

Intervensi Keperawatan Kesehatan Kerja Dalam Mengoptimalkan Kesehatan Pekerja *Home Industry*

Prita Adisty Handayani¹, Muhammad Mu'in²

¹*Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*
pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

²*Dosen Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*
muhammadmuinundip@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Pekerja merupakan kelompok masyarakat yang berisiko terhadap masalah kesehatan. Pelayanan kesehatan kerja (Pos UKK) mestinya dapat mengimbangi dari tingginya angka partisipasi kerja di Indonesia, sehingga pekerja dapat optimal dalam melakukan aktivitas dan terhindar dari berbagai macam penyakit kesehatan kerja termasuk kecelakaan kerja.

Metode: Intervensi keperawatan pada pekerja home industry Sekar Wangi Kelurahan Pudukpayung dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus – 3 November 2017. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif. Pelaksanaan diawali dengan pengkajian masalah dengan teknik Windshield Survey, wawancara, dan pembagian kuesioner yang dikembangkan dari teori Community As Partner dan Teori adaptasi.

Hasil dan Pembahasan: Masalah kesehatan pada pekerja dapat muncul akibat beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja antara lain beban kerja, stress kerja, ergonomi kerja, dan lingkungan fisik yang kurang baik. Oleh karena itu diperlukan intervensi untuk mengoptimalkan kesehatan pekerja melalui perubahan perilaku. Posyandu Gardu Kesja merupakan program pengoptimalan pos UKK yang terdapat di wilayah home industry Sekar Wangi dengan kegiatan utama adalah pembentukan kader kesehatan kerja dimana kader akan melaksanakan kegiatan pencatatan berupa pengukuran dan penimbangan serta pendidikan kesehatan meliputi pembuatan catatan kegiatan harian pekerja, senam ergonomi dan terapi *mindfulness*. Dari hasil implementasi didapatkan hasil bahwa Posyandu Gardu Kesja efektif dalam menyelesaikan masalah kesehatan pada kelompok pekerja *home industry* Sekar Wangi.

Kesimpulan: Perubahan perilaku kesehatan dapat ditunjukkan dengan pekerja mampu mengelola kerjanya melalui jadwal kegiatan harian, pekerja mampu memahami dan melaksanakan ergonomi kerja dengan baik, dan mengikuti program Posyandu Gardu Kesja sehingga diharapkan keluhan masalah akibat kerja dapat berkurang.

Kata kunci: intervensi, kesehatan kerja, perawat kesehatan kerja, pekerja

PENDAHULUAN

Pekerja merupakan salah satu kelompok masyarakat yang memiliki risiko mengalami berbagai masalah kesehatan. Jumlah pekerja di Indonesia pada bulan Februari tahun 2015 yaitu sebanyak 120,8 juta dimana jumlah ini mengalami peningkatan sebesar 6,2 juta orang dibandingkan dengan data yang didapatkan di Badan Pusat Statistik (BPS) pada bulan Agustus tahun 2014 (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Jumlah pekerja di Jawa Tengah pada tahun 2016 yaitu 69,89 per juta orang (Survey Kerja Nasional, 2016). Tingginya tingkat partisipasi pekerja harus diimbangi dengan adanya pelayan kesehatan yang memadai pada pekerja sehingga pekerja terhindar dari gangguan penyakit akibat kerja, penyakit tidak menular, kecelakaan kerja yang berpotensi menurunkan bahkan menghilangkan tingkat produktifitasnya (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Masalah kesehatan kerja dapat berupa penyakit tidak menular dan penyakit menular. Data penyakit tidak menular yang dialami oleh pekerja pada tahun 2013 adalah Hipertensi (25.8%), Diabetes Millitus (2.1%), Penyakit Paru Obstruktif Kronik (3.8%), Kanker (1.4%), Obesitas Sentral (26.6%), Penyakit Jantung Koroner (1.5%) dan Stroke (1.21%) (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2015). Pada penyakit tidak menular ini, kesehatan dan kinerja seorang pekerja dipengaruhi oleh beban kerja, kapasitas kerja dan beban kerja atau lingkungan kerja (Soedirman & Suma'mur, 2014). Ketidakseimbangan antara beban kerja, kapasitas kerja dan beban kerja akan menimbulkan masalah kesehatan yaitu berupa kelelahan kerja.

