

## ANALISIS PROGRAM KESEHATAN KERJA FIT SQUAD DI PT PUPUK INDONESIA (PERSERO)

Sugianti<sup>1</sup>, Rini Handayani<sup>2</sup>, Putri Handayani<sup>3</sup>, Cut Alia Keumala Muda<sup>4</sup>

S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

sugiyanti999@student.esaunggul.ac.id<sup>1</sup>, rini.handayani@esaunggul.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*The Fit Squad Work Program was first formed in December 2021 to increase employee attractiveness in exercising virtually during the Covid-19 pandemic. This exercise program is very good for the health of employees, but if done in excess it can pose a risk to the balance of the body. This study aims to analyze the implementation of the Fit Squad occupational health program at PT Pupuk Indonesia (Persero) 2021. The type of research is descriptive qualitative with primary data collection through in-depth interviews with 3 informants. The data that has been obtained is processed and analyzed descriptively. The implementation of the Fit Squad occupational health program is prepared by the Occupational Health and Environmental Safety unit (K3LH) and collaborates with other work units, there are no special facilities and infrastructure provided by the company, the rules in the Fit Squad program are only in the form of a guide, program preparation includes the establishment of a system assessment and registration, in the implementation of the Fit Squad program, employees exercise an average of 6 kilometers per day, employee enthusiasm is quite high but employee participation only reaches 12% of the total number of employees in the company. The Fit Squad program succeeded in making employees enthusiastic in carrying out sports, but there were obstacles due to inadequate facilities and infrastructure, the absence of a standard and binding Operating Procedure System (SOP), excessive physical activity and employee participation in participating in the Fit Squad program. considered very little because the socialization that was spread suddenly and not widely .*

**Kata kunci** : Occupational Disease Risk, Occupational Health and Safety Program, Standard Operating Procedure (SOP)

### ABSTRAK

Risiko Penyakit Akibat Kerja (PAK) dapat dihindari dengan adanya program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan baik dan memenuhi aturan. Program Kerja *Fit Squad* dibentuk pertama kali pada bulan Desember 2021 untuk menambah daya tarik karyawan dalam berolahraga yang dilakukan secara virtual pada masa pandemi Covid-19. Program olahraga ini sangat baik bagi kesehatan karyawan, namun jika dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan risiko bagi keseimbangan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan program kesehatan kerja *Fit Squad* di PT Pupuk Indonesia (Persero) 2021. Jenis penelitian adalah *deskriptif kualitatif* dengan pengumpulan data primer melalui wawancara mendalam bersama 3 informan. Data yang telah diperoleh diolah dan dianalisis secara deskriptif. Penerapan program kesehatan kerja *Fit Squad* disusun oleh unit Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup (K3LH) dan berkolaborasi dengan unit kerja lain, tidak ada sarana dan prasarana khusus yang diberikan oleh perusahaan, aturan dalam program *Fit Squad* hanya berbentuk *guide*, persiapan program meliputi pembentukan sistem penilaian dan pendaftaran, dalam pelaksanaan program *Fit Squad* karyawan melakukan olahraga rata-rata mencapai 6 kilometer setiap harinya, antusias karyawan cukup tinggi namun partisipasi karyawan hanya mencapai 12% dari jumlah keseluruhan karyawan di perusahaan. Program *Fit Squad* berhasil membuat karyawan menjadi antusias dalam melaksanakan olahraga, namun terdapat kendala akibat sarana dan prasarana yang kurang difasilitasi, tidak adanya Sistem Operasional Prosedur (SOP) yang bersifat baku dan mengikat, aktivitas fisik secara berlebihan serta partisipasi karyawan dalam mengikuti program *Fit Squad* yang terbilang sangat sedikit karena sosialisasi yang disebarakan secara mendadak dan tidak meluas.

**Kata kunci** : Penyakit Akibat Kerja (PAK), Program Kesehatan Kerja, Sistem Operasional Prosedur (SOP)

## PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah program prioritas bagi seseorang yang bekerja dengan kategori berisiko tinggi maupun rendah. Menurut Nurlindah (2021), salah satu cara agar dapat melindungi pekerja dari adanya bahaya Kecelakaan Akibat Kerja (KAK) serta Penyakit Akibat Kerja (PAK) dengan cara menerapkan K3 di perusahaan. Program serta pelaksanaan K3 yang cenderung tidak diperhatikan akan berdampak pada produktivitas dari para pekerja. Produktivitas pekerja akan meningkat apabila pekerja merasa diperhatikan dan terfasilitasi dengan program – program dari K3.

Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) merupakan salah satu bagian sistem manajemen K3 dalam perusahaan yang secara keseluruhan masuk dalam rangka upaya pengendalian risiko, sehingga berkaitan dengan kegiatan kerja agar terciptanya tempat kerja yang efisien, aman dan produktif (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 50 (2012). Sedangkan menurut Setyoko (2017), SMK3 merupakan bagian daripada sistem manajemen dengan meliputi struktur organisasi, perencanaan, tanggung jawab, pelaksanaan, prosedur, proses serta sumber daya yang diperlukan dalam proses pengembangan penerapan, pencapaian, pengkajian dan pemeliharaan K3. Hal ini juga menjadi salah satu upaya untuk menjamin efektifitas dan konsisten perusahaan dalam upaya mengendalikan sumber bahaya dan dengan menerapkan SMK3 perusahaan bisa meminimalisir terjadinya resiko bahaya, mengurangi serta mencegah penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja serta memaksimalkan efisiensi perusahaan sehingga meningkatkan produktivitas dalam perusahaan.

Sektor kerja dengan ruang lingkup perkantoran tetap memiliki bahaya akibat lingkungan kerja. Menurut Soehatman dalam Bayu Dharma et al. (2017), bahaya

biologis merupakan bahaya yang dapat berasal dari keberadaan *microorganism* seperti bakteri, virus dan jamur sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Bahaya ergonomik adalah kondisi yang dapat mengakibatkan gangguan pada pekerja secara fisik akibat dari ketidaksesuaian serta cara kerja yang salah. Bahaya psikologi merupakan kondisi yang berasal dari tekanan pekerjaan, kekerasan ditempat kerja dan jam kerja yang berlebih serta tidak teratur.

PAK merupakan suatu penyakit yang berasal dari beban kerja atau lingkungan di area kerja. Kategori PAK adalah penyakit yang disebabkan oleh pajanan faktor yang timbul dari sistem target organ, aktivitas pekerjaan, kanker akibat kerja dan spesifik lainnya. (Peraturan Presiden No. 7 Tentang Penyakit Akibat Kerja, 2019)

Dalam Nugraha (2019), menjelaskan bahwa dalam suatu perusahaan yang melakukan proses produksi baik menggunakan alat ataupun teknologi dapat menimbulkan kecelakaan kerja dan PAK bagi penggunanya. Sehingga diperlukan adanya penerapan program kesehatan dan keselamatan kerja sebagai upaya agar dapat mencegah terjadinya suatu kecelakaan kerja atau PAK.

Aktivitas fisik dilakukan dengan banyak cara seperti berjalan, bersepeda, dan berbagai macam rekreasi aktif lainnya. Ativitas fisik dapat dilakukan juga di tempat kerja dan di area rumah. Semua jenis aktivitas fisik dapat memberikan manfaat kesehatan jika dilaksanakan secara teratur serta dengan durasi dan intensitas yang cukup. Rekomendasi WHO mengenai aktivitas fisik untuk kesehatan menyarankan untuk usia dewasa setidaknya melakukan 150 menit aktivitas fisik dalam satu minggu atau sekitar 20-30 menit aktivitas fisik dalam satu harinya (World Health Organization, 2018)

Olahraga lari merupakan jenis olahraga yang cukup sederhana dan mudah dilakukan secara bersama-sama atau berkelompok. Pada situasi pandemi Covid-

19 mengharuskan banyak *event* olahraga yang harus ditunda hingga waktu yang belum dapat ditentukan. Hal ini memaksa berbagai perusahaan untuk berinovasi tetap melakukan kegiatan olahraga dengan menyesuaikan kondisi Pandemi Covid-19. (Irliani & Diniati, 2021)

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit dengan kategori virus yang menyerang melalui saluran pernapasan manusia yang berasal pertama kali di Wuhan pada bulan Desember 2019 (Susilo et al., 2020). COVID-19 merupakan pandemi pertama yang penyebabnya adalah virus corona. Kemudian pada tanggal 12 Maret 2020 COVID-19 ditetapkan menjadi pandemi (World Health Organization, 2020). Di Indonesia sendiri angka positif Covid-19 mencapai 5.956.561 kasus, dengan angka sembuh 5.573.228 kasus dan angka meninggal dunia sebesar 153.599 kasus. (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022). Sedangkan survei yang dilakukan oleh Kemenaker terhadap 21 Disnaker ditemukan sebanyak 280.729 pekerja menjadi penyintas COVID-19 dan sebanyak 3.191 pekerja meninggal akibat Virus tersebut (Kemnaker, 2020)

