

PELATIHAN PERILAKU GAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA PEKERJA *HOME INDUSTRY* JAKET KULITUdin Rosidin^{1*}, Ahmad Yamin², Hendrawati³¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 18 Mei 2025

Diterima: 17 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20726>

ABSTRAK

Pengelolaan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam menjamin kesehatan pekerja. Pelaksanaan K3 bertujuan untuk menjamin terciptanya kondisi kerja yang aman serta pencegahan gangguan kesehatan fisik dan mental. Walaupun pengelolaan program keselamatan dan kesehatan kerja sangat menentukan produktivitas, namun masih banyak perusahaan yang tidak melaksanakan program tersebut secara maksimal. Dampak dari keadaan tersebut memungkinkan banyak ditemukan masalah kesehatan yang dikeluhkan oleh para pekerja. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan perilaku pekerja dalam pelaksanaan gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerja. Untuk mengatasi permasalahan itu perlu dilakukan kegiatan pelatihan gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerja. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat ditempat kerja. Metode kegiatan yang digunakan adalah pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat ditempat kerja. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 pekerja. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai hasil *pretest* sebesar 45,89 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 63,67. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan pekerja setelah dilakukan pelatihan sebesar 17,78 poin. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat dilanjutkan oleh pemilik *home industry* jaket kulit secara rutin dan bekerjasama dengan puskesmas sebagai pembina wilayah.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Pelatihan, Pekerja

ABSTRACT

Occupational safety and health (K3) management is an important aspect that must be considered in ensuring worker health. The implementation of K3 aims to ensure the creation of safe working conditions and prevention of physical and mental health disorders. Although the management of occupational safety and health programs greatly determines productivity, there are still many companies that do not implement the program optimally. The impact of this situation allows many health problems to be found that are complained about by workers. This is due to the lack of knowledge and behavior of workers in implementing a clean and healthy lifestyle in the workplace. To overcome this problem, it is necessary to carry out clean and healthy lifestyle training activities in the workplace. The purpose of this community service activity is to

increase worker knowledge about clean and healthy lifestyle behavior in the workplace. The method of activity used is training in clean and healthy lifestyle behavior in the workplace. The number of participants who attended was 12 workers. The results of the activity showed an average pretest score of 45.89 and an average posttest score of 63.67. The conclusion of this activity is that there was an increase in worker knowledge after the training of 17.78 points. The activities that have been implemented are expected to be continued by the owners of leather jacket home industries routinely and in collaboration with the health center as the regional supervisor.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Training, Workers*

1. PENDAHULUAN

Program keselamatan dan kesehatan kerja (K3) adalah suatu gagasan dan upaya untuk menjamin kesehatan pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya. Pelaksanaan K3 bertujuan untuk menjamin terciptanya kondisi kerja yang aman serta pencegahan gangguan fisik dan mental. Menurut (Moniaga & Rompis, 2019), keselamatan dan kesehatan kerja adalah pengendalian orang, mesin, bahan, metode, termasuk juga lingkungan kerja, agar pekerja tidak terluka. Indikator keselamatan dan kesehatan kerja terdiri dari 3 (tiga) indikator yang meliputi lingkungan kerja, manusia (karyawan), dan alat atau mesin kerja (Wangi et al., 2020). Menurut (Irwan et al., 2023), keselamatan kerja yaitu kondisi keselamatan yang bebas dari risiko kecelakaan dan kerusakan ditempat kerja yang mencakup tentang kondisi bangunan, kondisi mesin, peralatan keselamatan dan kondisi pekerja. Sedangkan menurut Suma'mur, keselamatan kerja merupakan rangkaian usaha untuk menciptakan suasana kerja yang aman dan tenang bagi para karyawan yang bekerja di perusahaan (Wardah et al., 2022).

Dalam hal keselamatan kerja, karyawan diharapkan dapat bekerja dengan aman dan nyaman, serta mencapai kesehatan fisik, daya kerja, dan tingkat kesehatan yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi program kesehatan dan keselamatan kerja, seperti faktor manusia, lingkungan, dan psikologis. Tantangan kesehatan dan keselamatan kerja di era industrialisasi dan globalisasi saat ini adalah selain kemudahan dalam proses produksi, juga akan meningkatkan jumlah dan jenis bahaya di tempat kerja serta tingkat keparahan kecelakaan kerja (Hasibuan et al., 2020).

Pengelolaan K3 merupakan aspek penting yang harus diperhatikan. Pengelolaan program K3 sama penting dengan pengelolaan aspek lain di perusahaan, seperti pengelolaan aspek produksi, logistik, sumber daya manusia, keuangan, dan pemasaran. Oleh karena itu pengelolaan K3 perlu melibatkan unsur pemilik dan manajemen. Hal inilah yang mendorong lahirnya berbagai konsep mengenai manajemen kesehatan dan keselamatan kerja. Menurut Permenaker 05 tahun 1996, sistem manajemen K3 adalah bagian dari keseluruhan sistem yang meliputi struktur organisasi, perencanaan/desain, tanggung jawab, implementasi, prosedur, proses dan sumber daya (Cahyo, 2024). Manajemen pengelolaan keselamatan dan kesehatan kerja merupakan tanggung jawab perusahaan yang berperan dalam mengendalikan risiko terkait dengan aktivitas kerja untuk menciptakan tempat kerja yang aman, efisien dan produktif (Suparwo wt al., 2019).

