

**MODUL PROMOSI K3  
(KMK364)**

**MODUL SESI 11  
Intervensi Program 3**

**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 contoh program promosi kesehatan berupa program Stress Management di tempat kerja.

### B. Uraian dan Contoh

#### Amerika Serikat, Stres Kerja (1992)

- ◆ Penyakit abad ke 20, penyebab utama kecelakaan kerja
- ◆ 44% white collar employees → stress
- ◆ perubahan emosi & perilaku (*emotional disturbances and impairment of behavior*)

#### Dampak Stres

*Stres mengakibatkan :*

- Produktivitas menurun
- Kehilangan jam kerja
- Absensi meningkat
- Biaya perawatan tinggi
- Stres disertai depresi □ bunuh diri (ke 6)
- Kerugian diperkirakan US\$ 50-75 milyar/tahun
- >US\$ 750 biaya setiap karyawan/pertahun
- Journal of Occupational and environmental Medicine
- Pengeluaran biaya perawatan hampir 50%, biaya tertinggi adalah stress

<http://esaunggul.ac.id>

## Program Pengendalian

### Stres

- ◆ Para eksekutif muda di Jepang

—KAROSHI—

- mati secara perlahan-lahan akibat stress
- ◆ Steven E.Keller dkk, 1999

◆ *Keterkaitan stres psikososial, stres, depresi, imunitas dan kesehatan fisik* ◆ *Memperkuat penelitian :*

- Selye (1976)
- Glaser dkk (1987)
- Solomon (1993) ◆ Di

Indonesia (2005)

- Keluhan fisik karena stres dari 1000 pasien
- 35% keluhan dispepsia/lambung
- 24% keluhan kardiovaskuler
- 10% keluhan otot dan sendi
- 1-5% keluhan fisik lainnya

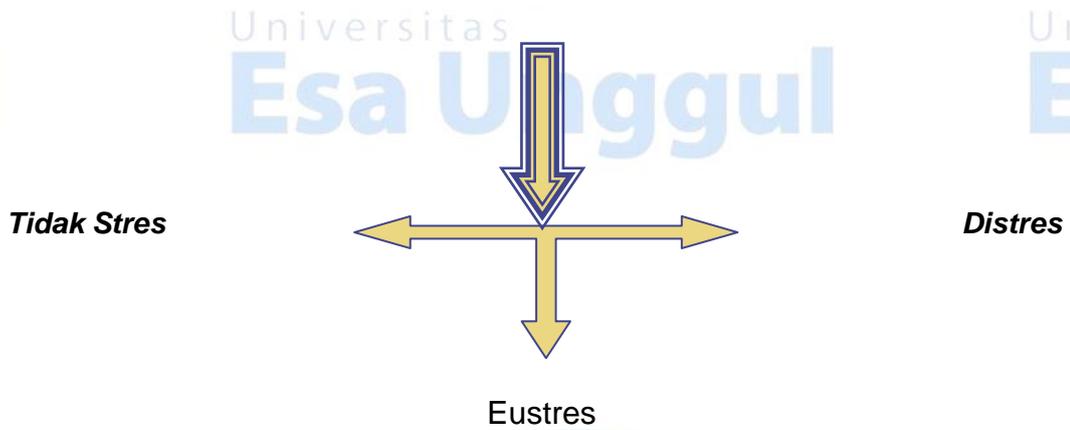
*Stres psikososial* → *Stres psikobiologik*

