

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan BAB I pasal 1 ayat (1) menjelaskan kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Selain itu pada BAB XII terkait kesehatan kerja, upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan.

Kesehatan kerja di perusahaan adalah spesialisasi dalam ilmu kesehatan beserta prakteknya dengan mengadakan penilaian kepada faktor-faktor penyebab penyakit dalam lingkungan kerja dan perusahaan melalui pengukuran yang hasilnya dipergunakan untuk dasar tindakan korektif dan bila perlu pencegahan kepada lingkungan tersebut, agar pekerja dan masyarakat sekitar perusahaan terhindar dari bahaya akibat kerja, serta dimungkinkan untuk mengecap derajat kesehatan setinggi-tingginya (Sabir, 2009). Sementara itu, Prabu Mangkunegara (2001) mendefinisikan kesehatan kerja adalah kondisi bebas dari gangguan fisik, mental, emosi atau rasa sakit yang disebabkan lingkungan kerja.

Berdasarkan *International Labour Organization* (ILO) Penyakit Akibat Kerja (PAK) adalah penyakit yang mempunyai penyebab yang spesifik atau

asosiasi yang kuat dengan pekerjaan, yang pada umumnya terdiri dari satu agen penyebab yang sudah diakui, harus ada hubungan sebab akibat antara proses penyakit dan *hazard* di tempat kerja. Berdasarkan ILO tahun 2013, 160 pekerja mengalami sakit akibat kerja. Tahun sebelumnya pada tahun 2012 ILO mencatat angka kematian akibat kecelakaan dan Penyakit Akibat Kerja (PAK) sebanyak dua juta kasus setiap tahun.

Berdasarkan Infodatin Kementerian Kesehatan RI mengenai situasi kesehatan kerja, jumlah kasus Penyakit Akibat Kerja (PAK) di Indonesia dari tahun 2011 sampai 2014 terjadi kenaikan dan penurunan. Pada tahun 2011 terdapat 57.929 kasus, tahun 2012 terdapat kenaikan yaitu 60.322 kasus, tahun 2013 terdapat kenaikan yang tinggi dari tahun sebelumnya yaitu 97.144 kasus, sedangkan pada tahun 2014 terjadi penurunan yaitu 40.694 kasus Penyakit Akibat Kerja (PAK). DKI Jakarta sendiri kasus Penyakit Akibat Kerja (PAK) pada tahun 2011 terdapat 50 kasus, tahun 2012 terdapat kenaikan 1668 kasus, sedangkan pada tahun 2013 terdapat penurunan yaitu 27 kasus, dan tahun 2014 tidak terdapat kasus Penyakit Akibat Kerja (PAK).

Kota Tangerang merupakan salah satu daerah terpadat di provinsi Banten. Di daerah ini terdapat banyak industri baik industri formal maupun informal. Tidak dapat dipungkiri bahwa daerah ini menjadi salah satu penyumbang angka Penyakit Akibat Kerja (PAK) tertinggi. Adapun angka Penyakit Akibat Kerja (PAK) di daerah Banten pada tahun 2012 terdapat 2974 kasus, tahun 2013 mengalami penurunan yaitu 1100 kasus, dan pada

tahun 2014 juga mengalami penurunan yaitu 519 kasus (Infodatin Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Jika kesehatan kerja tidak dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh oleh perusahaan, maka akan menimbulkan resiko kesehatan bagi pekerja yaitu terjadinya Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan Penyakit Akibat Hubungan Kerja (PAHK). Penyakit Akibat Hubungan Kerja (PAHK) adalah penyakit yang mempunyai beberapa agen penyebab, dimana faktor pada pekerjaan memegang peranan bersama dengan faktor resiko lainnya dalam berkembangnya penyakit yang mempunyai etiologi kompleks (Buchari, 2007).

Penyakit Akibat Hubungan Kerja (PAHK) yang dapat menyebabkan kematian berdasarkan *International Labour Organization* (ILO) yaitu kanker 34%, penyakit saluran pernafasan khronis 21%, penyakit kardiovaskular 15%, lain-lain 5%. Penyakit-penyakit tersebut biasanya disebabkan oleh sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah kondisi dimana seseorang memiliki tekanan darah tinggi, obesitas sentral dan dislipidemia, dengan atau tanpa hiperglikemik. Penyebab sindrom metabolik belum dapat diketahui secara pasti. Suatu hipotesis menyatakan bahwa penyebab primer sindrom metabolik adalah resistensi insulin. Sedangkan faktor risiko sindrom metabolik, antara lain gaya hidup (pola makan, konsumsi alkohol, rokok, dan aktivitas fisik), sosial ekonomi dan genetik serta stres. Obesitas merupakan komponen utama kejadian sindrom metabolik, namun mekanisme yang jelas belum diketahui secara pasti (Rini, 2015).

Sindrom metabolik khususnya obesitas dapat diminimalisir dengan adanya upaya penatalaksanaan kesehatan kerja. Upaya ini berupa upaya promotif. Upaya promotif adalah suatu rangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan. Upaya promotif ini merupakan salah satu ruang lingkup kesehatan kerja yang mencakup kegiatan bersifat komprehensif, yang termasuk kedalam upaya promotif adalah pelatihan, penyuluhan, dan peningkatan pengetahuan tentang upaya hidup sehat dalam bekerja (Harrington, 2003).