Perusahaan juga perlu melaksanakan program K3 yang bermanfaat dalam menambah pengetahuan para pekerja. Program tersebut bisa berbentuk pendidikan kesehatan atau pelatihan pada pekerja. Sehingga diharapkan para pekerja memahami akan pentingnya menerapkan prosedur K3 untuk menurunkan risiko kecelakaan kerja. Oleh sebab itu dalam UU RI No. 23 Tahun 1992, kesehatan dan keselamatan kerja merupakan hal yang sangat penting bagi perusahaan, karena dampak kecelakaan kerja tidak hanya dapat merugikan karyawan, akan tetapi, perusahaan juga akan menanggung biaya pengobatan dan biaya rumah sakit serta sanksi lainnya (Yuliandi & Ahman, 2019). Manajemen dalam program keselamatan juga sangat diperlukan dengan beberapa alasan, antara lain seperti: kerugian pribadi, luka fisik dan penderitaan mental, kerugian finansial bagi orang yang cedera, kehilangan produktivitas, premi asuransi yang lebih tinggi dan tanggung jawab sosial. Maka dengan memperhatikan risiko tersebut, diperlukan penerapan sistem manajemen kesehatan dan keselamatan kerja sebagai perlindungan karyawan (Agushinta & Wijaya, 2016).

Walaupun pengelolaan program keselamatan dan kesehatan kerja sangat menentukan produktivitas, namun masih banyak perusahaan yang tidak melaksanakan program tersebut secara maksimal. Menurut (Mahendra, 2022) masih banyak perusahaan yang tidak memenuhi standar keselamatan dan kesehatan kerja. Masih banyak ditemukan masalah kesehatan dan keselamatan kerja di perusahaan diabaikan. Kondisi tersebut memungkinkan para pekerja menghadapi berbagai masalah kesehatan dan risiko terjadinya kecelakaan di tempat kerja. Seperti halnya terjadi juga pada beberapa *home industry* yang ada di kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut.

Berdasarkan survey yang dilakukan mahasiswa PPN 47 dalam kegiatan praktik Keperawatan Komunitas yang dilaksanakan di *home industry* Jaket Kulit yang berlokasi di RW 13 Kelurahan Sukamentri mendapatkan data bahwa seluruh pegawai merupakan perokok aktif (100%). Keluhan utama sebagian pekerja adalah nyeri pinggang dan punggung, dikarenakan pola kebiasaan bekerja seperti duduk dalam durasi yang lama (8-9 jam sehari) dan harus fokus ketika sedang menjahit. Hal tersebut menjadi penyebab utama keluhan nyeri. Selain itu, terdapat pekerja yang mengeluhkan adanya gangguan penglihatan dan merasa pusing, dikarenakan dalam 8 jam kerja tersebut harus terpapar cahaya lampu jahit. Hal itu dikeluhkan oleh beberapa pekerja sehingga membuat mata mereka lelah dan buram pada pandangannya. Selain itu ada 33,3% pekerja memiliki hipertensi dan 50% pre hipertensi.

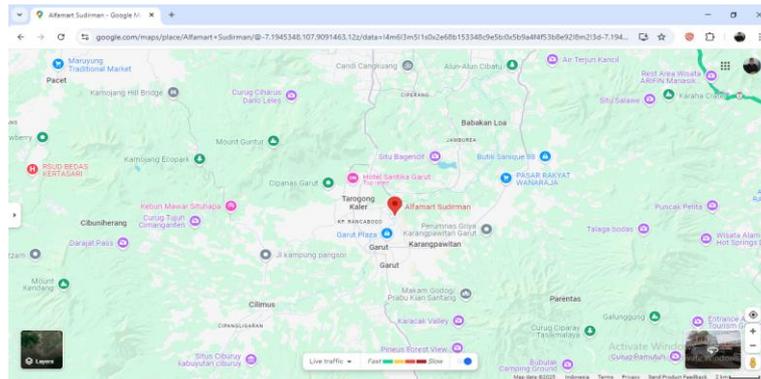
Hasil wawancara dengan para pekerja, menunjukkan bahwa semua pekerja memiliki aktivitas fisik yang rendah dalam kegiatan olah raga. Mereka melakukan olah raga hanya 2 minggu sekali atau bahkan ada yang tidak sama sekali dengan alasan, sudah lelah bekerja dari pagi hingga malam. Gaya hidup pekerja seluruhnya memiliki kebiasaan merokok lebih dari 1 bungkus perhari. Pekerjaapun sering begadang atau terkadang tidur lebih dari jam 12 malam. Selain itu para pekerja tersebut gemar minum kopi minimal 1 sampai 2 gelas per harinya. Pola makan mereka tidak teratur. Para pekerja belum rutin melakukan cuci tangan dalam aktivitasnya. Alat kerja berupa jarum jahit dan mesin potong kain memiliki risiko kecelakaan kerja, baik tertusuk jarum jahit ataupun tersayat mesin potong kain. Insidensi kecelakaan kerja yang rendah atau jarang terjadi pada para pekerja, mengakibatkan para pekerja terbiasa dengan tidak menggunakan alat pelindung diri. Pekerja yang menggunakan alat potong kain, tidak

