

MODUL MATA KULIAH

**BAHAYA PSIKOSOSIAL
DAN
STRES KERJA**



OLEH :

DECY SITUNGKIR, SKM, M.KKK

PROGRAM STUDI/ KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

TAHUN 2018

BAB XIII

Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

Tujuan Pembelajaran

- ✓ Mahasiswa memahami konsep dasar promosi kesehatan
- ✓ Mahasiswa memahami perencanaan program promosi kesehatan di tempat kerja

A. Pendahuluan

Sekarang ini semakin marak berkembangnya isu-isu terkait bullying, pelecehan seksual dan kekerasan baik kepada rekan kerja ataupun pimpinan dan karyawan (buruh – karyawan). Tak jarang juga kita menemukan berita pekerja bunuh diri akibat peliknya masalah pekerjaan atau stres, bullying maupun kekerasan yang dialami. Tujuan kesehatan dan keselamatan kerja adalah untuk mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Termasuk penyakit akibat kerja secara psikologi. Oleh sebab itu, perusahaan perlu merancang program sebagai salah satu bentuk intervensi atau dapat juga sebagai bentuk prevention terhadap bahaya psikososial dan dampak dari bahaya psikososial itu sendiri. Tindakan intervensi ataupun pencegahan yang dapat dilakukan melalui program promosi kesehatan di tempat kerja.

B. Konsep Dasar Promosi Kesehatan

Kata promosi berasal dari kata promote (Inggris) yang memiliki arti meningkatkan atau memajukan. Apa yang ditingkatkan? Apa yang dimajukan? Kata promosi selalu dihubungkan dengan penjualan (sales), periklanan (advertising) dan dipandang sebagai pendekatan propaganda yang didominasi oleh penggunaan media massa. Dalam konteks kesehatan, promosi berarti upaya memperbaiki kesehatan dengan cara memajukan, mendukung dan menempatkan kesehatan lebih tinggi dari agenda, baik secara perorangan maupun secara kelompok. (Maulana, 2009).

Menurut Piagam Ottawa sebagai hasil rumusan Konferensi Internasional Promosi Kesehatan di Ottawa, Canada menyatakan bahwa : *Health promotion is the process of enabling people to increase control over and improve their health. To reach a tsate of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify the realize aspiration to statisfy needs and to change or cope with the environment.* Dengan kata lain, promosi kesehatan adalah proses memungkinkan orang untuk meningkatkan kontrol terhadap kesehatan dan memperbaikinya.

Promosi kesehatan menurut Departemen Kesehatan (2004) adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Menolong diri sendiri artinya bahwa masyarakat mampu berperilaku mencegah timbulnya masalah-masalah dan gangguan kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu berperilaku mengatasi apabila masalah dan gangguan kesehatan itu terjadi di tengah-tengah masyarakat.

Promosi kesehatan adalah upaya pemberdayaan masyarakat untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan diri dan lingkungannya. Memberdayakan adalah upaya untuk membangun daya atau mengembangkan kemandirian yang dilakukan dengan menimbulkan kesadaran, kemampuan serta mengembangkan iklim yang mendukung kemandirian (Kholid, 2013). Dengan demikian, promosi kesehatan adalah upaya untuk menghentikan masyarakat berperilaku yang beresiko tinggi terhadap kesehatan dan mengubahnya dengan berperilaku yang beresiko rendah atau berperilaku sehat.

C. Ruang Lingkup Promosi Kesehatan

1) Berdasarkan aspek pelayanan kesehatan promosi kesehatan mencakup 4 pelayanan yakni :

a) Promosi kesehatan pada tingkat promotif

Sasaran promosi kesehatan pada tingkat pelayanan promotif adalah kelompok orang sehat dengan tujuan agar mereka mampu meningkatkan kesehatannya. Dalam suatu survei di negara-negara berkembang dalam suatu populasi hanya terdapat antara 80% - 85% orang yang benar-benar sehat. Apabila kelompok ini tidak memperoleh promosi kesehatan bagaimana memelihara kesehatan maka jumlah kelompok orang sehat akan menurun dan kelompok orang yang sakit akan meningkat

b) Promosi kesehatan pada tingkat preventif

Sasaran promosi kesehatan pada tingkat ini adalah kelompok orang sehat dan kelompok yang berisiko tinggi (high risk) misalnya kelompok ibu hamil dan menyusui, perokok, para pekerja seks dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk mencegah kelompok-kelompok tersebut agar tidak jatuh atau menjadi/terkena sakit.

