



Universitas  
**Esa Unggul**

**MODUL PROMOSI K3  
(KMK364)**

**MODUL SESI 3  
KONSEP DASAR PROMOSI KESEHATAN PEKERJA**

Universitas  
**Esa Unggul**

**DISUSUN OLEH  
PUTRI HANDAYANI, SKM, M.KKK**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

## PENGANTAR

### A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan definisi program kesehatan kerja
2. Menguraikan program-program dalam promosi kesehatan
3. Menguraikan keuntungan program promosi kesehatan di tempat kerja

### B. Uraian dan Contoh

#### 1. Definisi Program Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan menurut Green adalah: suatu gabungan dari usaha pendidikan kesehatan, pengorganisasian dan keekonomian yang dirancang untuk menghasilkan perubahan tingkah laku dan lingkungan yang mendukung praktik pola hidup sehat. Pengertian tersebut masih bersifat umum, untuk kepentingan masyarakat pekerja yang memang memiliki ciri-ciri khusus, yang membedakan ciri tersebut dengan masyarakat umum dalam hal karakteristik lingkungan kerja, yaitu adanya pola shift kerja, lokasi kerja, dan lain-lain. Pengertian atau definisi tersebut berubah menjadi:

Promosi Kesehatan di tempat kerja adalah ilmu dan seni untuk menolong pekerja mengubah gaya hidup mereka agar bergerak menuju status kesehatan dan kapasitas kerja yang optimal, sehingga berkontribusi bagi kesehatan dan keselamatan di tempat kerja, dan dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas perusahaan. Kesehatan optimal adalah derajat tertinggi dari kesejahteraan fisik, emosional, mental, sosial, spiritual dan ekonomi. Kapasitas kerja optimal adalah kemampuan untuk bekerja dengan kuat dan senang tanpa kelelahan yang berarti, dengan masih tersedia energi untuk menyenangkan hobi, aktivitas rekreasi dan menghadapi gawat darurat yang tak terduga. Perubahan gaya hidup dapat dimudahkan dengan kombinasi upaya aktifitas organisasi, pendidikan dan lingkungan yang mendukung praktek hidup sehat.

Menurut American Journal of Health Promotion, promosi kesehatan adalah:

*"Health promotion is the science and art of helping people change their lifestyle to move toward a state of optimal health. Optimal health is defined as a balance of physical, emotional, social, spiritual and intellectual health. Lifestyle change can be facilitated through a combination of efforts to enhance awareness, change behavior and create environments that support good health practices. Of the three, supportive environments will probably have the greatest impact in producing lasting change."*

## **2. Program-program dalam Promosi Kesehatan**

Pengukuran risiko melakukan pengukuran risiko kesehatan yang meliputi mengetahui risiko terjadinya sakit pada pekerja, kematian akibat penyakit: jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, masalah mental/kejiwaan, dan kecelakaan.

Program penurunan risiko sebaiknya program di bawah ini harus dilaksanakan, tetapi tergantung pada kebutuhan organisasi/perusahaan terkait, program-program tersebut antara lain:

- a. Pengendalian (*control*) tekanan darah
- b. Pengendalian asap rokok di tempat kerja
- c. Pengendalian (*control*) penggunaan obat-obatan dan alkohol
- d. Pengendalian (*control*) berat badan/olah raga/fitness
- e. Deteksi awal kanker
- f. Pencegahan dan investigasi kecelakaan
- g. Manajemen stres

## **3. Keuntungan Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja**

Adapun keuntungan lain penerapan program promosi kesehatan secara spesifik di beberapa perusahaan dapat dilihat dari data penelitian berikut ini:

- a. Pengurangan Absentisme

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

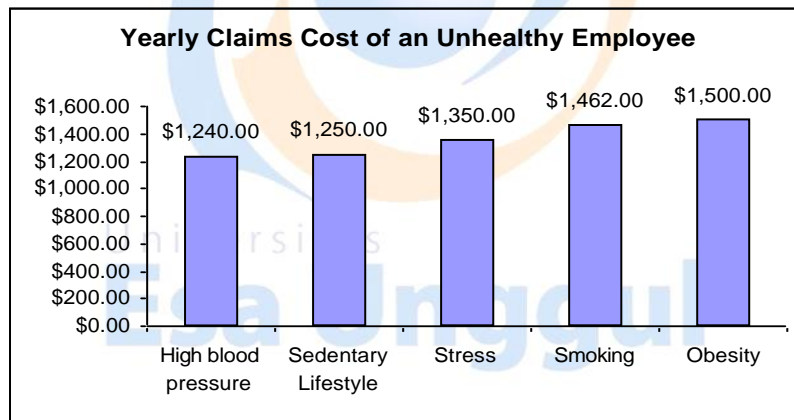
menyumbangkan 1,42 US dolar lebih rendah pada biaya ketidakhadiran selama periode lebih dari dua tahun. Perusahaan Johnson and Johnson mengurangi rata-rata absentisme mereka hingga 15% dalam dua tahun melalui program kesehatan pekerja. Mereka juga memotong biaya rumah sakit hingga 34% hanya dalam tiga 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.