menggunakan alat pelindung diri (APD), padahal bila terdapat masalah dapat mencederai pekerja yang mengendalikannya. Ketika diwawancarai keseluruhan pekerja tidak memiliki kartu BPJS ataupun asuransi kesehatan lainnya.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa pekerja di *home industry* tersebut belum melaksanakan perilaku gaya hidup bersih dan sehat dengan baik di tempat kerjanya. Rendahnya pelaksanaan perilaku gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerja tersebut dimungkinkan oleh kurangnya pemahaman para pekerja dan pemilik *home industry* tentang pentingnya pengelolaan program keselamatan dan kesehatan kerja. Berdasarkan permasalahan tersebut maka tim pengabdian melakukan kegiatan pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industry* jaket kulit. Tujuan kegiatan pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan pekerja dalam pelaksanaan perilaku gaya hidup sehat di tempat kerja.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan yang didapat pada hasil survey di *home industry* Jaket Kulit tersebut didapatkan data bahwa seluruh pegawai merupakan perokok aktif. Rata-rata merokok sebanyak 12 batang/hari. Pekerja mengonsumsi kopi sachet setiap hari dengan rata-rata 3-5 gelas/hari. Pekerja yang bertugas menjahit bekerja dengan posisi duduk sekitar 9-10 jam/hari. Pekerja dibagian memotong bahan, mengangkat beban berupa kain yang berat 1 rol kain sekitar 40 kg. Pada saat dilakukan pengkajian pegawai mengeluhkan sering merasa nyeri punggung dan pinggang. Selain itu, terdapat pekerja yang mengeluhkan adanya gangguan penglihatan dan merasa pusing. Sebanyak 33,3% memiliki hipertensi dan 50% pre hipertensi. Hasil wawancara dengan pekerja, semua pekerja memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti tidak melakukan aktivitas fisik, seluruhnya memiliki kebiasaan merokok. Pekerjaapun sering mengeluh susah tidur, kebiasaan tidur lebih dari jam 12 malam. Selain itu para pekerja tersebut memiliki pola makan yang tidak teratur. Para pekerja belum rutin melakukan cuci tangan dalam aktivitas kesehariannya. Mereka belum memahami pentingnya melaksanakan perilaku kesehatan dan keselamatan kerja. Kondisi tersebut merupakan faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja, karena bekerja dengan alat yang tajam seperti mesin potong, gunting dan jarum jahit. Para pekerja terbiasa dengan tidak menggunakan alat pelindung diri. Untuk mencegah faktor risiko tersebut sangat diperlukan adanya upaya untuk mengatasi permasalahan terkait kurangnya pemahaman pekerja tentang perilaku gaya hidup sehat di tempat kerja. Dari permasalahan tersebut maka rumusan pertanyaannya adalah seberapa besar peningkatan pengetahuan pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat setelah dilakukan pelatihan ?.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA Keperawatan Kesehatan Kerja

Keperawatan kesehatan Kerja menurut (Warseno et al., 2021) merupakan cabang keperawatan yang fokus pada pencegahan, perlindungan, dan pemeliharaan kesehatan para pekerja di tempat kerja. Keperawatan kesehatan kerja bertujuan untuk mengurangi risiko kesehatan akibat paparan bahaya lingkungan kerja serta mencegah kecelakaan kerja. Perawat yang terlibat dalam kesehatan kerja bertugas dalam intervensi primer, sekunder, dan tersier melalui promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di tempat kerja. Keperawatan kesehatan kerja juga mencakup upaya promotif dan preventif melalui pendekatan komunitas dengan bekerja sama dengan pekerja, keluarga mereka, serta masyarakat luas. Tujuan utama dari keperawatan K3 adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan pekerja melalui strategi pencegahan berlapis dan intervensi berbasis komunitas (Ferry Efendi, 2009).