c) Promosi kesehatan pada tingkat kuratif

Sasaran promosi kesehatan pada tingkat ini adalah para penderita (pasien) terutama untuk penderita penyakit-penyakit kronis seperti asma, diabetes melitus (gula), tuberculosis, rematik, hipertensi dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk mencegah penyakit agar tidak semakin parah.

d) Promosi kesehatan pada tingkat rehabilitatif

Sasaran promosi kesehatan pada tingkat ini adalah kelompok pasien yang baru sembuh (recovery). Tujuannya untuk memulihkan kesehatan mereka dengan segera. Dengan kata lain, promosi kesehatan pada tahap ini adalah pemulihan dan mencegah kecatatan akibat penyakitnya.

2) Berdasarkan tempat pelaksanaan ruang lingkup promosi kesehatan antara lain :

a. Promosi kesehatan pada tatanan keluarga (rumah tangga)

Keluarga adalah unit terkecil masyarakat. Di dalam keluarga, seseorang diajar dan dibentuk pola pikir, sikap dan perilakunya. Jika pembentukannya jelek maka pengaruhnya pada masyarakat jelek, begitu juga sebaliknya. Agar masing-masing keluarga menjadi tempat yang kondusif untuk tumbuhnya perilaku sehat bagi anak-anak sebagai calon anggota masyarakat maka promosi kesehatan sangat berperan.

b. Promosi kesehatan pada tatanan sekolah

Sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga artinya sekolah merupakan tempat lanjutan untuk meletakkan dasar perilaku bagi anak termasuk perilaku kesehatan. Peran guru dalam promosi kesehatan di sekolah sangat penting karena guru pada umumnya lebih dipatuhi oleh anak-anak daripada orang tuanya. Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat sangat kondusif untuk berperilaku sehat bagi anak-anak. Agar guru dan lingkungan sekolah tersebut kondusif bagi perilaku sehat bagi murid-muridnya maka sasaran antara promosi kesehatan di sekolah adalah guru. Guru memperoleh pelatihan-pelatihan tentang kesehatan dan promosi kesehatan yang cukup kemudian guru akan meneruskannya kepada siswa-siswinya.

c. Promosi kesehatan pada tempat kerja

Tempat kerja adalah tempat dimana orang dewasa memperoleh nafkah untuk kehidupan keluarganya melalui produktivitas atau

hasil kerjanya. Selama lebih kurang 8 jam per hari pekerja ini menghabiskan waktunya untuk menjalankan aktivitasnya yang berisiko bagi kesehatannya. Promosi kesehatan di tempat kerja ini dapat dilakukan oleh pimpinan perusahaan dengan memfasilitasi tempat kerja yang kondusif bagi perilaku sehat bagi karyawan atau pekerjanya misalnya memfasilitasi dengan tempat sampah, kantin, area istirahat, air bersih dan sebagainya.

Jika pekerja ditempatkan di area produksi maka perusahaan menyediakan masker, sarung tangan, sepatu khusus, helm dan sebagainya. Selain itu, perusahaan harus memiliki unit K3, memasang poster yang berisi pesan-pesan untuk mengurangi resiko kecelakaan kerja atau penyakit akibat kerja seperti yang diatur dalam Undang-undang No. 1 Tahun 1970.

d. Promosi kesehatan di tempat-tempat umum (TTU)

