

PERAN PROGRAM PROMOSI KESEHATAN DI TEMPAT KERJA UNTUK KESEHATAN PEKERJA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**Abellya Zuleika Jusuf^{1*}, Evi Martha²**^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

Email Korespondensi: abellya.zuleika31@ui.ac.id

Disubmit: 11 September 2024

Diterima: 27 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.17539>**ABSTRACT**

Workplace health promotion programs are recommended to improve workers' health, productivity, and overall performance. Well-designed and consistently implemented interventions tend to be more successful in achieving health goals. This study employed a systematic literature review approach to determine the role of workplace health promotion programs for workers' health, with five databases from Pubmed, Science Direct, Cochrane Library, Google Scholar, and Wiley Online Library with the keywords "workplace health promotion", "employee health status" and using PRISMA. 23 articles were chosen according to specific inclusion and exclusion criteria. The result is health promotion initiatives in the workplace play a crucial role in enhancing the health of workers, especially in increasing physical activity. Workplace health promotion programs are an effective strategy to improve workers' health and well-being while reducing company costs for workers' health care.

Keywords: Role, Health Promotion, Workplace, Worker Health**ABSTRAK**

Program promosi kesehatan di tempat kerja dianjurkan untuk meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan kinerja pekerja secara umum. Intervensi yang dirancang dengan baik dan diimplementasikan secara konsisten cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan kesehatan. Penelitian ini menerapkan metode systematic literature review untuk mengetahui peran program promosi kesehatan di tempat kerja untuk kesehatan pekerja, dengan lima database dari *Pubmed*, *Science Direct*, *Cochrane Library*, *Google Schoolar*, dan *Wiley Online Library* dengan kata kunci "workplace health promotion", "employee health status" dan menggunakan PRISMA. 23 artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Hasil penelitian menemukan program promosi kesehatan di tempat kerja memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan pekerja terutama dalam meningkatkan aktivitas fisik. Program promosi kesehatan di tempat kerja menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja sekaligus mengurangi biaya perusahaan untuk perawatan kesehatan pekerja.

Kata Kunci: Peran, Promosi Kesehatan, Tempat Kerja, Kesehatan Pekerja

PENDAHULUAN

Perubahan pola penyakit dan berbagai masalah kesehatan sering kali disebabkan oleh gaya hidup dan perilaku manusia. Pemahaman yang baik tentang kesehatan adalah faktor utama yang mendorong seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat. Pencegahan lebih penting daripada pengobatan, dan aktivitas fisik sehari-hari merupakan kunci dalam pelayanan kesehatan, yang tidak hanya mencegah penyakit tetapi juga mengurangi biaya pengobatan yang tidak perlu. Program promosi kesehatan menjadi sangat penting karena terbukti berdampak positif pada perilaku progresif yang berupaya meningkatkan potensi kesehatan populasi termasuk penurunan angka Penyakit Tidak Menular (Liao & Bercea, 2021). Promosi kesehatan perlu dimasukkan ke dalam semua kebijakan dan harus mencakup pendekatan berbasis lingkungan termasuk di tempat kerja (Kumar & Preetha, 2012). Organisasi Perburuhan Internasional (International Labour Organization) merekomendasikan adanya kebijakan yang terkait dengan promosi kesehatan di tempat kerja untuk meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan kinerja pekerja secara umum (Liao & Bercea, 2021).

Perusahaan di seluruh dunia mencari cara untuk meningkatkan kesehatan pekerja mereka guna mengurangi biaya kesehatan dan meningkatkan produktivitas (CDC, 2016). Pada tahun 2020, lebih dari 100 perusahaan besar di seluruh dunia telah menerapkan program promosi kesehatan dan kesejahteraan yang beragam berdasarkan data dari survei Workforce Disclosure Initiative (OECD, 2023). Program promosi kesehatan memerlukan strategi yang tidak hanya mempromosikan perubahan perilaku individu, tetapi

juga mengurangi faktor-faktor penyebab stres di tempat kerja yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Andersen et al, 2015). Beberapa contoh strategi program tersebut meliputi kelas pendidikan kesehatan, akses ke fasilitas kesehatan dan kebugaran, terciptanya lingkungan kerja yang sehat melalui penyediaan makanan sehat, serta tersedianya sarana di lingkungan kerja yang dapat mengidentifikasi lalu mengatasi masalah baru yang timbul (CDC, 2016).