Olahraga yang dilakukan dengan tepat dapat berdampak positif bagi fisiologis maupun psikologis. Olahraga pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini sangat disarankan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga dapat menjadi salah satu cara untuk mengusir kebosanan, meningkatkan imunitas dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari (Purba, 2021). Olahraga pada dasarnya memang dapat dilakukan secara individu, namun terasa lebih menarik apabila dilakukan secara serentak atau berkelompok. Dengan pertemuan antar individu, hal ini dapat menjadi rangsangan serta sarana guna meningkatkan derajat kesejahteraan sosial. Suasana kebersamaan dapat mengesampingkan rasa perbedaan status intelektual dan sosial ekonomi antar individu (Mondal & Chatterjee, 2018)

PT Pupuk Indonesia adalah Badan Usaha Milik Negara (BUMN) merupakan perusahaan dengan sektor kegiatan pada bidang perdagangan, jasa pengelolaan perusahaan dan jasa konsultasi manajemen, dan jasa lainnya. Sumber daya manusia di Pupuk Indonesia Grup mencapai sekitar 15.000 orang. (PT Pupuk Indonesia, 2022) Dengan adanya pandemi Covid-19 membuat karyawan khawatir terpapar bahaya biologis yang disebabkan oleh virus Covid-19. Sedangkan dengan jam kerja karyawan yang cukup padat dan gerakan statis selama bekerja di kantor membuat tubuh menjadi rentan terkena bahaya ergonomi karena kurangnya melakukan aktivitas fisik. Pekerjaan yang cukup padat disetiap harinya dapat berisiko menimbulkan bahaya psikologis karena beban kerja.

Hal ini menjadi perhatian oleh unit Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup (K3LH) PT Pupuk Indonesia (Persero) untuk membuat program Kesehatan Kerja *Fit Squad*. Program *Fit Squad* merupakan kegiatan *Virtual Sport* dengan kategori *Running, Walking & Cycling* yang di ikuti oleh 160 karyawan dari total keseluruhan karyawan PT Pupuk Indonesia sebanyak 1016 karyawan. Program Kesehatan Kerja *Fit Squad* ini dilakukan selama 1 bulan secara berkelompok dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Covid-19, mendorong karyawan melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari risiko cedera otot akibat bekerja. Namun setiap program pasti ada kelebihan dan kekurangan pada setiap aspek nya. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis program *Fit Squad* di PT Pupuk Indonesia.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penulis menggunakan teknik sampling *purposive* untuk menentukan informan yang sesuai dengan kebutuhan

dan kriteria dalam penelitian ini. Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini yaitu dengan triangulasi metode, sumber dan data. Indikator yang diteliti adalah Input yang meliputi Sumber Daya Manusia (SDM), Sarana dan Prasarana, SOP dan Metode. Proses yang meliputi Persiapan dan Pelaksanaan. Output yang meliputi Partisipasi dan Antusiasme.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Juni 2022. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh melalui wawancara dengan informan di PT Pupuk Indonesia (Persero) yang berjumlah 3 orang yaitu 1 orang *Manager* K3LH, 1 orang *staff* K3LH yang juga berperan sebagai admin program kesehatan kerja *Fit Squad* dan 1 orang peserta program *Fit Squad*. Wawancara dilakukan selama 10-15 menit di ruangan informan dan melalui *zoom meeting*. Informan dalam penelitian ini adalah *Manager* K3LH, *Staff* K3LH dan peserta *Fit Squad*. Selain itu digunakan pula lembar observasi yang digunakan untuk meninjau program *Fit Squad*. Studi dokumentasi dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh melalui dokumentasi selama program *Fit Squad* berlangsung.

Data yang diperoleh diolah serta dilakukan analisis secara deskriptif, dan hasilnya dijabarkan dalam bentuk narasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar pedoman wawancara, lembar observasi dan lembar telaah dokumen. Penelitian ini telah mendapatkan dikaji oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dengan Nomor : 0922-05.006 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/V/2022.

## HASIL

PT Pupuk Indonesia (Persero) merupakan induk perusahaan dari 10 Anak Perusahaan BUMN yang tersebar diseluruh indonesia. Pada 3 April 2012, berdasarkan Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik

Indonesia No AHU-17695.AH.01.02.Tahun 2012, PT Pupuk Sriwidjaja (Persero) berganti nama menjadi PT Pupuk Indonesia (Persero) dengan melakukan perubahan Anggaran Dasar perusahaan.