Mengapa di tempat-tempat umum perlu melakukan promosi kesehatan? Yang dimaksud dengan tempat-tempat umum adalah tempat dimana orang-orang berkumpul pada waktu tertentu misalnya pasar, terminal bus, stasiun kereta api, bandara, mall dan sebagainya. Bagaimana melakukan promosi kesehatan di tempat-tempat umum? Promosi kesehatan di tempat-tempat umum dilakukan dengan cara memasang poster, menyediakan leaflet atau selebaran, menyediakan tempat cuci tangan, ruang tunggu bagi perokok dan sebagainya.

e. Promosi kesehatan di institusi pelayanan kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, balai pengobatan, poliklinik, tempat praktik dokter adalah tempat paling strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan. Mengapa demikian? Mereka yang datang ke institusi pelayanan kesehatan adalah kelompok orang sakit atau keluarganya sakit sehingga mereka menjadi lebih peka terhadap informasi-informasi tentang penyakit yang dideritanya atau keluarganya. Mereka lebih mudah menerima informasi bahkan termasuk berperilaku sehat yang disarankan oleh dokter, perawat atau tenaga kesehatan lainnya. Promosi kesehatan di institusi pelayanan kesehatan dilakukan dengan cara individual kepada pasien dan keluarga pasien, kelompok dan massal. Misalnya dengan memberikan leaflet atau memutar video saat keluarga ada di ruang tunggu.

D. Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

Pekerja adalah jantungnya organisasi dan motornya produktivitas. Pekerja adalah sumber daya terpenting dalam organisasi, seyogyanya

pekerja mempunyai akses untuk berpartisipasi dalam program kesehatan kerja yang memfasilitasi pencapaian derajat kesehatan dan kapasitas kerja yang setinggi-tingginya, dan juga melindungi pekerja dari kemungkinan pengaruh yang merugikan kesehatan karena pemajanan oleh bahaya potensial terhadap kesehatan di tempat kerja. Mengutip pernyataan Ottawa Charter yaitu "health is created and lived by people within the settings of their everyday life : where they learn, work, play and love." Karena pekerja menghabiskan waktunya paling banyak di tempat kerja maka pembentukan , pengawasan dan pembinaan perilaku hidup dan perilaku bekerja sehat menjadi lebih mudah. Selain itu, diharapkan sesama teman kerja memiliki kepentingan dan kepedulian yang tidak jauh berbeda sehingga dapat saling mengisi, menajada dan mengingatkan dalam menjalankan pola hidup dan pola kerja yang sehat.

Kementerian Kesehatan mendefenisikan promosi kesehatan di tempat kerja sebagai upaya promosi kesehatan yg diselenggarakan di tempat kerja, selain untuk memberdayakan masyarakat di tempat kerja untuk mengenali masalah & tingkat kesehatannya serta mampu mengatasi, memelihara, meningkatkan & melindungi kesehatannya sendiri juga memelihara & meningkatkan tempat kerja yg sehat.

Promosi Kesehatan di Tempat Kerja adalah serangkaian kegiatan yg terkait dgn pendidikan & pengorganisasian yg melibatkan organisasi kerja, komunitas lingkungan di tempat kerja & keluarga yg didisain khusus utk memperbaiki & mendukung secara kondusif perilaku kesehatan baik perilaku hidup maupun perilaku bekerja dari pekerja & keluarganya (objek), agar didapat kapasitas kerja dan kesehatan pekerja yg optimal (tujuan).

Promosi kesehatan di tempat kerja telah diusulkan sebagai intervensi preventif untuk stres kerja, mungkin beroperasi dengan mempromosikan budaya organisasi yang positif atau melalui program yang mempromosikan gaya hidup sehat. Organisasi Kesehatan Dunia mengutip promosi kesehatan tempat kerja (WHP) sebagai bermanfaat untuk pencegahan stres kerja, yang menyatakan bahwa tempat kerja yang mempromosikan kesehatan harus menangani kesehatan di sistemik- (kebijakan, praktik, sistem) serta tingkat individu. Promosi kesehatan di tempat kerja dapat dipandang sebagai manfaat organisasi yang menunjukkan rasa kesejahteraan karyawan, sehingga meningkatkan dukungan organisasi dan meningkatkan harga diri

Menurut Jarman dkk., (2015) mengenai dampak promosi kesehatan di tempat kerja dalam menurunkan stres kerja menemukan bahwa adanya program promosi kesehatan di tempat kerja, bagi pekerja wanita semakin meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Agar berhasil, promosi kesehatan di tempat kerja harus melibatkan partisipasi karyawan, manajemen dan pemangku kepentingan lainnya dalam pelaksanaan inisiatif yang disetujui bersama dan harus membantu pengusaha dan karyawan di semua tingkatan untuk meningkatkan kontrol dan meningkatkan kesehatan mereka.