Secara teoritis, tempat kerja, di mana karyawan menghabiskan sebagian besar waktunya, dapat menerapkan berbagai strategi promosi untuk mendorong perubahan perilaku. Selain itu, departemen kesehatan kerja (*occupational health*) yang merupakan bagian dari organisasi dapat memanfaatkan keahliannya untuk memperkenalkan program promosi kesehatan yang efektif. Dalam konteks globalisasi dan perubahan demografis, promosi kesehatan di tempat kerja menjadi semakin relevan (Magnavita, 2016).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi keberhasilan program promosi kesehatan di tempat kerja, termasuk dukungan manajemen, partisipasi pekerja, serta kualitas dan intensitas dari intervensi yang dilakukan. Dukungan dari pimpinan organisasi seperti para manajer sangat penting untuk menciptakan budaya kerja yang mendukung kesehatan di antara pekerja (Greenberg et al, 2021). Partisipasi aktif pekerja juga krusial untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan demikian, kondisi kerja yang sesuai dapat merangsang motivasi pekerja untuk terus berpartisipasi dalam program promosi kesehatan. Intervensi yang dirancang dengan baik dan

diimplementasikan secara konsisten cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan kesehatan (Jørgensen et al, 2016).

KAJIAN PUSTAKA

Promosi kesehatan adalah proses untuk memberdayakan masyarakat melalui kegiatan menginformasikan, mempengaruhi dan membantu masyarakat agar berperan aktif untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan serta menjaga dan meningkatkan kesehatan menuju derajat kesehatan yang optimal (Permenkes RI, 2015). Promosi kesehatan membantu masyarakat mengubah gaya hidup mereka dengan menggabungkan kesadaran, perubahan perilaku, penciptaan lingkungan, serta faktor lainnya (Liao & Bercea, 2021).

Kesehatan kerja didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan menyeluruh individu yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, di mana seseorang tidak hanya bebas dari penyakit atau gangguan kesehatan, tetapi juga mampu berinteraksi secara efektif dengan lingkungan dan menjalankan tugas-tugas pekerjaannya (ILO, 2023).

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak menular melalui penularan dari satu orang ke orang lain. Penyakit ini dikenal juga sebagai penyakit kronis, cenderung berlangsung lama dan merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Empat jenis penyakit utama-penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis-memberikan beban yang besar dan semakin besar terhadap kesehatan dan pembangunan (WHO, 2022)

Program promosi kesehatan di tempat kerja merujuk pada serangkaian strategi yang terorganisir dan menyeluruh, yang

meliputi program, kebijakan, manfaat, dukungan lingkungan, yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan keselamatan seluruh pekerja. Contoh komponen dan strategi program kesehatan di tempat kerja di antaranya meliputi kelas pendidikan kesehatan, akses ke fasilitas kebugaran setempat, kebijakan perusahaan yang mengedepankan perilaku sehat seperti kebijakan kampus bebas rokok, dan/atau lingkungan kerja yang bebas dari ancaman kesehatan dan keselamatan dengan sarana untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah baru yang muncul (CDC, 2016).

Studi menunjukkan perusahaan mendapatkan manfaat dari promosi kesehatan di tempat kerja karena karyawan mereka menjadi lebih sehat dan termotivasi ketika bekerja di lingkungan kerja yang lebih baik (EU-OSHA, 2022). Meskipun ada banyak bukti yang mendukung manfaat dari program promosi kesehatan di tempat kerja, masih terdapat perdebatan mengenai aspek-aspek tertentu dari efektivitasnya terhadap kesehatan pekerja. Beberapa studi menunjukkan hasil yang beragam, terutama dalam hal pengukuran hasil kesehatan jangka panjang dan keberlanjutan perubahan perilaku (Pescud et al, 2015).

Oleh karena itu, evaluasi yang menyeluruh diperlukan untuk lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan program tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian untuk mengetahui peran program promosi kesehatan di tempat kerja untuk kesehatan pekerja.

