

## Kesehatan Kerja Perkantoran di Propinsi Nusa Tenggara Timur

Lidia Br Tarigan\*, Oktofianus Sila\*, Olga Mariana Dukabain\*

\* Prodi Sanitasi, Poltekkes Kemenkes Kupang

---

### Article Info

#### Keyword:

Implementasi  
Kesehatan kerja  
Perkantoran

### ABSTRACT

Karyawan perkantoran memiliki potensi masalah kesehatan yang berkaitan dengan *sedentary job* atau sedikitnya aktifitas fisik yang dilakukan. Tujuan penelitian mengetahui implementasi Kesehatan kerja Perkantoran di Propinsi Nusa Tenggara Timur. Jenis penelitian deskriptif observasional dengan variable standar peningkatan kesehatan kerja, pencegahan penyakit, penanganan penyakit. Data diperoleh dengan menggunakan instrument wawancara. Data dianalisis secara deskriptif. Implementasi kesehatan kerja perkantoran rata rata 20 % dari semua komponen penilaian. Standar peningkatan kesehatan kerja diperoleh 58 % perkantoran tidak memiliki kebijakan tentang kesehatan kerja. Perkantoran yang memiliki kebijakan sebatas himbauan dan surat edaran. Media komunikasi informasi dan edukasi berupa poster, leaflet, spanduk, pertemuan ilmiah atau rapat. Kegiatan peregangan dilaksanakan pada 6 perkantoran. Peningkatan kesehatan kerja dilaksanakan melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan pekerjaan dalam bentuk kegiatan terbatas dan tidak terjadwal. Pencegahan penyakit melalui pemeriksaan kesehatan berkala, penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status kesehatan belum dilakukan. Dilakukan sosialisasi kesehatan kerja perkantoran pada setiap wilayah binaan dari Dinas Kesehatan.

---

#### Corresponding Author:

Nama : Lidia Br Tarigan  
Afiliasi : Poltekkes Kemenkes  
Kupang  
Email: [lidia.tarigan@gmail.com](mailto:lidia.tarigan@gmail.com)

Office employees have potential health problems related to a sedentary job or the lack of physical activity they do. The purpose of this research is to know the implementation of Occupational Health in Offices in East Nusa Tenggara Province. This type of research is descriptive observational with standard variables improving occupational health, disease prevention, disease management. The data was obtained by using the interview instrument. Data were analyzed descriptively. The implementation of office work health is an average of 20% of all assessment components. Standards for improving occupational health obtained 58 % of offices do not have a policy on occupational health. Offices that have policies that are limited to appeals and circulars. Information and education communication media in the form of posters, leaflets, banners, scientific meetings or meetings. Stretching activities were carried out in 6 offices. Improving occupational health is carried out through socialization and education on occupational health in the form of limited and unscheduled activities. Disease prevention through periodic health checks, early detection of disease cases and assessment of health status has not been carried out. Socialization of office work health is carried out in each target area from the Health Office

---

### PENDAHULUAN

Perkantoran merupakan salah satu tempat kerja yang wajib dilakukan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (Bayu Yoni Setyo Nugroho, SKM, n.d.). Pengelola tempat kerja wajib melakukan segala bentuk upaya kesehatan melalui upaya pencegahan, peningkatan, pengobatan dan pemulihan bagi tenaga kerja (Undang Undang Kesehatan, 2009). Pada prinsipnya semua kantor mempunyai faktor risiko yang dapat menimbulkan penyakit maupun kecelakaan pada pekerja. Pekerja di perkantoran beraktifitas 8 (delapan) jam atau lebih setiap harinya, selain itu gedung tinggi (gedung perkantoran) sangat rentan terhadap aspek keselamatan saat terjadi gempa bumi dan kebakaran. Kondisi ini bila tidak diantisipasi dapat menimbulkan terjadinya kecelakaan akibat kerja yang menimbulkan korban jiwa (Peraturan Menteri Kesehatan No 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, 2016).