E. Tujuan Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

- ✓ Menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat di dalam tempat kerja
- ✓ Mengurangi angka kemangkiran karyawan
- ✓ Membantu menurunkan angka penyakit akibat pekerjaan dan lingkungan kerja
- ✓ Menumbuhkan kebiasaan kerja dan gaya hidup sehat
- ✓ Menciptakan lingkungan kerja yang sehat, kondusif & aman
- ✓ Memberi dampak positif terhadap lingkungan kerja dan masyarakat

F. Manfaat Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

BAGI PERUSAHAAN

a) Bukti kepedulian perusahaan pada karyawan

Salah satu bentuk kepedulian perusahaan pada karyawan adalah dengan menyediakan fasilitas-fasilitas yang menunjang atau mendukung kinerja dari karyawannya termasuk fasilitas kesehatan yang disediakan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan secara berkala, program senam setiap minggu, pemberian asuransi dan lain-lain.

b) Mengurangi biaya rekrutmen

Perusahaan yang mensponsori program kesehatan mengirim pesan yang jelas kepada pekerja bahwa manajemen menghargai dan memperhatikan kesejahteraan mereka. Selain itu, pekerja yang sehat cenderung untuk lebih bahagia dan tidak sebagai calon pegawai yang ingin keluar dari pekerjaannya. Pekerja yang lebih bahagia dan sehat dapat mengurangi biaya yang harus dikeluarkan oleh perusahaan untuk membayar dan melatih pekerja yang baru.

c) Mengurangi biaya kompensasi

Studi menunjukkan bahwa pekerja yang melakukan aktivitas fisik sedikitnya sekali dalam seminggu mengeluarkan biaya pemeliharaan kesehatan yang lebih rendah sepertiga hingga

setengahnya daripada pekerja yang tidak melakukan aktivitas fisik

d) Memperoleh citra positif

Bentuk kepedulian yang diberikan oleh perusahaan kepada karyawan tentu berdampak yang untuk citra atau penilaian karyawan atau masyarakat luar terhadap perusahaan atau tempat kerja tersebut. Mungkin perusahaan bukan dengan sengaja memberikan pelayanan kesehatan kerja agar dinilai positif atau peduli namun karena kewajiban perusahaan tersebut berdasarkan peraturan pemerintah. Akan tetapi menambah citra positif bagi perusahaan tersebut.

BAGI KARYAWAN

1. Berperilaku sehat di tempat kerja dan di luar tempat kerja

Kebiasaan untuk berperilaku sehat di tempat kerja seperti mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, tentu akan membuat pekerja melakukan hal yang sama di rumah, tempat makan/ restoran, dan lain-lain.

2. Kepuasan kerja meningkat

Kepuasan adalah keadaan yang dirasakan seseorang yang merupakan hasil dari membandingkan penampilan atau outcome (produk) yang dirasakan dalam hubungannya dengan harapan seseorang. Hasil penelitian Aria, dkk (2015) menyatakan bahwa kesehatan kerja berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja. Hal tersebut dikarenakan jika karyawan mendapatkan jaminan kes ehatan kerja, mereka tidak perlu memiliki rasa khawatir atas gangguan kesehatan yang ditimbulkan di tempat kerja dan dapat bekerja secara optimal sehingga kepuasan kerja karyawan akan mengalami peningkatan.