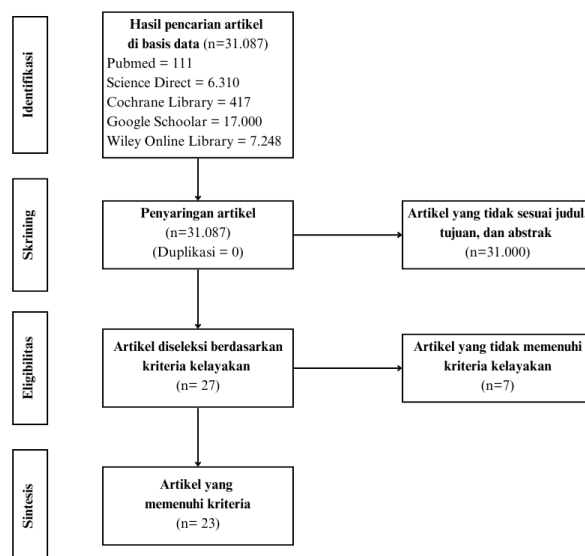
METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis, sebuah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua temuan penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena yang sedang diteliti (Siswanto, 2012). Metodologi yang digunakan mengikuti protokol PRISMA-P (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Protocols) Checklist 2015. PRISMA-P 2015 adalah daftar periksa yang dirancang untuk membantu dalam pemilihan artikel atau jurnal yang akan digunakan sebagai data penelitian (Shamseer et al, 2015). Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci (promosi kesehatan di tempat kerja DAN status kesehatan karyawan) di berbagai basis data termasuk PubMed, Science Direct, Cochrane

Library, Google Scholar, dan Wiley Online Library.

Kriteria inklusi meliputi studi literatur yang mengulas promosi kesehatan di tempat kerja dengan fokus pada kesehatan pekerja, menggunakan sampel pekerja, dan dapat diakses dalam format PDF secara gratis melalui basis data elektronik. Kriteria eksklusi mencakup literatur yang tidak relevan dengan topik penelitian, studi yang diterbitkan lebih dari 10 tahun yang lalu, serta studi yang menggunakan bahasa selain Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Ekstraksi data dapat dilakukan setelah menggunakan panduan tabel. Data yang disaring menggunakan formulir yang dirancang oleh peneliti dalam bentuk tabel secara manual. Formulir tersebut mencakup informasi mengenai nama penulis, tahun publikasi, metode penelitian, dan kesimpulan studi.



Gambar 1. Diagram PRISMA Hasil Sintesis Artikel

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

N o	Authors (tahun)	Judul	Sampel pekerja a	Metode	Hasil
1	Mache et al. (2015)	“Do overweight workers profit by workplace health promotion, more than their normal-weight peers? Evaluation of a worksite intervention”	1.573	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan di tempat kerja lebih efektif dalam meningkatkan komposisi tubuh dan perilaku kesehatan pekerja dengan berat badan berlebih
2	Merrill et al. (2014)	“An evaluation of a comprehensive , incentivized worksite health promotion program with a health coaching component”	10.342	Studi kohort retrospektif	Program pelatihan kesehatan ini terbukti efektif dalam mengurangi risiko kesehatan terbesar individu pada awal program
3	Rowland SA (2018)	“Feasibility and Effect of a Peer Modeling Workplace Physical Activity Intervention for Women”	26	Randomized controlled trial	Intervensi promosi kesehatan dengan model peer memungkinkan dan efektif dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik
4	Steinberg G (2015)	“Reducing Metabolic Syndrome Risk Using a Personalized Wellness Program”	1.395	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan yang dipersonalisasi pada karyawan akan menghasilkan peningkatan signifikan pada hasil klinis

					metabolik dan pengurangan biaya
5	van Heijster et al. (2021)	"The effectiveness of workplace health promotion programs on self-perceived health of employees with a low socioeconomic position"	1.906	Meta analysis	Program promosi kesehatan di tempat kerja dapat meningkatkan persepsi kesehatan diri karyawan
6	Viester et al. (2018)	"Effectiveness of a worksite intervention for male construction workers on dietary and physical activity behaviors, body mass index, and health outcomes"	361	Randomized controlled trial	Peserta intervensi promosi kesehatan menunjukkan perubahan positif dalam aktivitas fisik yang kuat dan asupan minuman manis yang mengandung gula
7	Carrillo-González, Andrés & Cantor Cutiva, Lady. (2023)	"Workplace health promotion programs among health workers"	19	Systematic review	Program promosi kesehatan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta kesejahteraan secara keseluruhan, dan mendorong perilaku yang lebih sehat di antara tenaga kesehatan
8	Abu Dabrh et al. (2016)	"Health Habits of Employees in a Large Medical Center: Time Trends and Impact of a Worksite"	662	Pre-post assessment	Promosi kesehatan dengan kesediaan fasilitas kesehatan di tempat kerja dikaitkan

