

kuat arah positif. Perbedaan kebiasaan olahraga akan berpengaruh pada intensitas dan durasi serta manfaat kebugaran jasmani yang diperoleh.

5. Hubungan antara sistem dan waktu kerja dengan *fitness to work* adalah cukup kuat arah positif. Lebihnya beban kerja, terbatasnya waktu selama hari kerja, serta pergeseran pola shift kerja setiap minggu dapat menjadi faktor penghambat bagi pekerja *shift* untuk melakukan olahraga dan mempengaruhi status kelaikan kerja seseorang.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan kepada instansi PT Petrokimia Gresik adalah:

1. Hasil *medical check up* pekerja dievaluasi setiap bulannya untuk mengetahui kelainan indikator terbanyak dan direncanakan upaya pencegahan dan pengendaliannya.
2. Menyediakan informasi dan publikasi dengan konseling dan seminar kesehatan secara rutin dan berkelanjutan minimal 3 bulan sekali agar terciptanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap serta perilaku.
3. Melakukan rotasi pekerjaan disesuaikan dengan kapasitas fisik pekerja dengan tidak menempatkan pekerja usia diatas 50 tahun pada *shift* malam untuk menjaga kesehatan dan *fitness to work* pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, M.A., Danes, V.R., Lintong, F. 2015. Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk Dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester Vii (Tujuh) TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), pp. 125-129.
- Amran, Y. dan Handayani, P. 2012. Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja Relationship between Workshift and Worker Sleeping Pattern. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), pp. 153–157.
- Andini, A. R., Adityawati dan Septadina, I. S. 2016. Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang cepat saji . 6 Makanan cepat saji merupakan case control dan dilakukan pada dua sekolah berat badan (BB) yang diukur dengan timbangan Has. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), pp. 114–119.
- Anggraini, W. 2015. *Evaluasi Hasil Pemeriksaan Kesehatan Berkala Terhadap Kesehatan Pekerja Penyemprot Pestisida di PT Langkat Nusantara*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara.
- Ardiyansyah, D. 2010. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Absensi Sakit Pekerja Di PTX*. Thesis. Universitas Indonesia.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I. dan Lestantyo, D. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(2), pp. 119–126.
- Badan Pusat Statistik. 2016. *Statistik Kesehatan 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bryer, M. 2012. *100 Tanya Jawab mengenai Diabetes*. Jakarta: PT Indeks.
- Budiman, A., Husmaini dan Arifin, S. 2016. Hubungan Antara Umur dan Indeks Beban Kerja dengan Kelelahan Pada Pekerja di PT. Karias Tabing Kencana, *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), pp. 121–129.
- Busyairi, M., Tosungku, L. O. A. dan Oktaviani, A. 2014. Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 13(2), pp. 112–124.
- Christina, D. dan Sartika, R. A. D. 2011. Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(3), pp. 104–110.
- Cowell, J. W. F. 1986. Guidelines for fitness-to-work examinations. *Canadian Medical Association Journal*, 135(1), pp. 985-988.
- Departemen Kesehatan RI. 2016. *Kegiatan Keafiatan Di Tempat Kerja “Wellness Program At Workplace”*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Dewi, S. *et al.* 2018. Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), pp. 40–46.
- Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga. 2016. *Rencana Aksi Kesehatan Kerja dan Olahraga Tahun 2016-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Edmunds, S., Hurst, L. dan Harvey, K. 2013. Physical Activity Barriers In The Workplace: An Exploration Of Factors Contributing To Non-Participation In A UK Workplace Physical Activity Intervention. *International Journal of Workplace Health Management*, 1(1), pp. 1–23.
- Effendy, F. dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Frankilawati, D. A. M. 2013. *Hubungan Antara Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan, Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunawan F.A dan Waluyo. 2015. *Risk Based Behavioral Safety*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gusrinarti, S. D. 2018. *4 Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja, Katigaku.top*. Available at: <https://katigaku.top/2018/11/16/dukungan-sektor-swasta-dalam-mempromosikan-kesehatan-di-tempat-kerja/> (Accessed: 1 July 2020).
- Hadyan, M. F. dan Saftarina, F. 2015. Hubungan Usia , Lama Kerja , Masa Kerja dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 7(9), pp. 141–146.
- Halim, T. 2014. *Penerapan Medical Check Up Berkala Sebagai Upaya Pendeteksi Dini Penyakit Akibat Kerja di PT Antam (Persero) Tbk. Gold Mining Bussiness Unit Bogor*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Hardati, A. T. dan Ahmad, R. A. 2017. Aktivitas Fisik dan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja : Analisis Data Riskesdas 2013. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), pp. 467–474.
- Hastono, S., P. 2017. *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Depok: Rajawali Press.
- Herianto dan Dewi, C. R. D. 2012. Analisis Dan Profil Tingkat Kebugaran Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Dan Industri Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Jurnal Teknosains*, 2(1), pp. 19–25.
- International Labour Organization*. 2013. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Sarana untuk Produktivas*. Jakarta: Organisasi Perburuhan Internasional.
- International Labour Organization*. 2018. *Meningkatkan Keselamatan dan*