Kelelahan kerja adalah kondisi penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktifitas kerja (Maharja, 2009). Kelelahan kerja tidak hanya dialami oleh pekerja di industri besar saja, akan tetapi pekerja pada sektor home industry juga dapat mengalami kelelahan kerja yang berhubungan dengan belum terdapatnya penataan ritme kerja yang baik antara beban kerja, kapasitas kerja dan beban kerja yang timbul dari lingkungan fisik.

Perawat kesehatan kerja merupakan perawat komunitas yang berkecimpung dalam bidang keselamatan kerja. Perawat kesehatan kerja

memiliki tugas antara lain mampu menilai secara sistematis status kesehatan kerja, mampu melakukan analisa data yang dikumpulkan untuk menegakkan diagnosis keperawatan, mampu mengidentifikasi tujuan spesifik keperawatan yang diharapkan, mampu mengembangkan rencana keperawatan yang komprehensif dan memformulasikan tindakan intervensi yang dilakukan pada setiap tingkat pencegahan serta terapinya, mampu melaksanakan promosi kesehatan untuk pencegahan penyakit kecelakaan akibat kerja serta pemulihan sesuai rencana praktik, dan yang terakhir mampu melakukan evaluasi berkesinambungan terhadap respon pekerja dan kemajuan yang dicapai (Soedirman & Suma'mur, 2014). Kelelahan akibat kerja merupakan salah satu masalah yang harus diselesaikan oleh perawat kesehatan kerja sehingga pekerja dapat optimal baik dalam bekerja maupun dalam aktifitasnya sehari-hari.

Kelelahan kerja dapat diantisipasi oleh perawat kesehatan kerja dengan adanya kegiatan promotif preventif dimana kegiatan tersebut dapat menumbuhkan pemahaman tentang kesehatan kerja dan perubahan perilaku dengan adanya lingkungan fisik yang baik. Selain melakukan kegiatan promotif dan preventif, perawat kesehatan kerja dapat melakukan kegiatan partnership dengan petugas kesehatan baik pukesmas setempat ataupun sektor-sektor yang lain, sehingga kesehatan pekerja dapat di observasi secara berkelanjutan khususnya pada faktor risiko yang dapat mengakibatkan kelelahan kerja. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk mengaplikasikan keperawatan komunitas pada agregat dewasa dengan kelelahan kerja di RW VII Kelurahan Pudak Payung Semarang yang merupakan wilayah binaan Pukesmas Pudak Payung.

METODE

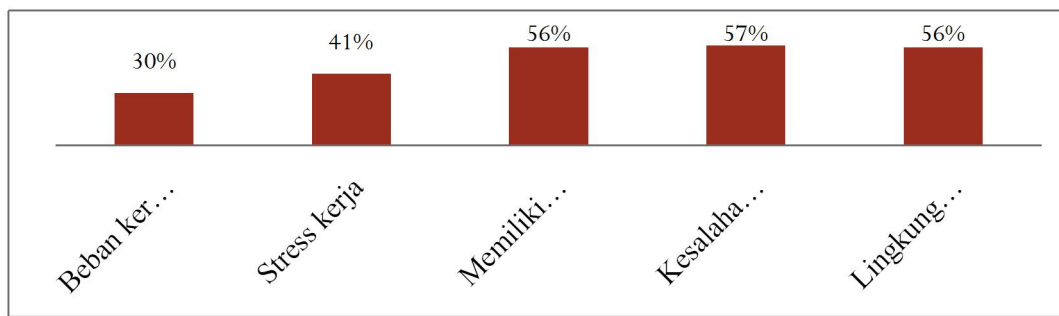
Implementasi keperawatan pada pekerja home industry Sekar Wangi Kelurahan Pudakpayung dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus – 3 November 2017. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif. Pelaksanaan diawali dengan pengkajian masalah dengan teknik *Windshield Survey*, wawancara, dan pembagian kuesioner yang dikembangkan dari teori Community As Partner dan Teori adaptasi. Perencanaan intervensi program disesuaikan dengan