Informan pada penelitian ini merupakan karyawan yang bekerja di PT Pupuk Indonesia dan ikut serta dalam program Kesehatan Kerja *Fit Squad*. Berikut karakteristik informan penelitian:

**Tabel 1. Karakteristik Informan**

Na ma	Usi a	JK	Posisi	Pendidik an Terakhi r	Sebagai
NG	40	L	Manajer K3LH	S2 Teknik Sipil	Informan Utama
MA	32	P	Staff K3LH	S1 Teknik Kimia	Informan Kunci
FF A	32	L	Staff K3LH	S1 Teknik Kimia	Informan Pendukung

Pengumpulan data dilakukan di PT Pupuk Indonesia (Persero) dengan menganalisis program kesehatan kerja *Fit Squad* yang telah di implementasikan. Pelaksanaan program kesehatan kerja *Fit Squad* menurut informan dijelaskan sebagai berikut:

“... TI, dari SDM, dari humas ya dari korkom banyak sih ini kita ga cuman melulu dari K3LH kita berkolaborasi antar departemen. Kalo pelaksanaannya dapat diikuti sama seluruh karyawan ...” (Informan Utama)

“... Di internal K3LH tapi tidak terlepas juga dari beberapa ide dari beberapa manajemen. Pesertanya boleh diikuti oleh seluruh karyawan mbak ...” (Informan Kunci)

“... Ya tentunya panitia dari K3LH ya, seperti mbak anin. Terus yang ikut FS

*ini ya dari seluruh karyawan ...”*  
(Informan Pendukung)

Menurut hasil wawancara disimpulkan bahwa pelaksanaan program kesehatan kerja *Fit Squad* ini ditangani oleh Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup (K3LH) dan beberapa kompartemen lain, seperti TI, SDM, Humas dan Korkom. Peserta dalam program kesehatan kerja *Fit Squad* diikuti oleh karyawan PT Pupuk Indonesia (Persero). Hal ini sesuai dengan observasi dan temuan dokumen berupa notulensi rapat yang dilakukan pada saat *meeting* Pembentukan Program Kesehatan Kerja *Fit Squad* pada tanggal 8 November 2021 melalui *zoom meeting*.

Berdasarkan wawancara dengan informan, sarana dan prasarana yang diberikan kepada peserta *Fit Squad* dijelaskan sebagai berikut

*“... Kita adanya asuransi untuk karyawan dan keluarga, tapi bukan khusus FS melainkan untuk seluruh karyawan ...”* (Informan Utama)

*“Tidak ada mbak sugi, kita memang tidak mengkhususkan hal itu”*  
(Informan Kunci)

*“Kalo dari corporate sih tidak ada ya ...”* (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa tidak ada sarana dan prasarana yang disediakan khusus untuk peserta *Fit Squad*. Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan selama penelitian berlangsung, peserta *Fit Squad* menggunakan sarana dan prasarana milik pribadi seperti *smartwatch*, sepeda, sepatu dan *smartphone*. Ditemukan dokumen dengan judul dokumen *Fit Squad Disclaimer* yang berisi mengenai kesepakatan sarana/prasarana serta kesehatan dan keselamatan peserta menjadi tanggung jawab masing-masing.

Berdasarkan wawancara dengan informan, terdapat peraturan atau *guide* selama program *Fit Squad* berlangsung. Berikut kutipan wawancaranya:

*“... Ada dan sudah disebarakan aturannya ... bentuknya tertulis”*  
(Informan Utama)

*“... Kami ada ketentuan atau guides ... tertulis”* (Informan Kunci)

*“Oh ada Mbak ... tertulis Mbak”*  
(Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa dalam program *Fit Squad* hanya terdapat aturan berbentuk *guide* yang menjadi pedoman selama pelaksanaan program *Fit Squad*. Hal ini sesuai dengan observasi pada saat sosialisasi program kesehatan kerja *Fit Squad* serta temuan dokumen dengan judul dokumen *Do and Don'ts* berbentuk *Portable Document Format* yang berisi mengenai aturan upload data aktivitas dan larangan berolahraga pada jam kerja.

Berdasarkan wawancara dengan informan diketahui bahwa terdapat aturan berupa *guide* yang kurang detail mengatur kegiatan pada program kesehatan kerja *Fit Squad*. Berikut kutipan wawancaranya:

*“... Jadi detail aturan nya sih kurang dipertegas ...”* (Informan Utama)

*“Seperti guide perihal aturan main harus lebih detail dibuat ...”* (Informan Kunci)

*“... Karena nggak ada larangannya mbak”* (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa aturan yang ada kurang detail dalam mengatur sistem program kesehatan kerja *Fit Squad*, terutama mengenai aturan batasan waktu

pelaksanaan aktivitas. Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan selama penelitian berlangsung dan temuan dokumen dengan judul dokumen Do and Don'ts dimana dokumen *guide* yang dibuat hanya melarang peserta melakukan aktivitas fisik di jam kerja kantor.