Dalam penerapan program kesehatan kerja peran promosi kesehatan kerja sangat penting, karena dengan adanya promosi kesehatan diharapkan tenaga kerja mampu berperilaku mencegah timbulnya masalah potensi bahaya dari berbagai faktor bahaya dan gangguan kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu berperilaku mengatasi apabila masalah gangguan kesehatan tersebut terjadi. Promosi kesehatan bukan hanya proses penyadaran atau pemberian dan peningkatan pengetahuan tenaga kerja tentang kesehatan kerja saja, tetapi juga disertai upaya untuk memfasilitasi perubahan perilaku. Dengan demikian promosi kesehatan adalah program-program kesehatan yang dirancang untuk perubahan atau perbaikan baik ditempat kerja sendiri maupun dalam organisasi dan lingkungannya (Harrington, 2003)

Peran promosi kesehatan di tempat kerja salah satunya yaitu kebugaran tubuh, apabila kebugaran tubuh karyawan terpenuhi dengan baik maka produktivitas karyawan akan meningkat. Latihan fisik merupakan

aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Banyak keuntungan yang didapat dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Salah satu keuntungan utama apabila latihan fisik dilakukan secara teratur adalah menurunkan terjadinya penyakit degeneratif, memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung, mengendalikan berat badan, mencegah terjadinya penyakit diabetes tipe 2, mengurangi terkena risiko osteoporosis pada wanita, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta membantu mengendalikan stres. (Infodatin Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Menurut Meini tahun 2012, dalam penelitiannya mengenai pengaruh aktivitas fisik ekstra kurikuler olahraga dan non olahraga terhadap penurunan obesitas siswa, mengemukakan bahwa pola makan yang tidak terkontrol serta kemajuan teknologi yang membantu meringankan kerja manusia, menyebabkan terjadinya aktivitas kurang gerak, hal ini ternyata berakibat pada kegemukan atau obesitas. Obesitas juga menyebabkan gangguan *ortopedik* yang disebabkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan *epifisis kaput femoris* yang menimbulkan nyeri panggul. Selain itu obesitas juga menyebabkan *pseudomotor serebri* akibat peningkatan tekanan intrakranial pada obesitas yang menyebabkan gangguan jantung dan paru, peningkatan kadar CO₂ dan memberikan gejala sakit kepala.

Melihat begitu besarnya resiko yang timbul akibat obesitas maka diperlukan suatu upaya untuk menurunkan resiko tersebut pada pekerja, mengingat penyebab obesitas bersifat multi faktor maka upaya-upaya untuk

menurunkan obesitas pun seharusnya dilaksanakan secara multi disiplin. Prinsip dari tatalaksana obesitas adalah mengurangi asupan energi dan meningkatkan keluaran energi, dengan cara peningkatan latihan fisik dan mengubah atau memodifikasi pola hidup. Berdasarkan penjelasan tersebut maka secara jelas latihan fisik dapat menurunkan berat badan, mengurangi berbagai penyakit sebagai akibat kegemukan, menurunkan tekanan darah, diabetes, masalah pernapasan, gangguan tidur dan berbagai penyakit kanker. (Meini, 2012).

PT. Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) merupakan perusahaan tekstil yang memproduksi kain *polyester* dan *viscose* baik itu bahan baku dan bahan pendukung dalam jumlah besar. Proses produksi dan hasil produksinya mempunyai potensi bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kesehatan pekerja. PT ISTEM memiliki perhatian penuh terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yaitu dengan diterapkannya program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Salah satu bentuk perhatiannya, perusahaan telah memiliki komitmen terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan membentuk tim HSE-P2K3, yang mana salah satunya berfokus pada kesehatan kerja, hal ini sangat dibutuhkan karena bertujuan untuk peningkatan kesehatan karyawan di tempat kerja serta mencegah timbulnya Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan Penyakit Akibat Hubungan Kerja (PAHK) yang dapat menurunkan produktivitas karyawan dan dapat merugikan bagi perusahaan.

PT. Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) membuat inovasi untuk menjaga kebugaran dan kesehatan karyawan dengan membuat

program latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan karyawan seperti mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung atau *stroke*, membantu mencegah hipertensi, pengendalian berat badan dan menurunkan risiko obesitas, juga mengurangi stres, kecemasan dan depresi terhadap karyawan. Program ini dibuat juga melihat dari data kunjungan poliklinik dan hasil pemeriksaan kesehatan karyawan pada tahun 2015 didapatkan hasil hipertensi sebanyak 174 orang dan terkait Indeks Masa Tubuh (IMT) sebanyak 148 orang hasil ini merupakan data tertinggi dibanding dengan pemeriksaan lain. Berat badan ideal akan diperoleh dengan latihan fisik yang tepat, asupan dan pengeluaran energi akan seimbang untuk mencegah obesitas, sehingga dapat menghindari penyakit degeneratif lainnya seperti jantung dan tekanan darah tinggi. Perusahaan menyediakan pelatih khusus yang sesuai dengan keahliannya untuk melatih para karyawan, tetapi masih banyak karyawan yang belum mau mengikuti kegiatan tersebut. Dengan tercapainya tujuan kegiatan latihan fisik, maka tujuan sehat jasmani dan rohani serta sosial akan tercapai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang didapat dari PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang, latihan fisik masuk kedalam program kesehatan kerja yang merupakan upaya promotif untuk meningkatkan kesehatan karyawan. Program latihan fisik dibuat sejak tahun 2000. Program ini dibuat karena sebelumnya terdapat kejadian kematian akibat serangan jantung pada karyawan, hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik terhadap karyawan

serta adanya faktor genetik. Selain itu, melihat dari data kunjungan poliklinik dan hasil pemeriksaan kesehatan karyawan pada tahun 2015 didapatkan hasil hipertensi sebanyak 174 orang dan terkait *Indeks Masa Tubuh* (IMT) sebanyak 148 orang hasil ini merupakan data tertinggi dibanding dengan pemeriksaan lain, sehingga memerlukan adanya upaya promotif di tempat kerja yaitu dengan adanya program latihan fisik di PT. Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) dengan melakukan latihan fisik dapat menurunkan berat badan, serta dapat mengurangi berbagai penyakit sebagai akibat kegemukan, menurunkan tekanan darah, diabetes, masalah pernapasan, gangguan tidur dan berbagai penyakit kanker, juga dapat mengurangi stres atau depresi terhadap karyawan akibat beban kerja.

Untuk pelaksanaannya perusahaan sudah menjadwalkan 2 kali setiap minggunya, serta mendatangkan pelatih yang sesuai dengan keahliannya untuk membantu para karyawan melaksanakan latihan fisik tersebut. Namun minat karyawan masih kurang, masih banyak karyawan yang belum ikut serta dalam melakukan latihan fisik. Perlu adanya kiat khusus untuk meningkatkan partisipasi karyawan. Perusahaan juga belum maksimal dalam melakukan evaluasi program latihan fisik, evaluasi belum dilakukan secara teratur. Melihat dari indikator yang dibuat juga belum mencapai target, yang mana kehadiran pelatih belum 100% serta keaktifan karyawan belum bisa mencapai 80% untuk ikut serta.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1** Bagaimana analisis program latihan fisik pada karyawan di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang ?
- 1.3.2** Bagaimana analisis komitmen dan kebijakan, Sumber Daya Manusia (SDM) serta sarana dan prasarana dan anggaran yang terkait dengan program kesehatan kerja khususnya latihan fisik di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang ?
- 1.3.3** Bagaimana analisis program latihan fisik di tempat kerja berdasarkan rekognisi, analisis, perencanaan, komunikasi, persiapan, implementasi, evaluasi dan kontinuitas (RAPKPIEK) terkait program kesehatan kerja di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang ?
- 1.3.4** Bagaimana analisis peningkatan kebugaran karyawan setelah melakukan latihan fisik di tempat kerja di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan penelitian berdasarkan permasalahan adalah :

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis program latihan fisik pada karyawan di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis program latihan fisik berdasarkan komitmen dan kebijakan, Sumber Daya Manusia (SDM) serta sarana dan prasarana, dan anggaran yang terkait dengan program kesehatan kerja khususnya latihan fisik di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang
2. Menganalisis program latihan fisik di tempat kerja berdasarkan rekognisi, analisis, perencanaan, komunikasi, persiapan, implementasi, evaluasi dan kontinuitas (RAPKPIEK) yang terkait dengan program kesehatan kerja di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang
3. Menganalisis adanya peningkatan kebugaran karyawan setelah melakukan latihan fisik di tempat kerja di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk hal-hal sebagai berikut :

1.5.1 Bagi Mahasiswa

- a. Mengetahui mengenai pelaksanaan program kesehatan di tempat kerja
- b. Mengetahui mengenai pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan karyawan
- c. Mendapat wawasan baru terkait Ilmu Keselamatan dan Kesehatan Kerja

1.5.2 Bagi Instansi

- a. Dapat menjalin hubungan kerjasama yang baik antara Instansi dengan pihak Universitas
- b. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi perusahaan dalam pelaksanaan program kesehatan kerja khususnya latihan fisik

1.5.3 Bagi Fakultas

- a. Menjalinkan hubungan kerjasama yang baik antara Fakultas dengan Instansi
- b. Mendapat suatu penelitian baru yang berguna dalam kemajuan dan perkembangan ilmu K3 khususnya kesehatan kerja karyawan

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis program latihan fisik pada karyawan di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dengan metode kualitatif. Penelitian dilakukan karena ketidakaktifan dan malas bergerak yang dapat menjadi salah satu faktor utama penyakit tidak menular pada karyawan. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Maret hingga Desember 2016 dan dilaksanakan di PT Indonesia Synthetics Textile Mills (ISTEM) Tangerang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data primer dan sekunder.