Berdasarkan aktivitasnya, karyawan perkantoran memiliki beberapa potensi masalah kesehatan yang dominan berkaitan dengan *sedentary job* atau sedikitnya aktifitas fisik yang dilakukan yang berisiko timbulnya dampak kesehatan terhadap karyawan diantaranya obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes hingga stres kerja (Peraturan Menteri Kesehatan No 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, 2016). Umumnya frekuensi kecelakaan kerja yang sedikit

dan bahaya tempat kerja yang relatif kecil mengakibatkan kebanyakan mengesampingkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja di perkantoran. Penyakit akibat kerja dapat timbul segera setelah bekerja serta umumnya terakumulasi dalam waktu yang cukup lama sehingga dapat dikatakan sebagai *silent killer* yang mengancam sewaktu-waktu (Bayu Yoni Setyo Nugroho, SKM, n.d.). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 (Riskesdas 2018) menunjukkan prevalensi asma berdasarkan jenis pekerjaan diperoleh data PNS/TNI/Polri/BUMN sebesar 2,7 % lebih tinggi dari petani yang ada pada angka 2,4%. Prevalensi kanker juga lebih tinggi pada pekerja PNS/TNI/Polri/BUMN sebesar 4,1 permil sedangkan petani sebesar 1,9 permil (Kementerian, 2018).

Beberapa daerah, implementasi dari Keselamatan dan Kesehatan kerja perkantoran telah dilaksanakan seperti pada Kementerian Agama Kabupaten Bangka (Kementerian Agama Kab. Bangka, 2020), bahkan semua perkantoran di Kabupaten Belitung telah berkomitmen untuk menerapkan K3 Perkantoran (Bangkapos, n.d.). Propinsi Nusa Tenggara Timur memiliki banyak perkantoran baik yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Setiap perkantoran memiliki pekerja. Data dari Badan Pusat Statistik Propinsi NTT terdapat 530.134 jiwa (21,98%) yang bekerja sebagai karyawan/pegawai (Febriany Lette, 2018). Sesuai dengan tujuan dari pelaksanaan K3 di Perkantoran yaitu untuk mewujudkan kantor yang sehat, aman, dan nyaman serta karyawan yang sehat, selamat, bugar, berkinerja dan produktif (Peraturan Menteri Kesehatan No 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, 2016), dan berdasarkan sepengetahuan peneliti belum pernah dilaksanakan penelitian tentang implementasi Kesehatan kerja Perkantoran di Propinsi NTT maka penulis hendak melakukan penelitian tentang implementasi Kesehatan Kerja bagi pekerja perkantoran.