		Wellness Facility”			dengan peningkatan olahraga dan penurunan merokok.
9	Doran (2018)	“The worksite heart health improvement project’s impact on behavioral risk factors for cardiovascular disease in long-term care”	98	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan menunjukkan kemampuan untuk meningkatkan suasana hati, tidur, dan asupan natrium pekerja dari waktu ke waktu
10	Sandercock, V., & Andrade, J. (2018)	“Evaluation of Worksite Wellness Nutrition and Physical Activity Programs and Their Subsequent Impact on Participants’ Body Composition”	23	Systematic review	Program kesehatan di tempat kerja bisa efektif dalam meningkatkan komposisi tubuh karyawan, terutama jika dirancang dengan elemen motivasi dan interaksi yang sering serta relevan
11	Dadaczynski K (2017)	“Promoting physical activity in worksite settings: results of a German pilot study of the online intervention Healingo fit”	144	Randomized controlled trial	Intervensi promosi kesehatan dapat menyebabkan peningkatan perilaku aktivitas fisik
12	Hjorth et al. (2016)	“Intervention to promote physical health in staff within mental health facilities and the impact on patients’	337	Randomized controlled trial	Kelompok intervensi yang mendapatkan promosi kesehatan menunjukkan pengurangan lingkaran pinggang yang signifikan

		physical health”			
13	Lazzeri et al. (2019)	“The Workplace Health Promotion (WHP) programme in an Italian University Hospital”	2.400	Cross-sectional study	Program promosi kesehatan mengenai pola makan dan aktivitas fisik, berdampak positif pada pekerja
14	Mache et al. (2018)	“Mental health promotion for junior physicians working in emergency medicine”	70	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan menjadi intervensi yang menjanjikan untuk memperkuat kesehatan mental dan mengurangi stres kerja para pekerja
15	Scapellato et al. (2018)	“Combined Before-and-After Workplace Intervention to Promote Healthy Lifestyles in Healthcare Workers”	167	Pre-post assessment	Intervensi promosi kesehatan dapat membantu pekerja mempertahankan gaya hidup dan kemampuan kerja yang sehat
16	Kurogi et al. (2021)	“A cross-sectional study on perceived workplace health support and health-related quality of life”	27.036	Cross-sectional study	Semakin tinggi pelaksanaan promosi kesehatan di tempat kerja, semakin tinggi pula penilaian kesehatan pekerja dan semakin sedikit absensi para pekerja
17	Biallas et al. (2015)	“Analysis of workplace health promotion and its effect on	75	Longitudinal observational study	Promosi kesehatan terutama olahraga memiliki efek

		work ability and health-related quality of life in a medium-sized business”			positif terhadap kualitas hidup dan kemampuan kerja karyawan dan bermanfaat baik bagi individu maupun bisnis itu sendiri
18	Foncubierta-Rodríguez et al. (2024)	“Workplace health promotion programs: The role of compliance with workers’ expectations, the reputation and the productivity of the company”	23	Quantitative descriptive study	Program promosi kesehatan yang sesuai dengan ekspektasi pekerja dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan sekaligus memperbaiki reputasi perusahaan
19	Robbins et al. (2022)	“Evaluating “The REST of Your Life,” a Workplace Health Program to Improve Employee Sleep, Health, Energy, and Productivity”	66	Quasi-experimental study	Paparan program promosi kesehatan di tempat kerja menunjukkan peningkatan kualitas tidur dan kesehatan mental pekerja
20	Tam et al. (2018)	“A systematic review of the long-term effectiveness of work-based lifestyle interventions to tackle overweight and obesity”	11	Systematic review	Intervensi promosi kesehatan memiliki potensi besar sebagai strategi untuk mengurangi prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di tempat kerja
21	Fernandez et al. (2014)	“Worksite Environmental Interventions for Obesity Prevention and Control”	8	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan di lingkungan kerja berpotensi mengurangi

					risiko obesitas dan mendorong perilaku hidup sehat di kalangan karyawan
22	Kwak et al. (2014)	"Promoting physical activity and healthy dietary behavior: the role of the occupational health services"	10	Randomized controlled trial	Program promosi kesehatan yang proaktif dan komprehensif memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan gaya hidup sehat di tempat kerja
23	Anger et al. (2015)	"Effectiveness of total worker health interventions"	17	Randomized controlled trial	Integrasi antara promosi kesehatan dan keselamatan terbukti meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan karyawan