3. Absen menurun

Pada salah satu studi, secara signifikan jumlah anggota dari sebuah pusat kebugaran. Travelers yang tidak masuk kerja lebih sedikit daripada jumlah yang bukan anggota. Selain itu, pada studi selama empat tahun yang berbeda, jumlah penyakit berkurang 19%. Di DuPont, setiap dolar yang diinvestasikan untuk promosi kesehatan di tempat kerja menyumbangkan 1,42 US dolar lebih rendah pada biaya ketidakhadiran selama periode lebih dari dua tahun. Perusahaan Johnson and Johnson mengurangi rata-rata absentisme mereka hingga 15% dalam dua tahun melalui program kesehatan pekerja. Mereka juga

memotong biaya rumah sakit hingga 34% hanya dalam tiga tahun. Untuk mencegah cedera punggung di antara para pekerja, sebuah daerah Di California menawarkan kelas dan pelatihan kebugaran untuk semua pekerja. Hasilnya, terdapat hubungan yang signifikan terhadap penurunan pada waktu ketidakhadiran karena sakit akibat cedera punggung, menghasilkan rasio keuntungan biaya bersih sebesar 1 hingga 1,79.

4. Produktivitas optimal

Untuk kelanjutan usaha dalam meningkatkan sumber daya mereka, produktivitas pekerja menjadi faktor yang menentukan kunci kesuksesan. Meskipun, tidak mudah untuk mengukur pengurangan biaya pengobatan kesehatan, peningkatan produktivitas pekerja dan peningkatan moral, dapat memberikan pengaruh pada keuntungan dan organisasi. Program kesehatan pekerja memegang peranan yang penting dalam memelihara dan meningkatkan produktivitas dan moral pekerja.

Kesehatan merupakan unsur esensial yang menjadi dasar terciptanya individu yang produktif. Individu yang sehat akan lebih maksimal dalam mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas hidupnya serta individu yang sehat akan lebih jarang untuk absen dalam pekerjaannya. Jika kesehatan seseorang terganggu atau sakit, maka akan mempengaruhi kinerja dalam memproduksi output. Hasil penelitian Putrid an Kusreni (2017) variabel tingkat kesehatan memiliki secara pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas tenaga kerja di 33 provinsi di Indonesia

G. Sasaran Program Promosi di Tempat Kerja

Sasaran Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

1. Sasaran Primer : manajemen mulai dari puncak hingga manajemen bawah dan pekerja/buruh itu sendiri.
2. Sasaran Sekunder : Keluarga pekerja dan masyarakat sekitar pabrik.
3. Sasaran Tertier : mereka yang terlibat langsung dengan pekerja namun mempunyai peran yang penting dalam status kesehatan pekerja. Contoh : dinas kesehatan kabupaten/kota, asuransi perusahaan

H. Perencanaan Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

1) Rekognisi

Rekognisi adalah tahap untuk mengenali bahaya kesehatan yang ada. Rekognisi bisa dilakukan dengan pelaksanaan Medical Check

Up, Health Risk Assessment. Health risk assessment (HRA) sebagai data awal untuk membantu pekerja mengenali status kesehatannya yang mencakup penilaian risiko kesehatan minimum yang meliputi penilaian kebugaran, stress/emosi dan status gizi dan penilaian risiko kesehatan yang komprehensif yang meliputi pemeriksaan fisik, kimia darah (profil lipid, gula darah dll.), tes reaksi dan pemeriksaan penunjang lainnya. Selain informasi kesehatan di atas, diperlukan juga informasi dan data pendukung yang dapat diperoleh dari rekam medik atau catatan personalia, bila perlu diobservasi, wawancara atau sebaran kuesioner. Informasi dan data pendukung yang diperlukan antara lain, aktivitas PKDTK yang sudah ada, persepsi pekerja tentang PKDTK, karakteristik sosio-demografi, perilaku kesehatan dan prevalensi risiko.

2) Analisis, adalah tahap menentukan besarnya permasalahan kesehatan yang telah ditemukan. Tujuannya adalah untuk :

a. mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku pekerja yakni hubungan antara apa yang mereka ketahui/yakini, rasakan dan tindakan yang mereka lakukan dalam menghadapi faktor risiko kesehatannya, sehingga dapat disusun kebutuhan intervensi untuk tindakan perbaikan

b. memfasilitasi kegiatan saling menukar pengalaman dan ide antar pekerja kemudian dilakukan negosiasi tentang kebutuhan PKDTK.