masalah yang muncul dengan bekerja sama dengan pihak Pukesmas Pudukpayung dan Kelurahan Pudukpayung Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian merupakan tahap awal dalam penentuan suatu masalah di komunitas. Hasil dari pengkajian pada kelompok pekerja *home industry* Sekar Wangi Pudukpayung didapatkan hasil:

Tabel 1
Masalah Kesehatan pada Pekerja
Home Industry Sekar Wangi Kelurahan Pudukpayung
n=27



Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 20% pekerja menyatakan memiliki beban kerja, waktu kerja dan target kerja yang tinggi, 40% pekerja mengalami stress kerja, 56% pekerja memiliki tanda gejala kelelahan, 57% pekerja memiliki kesalahan ergonomi tubuh saat bekerja dan 56% pekerja memiliki lingkungan fisik yang kurang baik untuk bekerja.

Hasil wawancara dengan petugas Pukesmas Pudukpayung didapatkan data bahwa:

“Upaya Kesehatan Kerja Pukesmas Pudukpayung untuk para pekerja *home industry* sudah dilaksanakan dengan membuat posyandu kesehatan kerja sejak akhir 2016. Namun, untuk pelaksanaan posyandu kesehatan kerja belum optimal karena belum terdapatnya kader khusus kesehatan kerja dan kegiatan posyandu ini masih mengindik dengan kegiatan posyandu lansia dan posyandu balita”

Hasil wawancara dengan pekerja *home industry* Sekar Wangi:

“Paguyuban *home industry* kami memproduksi jajanan setiap hari kecuali hari minggu. Kegiatan memasak biasanya dimulai pada sore hari dan baru selesai dini hari sekitar jam 03.00 WIB karena setelah itu jajanan akan diambil oleh sales untuk diantarkan ke pasar-pasar”

Masalah keperawatan komunitas yang dapat muncul dari hasil pengkajian diatas adalah ketidakefektifan manajemen kesehatan, perilaku kesehatan cenderung berisiko dan kelelahan (Herdman, 2015). Intervensi keperawatan komunitas melihat dari masalah yang muncul adalah inovasi program posyandu kesehatan kerja dengan nama Gardu Kerja atau Gerakan Dukung Kesehatan Kerja, dimana didalamnya terdapat kegiatan mulai dari pencatatan berupa pengukuran dan penimbangan, serta pendidikan kesehatan.

Posyandu merupakan salah satu wujud peran serta masyarakat dalam membangun, khususnya kesehatan dengan menciptakan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Posyandu kesehatan kerja yang dibentuk bersumber pada pos upaya kesehatan kerja yang diusung oleh Departemen Kesehatan RI dimana posyandu kesehatan kerja merupakan wadah dari serangkaian upaya pemeliharaan kesehatan pekerja yang terencana, teratur, dan berkesinambungan yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat pekerja (Departemen Kesehatan RI, 2006).