Pada dasarnya ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam proses persiapan program kesehatan kerja *Fit Squad*. Berikut kutipan wawancara yang telah dilakukan bersama informan:

“... Kita tentukan sistem itungnya seperti apa, apakah pakai point... dan pendaftaran peserta juga ...”  
(Informan Utama)

“... Yang pertama pendaftaran... sistem penilaian terkait penggabungan penilaian berjalan/berlari ...”  
(Informan Kunci)

“... Kemudian kita mengisi google form nanti kan di input oleh team sinergi K3LH ...” (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa dalam proses persiapan dilakukan pembentukan sistem penilaian dan tata cara pendaftaran. Hal ini sesuai dengan observasi pada saat peserta melakukan pendaftaran *team* melalui <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSet7QmzVcBnIrsOf6QTCnRt3Gb992-Q6ZGPj-wM8-3prYytNQ/viewform> dan temuan dokumen berupa Notulensi Rapat pada 16 November 2021 melalui *zoom meeting* yang berisi mengenai akumulasi *point team* berdasarkan jarak yang ditempuh.

Berdasarkan wawancara dengan informan, pelaksanaan program *Fit Squad* dijelaskan sebagai berikut:

“... Peserta itu bisa sampe 3 jam perhari nya kalau jalan/lari ya”  
(Informan Utama)

“... Terus kebanyakan jarak nya pada sampe 5 km s/d 6 km. Ada yang sampe belasan km juga” (Informan Kunci)

“... Nyampe 3 jam lebih kalo lari/jalan santai mbak” (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa karyawan melakukan aktivitas fisik dengan rata-rata 6 kilometer perhari. Hal ini sesuai dengan temuan dokumen dengan judul dokumen Verifikasi Top 10 yang menunjukkan peserta melakukan olahraga lari rata-rata 6,8 kilometer perhari nya.

Selain itu, melalui wawancara dengan informan diketahui bahwa waktu yang pilih oleh peserta dalam melakukan kegiatan *Fit Squad* yaitu pada malam hari. Berikut kutipan wawancaranya:

“... Pada sampe tengah malam olahraganya” (Informan Utama)

“... Paling perihal pembatasan jam aktivitas. Biar tidak sampai larut malam. begitu sih mbak sugi”  
(Informan Kunci)

“Sampe tengah malem mbak kan berlebihan olahraganya. Rasanya sih itu over olahraga” (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa karyawan melakukan aktivitas fisik hingga larut malam. Hal ini sesuai dengan temuan dokumen berupa *platform STRAVA* yang menjukan karyawan berolahraga hingga pukul 22.47 WIB.

Berdasarkan wawancara dengan informan diketahui bahwa karyawan cukup antusias mengikuti program kesehatan kerja *Fit Squad*. Berikut kutipan wawancaranya:

“... jadi alhamdulillah banyak yang tertarik olahraga...” (Informan Utama)

“Antusias nya bagus sekali dan partisipasi karyawan dalam berolahraga jadi cukup meningkat ya...” (Informan Kunci)

“Antusiasme temen-temen sangat luar biasa banget, terutama yang tadinya nggak biasa berolahraga, beberapa jadi rutin berolah raga...” (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa karyawan PT Pupuk Indonesia (Persero) sangat antusias dengan program *Fit Squad*. Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan selama penelitian berlangsung, dimana banyak karyawan yang membicarakan program *Fit Squad* secara formal maupun non formal.

“...32 kelompok yang ikut...” (Informan Utama)

“... Ada 32 kelompok yang ikut, 1 kelompoknya kan 5 person.” (Informan Kunci)

“... Segroup kan 5 orang total ada 32 group...” (Informan Pendukung)

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa karyawan yang mengikuti program *Fit Squad* ada 32 kelompok, dimana setiap kelompoknya berisi 5 karyawan. Sehingga hanya 160 karyawan yang ikut serta dalam program *Fit Squad*. Hal ini sesuai dengan temuan dokumen dengan judul dokumen Registrasi *Fit Squad* (Responses) dan ditemukan data keseluruhan karyawan sebanyak 1301 karyawan. Sehingga, hanya 12% karyawan yang mengikuti program kesehatan *Fit Squad*.

## PEMBAHASAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang melaksanakan program *Fit Squad* ini adalah unit K3LH bersama dengan unit IT, Humas dan Komkor PT Pupuk Indonesia

(Persero) yang berkolaborasi membentuk dan melaksanakan program kesehatan kerja *Fit Squad*. Hal ini sesuai dengan teori dari Susan (2019) menjelaskan bahwa Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan seseorang yang produktif bekerja sebagai penggerak dari suatu organisasi, baik itu didalam institusi maupun perusahaan dengan fungsi aset.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sarana dan prasarana yang disediakan oleh PT Pupuk Indonesia dalam program kesehatan kerja *Fit Squad* hanya berupa *platform VIRAL* yang digunakan sebagai tempat pelaporan dan penghitungan aktivitas fisik harian. Peserta *Fit Squad* menggunakan sarana dan prasarana pribadi seperti *smartwach*, *bandana*, *sepeda* dan *informasi* yang kurang pada setiap pelaksanaan aktivitas olahraga. Hal ini terjadi karena program kesehatan kerja *Fit Squad* yang bersifat *virtual sport* dan dapat dilakukan dimana saja, sehingga sarana dan prasarana yang diberikan hanya berupa website yang berbentuk *platform VIRAL*. Sedangkan menurut Amelia (2016) sarana dan prasarana adalah aspek yang tidak dapat dihilangkan dan merupakan aspek vital bagi suatu pekerjaan sehingga dapat mempermudah dan melancarkan pelaksanaan.

Dalam pembentukan dan pelaksanaan program *Fit Squad* terdapat *guide* atau aturan yang menjadi pedoman peserta dalam melakukan aktivitas fisik. *Guide* tersebut berisi aturan mengenai larangan melakukan aktivitas fisik melebihi 1 kali, aturan akumulasi jarak menjadi *point* dan aturan *goals* aktivitas selama 1 bulan untuk setiap *team*. Sedangkan tidak ada Standar Operasional Prosedur (SOP) baku yang mengatur dengan detail mengenai kegiatan pelaksanaan program kesehatan kerja *Fit Squad*. Hal ini disebabkan karena pihak K3LH merasa dengan adanya *guide* dianggap sudah cukup dalam menjalankan program *Fit Squad*. Jika menurut penjelasan dari Gabriele (2018) Standar Operasional Prosedur (SOP) merupakan pedoman penting yang digunakan sebagai

acuan dalam melaksanakan kegiatan yang menjabarkan aktivitas operasional agar dapat dilakukan secara benar, tepat dan konsisten. Dengan adanya SOP segala kegiatan dapat terancang dengan baik dan dapat berjalan sesuai dengan keinginan.

Dalam *guide* tidak ada aturan yang membatasi jarak yang ditempuh oleh karyawan setiap harinya, sehingga karyawan yang mengikuti program kesehatan *Fit Squad* melakukan aktivitas fisik secara berlebihan. Menurut data rakapitulasi total jarak yang ditempuh selama 1 bulan rata-rata mencapai 333,7 kilometer. Menurut penelitian Furkan et al. (2021) pada saat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan. Frekuensi aktivitas fisik yang dapat dilakukan cukup sebanyak 3-5 kali dalam satu pekan dengan intensitas sedang dan durasi selama 30-45 menit atau sekitar 3-4 kilometer perhari. Menurut Triansyah & Haetami (2020), kondisi nyeri dapat timbul akibat aktivitas berolahraga sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, tubuh akan sulit melakukan gerakan secara bebas karena adanya rasa nyeri di otot, ini dapat dapat menjadi permasalahan terhadap aktivitas dan produktifitas bagi pekerja. Jarak yang ditempuh karyawan dalam mengikuti program *Fit Squad* sudah melewati batasan normal olahraga bagi manusia dewasa karena aktivitas fisik yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan dan menurunnya produktifitas kerja. Peraturan mengenai batasan jumlah jarak yang ditempuh perhari harus ditambahkan dan berbentuk Standar Operasional Prosedur (SOP) sehingga bersifat baku dan mengikat. Hal ini dapat mencegah karyawan melakukan aktivitas fisik secara berlebihan.

Unit K3LH bersama dengan kompartemen lain telah melakukan persiapan program selama 1 bulan dengan membuat sistem penilaian dan pendaftaran peserta sebelum pelaksanaan program *Fit Squad* yaitu pada bulan November 2021.

Hal ini sesuai dengan teori dari Ramli (2019) yang menjelaskan bahwa perencanaan atau persiapan merupakan tahapan lanjutan dari penetapan kebijakan K3. Sehingga perencanaan yang baik dilakukan sebelum program dilaksanakan, maka proses K3 akan berjalan dengan terarah, efisien, dan efektif.