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan :

- ✓ Besarnya kontribusi masalah kesehatan terhadap biaya kesehatan
- ✓ Produktivitas pekerja
- ✓ Cacat yang mungkin timbul
- ✓ Pertimbangan dana yang tersedia
- ✓ Kemampuan dan akses terhadap fasilitas pendukung
- ✓ Persepsi pekerja

3) Perencanaan, adalah tahap di mana kita menentukan target pencapaian dan cara menilainya serta bagaimana proses perubahannya. Perencanaan PKDTK dikembangkan bersama wakil pekerja berdasarkan:

- ✓ Target perubahan yang ingin dicapai, baik perorangan maupun kelompok.
- ✓ Proses menuju target perubahan, antara lain melalui kebijakan organisasi, kegiatan lingkungan, kontak psikologis, model observasi/keteladanan, pelatihan dan pendekatan partisipatif di tempat kerja, penyediaan waktu, dana, sarana dan prasarana, publikasi, dan sistem insentif.

- ✓ Cara penilaian keberhasilan pencapaian target, berdasarkan tujuan program, dasar perbandingan yang digunakan sebagai acuan, dan sumber daya serta fasilitas pendukung yang tersedia.
- 4) Komunikasi, adalah tahap di mana rencana kita disampaikan ke semua pihak yang terkait dalam pelaksanaan program. Komunikasi ini bertujuan untuk mencapai konsensus dalam penyusunan prioritas program dan mendapatkan dukungan dari manajemen tingkat tertinggi serta melibatkan seluruh jajaran organisasi.

Kepada manajemen dilakukan advokasidan kepada pekerja dilakukan sosialisai. Pesan disampaikan dengan cara yang empati, berkompetensi, jujur dan disertai komitmen tinggi. Pesan yang dikomunikasikan adalah tentang risiko kesehatan yang ada, tujuan, manfaat, perencanaan dan implementasi pengendalian dalam bentuk program PKDTK.

- 5) Persiapan, adalah tahap di mana kita membuat kebijakan tertulis dari top manajemen untuk melaksanakan program serta menentukan sarana dan prasaran. Persiapan meliputi :
- ✓ Kebijakan organisasi dan komitmen tertulis sebagai landasan program
 - ✓ SDM, saran dan prasarana

Setelah program PKDTK disepakati oleh manajemen dan wakil pekerja, segera dipersiapkan kebijakan organisasi dan komitmen tertulis sebagai landasan program dan dipersiapkan sumber daya manusia, sarana dan prasarana untuk pelaksanaan program, serta elemen lainnya agar program dapat terlaksana sesuai dengan target yang telah disepakati, antara lain.

- Pernyataan tertulis tentang tujuan dan target PKDTK yang disetujui oleh manajemen dan dapat diteima oleh pekerja
- Dukungan tertulis dari manajemen puncak dan wakil pekerja tentang selalu tersedianya sumber daya yang memadai, serta kesediaan pekerja terlibat dalam pelaksanaan program untuk mencapai tujuan dan target PKDTK
- Menyusun organisasi/tim pelaksana, dapat struktural dalam organisasi atau fungsional berbentuk kepanitiaan.
- Melaksanakan koordinasi efektif dengan aktivitas kesehatan lainnya, dan menjalin komunikasi terus-menerus.
- Menyiapkan mekanisme umpan balik dari peserta program untuk evaluasi dan perbaikan berkesinambungan
- Menyiapkan sarana dan prasarana promosi, seperti poster, brosur, artikel dalam majalah/edaran berkala yang ada di organisasi.

