

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan budaya, berimbas pada perubahan perilaku, gaya hidup dan pola makan tenaga kerja. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mendeteksi penyakit secara dini sehingga diperoleh rekomendasi *fitness to work*. Terganggunya kesehatan menurunkan kapasitas dan produktivitas kerja. Hasil evaluasi kesehatan PT Petrokimia Gresik tahun 2018 menunjukkan lebih dari 50% karyawan memiliki status kelaikan kerja *fit with note* dan beberapa gangguan kesehatan dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu, kebiasaan olahraga, sistem dan waktu kerja dengan *fitness to work* karyawan yang mengikuti kegiatan olahraga di PT Petrokimia Gresik.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan observasional analitik. Sampel adalah total populasi sebanyak 90 orang karyawan yang melakukan *medical check up* setelah melakukan olahraga lari atau jalan selama 3 bulan pada tahun 2019. Penelitian menggunakan data sekunder dan dianalisis secara deskriptif dengan *crosstabulation* dan uji hubungan dengan *chi-square*.

Hasil penelitian antara karakteristik individu dengan *fitness to work* menunjukkan terdapat hubungan cukup kuat arah positif antara umur ($r=0.501$), masa kerja ($r=0.500$), dan riwayat penyakit genetik ($C=0.341$), sedangkan jenis kelamin ($C=0.137$) memiliki hubungan yang lemah arah positif. Kebiasaan olahraga ($C=0.267$) serta sistem dan waktu kerja ($C=0.293$) mempunyai hubungan yang cukup kuat arah positif dengan *fitness to work*.

Kesimpulan penelitian ini adalah karakteristik individu, kebiasaan olahraga, serta sistem dan waktu kerja merupakan faktor yang memiliki hubungan cukup kuat dengan *fitness to work*. Jenis kelamin pada karakteristik individu mempunyai hubungan yang lemah arah positif dikarenakan sebagian besar pekerja di PT Petrokimia Gresik adalah laki-laki. PT Petrokimia Gresik disarankan untuk mengevaluasi hasil *medical check up* setiap bulannya untuk mengetahui kelainan terbanyak dan merencanakan upaya pencegahan serta pengendaliannya. Penyediaan informasi terkait gaya hidup sehat melalui seminar kesehatan dilakukan minimal 3 bulan sekali agar terciptanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap serta perilaku.

Kata Kunci : *Fitness to work*, Karakteristik individu, Olahraga, Petrokimia Gresik

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	11
1.4 Tujuan Penelitian	11
1.4.1 Tujuan Penelitian Umum	11
1.4.2 Tujuan Penelitian Khusus	11
1.5 Manfaat Penelitian	12
1.5.1 Bagi Perusahaan	12
1.5.2 Bagi Peneliti	12
1.5.3 Bagi Pneliti Lainnya	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)	13
2.2 Potensi Bahaya Kesehatan Kerja	14
2.3 Pengendalian Bahaya dan Risiko	17
2.4 Teori Blum	19
2.5 Kapasitas Kerja	26
2.6 Promosi Kesehatan di Tempat Kerja (PKDTK)	29
2.7 Aktivitas Fisik di Tempat Kerja	31
2.8 Kebutuhan Gizi di Tempat Kerja	33
2.9 Pengendalian Merokok di Tempat Kerja	34
2.10 Pelayanan Kesehatan Kerja	34
2.10.1 Pemeriksaan Kesehatan Awal	35
2.10.2 Pemeriksaan Kesehatan Berkala	35
2.10.3 Pemeriksaan Kesehatan Khusus	36
2.11 <i>Medical Check Up</i> (Pemeriksaan Kesehatan)	36
2.12 <i>Fitness to Work</i> (Kelaikan Kerja)	38
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	44
3.1 Kerangka Konseptual	44
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	45
BAB IV METODE PENELITIAN	46
4.1 Jenis Penelitian dan Rancang Bangun Penelitian	46
4.2 Populasi Penelitian	46