Kenyataannya kegiatan posyandu kesehatan kerja pada saat ini belum berjalan dengan optimal. Masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan posyandu kesehatan kerja antara lain program promosi dan prevensi kesehatan kerja saat ini belum dapat dilaksanakan dengan baik karena peran pukesmas sebagai fasilitator yang kurang dan adanya ketidaksiapan dari sumber daya manusia, dukungan finansial, peran aktif kader Pos UKK dan dukungan pemerintah (Lubis & Syahri, 2009). Data ini didukung dengan ditemukannya masalah pengembangan posyandu kesehatan kerja dimana kebijakan kesehatan kerja belum sepenuhnya didukung oleh para pemangku kepentingan terkait (*stakeholder*), biaya dalam pelaksanaan kesehatan kerja yang tinggi, terbatasnya SDM untuk melaksanakan kegiatan kesehatan kerja dan dukungan pemerintah daerah yang masih belum optimal (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga RI, 2016).

Pemecahan masalah yang muncul pada kegiatan posyandu kesehatan kerja adalah dengan melakukan advokasi dengan berbagai pihak (pemerintah dan sektor formal, informal), peningkatan kemampuan SDM (kader), membangun sistem rujukan kesehatan kerja (pukesmas), kemitraan dengan akademisi, organisasi dan praktisi, pelaksanaan program K3 di tempat kerja dan membangun nilai K3 pada masyarakat pekerja (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga RI, 2016).

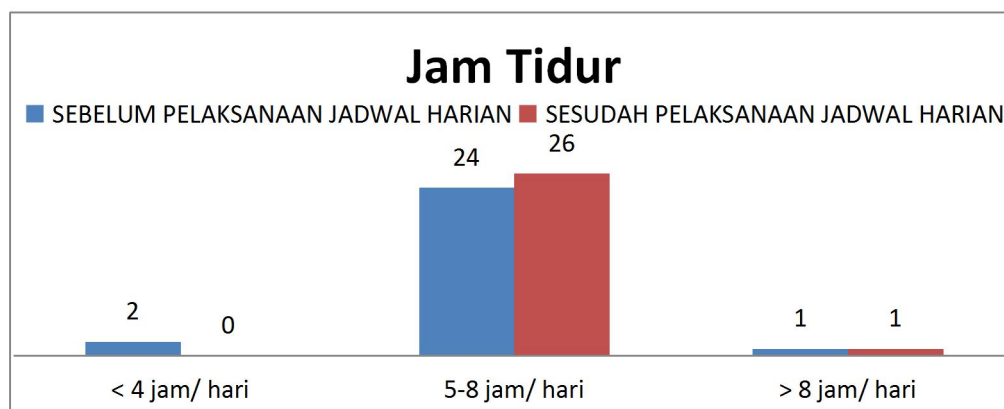
Kader Posyandu Gardu Kesja memiliki beberapa program yaitu pembuatan catatan kegiatan harian bagi pekerja, senam ergonomi dan terapi *mindfulness* untuk mengatasi stress kerja.

A. Catatan Kegiatan Harian

Pembuatan jadwal diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pekerja. Jam tidur atau jam istirahat pada pekerja sangat penting karena pada dasarnya tidur merupakan suatu keadaan bawah sadar yang bertujuan untuk memulihkan keseimbangan alami antara berbagai pusat-pusat neuron. Hasil penelitian Wulandari dan Adiputra (2015) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan tingkat kelelahan ($p=0,024$) dimana nilai r positif yang menunjukkan semakin tinggi gangguan tidur semakin tinggi juga tingkat kelelahan.

Hasil pelaksanaan jadwal kegiatan harian pada kelompok *home industry* Sekar Wangi :