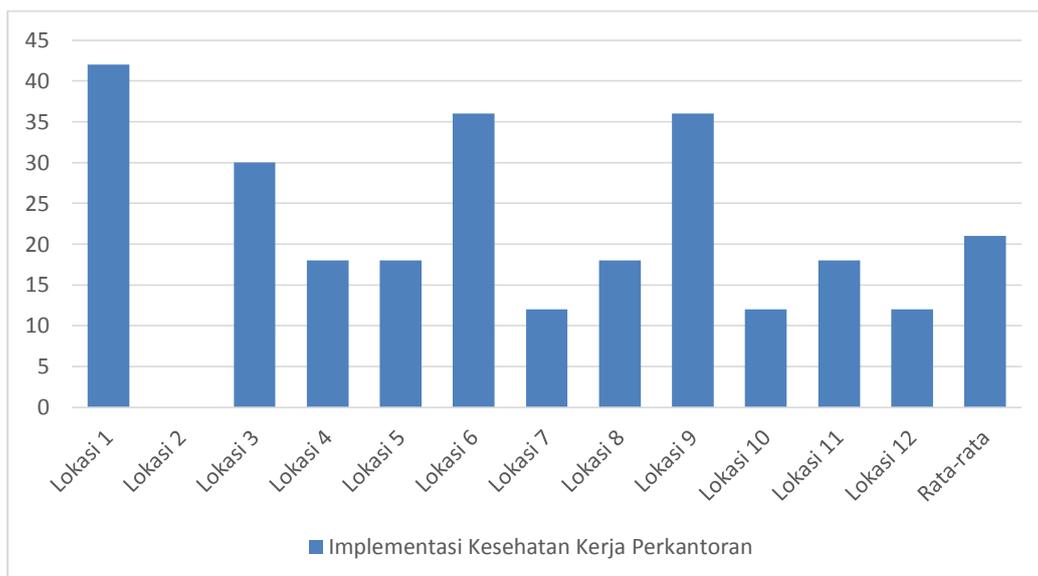
## **METODE**

Penelitian dilaksanakan di perkantoran milik pemerintah yang terdapat di Propinsi Nusa Tenggara Timur. Jenis bersifat deskriptif dengan menggunakan teknik survei. Variabel penelitian, standar peningkatan kesehatan kerja di perkantoran, pencegahan penyakit di perkantoran, penanganan penyakit di perkantoran. Populasi seluruh tenaga kerja di kantor pemerintah yang terdapat pada wilayah daratan timur Propinsi Nusa Tenggara Timur yaitu Kota Kupang, Kabupaten Kupang, Kabupaten Timor Tengah selatan, Kabupaten Timor Tengah Utara, Kabupaten Belu dan Kabupaten Malaka. Sampel penelitian sebanyak 10 % dari jumlah karyawan pada lokasi penelitian. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan instrument wawancara. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan secara deskriptif dan hasil disajikan dalam bentuk tabel dan atau grafik

## **HASIL**

Penelitian ini dilaksanakan di 12 perkantoran di Propinsi NTT. Kedua belas perkantoran ini adalah kantor Pemerintahan Propinsi NTT, Kota Kupang, Kabupaten Kupang, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Kabupaten Timor Tengah Utara dan Kabupaten Belu. Kantor dinas Kesehatan Propinsi NTT, Kantor Dinas Kesehatan Kota Kupang, Kantor Dinas Kesehatan Kabupaten TTS, Kantor Dinas Kesehatan Kabupaten TTU dan Kantor Dinas Kesehatan Kabupaten Belu.

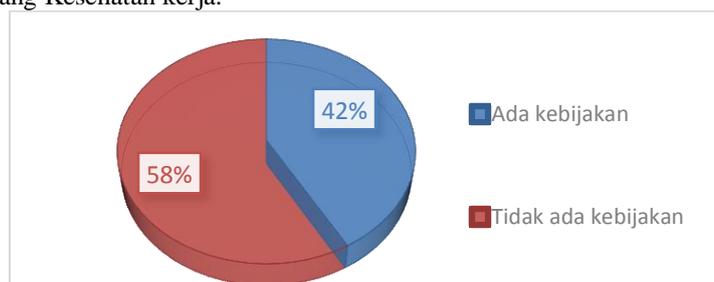
Implementasi Kesehatan Kerja Perkantoran di Propinsi NTT memiliki rata rata 20 % dari semua komponen yang penilaian Kesehatan kerja perkantoran.



## 1. Standar Peningkatan Kesehatan Kerja di Perkantoran

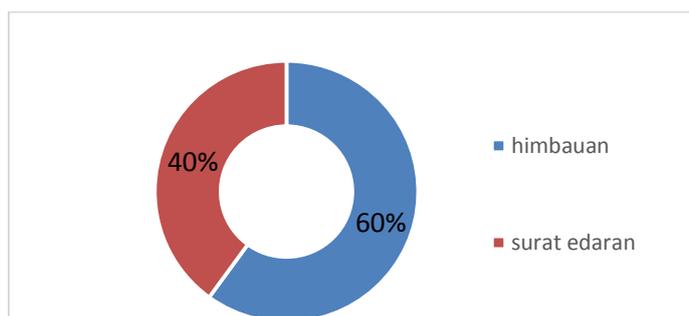
### a. Komitmen

Standar peningkatan kesehatan kerja dinyatakan dengan adanya kebijakan tentang kesehatan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58 % perkantoran tidak memiliki kebijakan tentang Kesehatan kerja.