Karakteristik Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Karakteristik keselamatan dan kesehatan kerja berfokus pada upaya menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan bebas dari risiko kecelakaan (Zebua et al., 2024). Karakteristik utama K3 mencakup beberapa elemen, diantaranya:

- a) Identifikasi risiko
Pengindetifikasian bahaya dari risiko di tempat kerja.
- b) Pengendalian Bahaya
Penggunaan alat pelindung diri (APD) untuk meminimalkan risiko.
- c) Pelatihan dan Edukasi
Pelatihan pekerjaan tentang praktik kerja yang aman dan pengembangan kebijakan keselamatan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan situasi seperti pandemi.
- d) Pengelolaan stres kerja, dan pengembangan kebijakan keselamatan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan situasi seperti pandemi. Selain itu, penerapan sistem manajemen K3 menjadi kunci untuk meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan pekerja.
- e) Evaluasi dan pemantauan
Melakukan penilaian berkala untuk memastikan kepatuhan terhadap standar K3.

f) Promosi Kesehatan Kerja

Fokus pada kesejahteraan fisik dan pengelolaan stres kerja.

Faktor yang Mempengaruhi Keperawatan K3

Menurut penelitian (Anjaswarni et al., 2022), pekerja yang mendapatkan pengawasan dan pelatihan yang memadai cenderung memiliki tingkat kecelakaan kerja yang lebih rendah. Jam kerja yang terlalu panjang, khususnya dalam sistem shift, berdampak negatif terhadap produktivitas serta meningkatkan risiko kesalahan dalam bekerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi keperawatan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) meliputi beberapa elemen penting, seperti:

a) Pengawasan dan Kebijakan

Pengawasan yang efektif dapat mengurangi risiko kecelakaan kerja.

b) Pelatihan dan Kompetensi

pelatihan yang baik membantu meningkatkan pemahaman perawat tentang prosedur keselamatan.

c) Shift Kerja dan Beban kerja

Jam kerja yang panjang, terutama shift malam, dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja karena kelelahan.

d) Sikap terhadap keselamatan

Sikap yang positif terhadap keselamatan mendukung penerapan K3 di tempat kerja.

Penyakit Akibat Kerja

Penyakit akibat kerja (PAK) merupakan penyakit yang timbul sebagai akibat langsung dari aktivitas pekerjaan atau kondisi lingkungan kerja. Beberapa penyakit ini disebabkan oleh paparan risiko seperti faktor ergonomis, bahan kimia, kebisingan, dan stres psikososial di tempat kerja. Beberapa penyakit akibat kerja (Mariani et al., 2024), diantaranya:

a) Gangguan Muskuloskeletal

Penyakit ini sering terjadi pada pekerja yang mengalami tekanan berulang atau postur tubuh yang tidak ideal saat bekerja. Faktor ergonomis, seperti pengerahan tenaga, postur yang menuntut, dan getaran, berkontribusi signifikan terhadap timbulnya gangguan.

b) Penyakit pernapasan

Pekerja di sektor industri sering kali terpapar debu, asap, atau bahan kimia berbahaya yang dapat menyebabkan penyakit paru-paru kronis seperti bronkitis atau asma kerja. Penyakit ini terkait erat dengan lingkungan kerja yang berdebu, terutama di sektor pertambangan dan manufaktur.

c) Gangguan Pendengaran

Paparan bising di tempat kerja dapat menyebabkan gangguan pendengaran yang signifikan, terutama bagi pekerja di lingkungan yang terpapar kebisingan dengan intensitas tinggi (>85 dBA), seperti di pabrik atau industri berat.

d) Gangguan Psikososial dan Stres Kerja

Lingkungan kerja yang penuh tekanan, jam kerja yang panjang, dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja dapat memicu gangguan psikososial seperti stres, kecemasan, dan depresi. Stres kerja yang berkepanjangan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Pencegahan penyakit akibat kerja sangat bergantung pada penerapan langkah-langkah kesehatan dan keselamatan kerja yang efektif, seperti pengendalian risiko, penilaian kesehatan berkala, serta pelatihan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya di tempat kerja.

Faktor Penyebab Penyakit Akibat Kerja

Faktor penyebab penyakit akibat kerja (PAK) sangat bervariasi, dan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor tersebut (Husaini et al., 2017)

a) Paparan Fisik

Banyak pekerja terpapar risiko fisik seperti kebisingan, getaran, radiasi, dan suhu ekstrem. Misalnya, paparan kebisingan yang berlebihan (>85 dBA) dapat menyebabkan gangguan pendengaran yang permanen. Pekerja yang terpapar getaran dalam jangka panjang juga dapat mengalami masalah muskuloskeletal dan gangguan sirkulasi darah.

b) Bahan Kimia Berbahaya

Paparan terhadap bahan kimia berbahaya di tempat kerja, seperti pelarut, logam berat, dan bahan baku industri, dapat mengakibatkan berbagai penyakit, termasuk penyakit paru-paru, keracunan, dan kanker. Pekerja yang berurusan dengan bahan kimia tanpa perlindungan yang memadai berisiko tinggi mengalami efek kesehatan jangka panjang.

c) Ergonomi yang Buruk

Kondisi kerja yang tidak ergonomis, seperti postur tubuh yang tidak tepat saat bekerja atau penggunaan alat yang tidak sesuai, dapat memicu gangguan muskuloskeletal. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang terpapar faktor ergonomis seperti pengerahan tenaga dan postur yang tidak nyaman lebih rentan mengalami nyeri punggung dan masalah sendi.

d) Stres dan Faktor Psikososial

Lingkungan kerja yang penuh tekanan, jam kerja yang panjang, dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, yang dapat berdampak serius pada kesehatan jangka panjang.

e) Kondisi Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja yang kotor, kurang ventilasi, atau memiliki risiko kebakaran dan ledakan juga berkontribusi terhadap penyakit akibat kerja. Keamanan tempat kerja yang rendah dapat meningkatkan risiko cedera dan kesehatan yang buruk.

Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat di home industri jaket kulit Kelurahan Sukamentri. Pertanyaan dari kegiatan ini adalah berapa besar peningkatan pengetahuan pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat di home industri jaket kulit setelah dilakukan kegiatan ?

4. METODE

Target yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan pekerja dalam pelaksanaan perilaku gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerja. Dengan kegiatan ini diharapkan para pekerja memiliki kemampuan yang baik dalam pelaksanaan gaya hidup bersih dan sehat. Untuk mencapai

target tersebut maka metode yang digunakan adalah pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industry* Jaket kulit di RW 13 Kelurahan Sukamentri. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 pekerja. Waktu kegiatan dilaksanakan selama dua hari yaitu mulai tanggal 27 sampai dengan tanggal 28 September 2024. Dalam melaksanakan pelatihan tersebut dilakukan langkah-langkah sebagai berikut; Tahap pertama adalah pendekatan sosial. Langkah pertama dari kegiatan ini tim pengabdian mengadakan pertemuan dengan pemilik *home industry* jaket kulit, dan Kepala Puskesmas Guntur. Kemudian mahasiswa melakukan survei mawas diri (SMD) untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Instrumen yang digunakan sesuai format pengkajian asuhan keperawatan kesehatan kerja. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menggambarkan karakteristik para pekerja dan pelaksanaan manajemen K3 di *home industry* jaket kulit.

Tahap berikutnya persiapan administrasi. Persiapan administrasi dimulai dengan menyusun dan mengajukan surat ijin kegiatan. Surat perijinan terintegrasi dengan kegiatan mahasiswa praktik lapangan komunitas. Tahap pelaksanaannya berupa pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industry* jaket kulit di Kelurahan Sukamentri. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi yang menggambarkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelaksanaan kegiatan dan setelah kegiatan dilaksanakan. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan para pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat di *home industry* Jaket kulit.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industri* jaket kulit di Kelurahan Sukamentri dilaksanakan pada tanggal 27 sampai dengan tanggal 28 September 2024 diikuti oleh 12 pekerja. Sebelum dilakukan pelatihan terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan setelah dilakukan pelatihan dilakukan *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan rata rata nilai *pretest* sebesar 45,89 dan rata rata nilai *posttest* sebesar 63,67. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta kegiatan setelah dilakukan pelatihan sebesar 17,78 poin. Materi pelatihan adalah pengetahuan tentang hidup sehat, latihan posisi ergonomi dan latihan peregangan otot.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan rata rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan adalah sebesar 45,89 poin dan rata rata nilai pengetahuan setelah dilakukan kegiatan sebesar 63,67 poin. Ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan sebesar 17,78 poin. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pekerja dalam melaksanakan perilaku gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerjanya. Kemampuan pekerja dalam melaksanakan perilaku tersebut, diharapkan dapat meningkatkan produktivitas kerja. Selain itu dapat berdampak juga pada kemandirian pekerja dalam mencegah kecelakaan ditempat kerja.

Keberhasilan kegiatan pelatihan ini, tidak lepas dari kerjasama dan dukungan dari pemilik *home industry*, Puskesmas Guntur dan jajaran

pembina *home industry* di Kelurahan Sukamentri. Dukungan tersebut sangat diperlukan untuk membangun komitmen tentang pentingnya pelaksanaan pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat di *home industry* jaket kulit. Untuk membangun komitmen tersebut dilaksanakan pembahasan masalah kesehatan bersama pihak pemilik *home industry*, kelurahan dan puskesmas. Pembahasan tersebut diawali dengan diskusi hasil survey, kegiatan yang akan dilaksanakan, waktu kegiatan dan tema kegiatan. Membangun kesepakatan tersebut dibahas dalam acara rapat persiapan kegiatan, seperti terlihat dalam gambar 1 berikut ini.



Gambar 2. Rapat Persiapan Kegiatan

Peningkatan pengetahuan pekerja pada *home industry* jaket kulit setelah dilakukan pelatihan tersebut dimungkinkan juga karena tim pengabdian yang bekerja dengan baik. Tim pelaksana pengabdian yang merupakan tenaga dan dosen keperawatan berupaya untuk memaksimalkan kegiatan agar berdampak positif pada pekerja *home industry* tersebut. Keperawatan kesehatan kerja adalah cabang dari keperawatan komunitas yang merupakan pelaksanaan konsep dari berbagai disiplin ilmu (Sihombing et al., 2023). Salah satu tugas perawat kesehatan kerja adalah menangani masalah kesehatan yang khusus terjadi di tempat kerja. Melalui kerjasama dengan pemilik home industri, tim pengabdian memastikan program K3 dilaksanakan dengan baik.