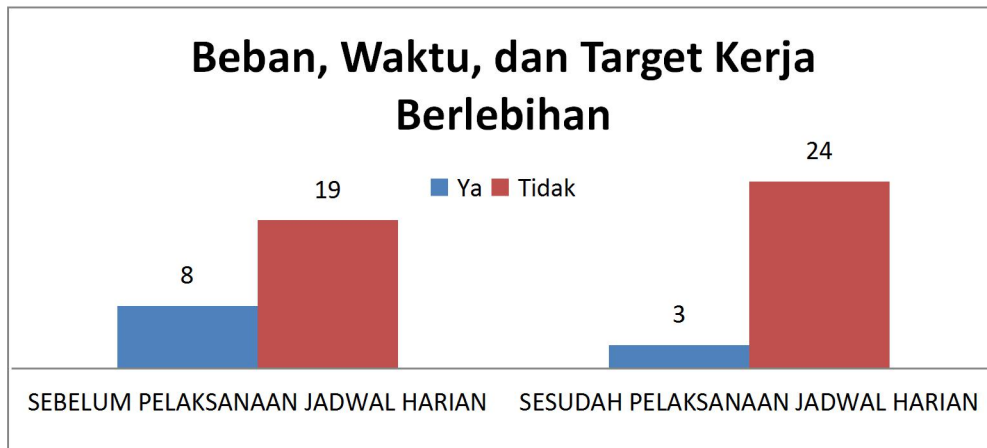
Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Jam Tidur
N=27



Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan jadwal harian tidak terdapat pekerja yang tidur kurang dari 4 jam.

Tabel 3

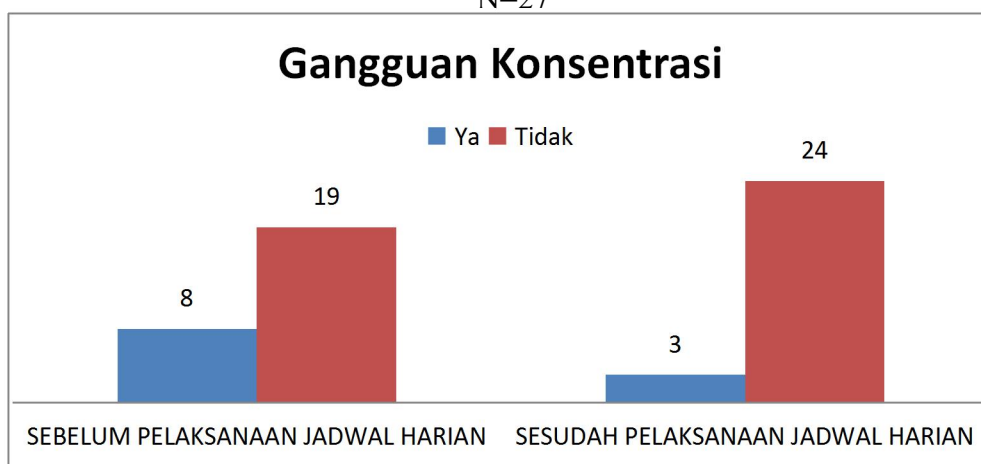
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Beban, Waktu, dan Target Kerja yang Berlebihan
N=27



Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan jadwal harian terdapat 24 pekerja tidak mengalami beban kerja, waktu kerja, dan target kerja yang tinggi.

Tabel 4

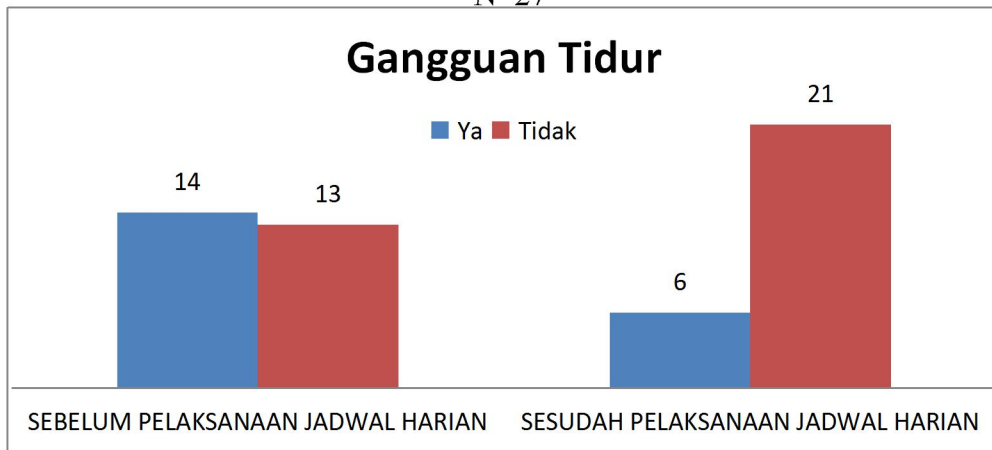
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Keluhan Gangguan Konsentrasi
N=27



Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat penurunan keluhan gangguan konsentrasi yaitu dimana sebelum diberikan jadwal harian 8 pekerja

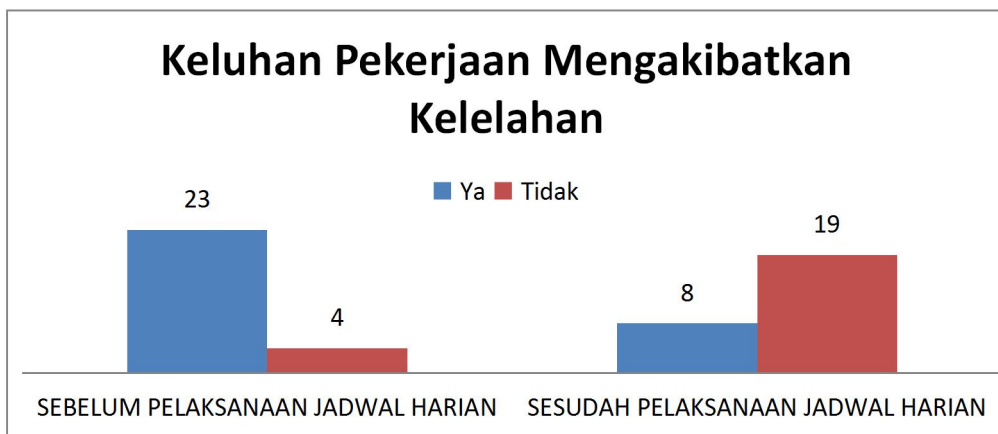
mengalami gangguan konsentrasi, sedangkan sesudah diberikan jadwal harian hanya 3 pekerja yang mengalami gangguan konsentrasi.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Keluhan Gangguan Tidur
N=27



Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat penurunan keluhan gangguan tidur yaitu dimana sebelum diberikan jadwal harian terdapat 14 pekerja mengalami gangguan tidur, sedangkan sesudah diberikan jadwal harian 6 pekerja yang mengalami gangguan tidur.

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Keluhan Pekerjaan Mengakibatkan Kelelahan
N=27

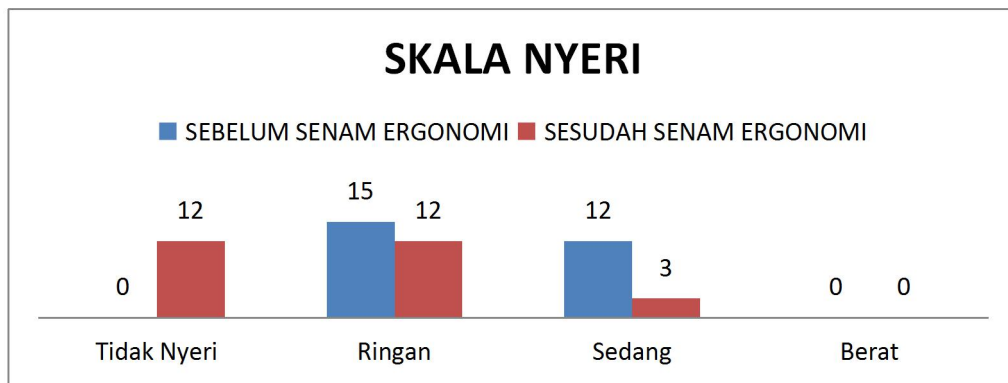


Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat penurunan keluhan kelelahan yaitu dimana sebelum diberikan jadwal harian 23 pekerja mengalami keluhan kelelahan, sedangkan sesudah diberikan jadwal harian 8 pekerja yang mengalami keluhan kelelahan.