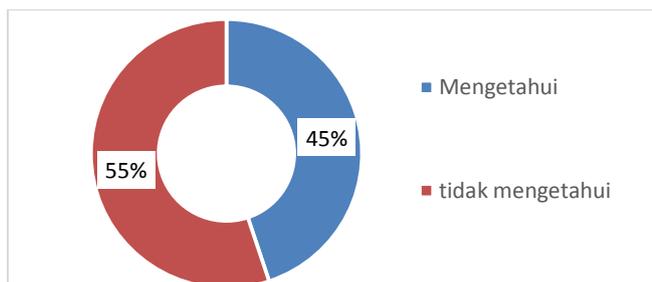
Gambar 1. Kebijakan tentang Kesehatan Kerja perkantoran di Propinsi NTT tahun 2021

Perkantoran yang memiliki kebijakan masih sebatas himbauan 40 % dan surat edaran sebanyak 60 %.



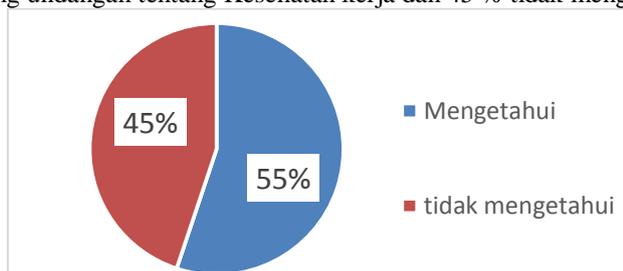
Gambar 2. Jenis kebijakan kesehatan kerja perkantoran di Propinsi NTT tahun 2021.

Informasi tentang kebijakan kesehatan kerja di unit kerja masing masing responden dapat dilihat pada grafik berikut,



Gambar 3. Responden mengetahui ada kebijakan kesehatan kerja di institusi tempat bekerja

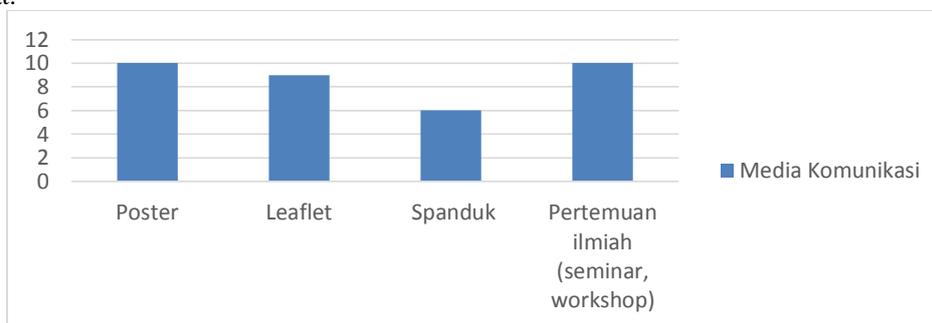
Kebijakan Kesehatan kerja perkantoran dilaksanakan dengan berdasarkan pada peraturan perundang undangan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 55 % responden mengetahui ada peraturan perundang undangan tentang Kesehatan kerja dan 45 % tidak mengetahui.



Gambar 4. Responden mengetahui ada peraturan perundang undangan tentang Kesehatan kerja

b. Media komunikasi informasi dan edukasi

Media komunikasi informasi dan edukasi berupa poster, leaflet, spanduk, pertemuan ilmiah atau rapat.



Gambar 5. Media komunikasi informasi dan edukasi

c. Aktivitas fisik

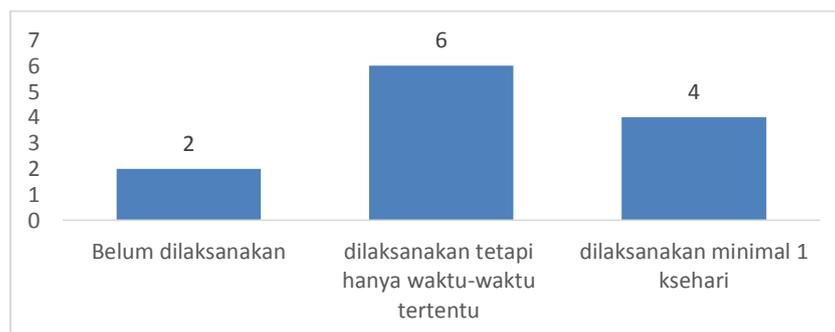
1) Aktivitas fisik harian karyawan

Aktivitas fisik harian karyawan dilaksanakan kegiatan olahraga Bersama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50 % sudah dilaksanakan tapi tidak teratur.