PEMBAHASAN

Untuk mengurangi faktor risiko masalah kesehatan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memasukkan strategi untuk mengatasi masalah kesehatan yaitu dengan menjalani pola makan yang sehat, dan inisiatif lainnya seperti penurunan aktivitas fisik, menghindari konsumsi rokok dan penggunaan alkohol yang berisiko. Rekomendasi perubahan pola makan termasuk mengatur asupan energi secara seimbang, mengganti asupan lemak jenuh serta membatasi asupan gula dan garam (WHO, 2022). Dua puluh tiga studi dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini untuk mengetahui peran program promosi kesehatan di tempat kerja untuk kesehatan pekerja. Secara keseluruhan, hasil dari tinjauan sistematis ini menunjukkan adanya

konsistensi antara dampak pelaksanaan program promosi kesehatan di tempat kerja terhadap peningkatan kesehatan pekerja yang berkaitan dengan kondisi Penyakit Tidak Menular, kurangnya pola makan sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi rokok.

Pada studi Viester dkk, pelaksanaan program promosi kesehatan ditujukan untuk pencegahan dan pengurangan kelebihan berat badan dan gangguan muskuloskeletal. Program tersebut difokuskan pada peningkatan perilaku pola makan sehat dan aktivitas fisik. Setelah program berlangsung selama dua belas bulan, ditemukan hasil bahwa ada penurunan asupan tinggi gula pada pekerja yang dievaluasi melalui laporan pola makan harian (Viester

et al, 2018). Sejalan dengan studi Doran, program promosi kesehatan yang dilengkapi dengan intervensi nutrisi ditemukan memengaruhi penurunan asupan garam pada para pekerja dari waktu ke waktu (Doran et al, 2018).

Sebuah studi melaporkan bahwa prevalensi sindrom metabolik seperti kelebihan berat badan terjadi sebesar 33% pada orang dewasa, yang tetap stabil dari tahun 2007 hingga sekarang. Sindrom metabolik berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung dan kematian akibat berbagai penyebab (Hirode & Wong, 2020). Pada studi tahun 2015, sebuah perusahaan merancang program promosi kesehatan yang sangat dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan masing-masing pekerja. Pekerja diberikan pelatih pribadi untuk mencapai tingkat keterlibatan yang tinggi pada program sehingga mempertahankan perubahan perilaku sehat. Setelah program berlangsung selama dua belas bulan, ditemukan peningkatan hasil klinis metabolik yang ditandai dengan penurunan berat badan pada lebih dari 70% pekerja dan pengurangan biaya perawatan kesehatan (Steinberg et al, 2015). Hasil ini sejalan dengan lima studi lainnya yang menemukan bahwa program promosi kesehatan di tempat kerja lebih efektif dalam memengaruhi perilaku kesehatan pekerja dengan berat badan berlebih (Mache et al, 2015; Sandercock & Andrade, 2018; Hjorth et al, 2016; Tam & Yeung, 2018; Fernandez & Chin, 2014).

Terdapat enam studi yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik yang positif di antara para pekerja setelah mengikuti program promosi kesehatan di tempat kerja (16, 19, 20, 24, 26, 28). Aktivitas fisik yang rutin berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta terbukti efektif

dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan kanker (Miko et al, 2020). Selain menilai tingkat aktivitas fisik, terdapat empat studi yang menunjukkan paparan promosi kesehatan di tempat kerja meningkatkan kesehatan mental sehingga mengurangi stres kerja dan berhubungan langsung dengan peningkatan kualitas tidur para pekerja (Carrillo-González, Andrés & Cantor, 2023; Doran et al, 2018; Mache et al, 2018; Robbins et al, 2022). Dengan kondisi kesehatan mental dan kualitas tidur yang baik, proses pemulihan di tubuh menjadi lebih optimal sehingga sistem kekebalan tubuh lebih kuat dan risiko masalah kesehatan menjadi berkurang (Clement et al, 2021).