Karyawan PT Pupuk Indonesia (Persero) cenderung melakukan aktivitas fisik pada malam hari karena padatnya jam kerja memaksa karyawan untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga pada malam hari. Menurut Arifudin & Prianto (2018) meskipun menyehatkan, aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan pada malam hari memiliki efek samping yang tidak baik bagi tubuh dan kesehatan manusia. Risiko dari aktivitas fisik atau berolahraga pada malam hari dapat mengganggu kualitas tidur sehingga tubuh kesulitan dalam proses pemulihan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunus (2016), menjelaskan bahwa peningkatan hormon adrenalis pada seseorang dapat terjadi akibat olahraga pada waktu tidur dan dapat menimbulkan efek pada kenaikan suhu tubuh dan peningkatan denyut jantung. Kondisi tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi sulit untuk tidur sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi terganggu. Karyawan yang mengikuti program *Fit Squad* melakukan aktivitas fisik dimalam hari hingga dini hari akibat keterbatasan waktu yang dimiliki ketika selesai jam bekerja

Menurut penelitian Sari & Purnawati (2017) pagi hari merupakan waktu yang tepat untuk melakukan aktivitas olahraga sedangkan pada malam hari tubuh akan melakukan pemulihan sehingga sebaiknya digunakan untuk beristirahat. Hal ini disebabkan karena manusia menjalani dua fase yang berbeda, yaitu fase *ergotropic* dan fase *trophotropic*. Karyawan sebaiknya melakukan aktivitas fisik pada pagi hari yaitu antara pukul 05.30 hingga pukul 07.30 sebelum mulai bekerja.

Antusias karyawan PT Pupuk Indonesia menyambut program kesehatan kerja *Fit Squad* cukup baik, dilihat dari banyak karyawan yang membicarakan program *Fit Squad* baik secara formal maupun non formal. Menurut Samuel Slamet Santosa (2018) Antusiasme merupakan pilihan yang dipilih dan diperkuat secara terus menerus sehingga rasa antusias dapat muncul dari dalam diri individu atau dari kondiri di luar diri individu, karena jika telah memilih untuk memutuskan menjadi antusias maka alam bawah sadar seseorang akan menjalankan program dengan antusias yang terdapat di dalam pikiran serta dapat membangkitkan energi antusiasme tersebut.

Partisipasi karyawan cukup rendah terlihat dari hasil telaah dokumen yang menunjukkan hanya 12% karyawan yang mengikuti program kesehatan *Fit Squad*. Uceng et al. (2019), menjelaskan partisipasi adalah keterlibatan seseorang secara emosi dan mental dalam situasi kelompok sehingga mendorong untuk mencapai tujuan bersama serta ikut bertanggungjawab terhadap kelompoknya. Rendahnya partisipasi ini terjadi karena sosialisasi program yang dilaksanakan secara mendadak sehingga banyak karyawan yang tidak mengikuti sosialisasi karena terbentur dengan waktu kerja, hal ini mengakibatkan kurang tersebarnya informasi sehingga karyawan memilih untuk tidak mengikuti program *Fit Squad*. Menurut Widjaja dalam penelitian Putri (2018) Sosialisasi program merupakan upaya menyebarkan informasi kabar atau berita sehingga dapat menjadi ajang promosi program kepada karyawan dengan tujuan untuk memberikan pengenalan dan daya tarik dalam lingkungan tertentu. Sebaiknya sosialisasi program dilakukan dalam beberapa sesi sehingga karyawan yang tidak dapat mengikuti sosialisasi di sesi awal dapat mengikuti pada sesi lainnya. Hal ini guna memperluas informasi program kepada karyawan sehingga karyawan dapat lebih

mempersiapkan diri untuk mengikuti program *Fit Squad*.

## KESIMPULAN

Program kesehatan kerja *Fit Squad* mendapatkan respon positif sehingga dapat meningkatkan daya tarik karyawan untuk berolah raga. Program *Fit Squad* sudah terlaksana cukup baik namun terdapat beberapa kendala akibat sarana dan prasarana yang kurang difasilitasi, kendala juga muncul akibat tidak adanya SOP yang bersifat baku dan mengikat, karyawan melakukan aktivitas fisik secara berlebihan serta partisipasi karyawan dalam mengikuti program *Fit Squad* yang terbilang sangat sedikit karena sosialisasi yang disebarakan secara mendadak dan tidak meluas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih kepada Dosen Pembimbing dan *team* K3LH PT Pupuk Indonesia (Persero) yang telah meluangkan banyak waktu serta tenaga untuk membantu saya dalam menyelesaikan jurnal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2018). *Pengaruh Kompetensi dan Sarana Kerja Terhadap Kinerja Karyawan* (Vol. 2). PGRI Dewantara Jombang.
- Arifudin, R., & Prianto, A. D. (2018). Pengaruh Latihan Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur. *Unesa*, 1–6.
- Ayu, F., Karya, D. F., & Rhomadhoni, M. N. (2019). Pengaruh Program K3 Terhadap Produktivitas Kerja pada Operator Alat Berat di PT BJTI Kota Surabaya. *Business and Finance Journal*, 4(2), 115–122. <https://doi.org/10.33086/bfj.v4i2.1374>
- Azzahri, L. M. dan K. I. I. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang

- Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dengan Kepatuhan Penggunaan APD pada Perawat di Puskesmas Kuok. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 53(9), 1689–1699.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430.  
<https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1748>
- Gabriele. (2018). Analisis Penerapan Standar Operasional Prosedur (SOP) Di Departemen Marketing dan HRD PT. Cahaya Indo Persada. *Jurnal AGORA*, 6(1), 1–10.
- Imansari, A. (2019). Analisis Risiko Berdasarkan Aspek Waktu Dengan Metode Monte Carlo Pada Proyek Gedung Baru Di Universitas Brawijaya. *Naskah Terpublikasi Teknik Sipil*, 1–8.
- Irliani, H., & Diniati, A. (2021). Analisis Manajemen Event Telkom University Virtual Run 2020. 8(5), 7454–7472.
- Kemnaker. (2020).
- Labour, I. O. (2018). *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda*.
- Mondal, A., & Chatterjee, S. (2018). Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism. *International Journal of Health Sciences and Research*, August.
- Nugraha, H. (2019). Analisis Pelaksanaan Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dalam Upaya Meminimalkan Kecelakaan Kerja Pada Pegawai Pt. Kereta Api Indonesia (Persero). *Coopetition : Jurnal Ilmiah Manajemen*, 10(2), 93–102.  
<https://doi.org/10.32670/coopetition.v10i2.43>
- Nurlindah. (2021). Analisis Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Pusat Kemanusiaan dan Kapal Kemanusiaan Asia Muslim Charity Foundation. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Peraturan Presiden No. 7 Tentang Penyakit Akibat Kerja, Pub. L. No. 7 (2019).
- PT Pupuk Indonesia. (2022). *Profile PT Pupuk (Persero)*.
- Purba, I. P. M. H. (2021). Implementasi Undang-Undang No. 6 Tahun 2018 Tnetang Kekearantinaaan Kesehtan di Jawa Timur Menghadapi Pandemi Covid 19. 4, 1–11.
- Putri, D. (2018). *Sosialisasi Program Pertanian Terpadu Oleh Community Development PT Indah Kiat Pulp and Paper Tbk perawang di Kecamatan Tualang Kabupaten Siak Sosialisasi* (Issue 2936). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ramli, S. (2019). *Pedoman Praktis Manajemen Risiko dalam Perspektif K3 OHS Risk Management*. Dian Rakyat.
- Samuel, D. (2018). Peningkatan Antusiasme dan Kedalaman Kajian Belajar Mahasiswa Melalui Pembelajaran Berbasis Silabus Individual. *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 9.
- Sari, I. A. C., & Purnawati, S. (2017). Prevalensi Shift Work Sleep Disorder Pada Pekerja Shift Malam Di Beberapa Waralaba di Denpasar Selatan. *Medika*, 6(7), 1–9.
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2022). *Data Sebaran Covid-19*.
- Setyoko. (2017). Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja SMK3 pada Perusahaan. *Jurnal Orbith*, 13(1), 20–27.  
<https://doi.org/10.37598/tameh.v10i1.127>
- Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *OSFPREPRINTS*, 2, 1–8.
- Susan, E. (2019). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Manajemen*

- Pendidikan*, 9(2), 952–962.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., Yuniastuti, E., Penanganan, T., New, I., ... Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. 7(1), 45–67.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Efektivitas stretching, passive activity dan VO<sub>2</sub>max dalam mencegah terjadinya delayed onset muscle soreness. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 88–97. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29487>
- Uceng, A., Ali, A., Mustanir, A., & Nirmawati. (2019). Analisis Tingkat Partisipasi Masyarakat Terhadap Pembangunan Sumber Daya Manusia di Desa Cemba Kecamatan Enrekang Kabupaten Enrekang. *Jurnal Moderat*, 5, 1–17.
- World Health Organization. (2018). *WHO launches ACTIVE: a toolkit for countries to increase physical activity and reduce noncommunicable diseases* (pp. 1–4).
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease (Covid-19) Pandemic*.
- Yunus, M. (2016). Pengaruh aktivitas badminton pada malam hari terhadap stres oksidatif. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–5.