Keberhasilan dari pelatihan ini juga didukung oleh penyampaian materi yang interaktif dan adanya media yang memudahkan para pekerja dalam memahami materi yang disampaikan. Selama pematerian, pekerja tampak antusias dan kooperatif, serta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri dan mampu menyebutkan kembali materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Materi yang disampaikan dalam pelatihan tersebut adalah konsep gaya hidup bersih dan sehat, konsep keselamatan dan kesehatan kerja, latihan peregangan otot, dan latihan penggunaan alat pelindung diri. Materi yang diperhatikan dengan baik oleh peserta akan memudahkan pemahaman terhadap materi (Tasyari et al., 2021).

Karena materi pelatihan sesuai dengan permasalahan yang ada, maka para pekerja merasa membutuhkan terhadap materi tersebut. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap para pekerja dalam mengikuti kegiatan. Materi yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan sasaran akan meningkatkan peserta untuk memperhatikan materi dengan baik (Widodo, 2017). Para pekerja mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan serius. Kondisi tersebut membuat para pekerja mengikuti kegiatan dengan kesadarannya, tanpa ada paksaan dari siapapun. Perilaku kesehatan yang dilaksanakan dengan kesadarannya dipastikan akan

langgeng (Sibarani, 2021). Dalam pelatihan ini, para pekerja mendapatkan informasi tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat sesuai konsep keselamatan dan kesehatan kerja. Informasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja disampaikan secara santai, diikuti dengan serius, dan menyenangkan seperti terlihat dalam gambar 2 dibawah ini.



Gambar 3. Kegiatan Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Peningkatan pengetahuan pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industry* jaket kulit merupakan potensi awal agar para pekerja terbiasa dengan hidup sehat di lingkungan tepat kerjanya. Menurut L Green dalam (Notoatmodjo, 2019) menyebutkan perilaku kesehatan ditentukan oleh faktor *predisposing*, faktor *enabling* dan faktor *reinforcing*. Faktor *predisposing* dalam hal ini adalah pengetahuan para pekerja tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tempat. Dari pengetahuan yang baik tersebut maka pekerja dapat melaksanakan hidup sehat. Faktor lain yaitu faktor *enabling*, yaitu sarana dan fasilitas di tempat kerja yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat. Kondisi tersebut menjadikan perilaku kesehatan terbentuk (Nurrachmawati et al, 2021). Sedangkan faktor *reinforcing* yang berpengaruh pada pembentukan perilaku kesehatan diantaranya adalah perilaku para pemegang kebijakan mulai dari pemilik, dan pengurus *home industry*. Perilaku pemegang kebijakan tersebut merupakan motivasi bagi masyarakat lainnya untuk menjalankan perilaku kesehatan (Rosidin & Suhendar, 2018). Pengetahuan para pekerja tentang perilaku gaya hidup bersih dan sehat di tempat kerja yang sudah terbentuk itu perlu dilakukan monitoring dan pembinaan secara terus menerus. Demikian juga dengan penyediaan fasilitas dan sarana yang ada di tempat kerja, harus terus dilengkapi agar pelaksanaan hidup bersih sehat dapat dilaksanakan dengan baik. Ketika pekerja mengalami kesulitan dalam pelaksanaan perilaku gaya hidup sehat saat bekerja maka perlu juga keterlibatan pemilik dan pengurus *home industry*.

Perilaku para pekerja *home industry* jaket kulit yang menjadi perhatian tim pengabdian diantaranya adalah perilaku merokok. Seluruh pekerja memiliki kebiasaan merokok, itu merupakan permasalahan kesehatan yang perlu ditindaklanjuti. Perilaku tersebut sudah menunjukkan gangguan pada masalah kesehatan pekerja, yaitu ditemukan pekerja yang menderita hipertensi dan pre hipertensi. Beberapa penelitian kesehatan sudah banyak membuktikan bahwa perilaku merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan angka hipertensi. Menurut

(Umbas et al., 2019) menunjukkan bahwa merokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif, meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi. Merokok menyebabkan peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan lainnya, yang berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Beberapa studi menunjukkan bahwa perilaku merokok berkorelasi positif dengan kejadian hipertensi, terutama di kalangan laki-laki dan populasi usia produktif (Kusumawardani & Wijayanti, 2021). Dengan pengetahuan yang dimiliki pekerja sekarang diharapkan para pekerja dapat berhenti atau mengurangi perilaku kebiasaan merokok. Karena kebiasaan merokok akan menjadi masalah yang menjadi beban kesehatan masyarakat dan sosial ekonomi yang signifikan (Safanta & Bachtiar, 2022).

