

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI  
KESEHATAN MASYARAKAT (K3)  
Skripsi, 2016  
Mutia Hariati**

**ANALISIS PROGRAM LATIHAN FISIK PADA KARYAWAN  
DI PT. INDONESIA SYNTHETICS TEXTILE MILLS (ISTEM)  
TANGERANG TAHUN 2016**

**ix + 131 Halaman, 8 Tabel, 3 Gambar, 7 Lampiran**

### **ABSTRAK**

Untuk meningkatkan kebugaran karyawan PT. ISTEM melakukan upaya promotif dengan membuat program kesehatan kerja yaitu kegiatan latihan fisik. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dengan metode kualitatif. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara pihak manajemen terkait program latihan fisik, untuk sumber data sekunder diperoleh dari dokumentasi perusahaan. Dari hasil wawancara mendalam serta observasi dan telaah dokumen, PT ISTEM telah memiliki komitmen dan kebijakan terkait program latihan fisik, kemudian telah menyediakan sarana dan prasarana penunjang dengan cukup lengkap, ada tim khusus sebagai penanggungjawab program, untuk anggaran dibuat 1 tahun sekali. Berdasarkan metode RAKPIEK hampir seluruh komponen sudah sesuai dengan teori, hanya perlu dilakukan perbaikan saja pada evaluasi, tidak hanya pada penjadwalan pelaksanaan. Program latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kebugaran pada karyawan juga berdampak positif bagi perusahaan terkait anggaran kesehatan karyawan. Secara keseluruhan pelaksanaan program latihan fisik telah dilaksanakan dengan baik di PT ISTEM, hanya perlu adanya upaya mempertahankan kegiatan yang sudah ada, agar tetap terus berjalan.

**Kata Kunci : Program Kesehatan Kerja, Latihan Fisik, Metode RAKPIEK**

**ESA UNGGUL UNIVERSITY**  
**FACULTY HEALTH SCIENCES**

**PROGRAM STUDY**

**PUBLIC HEALTH (K3)**

**Undergraduate Thesis, 2016**

**Mutia Hariati**

**ANALYSIS OF PHYSICAL EXERCISE PROGRAM ON EMPLOYEES IN PT.  
INDONESIA TEXTILE MILLS SYNTHETICS (ISTEM) TANGERANG YEAR  
2016**

**ix + 130 Pages, 8 Table, 3 Images, 7 Attachments**

#### **ABSTRACT**

*To improve the fitness of the employees of PT. ISTEM do promotive by making occupational health program that is physical exercise activities. This research uses a qualitative method research approach. The data used in this study are primary and secondary data. Sources of primary data obtained through interviews related to the management of the physical exercise program, for secondary data obtained from company documentation. The result of interviews as well as observation and analysis of documents, PT ISTEM has commitment and policy related to the physical exercise program, and has provided the means and infrastructure with complete enough, a special team to be responsible for the program, for the budget created 1 year. Based on the method RAKPIEK almost all components are in accordance with the theory, only need to be improved only on the evaluation, not only on the implementation of the scheduling. Physical exercise programs are proven to increase the fitness of employees also have a positive impact for the company related to employee health budget. The overall implementation of the program of physical exercise has been carried out properly in PT ISTEM, only the need for maintaining the existing activities, it continues to run.*

*Keywords : occupational health program, exercise activities, methods RAKPIEK*