Pekerja pada Northern Gas Company yang berpartisipasi dalam program exercise perusahaan menyumbangkan 80% lebih sedikit ketidakhadiran karena sakit daripada pekerja yang tidak mengikuti program itu. Di Mesa Petroleum, semua partisipan Program promosi kesehatan kerja yang absent 1,6 hari per tahun lebih sedikit daripada yang bukan partisipan. Coors telah menyelamatkan 2,3 juta US dolar lebih akibat kehilangan biaya absentisme dan 1,9 juta US dolar untuk biaya pencegahan dan rehabilitasi.

b. Pengurangan Klaim Biaya Pengobatan

Rata-rata biaya pengobatan per orang per tahun di Amerika Serikat mencapai 3000 US dolar. Pencegahan penyakit menyumbang sekitar 70% dari seluruh total biaya karena sakit. Sebagian besar dari biaya itu berhubungan dengan kebiasaan hidup sehat. Langkah yang agresif terhadap pengurangan konsumsi biaya pengobatan kesehatan dan yang terkait dengan hal itu dilakukan dengan cara mengimplementasikan program promosi kesehatan.



*Kira-kira dibutuhkan sekitar 1500 US dolar untuk pekerja per tahun untuk menjamin pekerja yang kelebihan berat badan daripada mereka dengan berat rata-rata. Hal itu mencakup pelayanan medis, biaya operasional, premium, dan sebagainya. Total biaya yang dikeluarkan untuk pekerja dalam kategori tersebut di atas diasumsikan lebih tinggi daripada faktor lain seperti absentisme dan produktivitas.*

**Gambar 1 Yearly Claims Costs of an Unhealthy Employee**

Sony Corp. of America menganalisis klaim data sejak 1988 hingga 1990 dan menemukan bahwa 50% dari rencana biaya asuransi yang dikeluarkan oleh pekerja dengan kondisi medis yang berhubungan dengan gaya hidup atau hal serupa dapat diubah.

Waste Management, Inc. mengimplementasikan sebuah proyek percontohan, pengelolaan stres bagi pekerja dan keluarganya. Program itu mengurangi jumlah dari total klaim terhadap perusahaan dan hasil estimasinya menyelamatkan antara 3.750 dan 15.000 US dolar per partisipan per tahun.

Sebagai hasil dari proyek percontohan di Honeywell, Inc yang mengeluarkan insentif tunai sebesar 200 US dolar berdasarkan partisipan pada area program yang sama, koordinator program memperkirakan 70% hingga 150% pengembalian terhadap investasi hanya dari pengurangan klaim pengobatan.

Tahun 1990, Perusahaan Canada Life Assurance CLAC membandingkan klaim biaya pengobatan per kapita dengan

perusahaan asuransi sejenis, seperti CLAC, tetapi yang tidak menerapkan program kesehatan bagi pekerjanya. Studi itu menemukan perusahaan pembanding itu biaya pengobatan per kapitanya merangkak naik dari 170 hingga 229 dolar Kanada, sementara CLAC biaya per kapitanya berada pada level yang konstan yaitu 170 dolar Kanada.

Pada tahun 1992 analisis terhadap pekerja GE Aircraft menunjukkan bahwa klaim biaya pengobatan yang dikeluarkan oleh pusat kebugaran di perusahaan menurun hingga 27%, sementara klaim yang dikeluarkan untuk non member meningkat secara nyata hingga 17%.

Di Westinghouse Electronic Assembly Plant, pekerja yang berpartisipasi dalam program kebugaran di tempat kerja membebani perusahaan sekitar 1.715 US dolar lebih rendah daripada pekerja yang tidak ikut berpartisipasi.

Studi menunjukkan bahwa pekerja yang melakukan exercise sedikitnya sekali dalam seminggu mengeluarkan biaya pemeliharaan kesehatan yang lebih rendah sepertiga hingga setengahnya daripada pekerja yang tidak melakukan exercise.

#### c. Pengurangan Turnover Pekerja

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.

Partisipan program promosi kesehatan di British Columbia Hydroelectric menunjukkan bahwa rasio turnover tahunan ialah 3,5% dibandingkan dengan sebuah perusahaan besar yang besarnya sekitar 10,3%.

Sebuah studi di Tenneco menemukan bahwa pekerja yang berpartisipasi dalam program promosi kesehatan memiliki peluang yang lebih besar untuk terus dapat bekerja daripada yang tidak berpartisipasi.

d. Peningkatan Moral dan Produktivitas

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.