Permasalahan lain yang ditemukan di *home industry* jaket kulit tersebut adalah pekerja mengalami masalah kesehatan terkait nyeri punggung dan pinggang. Hal ini disebabkan karena para pekerja melakukan pekerjaannya menjahit dalam waktu 8-10 jam/hari dengan posisi ketika menjahit tidak ergonomis, dan tinggi dari mesin jahit tidak dapat disesuaikan dengan tinggi badan para pekerja. Nyeri punggung dan pinggang merupakan masalah yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut (Latifah et al., 2022) pekerjaan dengan posisi duduk dalam waktu lama, melakukan gerakan berulang, dan postur yang tidak tepat, yang dapat menyebabkan timbulnya *low back pain*. Selain itu para pekerja tidak melakukan latihan fisik atau peregangan otot disaat melakukan pekerjaannya. Menerapkan intervensi ergonomi dan melakukan peregangan otot dapat mengurangi prevalensi *low back pain* pada para pekerja, yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan produktivitas pekerja (Agustin et al., 2020).

Latihan fisik atau peregangan otot di tempat kerja dianggap sebagai aktivitas yang dapat mencegah gangguan muskuloskeletal akibat kerja dan mampu meningkatkan kapasitas fisik pekerja. Menurut (Shintya et al., 2024). beberapa intervensi yang bisa dikembangkan di tempat kerja diantaranya pelatihan postur ergonomis dan aktivitas fisik atau peragangan otot di tempat kerja. Intervensi ini bertujuan untuk mencegah dan mengurangi kecacatan, akibat posisi yang menetap saat kerja. Untuk mencapai tujuan tersebut maka dalam pelatihan ini, pekerja diberikan materi tentang latihan peregangan otot yang bisa dilaksanakan disela-sela pekerja sedang melaksanakan pekerjaannya seperti terlihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan Peregangan Otot

Upaya membentuk perilaku gaya hidup sehat pekerja, selain melalui peningkatan pengetahuan dan pelatihan, juga perlu didukung oleh kebijakan atau peraturan pemilik *home industry*. Kebijakan pemilik *home industry* tersebut merupakan peraturan yang mewajibkan setiap pekerja melaksanakan perilaku gaya hidup bersih dan sehat. Peraturan tersebut akan memaksa setiap orang yang ada di lingkungan tempat kerja untuk berperilaku sehat. Menurut Blum, 1974 dalam (Notoatmodjo, 2014) bahwa perilaku seseorang dapat dibentuk dengan cara pendidikan (*education*) dan paksaan (*coerting*). Cara tersebut biasanya menghasilkan dampak lebih cepat terhadap perubahan perilaku seseorang. Setelah pengetahuan pekerja meningkat dan adanya kebijakan pemilik *home industry*, maka dampaknya akan terbentuk perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada setiap pekerja. Dengan melaksanakan gaya hidup sehat, pekerja dapat meningkatkan status kesehatannya, menghindari risiko penyakit dan kecelakaan kerja serta meningkatkan produktivitas. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka diharapkan program ini terus dilaksanakan secara rutin oleh pemilik *home industry* jaket kulit bekerjasama dengan puskesmas sebagai penanggung jawab wilayah.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema pelatihan perilaku gaya hidup bersih dan sehat pada pekerja *home industry* jaket kulit di Kelurahan Sukamentri adalah : adanya peningkatan pengetahuan pekerja tentang gaya hidup bersih dan sehat ditempat kerja sebesar 17,78 poin. Memperhatikan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pelatihan, maka rekomendasi dari kegiatan ini, diharapkan dimasa yang akan datang, pemilik *home industry* jaket kulit dan Puskesmas Guntur senantiasa melakukan pembinaan secara rutin kepada para pekerja *home industry* jaket kulit tersebut. Dengan pembinaan itu maka para pekerja akan selalu melaksanakan gaya hidup bersih dan sehat ditempat kerja. Selain itu dipemilik *home industry* selalu menyiapkan fasilitas yang menunjang terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan tempat kerjanya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agushinta, L., & Wijaya, R. A. K. (2016). Pengaruh penerapan kesehatan dan keselamatan kerja terhadap kecelakaan kerja karyawan. *Jurnal Manajemen Bisnis Transportasi Dan Logistik*, 2(2), 287-295.
- Agustin, H., Arianto, M. E., Idrus, S. M. M., Fajrianty, A., Nurrohmah, N., Nawang S, M., ... Padya P, A. (2020). Edukasi manual material handling untuk pencegahan musculoskeletal disorder pada pekerja industry catering di Desa Banguntapan Bantul. *Edukasi Manual Material Handling Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorder Pada Pekerja Industry Catering Di Desa Banguntapan Bantul*, 1(2), 63-73.
- Anjaswarni, T., Milwati, S., & Marpaung, K. A. A. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecelakaan Kerja Perawat Dalam Pelayanan Kesehatan/Keperawatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 1-17.
- Cahyo, V. D. (2024). Analisis Dan Implementasi Sistem Manajemen