B. Senam Ergonomi

Kegiatan lain yang dilaksanakan dalam Posyandu Gardu Kesja oleh para kader adalah mengajarkan kepada pekerja mengenai senam ergonomi. Hasil evaluasi setelah dilakukan senam ergonomi pada pekerja terdapat penurunan nyeri yang timbul akibat kesalahan ergonomi saat bekerja.

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Skala Nyeri
n=27



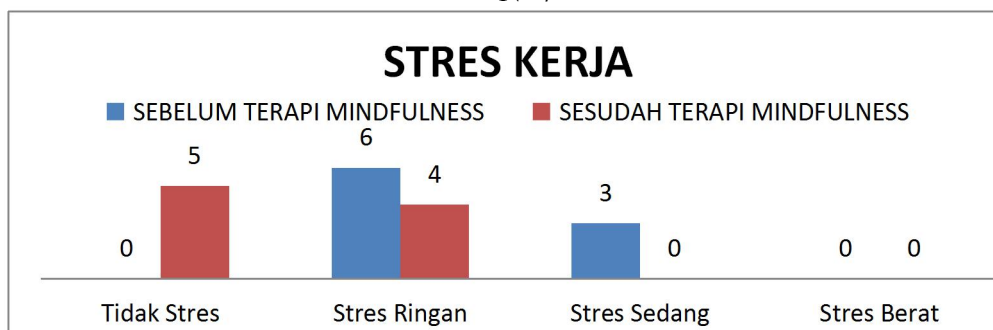
Tabel 7 menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam ergonomi terdapat penurunan skala nyeri pekerja dimana 12 pekerja menyatakan tidak mengalami rasa nyeri setelah melakukan senam ergonomi selama 7 hari.

Senam ergonomi merupakan senam peregangan otot untuk mengembalikan posisi dan kelenturan sistem syaraf dan aliran darah, memaksimalkan supply oksigen ke otak dan sebagai sistem pemanas tubuh. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa ada manfaat peregangan otot terhadap keluhan nyeri punggung bawah dengan nilai $p=0,000$ (Anggraeni, 2015).

C. Terapi *Mindfulness*

Stress dapat timbul pada pekerja akibat beban kerja, waktu kerja dan target kerja yang tinggi. Untuk mengatasi masalah stress kerja program yang diberikan adalah terapi *mindfulness*.

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Pekerja Berdasarkan Tingkat Stres Kerja
N=7



Tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat 3 pekerja yang mengalami stress sedang, sedangkan setelah dilakukan terapi *mindfulness* tidak terdapat responden yang mengalami stres pada tingkat sedang. Kesimpulan dari diagram diatas terapi *mindfulness* dapat menurunkan stres kerja.

Stres kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tuntutan tugas individu sehingga memunculkan beban kerja, tuntutan peran individu seperti peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, tuntutan kelompok yang berhubungan dengan hubungan dengan sesama pekerja dan tuntutan organisasi yaitu seperti keamanan kerja, sistem organisasi dan kepuasan kerja (Borkowski, 2014). Terdapat beberapa terapi untuk menurunkan stress kerja seperti terapi musik, terapi tawa, terapi benson dan terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* dipilih karena telah terbukti secara efektif mempengaruhi penerimaan diri sehingga memiliki pemecahan masalah dari distress, depresi dan kecemasan yang muncul akibat kerja (Maharani, 2013).

Terapi *mindfulness* merupakan terapi yang dapat menjadikan individu memiliki kecerdasan sosial dan emosional, sehingga mampu mengendalikan ego diri dan melayani realitas dengan respon yang produktif (Herwanti, 2016).