2) Peregangan

Pelaksanaan peregangan yang dilaksanakan di perkantoran terdapat 2 perkantoran yang belum melaksanakan peregangan, dan 6 kantor yang sudah melaksanakan.



## 2. Peningkatan kesehatan kerja

### a. Sosialisasi dan edukasi kesehatan pekerja

Hasil penelitian menunjukkan 50 % ada dalam bentuk kegiatan terbatas dan tidak terjadwal dengan rutin.



Gambar 6. Peningkatan Kesehatan kerja melalui sosialisasi dan edukasi Kesehatan pekerja.

### b. Sosialisasi dan edukasi Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS).

Hasil penelitian menunjukkan 33 % ada dalam bentuk kegiatan yang mempunyai jadwal rutin.

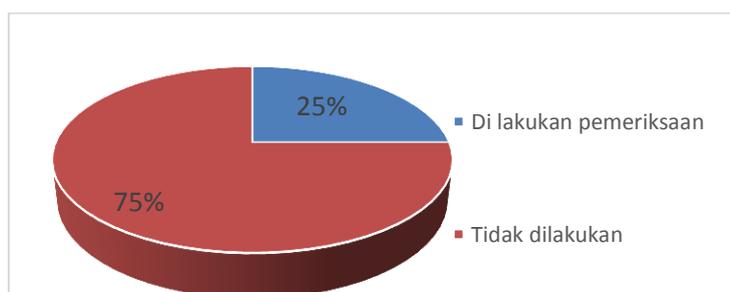


Gambar 7. Peningkatan Kesehatan kerja melalui sosialisasi dan edukasi PHBS

## 3. Pencegahan penyakit di perkantoran

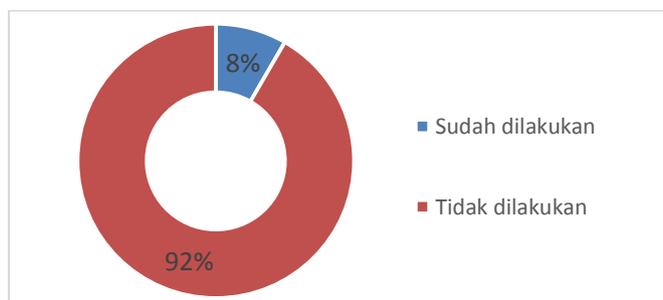
### a. Pengendalian faktor risiko

Pengendalian faktor risiko di lakukan melalui pemeriksaan kesehatan berkala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75 % belum melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala.



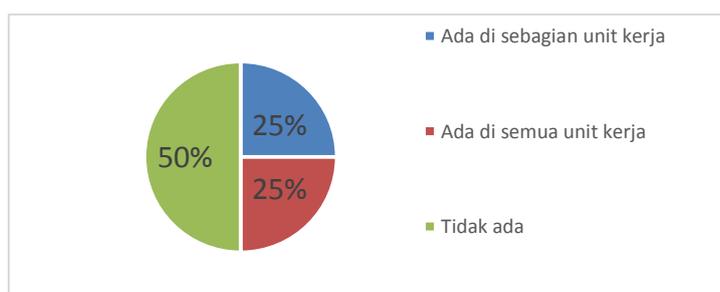
Gambar 8. Pemeriksaan Kesehatan berkala di Perkantoran NTT tahun 2021.

- b. Penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status Kesehatan  
 Penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status kesehatan dilakukan melalui identifikasi Penyakit Tidak Menular (PTM) kepada pegawai atau biasa disebut skrining PTM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 92 % pertantoran belum melakukan.