- Menyiapkan prosedur baku untuk menjaga kerahasiaan informasi individu.
 - Menyiapkan sistem dokumentasi yang dapat menelusuri segala kegiatan program, mengukur tingkat keikutsertaan pekerja dan outcomes sebagai parameter keberhasilan program.
 - Menyiapkan format rekapitulasi dan analisis data yang relevan, yang dapat digunakan untuk membuat laporan berkala.
 - Menyiapkan fasilitas pendidikan dan pelatihan, berupa materi bahan ajar, brosur, film, video, ruang belajar beserta medianya seperti papan tulis, flip chart, overhead projector, LCD, dan fasilitator atau tutor
- 6) Implementasi, adalah tahap di mana program dilaksanakan oleh pekerja. Tahap implementasi dapat berupa diskusi kelompok, konsultasi personal ataupun praktek hidup sehat.

a. Sesi kelompok

- ✓ Dapat dilakukan dengan metode penyuluhan, diskusi kelompok, role playing, problem solving dan simulasi.
- ✓ Tujuannya adalah memberikan pengetahuan, meningkatkan kesadaran, memberikan kesempatan tanya-jawab dan mendapatkan dukungan serta terjadi interaksi antar teman sekerja.
- ✓ Lokasi : ruang rapat/auditorium

b. Konsultasi personel/pendampingan

- ✓ Tujuan :memberikan kesempatan pengembangan keterampilan individual dalam berperilaku sehat dan/atau bekerja sehat, serta pelaksanaan terapi perilaku.
- ✓ Lokasi : kantor pribadi, klinik, ruang rekreasi saat sepi pengunjung

c. Praktek perilaku sehat ---> melibatkan dan mengikut-sertakan peserta program dalam kegiatan PKDTK, misalnya mengikuti senam jantung sehat 3 kali seminggu, makan makanan rendah kalori tinggi serat yang disajikan kantin perusahaan atau keluarganya yang telah dilatih, berjalan kaki dan tidak menggunakan kendaraan pada jarak tempuh yang memungkinkan terutama di lingkungan tempat kerja.

Metode implementasi antara lain :

a) Metode Implementasi Pilot Projek

- Tujuan : menilai kelayakan program skala besar melalui uji coba program skala kecil
- Hal yang diperlukan :
 1. Kelompok sasaran
 2. Lokasi kerja terpilih
 3. Evaluasi kelayakan

b) Metode Implementasi Bertahap

- Metode ini dilakukan dengan atau tanpa didahului metode implementasi pilot proyek.
- Tahapan implementasi dapat berdasarkan berbagai pertimbangan antara lain :
 - a) Jumlah elemen program, misalnya tahap pertama program lingkungan kerja bebas asap rokok; tahap kedua program stop rokok; tahap ketiga penurunan berat badan dan olah raga, dan seterusnya
 - b) Lokasi atau unit kerja, misalnya tahap pertama program untuk pekerja dari bagian kesehatan; tahap kedua disertakan bagian personalia; tahap ketiga ditambah lagi dari bagian keuangan dan bagian produksi, dan seterusnya
 - c) Eselon, misalnya dimulai dari staf, kemudian nonstaf; atau eselon demi eselon
 - d) Jumlah pekerja, misalnya jumlah peserta program ditingkatkan setiap tiga bulan

c) Metode Implementasi sekaligus Total Program

- ✚ Membutuhkan komitmen manajemen level atas
- ✚ Membutuhkan dukungan Sumber Daya Manusia dan dana besar
- ✚ Evaluasi jangka panjang 5—10 tahun
- ✚ Evaluasi jangka pendek untuk menyempurnakan program

- 7) Evaluasi, merupakan aktivitas akhir dalam promosi kesehatan meskipun program promosi kesehatan tidak harus berhenti di tahap evaluasi. Tahapan evaluasi dapat menjadi awal untuk kegiatan promosi kesehatan berikutnya karena informasi yang diperoleh melalui evaluasi, baik data kuantitatif maupun kualitatif dapat digunakan sebagai evaluasi formatif suatu program promosi kesehatan. Evaluasi adalah tahap di mana tujuan dan hasil dari program kesehatan di bandingkan.