Merokok secara kausal dikaitkan dengan penyakit kanker, stroke, kebutaan, penyakit jantung, dan diabetes. Di kalangan wanita, merokok memiliki efek reproduksi negatif, mengurangi kesuburan dan meningkatkan risiko kehamilan ektopik (Mills & Wiesen, 2022). Pada studi Abu Dabrh dkk, perusahaan mendorong pekerja untuk mengikuti program promosi kesehatan dan menawarkan insentif berupa pengumpulan poin jika dapat mengikuti program hingga selesai. Promosi kesehatan di tempat kerja tersebut terdiri dari program peningkatan aktivitas fisik, nutrisi, dan penghentian merokok. Setelah program berlangsung selama enam bulan, didapatkan hasil anggota dari program promosi kesehatan tersebut memiliki peningkatan aktivitas fisik harian dan prevalensi merokok yang lebih rendah dibandingkan dengan sebelumnya (Abu et al, 2016).

Selain menurunkan risiko kematian dini, gaya hidup sehat berperan penting dalam mendukung produktivitas dan kemampuan kerja di keseharian (Grimani, Aboagye, &

Kwak, 2019). Pada studi Scapellato dkk, intervensi promosi kesehatan di tempat kerja terdiri dari pendekatan konseling motivasi, aktivitas fisik, dan pemberian nutrisi yang tepat. Agar program semakin efektif, pekerja yang menjadi peserta juga ditanyakan tentang kesulitan apa yang dialami dalam proses perubahan perilaku sehat untuk mendapatkan solusi selama program promosi kesehatan berlangsung. Setelah program berlangsung selama dua belas bulan, hasil penelitian menunjukkan efek yang cukup besar terhadap gaya hidup sehat pekerja. Gaya hidup sehat tersebut ditandai dengan tingkat aktivitas fisik yang meningkat, kebiasaan makan yang lebih baik, penurunan berat badan, lingkaran pinggang, dan kadar kolesterol di tubuh (Scapellato et al, 2018).

Pekerja yang tidak melakukan aktivitas fisik harian yang cukup dan tidak memiliki pola makan yang tidak sehat, bertanggung jawab atas beban ekonomi perusahaan yang ditandai dengan tingginya absensi pekerja. Promosi kesehatan di tempat kerja dapat menjadi inisiatif terpadu yang meningkatkan kesehatan pekerja sekaligus meningkatkan kinerja bisnis (Grimani, Aboagye, & Kwak, 2019). Hal ini sejalan dengan studi Kurogi dkk yang menemukan bahwa semakin intensif pelaksanaan program promosi kesehatan di tempat kerja, semakin semakin rendah tingkat absensi pekerja (Kurogi et al, 2021). Studi Biallas dkk (2015), Foncubierta dkk (2024), Anger dkk (2015) juga menemukan bahwa program promosi kesehatan yang memiliki program olahraga dan sesuai ekspektasi para pekerja dapat meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, dan kemampuan para pekerja. Selain memengaruhi kesehatan pekerja, peningkatan tersebut juga memperbaiki reputasi

dan bermanfaat bagi perusahaan itu sendiri. Kemampuan kerja pekerja dan reputasi perusahaan yang baik tersebut memiliki dampak positif terhadap kinerja keuangan bisnis di masa mendatang (Biallas et al, 2015; Foncubierta et al, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis ini, program promosi kesehatan di tempat kerja berperan penting dalam meningkatkan kesehatan pekerja. Studi yang dianalisis menunjukkan bahwa pelaksanaan program tersebut dapat meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki kesehatan mental, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi angka kejadian sindrom metabolik yang tergolong dalam Penyakit Tidak Menular. Selain itu, program yang dirancang dengan baik, seperti yang mencakup intervensi nutrisi dan penghentian merokok, juga terbukti efektif dalam menurunkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular. Implementasi program ini tidak hanya mengurangi absensi pekerja, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan reputasi perusahaan, serta memiliki dampak positif pada kinerja keuangan perusahaan jangka panjang. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa promosi kesehatan yang berada di tempat kerja adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja sekaligus mengurangi biaya perusahaan untuk perawatan kesehatan pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Dabrh, A. M., Gorty, A., Jenkins, S. M., Murad, M. H., & Hensrud, D. D. (2016). Health Habits Of Employees In A Large