Union Pacific Railroad menemukan bahwa 80% dari pekerjanya percaya bahwa program exercise di perusahaan membantu mereka untuk meningkatkan produktivitas mereka dan 75% pekerja merasakan bahwa exercise yang teratur membantu mereka untuk lebih berkonsentrasi dalam bekerja.

Hasil studi NASA melaporkan adanya peningkatan 12,5% pada produktivitas dalam program kebugaran pada partisipan daripada yang bukan partisipan. Mereka juga menemukan bahwa partisipan mampu meningkatkan performa sebaik meningkatkan konsentrasi dan kemampuan membuat keputusan.

Sebuah studi oleh Saatchi & Saatchi Advertising mengemukakan bahwa 63% dari pekerja yang mendaftar pada program kebugaran di perusahaan percaya bahwa hal itu meningkatkan produktivitas mereka, sebanyak 75% mengatakan bahwa hal tersebut meningkatkan moral mereka.

#### **4. Dukungan Sosial & Lingkungan**

Dukungan sosial & lingkungan (fisik – sosial – politik dan ekonomi) dalam hal ini mendukung terpenting dalam program ini, meliputi:

- a. Partisipasi pekerja dalam proses pendidikan dan manajemen program
- b. Dukungan kelompok pekerja
- c. Program cafetaria untuk memperbanyak makanan-makanan bergizi
- d. Vending machine dengan makanan bergizi

#### **5. Health Education & Promotion**

Tujuan:

- a. meningkatkan kesadaran pekerja
- b. perubahan gaya hidup ke arah yang lebih baik
- c. menciptakan lingkungan yang kondusif/mendukung terbentuknya dan terpeliharanya gaya hidup sehat tersebut.

Upaya itu dilakukan selain bagi seluruh pekerja tapi juga bagi sekelompok pekerja yang rentan, memiliki risiko tinggi yang timbul di tempat kerja. Misalnya: penyuluhan, pelatihan, kampanye, promosi khusus untuk pekerja seks, pekerja di industri pabrik tertentu yang memiliki risiko tinggi terpajan bahaya di tempat kerja.

#### **6. Buku Referensi**

- a. O'Donnell, Michael. (1994). Health Promotion In The Workplace. 2<sup>nd</sup> Edition. Canada : Delmar Publishers Ins.
- b. Chenoweth DH. (2002). Evaluating Worksite Health Promotion. USA : Human Kinetics.
- c. Kurniawidjaja LM. (2012). Promosi Kesehatan di Tempat Kerja. Jakarta: Depkes RI
- d. Kurniawidjaja LM, Martomulyono S, Modjo R. (2010). Aku Bisa Hidup Lebih Sehat. Jakarta: UI PRESS




### C. Latihan

1. Jelaskan definisi dari program kesehatan kerja !
2. Jelaskan definisi dari program kesehatan di tempat kerja
3. Jelaskan keuntungan dari promosi kesehatan pekerja!
4. Sebutkan tujuan dari pendidikan dan promosi kesehatan!
5. Sebutkan contoh program promosi kesehatan kerja yang biasa diterapkan di tempat kerja!

### D. Kunci Jawaban

1. Program kesehatan kerja adalah suatu gabungan dari usaha pendidikan kesehatan, pengorganisasian dan keekonomian yang dirancang untuk menghasilkan perubahan tingkah laku dan lingkungan yang mendukung praktik pola hidup sehat
2. Promosi Kesehatan di tempat kerja adalah ilmu dan seni untuk menolong pekerja mengubah gaya hidup mereka agar bergerak menuju status kesehatan dan kapasitas kerja yang optimal, sehingga berkontribusi bagi kesehatan dan keselamatan di tempat kerja, dan dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas perusahaan.
3. Keuntungan dari pelaksanaan program promosi pekerja, antara lain:
  - a. Pengurangan Absentisme
  - b. Pengurangan Klaim Biaya Pengobatan
  - c. Pengurangan Turnover Pekerja
  - d. Peningkatan Moral dan Produktivitas
4. Tujuan dari pendidikan dan promosi kesehatan, diantaranya:
  - a. meningkatkan kesadaran pekerja
  - b. perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik
  - c. menciptakan lingkungan yang kondusif/mendukung terbentuknya dan terpeliharanya gaya hidup sehat tersebut.
5. Contoh program promosi kesehatan kerja yang diterapkan di tempat kerja diantaranya:
  - a. Pengendalian (*control*) tekanan darah

- 
- b. Pengendalian asap rokok di tempat kerja
  - c. Pengendalian (*control*) penggunaan obat-obatan dan alkohol
  - d. Pengendalian (*control*) berat badan/olah raga/fitness
  - e. Deteksi awal kanker
  - f. Pencegahan dan investigasi kecelakaan
  - a. Managemen stres