4.3 Sampel dan Cara Penentuan Sampel	46
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
4.4.1 Lokasi Penelitian	46
4.4.2 Waktu Penelitian.....	47
4.5 Variabel dan Definisi Operasional	47
4.5.1 Variabel Penelitian.....	47
4.5.2 Definisi Operasional	47
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	54
4.7.1 Pengolahan Data	54
4.7.2 Analisis Data.....	55
BAB V HASIL PENELITIAN	57
5.1 Gambaran Umum PT Petrokimia Gresik	57
5.2 Identifikasi Distribusi Frekuensi Karakteristik Individu, Kebiasaan Olahraga, Sistem dan Waktu Kerja	62
5.3 Identifikasi Distribusi Frekuensi <i>Fitness to Work</i>	62
5.4 Hasil Analisis Hubungan antara Karakteristik Individu dengan <i>Fitness to Work</i>	67
5.5 Hasil Analisis Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan <i>Fitness to Work</i>	71
5.6 Hasil Analisis Hubungan antara Sistem dan Waktu Kerja dengan <i>Fitness to Work</i>	72
BAB VI PEMBAHASAN.....	73
6.1 Analisis Hubungan antara Faktor Karakteristik Individu dengan <i>Fitness to Work</i>	73
6.2 Analisis Hubungan antara Faktor Perilaku Olahraga dengan <i>Fitness to Work</i>	78
6.3 Analisis Hubungan Faktor antara Lingkungan (Sistem dan Waktu Kerja) dengan <i>Fitness to Work</i>	82
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	85
4.1 Kesimpulan.....	85
4.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Manfaat Aktivitas Fisik dalam Beberapa Aspek	32
2.2	Klasifikasi <i>Body Mass Index</i> (BMI)	39
4.1	Definisi Operasional Penelitian, Cara Pengukuran, Kriteria Penilaian, Data.....	47
4.2	Interpretasi Kekuatan dan Arah Hubungan.....	56
5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Individu, Perilaku Olahraga, Sistem dan Waktu Kerja di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	63
5.2	Distribusi Frekuensi <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018.....	65
5.3	Distribusi Frekuensi <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019.....	65
5.4	Persentase Perbedaan <i>Fitness to Work</i> Seluruh Pekerja PT Petrokimia Gresik Tahun 2018 dan 2019	66
5.5	Tabulasi Silang antara Umur dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	67
5.6	Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	68
5.7	Tabulasi Silang antara Masa Kerja dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	69
5.8	Tabulasi Silang antara Riwayat Penyakit Genetik dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	70
5.9	Tabulasi Silang antara Kebiasaan Olahraga dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	71
5.10	Tabulasi Silang antara Sistem dan Waktu Kerja dengan <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2019	72

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.1	Persentase Pekerja yang Mempunyai Keluhan Kesehatan Menurut Jenis Kelamin, Tipe Darah dan Kuintil Pengeluaran di Indonesia Tahun 2016	4
1.2	Persentase Pekerja yang Mempunyai Keluhan Kesehatan Menurut Lapangan Usaha, Status Pekerjaan dan Jam Kerja di Indonesia Tahun 2016	5
1.3	Persentase <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018	7
1.4	Persentase <i>Fitness to Work</i> Berdasarkan Usia Pekerja di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018	8
1.5	Persentase Kelainan <i>Medical Check Up</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018.....	8
1.6	Persentase Lama Absensi Kerja Karena Sakit di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018	9
2.1	Skema Teori Blum.....	20
5.1	Persentase Perbedaan Indikator <i>Fitness to Work</i> di PT Petrokimia Gresik Tahun 2018 dan 2019.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian.....	93
2.	Surat Keterangan Penelitian	94
3.	Surat Kaji Etik Penelitian.....	95
4.	Hasil SPSS Uji Variabel	96
5.	Dokumentasi Kegiatan	102

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= Persen
/	= Per (dibagi)
<	= Kurang dari
>	= Lebih dari
≤	= Kurang dari sama dengan
≥	= Lebih dari sama dengan

Daftar Singkatan

APD	= Alat Pelindung Diri
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
DNM	= Denyut Nadi Maksimal
DM	= Diabetes Melitus
FITT	= <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
HDL	= High Density Lipoprotein
HR	= <i>Human Resource</i>
HSE	= <i>Health Safety Environment</i>
ILO	= <i>International Labour Organization</i>
ISO	= Internasional Standardisasi Organisasi
K3LH	= Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup
LDL	= Low Density Lipoprotein
MCU	= <i>Medical Check Up</i>
PKDTK	= Promosi Kesehatan di Tempat Kerja
SOR	= Sarana Olahraga
SKPG	= Serikat Pekerja Petrokimia Gresik
TG	= <i>Trigliserida</i>
TLC	= <i>Therapeutic Lifestyle Changes</i>
VLDL	= Very Low Density Lipoprotein
WIB	= Waktu Indonesia Barat