Gambar 9. Penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status kesehatan di Perkantoran NTT tahun 2021.

4. Penanganan penyakit di perkantoran  
 a. Pertolongan pertama  
 Pertolongan pertama dinilai melalui keberadaan fasilitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) yang terdiri dari kotak dan isi.



Gambar 9. Keberadaan P3K di Perkantoran NTT tahun 2021.

- b. Fasilitas Kesehatan  
 Keberadaan fasilitas kesehatan milik sendiri di semua lokasi perkantoran tidak ada. Pelayanan kesehatan diperoleh melalui usaha pribadi.

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kesehatan kerja perkantoran mempunyai implikasi terhadap kesehatan pekerja. Pelaksanaan yang belum sesuai standar akan memiliki potensi munculnya masalah kesehatan yang pada akhirnya akan berimbas pada produktivitas pekerja dan institusi tempat bekerja. Program-program kesehatan kerja yang dilaksanakan dengan baik dapat digunakan sebagai pendorong peningkatan kinerja karyawan (Kartikasari & Swasto, 2017). Hasil penelitian menunjukkan perkantoran yang diteliti pelaksanaan kesehatan kerja perkantoran rata-rata 21% yang artinya ditemukan 79 % unsur unsur kesehatan kerja perkantoran tidak dilaksankannya oleh institusi tersebut.

Poin yang paling penting untuk sebuah pelaksanaan program adalah adanya kebijakan dari institusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58 % perkantoran tidak memiliki kebijakan tentang kesehatan kerja. Kurangnya perhatian pimpinan terhadap penyempurnaan manajemen akan sulit mewujudkan suatu program dilaksanakan dengan baik (Siswanto & Dewi, 2013). Perwujudan pelaksanaan kesehatan kerja perkantoran erat kaitannya dengan pembinaan dan pengawasan yang dilakukan oleh Kepala Dinas Kesehatan Provinsi, dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, 2016). Keberadaan aturan atau kebijakan yang tertulis mempermudah pekerja dalam melaksanakan kesehatan kerja perkantoran dan meningkatkan peran serta dalam pelaksanaannya (Fridayanti & Kusumasmoro, 2016).

Peningkatan kesehatan kerja dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan kerja dan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling besar kegiatan yang tidak rutin baik (50 % untuk kesehatan kerja dan 34 % untuk PHBS). Rendahnya kegiatan sosialisasi berdampak pada kurangnya

informasi yang diperoleh oleh pekerja dalam menjalankan kesehatan kerja perkantoran. Informasi yang kurang juga mengurangi peran serta dalam melakukan suatu kegiatan (Adnani et al., 2018).

Berdasarkan aktivitasnya, karyawan perkantoran memiliki beberapa potensi masalah kesehatan yang dominan berkaitan dengan sedentary job atau sedikitnya aktifitas fisik yang dilakukan yang berisiko timbulnya dampak kesehatan terhadap karyawan diantaranya obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes hingga stres kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan olah raga/aktifitas fisik 50 % dilakukan dengan tidak teratur dan masih ada yang belum melaksanakan. Kegiatan peregangan dilakukan sewaktu-waktu atau pada saat ada kegiatan atau pertemuan-pertemuan. Kegiatan peregangan berpengaruh terhadap keluhan nyeri punggung bawah (Satriadi et al., 2018). Pemahaman tentang peregangan juga perlu di tingkatkan karena terdapat hubungan antara pemahaman terkait manfaat aktivitas fisik dengan persepsi terhadap senam peregangan dengan arah hubungan positif (Ramdan & AZahra, 2020). Peregangan otot di tempat kerja dapat menurunkan keluhan gangguan muskuloskeletal walaupun belum semuanya teratasi (G et al., 2021).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi Kesehatan Kerja Perkantoran di Propinsi NTT memiliki rata-rata 20 % dari semua komponen yang dinilai. Standar Peningkatan Kesehatan Kerja di Perkantoran 58 % perkantoran tidak memiliki kebijakan tentang Kesehatan kerja, Perkantoran yang memiliki kebijakan masih sebatas himbauan dan surat edaran. Media komunikasi informasi dan edukasi berupa poster, leaflet, spanduk, pertemuan ilmiah atau rapat dan sebagian sudah dilaksanakan tapi tidak teratur. Kegiatan peregangan dilaksanakan pada 6 perkantoran. Peningkatan kesehatan kerja dilaksanakan melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan pekerjaan dan dalam bentuk kegiatan terbatas dan tidak terjadwal dengan rutin. Pencegahan penyakit di perkantoran melalui pemeriksaan kesehatan berkala belum dan penemuan dini kasus penyakit dan penilaian status kesehatan belum dilakukan.