- Menurunnya imunitas tubuh
- Rentan sakit fisik/mental

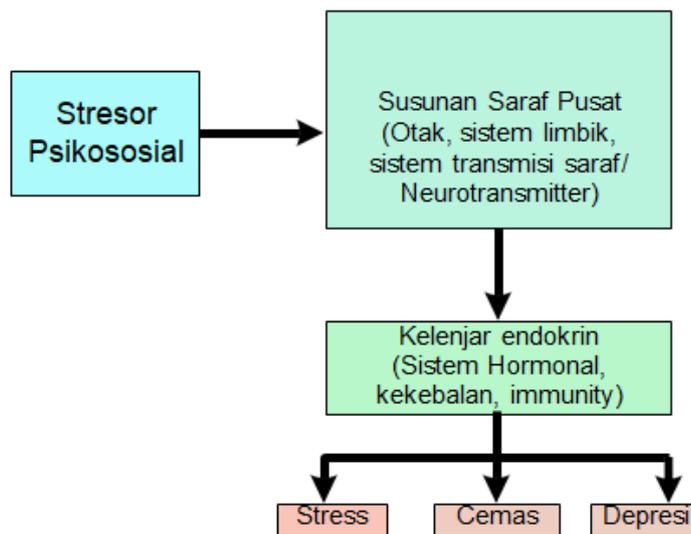
### Pengertian Stres

- Respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya

Respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya



Gambar 1 Respon Tubuh yang Sifatnya Non-spesifik terhadap Setiap Tuntutan Beban



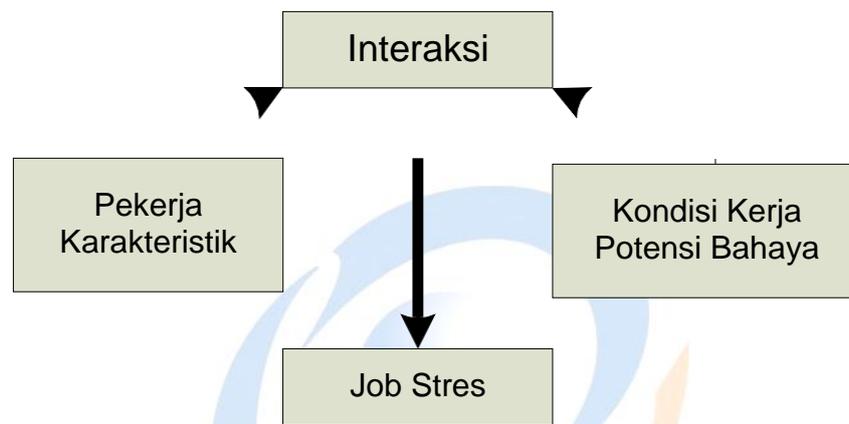
Gambar 2 Mekanisme Psiko-neuro-imunologi/psiko-neuro-endokrin

**Gejala yang Timbul/Keluhan**

- Stres : keluhan-keluhan somatik (fisik) tetapi dapat disertai keluhan

psikis

- Cemas : keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran, tetapi dapat disertai keluhan somatik (fisik))
- Depresi : keluhan-keluhan psikis (kemurungan dan kesedihan), dapat disertai keluhan somatik



**Gambar 3 Gejala yang Ditimbulkan Akibat Stres**

#### **Program Pengendalian Stress**

- Kondisi kerja penyebab □ stres
  - The Design of task
  - Management style
  - Interpersonal Relationship
  - Works Roles
  - Career Concerns
  - Environmental Conditions

#### **I. Management stress**

<http://esaunggul.ac.id>

- Melakukan training & asistensi pekerja
- meningkatkan kemampuan pekerjaan sulit
- Program meliputi
  - pengetahuan dasar & sumber stres
  - pengetahuan efek stres bagi kesehatan
  - kemampuan individu menurunkan stres
- Dapat menurunkan gejala stres
- Ada kesempatan, murah & mudah untuk diimplementasikan

## II. Perubahan organisasi

- konsultan dari luar
- langsung menurunkan stres
  - ◆ identifikasi penyebab stres, aspek pada pekerjaan
  - ◆ mendisain strategi untuk menurunkan

### Penyebab Stres

- ◆ *Pendekatan ini kadang2 tidak disukai para manager, karena dapat menyebabkan :*
    - perubahan pekerjaan rutin
    - jadwal produksi dan perubahan struktur organisasi
- Program pengendalian stres

### **Upaya Mencegah Stres dengan Mengubah Organisasi**

- Beban kerja sesuai kemampuan dan sumber daya
- Disain kerja, menyediakan, mendorong pekerja dalam menggunakan kemampuan
- Peran dan tanggung jawab jelas
- Pekerja diberi kesempatan berpartisipasi
- Meningkatkan komunikasi
- Interaksi sosial antar pekerja
- Membuat jadwal kerja sesuai kebutuhan dan tanggungjawab di luar pekerjaan

### **Proses Program Pencegahan Stres**

- **problem identifikasi**
- **intervensi**
- **Evaluasi**

### **Proses dapat berjalan lancar diperlukan:**

- ◆ Membangun kesadaran tentang job stres
- ◆ Jaminan dari top manajemen (komitmen)
- ◆ Koordinasikan masukan pekerja (keterlibatan)
- ◆ Mengadakan kapasitas teknik untuk melakukan program: spesialis training untuk staf internal menggunakan konsultan job strss

### **Langkah I. Identify the problem**

- adakan group diskusi
- disain survey pekerja
- pengukuran persepsi pekerja
- kumpulkan data objectif
- adakan group diskusi
- analisis data untuk mengidentifikasi problem, lokasi dan penekanan kondisi kerja

### **Langkah 2. Design and implement intervention**

- target sumber stres untuk perubahan
- prioritas strategi intervensi
- komunikasikan rencana pada pekerja
- Implementasikan

### **Langkah 3. Evaluasi intervensi**

- lakukan evaluasi
- pengukuran persepsi
- pengukuran secara langsung
- menyaring strategi intervensi
- kembali ke langkah 1

## 1. 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