posture with Low Back Pain in Batik Workers). 2(1), 72–78.