Dilakukan sosialisasi kesehatan kerja perkantoran pada setiap wilayah binaan dari Dinas Kesehatan Propinsi dan Kabupaten/Kota. Dibentuk Tim K3 di setiap perkantoran dalam rangka melaksanakan PMK no 48 tahun 2016.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang selaku penyandang dana penelitian dan kepada enumerator dan responden yang telah bersama-sama melaksanakan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, H., Subiyanto, A., Hanim, D., & Sulaeman, E. S. (2018). Perception Factors, Intentions and Attitudes with Market Community Participation to Prevent Occupational Diseases. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v7i1.9175>
- Bangkapos, I. (n.d.). *OPD dan Dunia Usaha di Kabupaten Belitung Komitmen terapkan K3 Perkantoran*. Bangka Pos. Retrieved June 14, 2020, from <https://bangka.tribunnews.com/2020/03/12/opd-dan-dunia-usaha-di-kabupaten-belitung-komitmen-terapkan-k3-perkantoran>
- Bayu Yoni Setyo Nugroho, SKM, M. (n.d.). *Pentingnya Penerapan K3 di Perkantoran*. Infokes. Retrieved June 14, 2020, from <https://infokes.dinus.ac.id/2019/11/18/pentingnya-penerapan-k3-di-perkantoran/>
- Febriany Lette, S. (2018). *Profil Ketenagakerjaan Dan Pengangguran Provinsi Nusa Tenggara Timur 2018* (Issue 11).
- Fridayanti, N., & Kusumasmoro, R. (2016). Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di PT Ferron Par Pharmaceuticals Bekasi. *Jurnal Administrasi Kantor*, 4(1), 211–234.
- G, T., Pertiwi, Kartini, R., Gultom, P. J., Sitoayu, Laras, Gifari4, Nazhif, Putri, & Herliana, V. (2021). Persepsi Karyawan Terhadap Senam Peregangan di Puskesmas Kebon Jeruk. *Physical Activity Journal*, 3(1), 31–40.
- Kartikasari, R., & Swasto, B. (2017). Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Surya Asbes Cement Group Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis S1 Universitas Brawijaya*, 44(1), 89–95.
- Kementerian Agama Kab. Bangka. (2020). *Dukung Keselamatan dan kesehatan Kerja perkantoran*. <https://babel.kemenag.go.id/id/berita/503542/Dukung-Keselamatan-Kesehatan-Kerja-Perkantoran>
- Kementerian, K. (2018). *Riskesdas 2018*. [http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran, Pub. L. No. 48 (2016).
- Peraturan Menteri Kesehatan No 48 tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran, (2016).

- 
- Ramdan, I. M., & AZahra, A. (2020). Menurunkan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda Melalui Pelatihan Peregangan Otot di Tempat Kerja. *JURNAL ABDIMAS BSI*, 3(2), 109–117.
- Satriadi, Are, A., Fitriangga, Agus, Zakiah, Mistika, Rahmayanti, & Sari. (2018). Pengaruh Peregangan terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Produksi di PT. SDJ Pontianak. *Jurnal Cerebellum. Volume 4. Nomor 2. Mei 2018*, 4(2), 1059–1066.
- Siswanto, & Dewi, R. (2013). Pengembangan Manajemen Dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Pegawai Pada Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Administrasi Publik*, 1(1), 21–26.
- Undang Undang Kesehatan, (2009).