Mindfulness dapat menurunkan stress karena meditasi *mindfulness* dapat mencapai gelombang otak alpha yaitu frekuensi gelombang otak yang rendah (Afandi, Wahyuni, & Adawiyah, 2015). Tindakan lain untuk mengatasi masalah perilaku cenderung berisiko yang mengakibatkan nyeri pada pundak, dan pinggang akibat kerja adalah dengan senam ergonomi. Senam ergonomi adalah salah satu metode senam yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh dimana senam ini dapat membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem tubuh seperti sistem kardiovaskular, kemih dan reproduksi (Pranyana, 2015).

KESIMPULAN

Kelelahan kerja merupakan suatu masalah keperawatan yang dapat muncul akibat beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja antara lain sikap kerja, masa kerja, beban kerja, bekerja di malam hari, lingkungan fisik, dan iklim kerja. Oleh karena itu diperlukan intervensi keperawatan untuk mengoptimalkan kesehatan pekerja dari perubahan perilaku kesehatan. Perubahan perilaku kesehatan dapat ditunjukkan dengan pekerja mampu manajemen kerjanya melalui jadwal kegiatan harian, pekerja mampu memahami dan melaksanakan ergonomi kerja dengan baik, dan mengikuti program posyandu kesehatan kerja. Diharapkan apabila pekerja melaksanakan kegiatan tersebut akan tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektifitas Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP), *Jurnal Pamator* Vol. 8 No.2 Hal. 75–84. <http://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/issue/view/414>
- Anggraeni, R. R. (2015). Manfaat Peregangan Otot terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Knitting Gantung PT. Royal Korindah Purbalingga. lib.unnes.ac.id/22940/1/6411411137.pdf
- Borkowski, N. (2014). *Manajemen Pelayanan Kesehatan: Perilaku Organisasi* (2nd ed.). Jakarta: EGC.

- Departemen Kesehatan RI. (2006). Pos Upaya Kesehatan Kerja. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga RI. (2016). Rencana Aksi Kesehatan Kerja dan Olahraga 2016-2019. www.kesjaor.kemkes.go.id/documents/Ran%20Full.pdf
- Herdman, H. (2015). *Diagnosis Keperawatan* (10th ed.). Jakarta: EGC.
- Herwanti, H. (2016). Pengaruh Latihan *Mindfulness Service* Terhadap Sikap Pelayanan Prima. <http://eprints.ums.ac.id/42588/>
- Kementerian Kesehatan RI (2016). Pedoman Kegiatan Keafiatan di Tempat Kerja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lubis, H. S., & Syahri, I. M. (2009). Pelaksanaan Program Upaya Kesehatan Kerja Pada Pos Ukk Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bugis Kota Tanjungpinang Kepulauan Riau <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/lkk/article/view/3268>
- Maharani, E. A. (2013). Pengaruh Pelatihan “ Meditasi Sadar Diri ” Terhadap Penurunan Tingkat Distres Remaja yang Mengalami Kehamilan Pranikah http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=60867
- Maharja, R. (2009). Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya, <https://e-journal.unair.ac.id/IJOSH/article/view/1651>
- Pranyana, C. A. (2015). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Keluhan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Pada Lansia yang Mengalami Nyeri Reumatik di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta. <https://www.scribd.com/document/360756801>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, R. I. (2015). *InfoDATIN: Situasi Kesehatan Kerja*. www.depkes.go.id/download.php?file.../infodatin/infodatin-kesja...
- Soedirman dan Suma'mur (2014) *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Survey Kerja Nasional. (2016). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Menurut Provinsi, 1986-2016. <https://www.bappenas.go.id/download.php?id=12478?id=12478>
- Wulandari, I. G. A. N., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2015). Hubungan gangguan tidur dengan kelelahan pada sistem kerja bergilir (shift) malam terhadap karyawan minimarket 24 jam di Kota Denpasar. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jei/article/view/12028>