- Kesehatan Pekerja Muda*. 1st edn. Jakarta: Organisasi Perburuhan Internasional.
- Khaqiqiyah, Z., Setiawan, B. D., dan Marji. 2018. Identifikasi Tingkat Resiko Penyakit Lemak Darah Menggunakan Algoritme Backpropagation. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 2(4), pp. 1563-1571.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Infodatin: Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Praktis Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hari Diabetes Sedunia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Berapa Nilai Kolesterol Normal?* Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/berapa-nilai-normal-kolesterol-total> [diakses pada 10 Agustus 2020]
- Kurniawidjaja, L. 2010. *Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja*. Jakarta: UI Press.
- Kusgiyanto, W., Suroto dan Ekawati. 2017. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), pp. 413–423.
- Luwiharto, J. 2017. *Penentuan Fit To Work (Kelaikan Kerja) Pada Pemeriksaan Kesehatan Personel oleh Dokter Spesialis Kedokteran Okupasi, Dispenad*. Available at: <https://tniad.mil.id/2017/03/penentuan-fit-to-work-kelaikan-kerja-pada-pemeriksaan-kesehatan-personel-oleh-dokter-spesialis-kedokteran-okupasi/> [diakses pada 5 Juli 2020].
- Mackey, M. *et al.* 2007. The Effects of Work Site Exercise On The Physical Fitness and Work Ability of Older Workers. *BioMed Central*, 8(9), pp. 1–5.
- Nitayani, K. D., Tripalupi, L. E. dan Haris, I. A. 2017. Pengaruh Kedisiplinan Kerja Dan Kesehatan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT . Semen Tonasa Gerokgak. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(2), pp. 207–216.
- Noorkasiani, Heryati dan Ismail, R. 2009. *Sosiologi Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka

Cipta.

- Notoatmodjo, S. 2009. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfadli, R., Jayanti, S. dan Suroto, S. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di Pt. Pp (Persero) Tbk Tbk Proyek Apartemen Pinnacle Semarang Pinnacle Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(1), pp. 445–453.
- Nurhayati, S. dan Cahyati, W. H. 2016. Hubungan Antara Status Medical Check Up Terhadap Kejadian Disabilitas Fisik Pada Lansia Di Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan. *Unnes Journal of Public Health*, 5(1), pp. 84–89.
- Olden, P. C. 2011. *Management of Healthcare Organizations: An Introduction*. 1st edn. Chicago: Health Administration Press.
- Pastuti, T. N. dan Martiana, T. 2017. Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi di Rungkut Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 11(1), pp. 64–74.
- Permata, T. B. M. et al. 2019. *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. 2015. *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. Jakarta: Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI)
- Pinontoan, O. R. dan Sumampouw, O. J. 2019. *Dasar Kesehatan Lingkungan*. Edited by C. B. Utama. Yogyakarta.
- Praditasari, J. A. dan Sumarmik, S. 2018. Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), p. 117.
- Rahmawati, F., Suroto, S. and Wahyuni, I. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pekerja Bagian Ground Handling Di Bandara Ahmad Yani Semarang (Studi Kasus Pada Pekerja Porter Pt. Garuda Angkasa). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), pp. 383–393.
- Ramdhan, D. H. 2014. Penelitian Genom dan Implikasinya dalam Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(1), pp. 1–5.
- Redjeki, S. 2016. *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Republik Indonesia, Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. 2 . 1980. Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja Dalam Penyelenggaraan Keselamatan Kerja. Jakarta: Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi.

- Rizal. 2016. *Dasar-Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Kencana.
- Rohmah, S. 2019. *Hubungan antara Fit to Work dengan Unsafe Act pada Operator PT. Terminal Teluk Lamong Surabaya*. Thesis. Universitas Airlangga.
- Rusydiana, D. K. 2018. *Perbedaan Kejadian Sindrom Metabolik Pekerja Shift dan Normal Day di Bagian Pemeliharaan III PT X Gresik*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
- Santosa, A., Trijayanto, P. A. dan Endiyono. 2017. Hubungan Riwayat Garis Keturunan dengan Usia Terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe II. *University Research Colloquium*, 6(1), pp. 1–6.
- Sary, I. A. P. 2010. *Upaya Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Terkait Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku*. Thesis. Universitas Indonesia.
- Sepriadi, Hardiansyah, S. dan Syampurna, H. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), pp. 24–33.
- Serra, C. et al. 2007. Criteria and Methods Used for the Assessment of Fitness for Work. *Occupation Environment Medical Journal*, 64, pp. 304–312.
- Soedirman dan Suma'mur. 2014. *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja*. Penerbit: Erlangga.
- Sudarma, M. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sujoso, A. D. 2012. *Dasar-Dasar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Jember: Jember University Press.
- Sulistya, B. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Pemanfaatan Layanan Medical Check-Up Oleh Perusahaan Dan Instansi Pelanggan Di RSPAD Gatot Subroto Tahun 2011*. Thesis. Universitas Indonesia.
- Sulistiyowati, A. 2018. *Pemeriksaan Tanda Tanda Vital*. Sidoarjo: Akademi Keperawatan Kerta Cendekia.
- Suma'mur. 2013. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Edisi 2)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sundari, L. dan Bangsawan, M. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), pp. 216–223.
- Supomo, T. M. 2014. Shift Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tarakan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), pp. 75–88.
- Suryana, A. L. dan Olivia, Z. 2016. Asupan Makan Dan Profil Lipid Pegawai Dengan Status Gizi Normal Dan Obesitas. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(2), pp. 155–162.
- Sutanto. 2010. *Cekal (Cegah Dan Tangkal) Penyakit Modern*. Yogyakarta: CV Andi Offset.