- Keselamatan Konstruksi (Smkk) Pada Pekerjaan Jalan: Studi Kasus Proyek Rekonstruksi Jalan Bantur-Wonogoro Kab. Malang.
- Ferry Efendi, M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Ferry Efendi.
- Hasibuan, H., Purba, B., Marzuk, M., Sianturi, M. E., Armus, A., Gusty, S., ... Susilawaty, A. (2020). Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Yayasan Kita Menulis.
- Husaini, H., Setyaningrum, R., & Saputra, M. (2017). Faktor penyebab penyakit akibat kerja pada pekerja las. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1), 73-79.
- Irwan, I., Saharuddin, S., Syahril, M. A. F., & Suprpto, S. (2023). Perlindungan hukum terhadap pemenuhan hak keselamatan dan kesehatan kerja. *Jurnal Litigasi Amsir*, 10(4), 364-371.
- Kusumawardani, G. A., & Wijayanti, A. C. (2021). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia: Sebuah Kajian Literatur. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Latifah, M., Citrawati, M., & Yusmaini, H. (2022). Hubungan posisi duduk dan lama duduk dengan low back pain pada pekerja sektor industri: Tinjauan sistematis. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 3).
- Mahendra, I. M. A. (2022). Peran Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Bagi Produktivitas Industri Kecil Menengah Dan Jasa Konstruksi Di Bali. *Jurnal Ilmiah Vastuwidya*, 5(2), 42-51.
- Mariani, M., Suwandewi, A., & Mathuridy, R. M. (2024). Pengenalan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Pada Petugas Clening Service di Lingkungan Kampus Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1028-1041.
- Moniaga, F., & Rompis, V. (2019). Analisa sistem manajemen kesehatan dan keselamatan kerja (smk3) proyek konstruksi menggunakan metode hazard identification and risk assessment. *Jurnal Ilmiah Realtech*, 15(2), 65-73.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku.
- Nurrachmawati, A., Permana, L., & Agustini, R. T. (2021). Pendampingan dan fasilitasi dalam mempersiapkan pertemuan tatap muka terbatas sesuai protokol kesehatan di SDN 001 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 5(3), 79-84.
- Rosidin, U., & Suhendar, I. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Di RW 14 Desa Jayaraga Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 1(2).
- Safanta, N., & Bachtiar, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Status Kesehatan Masyarakat Dalam Upaya Pengendalian Produk Tembakau Di Indonesia (Data Sekunder Ifls 5).
- Shintya, A. R., Rahmawati, N. A., Praselia, A., & Ronawati, D. D. (2024). Edukasi Manfaat Stretching Untuk Mengatasi Musculoskeletal Disorders Pada Komunitas Guru SMPN 1 Dau Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4185-4191.
- Sibarani, P. T. (2021). Determinan Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Masa AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) di Desa Pekan Tanjung Beringin Kecamatan Tanjung Beringin. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

- Sihombing, F., Susilowati, Y. A., Silitonga, I. R., Hernawati, E., Haeriyah, Y. S., Zulkarnaini, Z., ... Fathonah, S. (2023). Buku Ajar Keselamatan Pasien dan Keselamatan Kesehatan Kerja:(Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021).
- Suparwo, A., Suhendi, H., & Shobary, M. N. (2019). Pengelolaan Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada UMKM Bandung Indo Garmen. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 10-20.
- Tasyari, S., Putri, F. N., Aurora, A. A., Nabilah, S., Syahrani, Y., & Suryanda, A. (2021). Identifikasi media pembelajaran pada materi biologi dalam meningkatkan pemahaman konsep peserta didik di masa pandemi covid-19. *BIO-EDU: Jurnal Pendidikan Biologi*, 6(1), 1-8.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8.
- Wangi, V. K. N., Bahiroh, E., & Imron, A. (2020). Dampak Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, Beban Kerja, Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 7(1), 40-50.
- Wardah, S., yoanda Syamsur, D., & Ihwan, K. (2022). Model Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di PT. PJB Services PLTU Tembilahan. *JUTI UNISI*, 6(1), 39-46.
- Warseno, N. A., Kep, M., Lestari, N. R., Kep, M., & Kom, S. K. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Kerja*. gusmotivation.
- Widodo, S. (2017). Pengembangan lembar kegiatan peserta didik (LKPD) berbasis pendekatan saintifik untuk meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah lingkungan sekitar peserta didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 189-204.
- Yuliandi, C. D., & Ahman, E. (2019). Penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di lingkungan kerja Balai Inseminasi Buatan (BIB) Lembang. *Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Di Lingkungan Kerja Balai Inseminasi Buatan (Bib) Lembang*, 18(2), 98-109.
- Zebua, I. I. I., Baene, E., Telaumbanua, E., & Zebua, E. (2024). Analisis penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dalam meminimalisir resiko kerja pada PT. Pos Indonesia (Persero) kantor cabang Gunungsitoli. *Jurnal GeoEkonomi*, 15(2), 197-210.