Langkah melakukan evaluasi meliputi :

- (1) Membuat indikator pencapaian
- (2) Kriteria apa yang ingin dicapai
- (3) Menyusun metode yang akan digunakan dan dikembangkan serta disesuaikan dengan sasaran dan tujuan
- (4) Melakukan pelaksanaan kegiatan
- (5) Evaluasi

Penentuan metode evaluasi yang akan digunakan tergantung dari beberapa faktor antara lain :

- a) Tujuan program, misalnya hanya bertujuan meningkatkan kesadaran, perubahan perilaku, atau sampai penurunan risiko.
- b) Dasar yang digunakan sebagai pembandingan
- c) Sumber daya yang ada

Bila ditinjau dari dimensi waktu, maka dapat dilakukan evaluasi terhadap dampak jangka pendek dan jangka panjang.

- 8) Kontinuitas, adalah tahap di mana Program PKP dilaksanakan secara berkesinambungan dan menjadi terus lebih baik. Program yang berkesinambungan dikembangkan berdasarkan apresiasi termasuk penghargaan bagi pekerja yang berhasil mencapai target. Apabila belum berhasil, dikembalikan lagi untuk melakukan dari siklus semula. Dengan demikian program PKDTK dapat berkembang dan mencapai sasaran.



Gambar 1. Tahapan Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

I. Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

Contoh program atau aktivitas yang dapat dijadikan program promosi kesehatan di tempat kerja antara lain :

- 1) Keseimbangan pekerjaan & kehidupan – memberikan dukungan sosial seperti fasilitas ruang menyusui bagi pekerja wanita
- 2) Meningkatkan dan menjaga kesehatan mental, misalnya dengan menerapkan manajemen partisipatif, akuntansi untuk - pandangan dan pendapat karyawan; memberikan pelatihan pengurangan stres, kursus relaksasi, dan - konseling psikologis rahasia
- 3) Menjaga kesehatan menawarkan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk memantau tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula darah.
- 4) Aktivitas fisik membantu dengan biaya kegiatan fisik di luar pekerjaan, - seperti keanggotaan pusat olahraga atau rekreasi; menyelenggarakan acara olahraga di dalam organisasi; mendorong karyawan untuk naik tangga daripada menggunakan lift.
- 5) Mempromosikan gaya hidup sehat yang menawarkan dukungan rahasia dan informasi tentang alkohol - dan obat-obatan; mempromosikan informasi tentang makan sehat dan menyediakan - fasilitas yang baik untuk mengubah saran menjadi praktik (misalnya menyediakan makanan kantin yang sehat dan waktu yang cukup untuk memakannya).

DAFTAR PUSTAKA

- Aria, T., Utami, N.H., Mayowan, Y. Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)Vol. 29 No. 1 Desember 2015. <https://media.neliti.com/media/publications/86544-ID-pengaruh-keselamatan-dan-kesehatan-kerja.pdf>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2018
- Badan Pusat Statistik. Februari 2015, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,81 Persen. BPS [Online]. [Diakses 5 April 2016] Dari:URL: <http://www.bps.go.id>
- Jarman Lisa, Martin Angela, Venn Alison, Otahal Petr, Sanderson Kristy . Does workplace health promotion contribute to job stress reduction? Three-year findings from Partnering Healthy@Work/brs/view/id/1139. BMC Public Health. 2015; 15: 1293. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690240/> diakses tanggal 11 des 2018
- Kementerian Kesehatan. 2014. 1 Orang Pekerja Di Dunia Meninggal Setiap 15 Detik Karena Kecelakaan Kerja. <http://www.depkes.go.id/article/print/201411030005/1-orang-pekerja-di-dunia-meninggal-setiap-15-detik-karena-kecelakaan-kerja.html> diakses pada tanggal 14 Mei 2018
- Kurniawidjaja, L. M. 2010. Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press). Putri, D.K.A.Y., Kusreni, S. Analisis Pengaruh Tingkat Kesehatan, Tingkat Pendidikan, Dan Upah Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja Di Indonesia. JIEP-Vol. 17, No 2, November 2017 ISSN (P) 1412-2200 E-ISSN 2548-1851
- Maulana, H. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta : EGC