- Medical Center: Time Trends And Impact Of A Worksite Wellness Facility. *Scientific Reports*, 6, 20804. <https://doi.org/10.1038/srep20804>
- Andersen, L. L., Proper, K. I., Punnett, L., Wynne, R., Persson, R., & Wiezer, N. (2015). Workplace Health Promotion And Wellbeing. *TheScientificWorldJournal*, 2015, 606875. <https://doi.org/10.1155/2015/606875>
- Anger, W. K., Elliot, D. L., Bodner, T., Olson, R., Rohlman, D. S., Truxillo, D. M., Et Al. (2015). Effectiveness Of Total Worker Health Interventions. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 20(2), 226-247. <https://doi.org/10.1037/A0038340>
- Biallas, B., Froböse, I., Zöller, M., & Wilke, C. (2015). Analysis Of Workplace Health Promotion And Its Effect On Work Ability And Health-Related Quality Of Life In A Medium-Sized Business. *Gesundheitswesen (Bundesverband Der Ärzte Des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 77(5), 357-361. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1372625>
- Carrillo-González, Andrés & Cantor Cutiva, Lady. (2023). Workplace Health Promotion Programs Among Health Workers: A Systematic Literature Review. *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*. 41. 10.17533/Udea.Rfnsp.E352614
- Centers For Disease Control And Prevention. (2016). Examples Of Workplace Health Programs. Retrieved From <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/Model/Index.Html>
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep Quality, Mental And Physical Health: A Differential Relationship. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(2), 460. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Dadaczynski, K., Schieman, S.S. And Backhaus, O. (2017) Promoting Physical Activity In Worksite Settings: Results Of A German Pilot Study Of The Online Intervention Heeling Fit. *Bmc Public Health*, 17, 696. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4697-6>
- Doran, K., Resnick, B., Alghzawi, H., & Zhu, S. (2018). The Worksite Heart Health Improvement Project's Impact On Behavioral Risk Factors For Cardiovascular Disease In Long-Term Care: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Nursing Studies*, 86, 107-114.
- Fernandez, I. D., Becerra, A., & Chin, N. P. (2014). Worksite Environmental Interventions For Obesity Prevention And Control: Evidence From Group Randomized Trials. *Current Obesity Reports*, 3(2), 223-234. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0100-4>
- Foncubierto-Rodríguez, María-José & Poza-Méndez, Miriam & Holgado, Magdalena. (2024). Workplace Health Promotion Programs: The Role Of Compliance With Workers' Expectations, The Reputation And The Productivity Of The Company. *Journal Of Safety Research*. 89. 10.1016/j.jsr.2024.02.008.

- Greenberg, K. L., Donchin, M., Leiter, E., & Zwas, D. R. (2021). Health Ambassadors In The Workplace: A Health Promotion Intervention Mobilizing Middle Managers And Re-Aim Evaluation Of Outcomes. *Bmc Public Health*, 21(1), 1585. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11609-8>
- Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The Effectiveness Of Workplace Nutrition And Physical Activity Interventions In Improving Productivity, Work Performance And Workability: A Systematic Review. *Bmc Public Health*, 19(1), 1676. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Hirode, G., & Wong, R. J. (2020). Trends In The Prevalence Of Metabolic Syndrome In The United States, 2011-2016. *Jama*, 323(24), 2526-2528. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4501>
- Hjorth, P., Davidsen, A. S., Kilian, R., Jensen, S. O. W., & Munk-Jørgensen, P. (2016). Intervention To Promote Physical Health In Staff Within Mental Health Facilities And The Impact On Patients' Physical Health. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 70(1), 62-71.
- International Labour Organization. (2023). Occupational Health. Retrieved From <https://www.ilo.org/safework/areasofwork/occupational-health/lang-en/index.htm>
- Jørgensen, Marie & Villadsen, Ebbe & Burr, Hermann & Punnett, Laura & Holtermann, Andreas. (2016). Does Employee Participation In Workplace Health Promotion Depend On The Working Environment? A Cross-Sectional Study Of Danish Workers. *Bmj Open*. 6. E010516. 10.1136/Bmjopen-2015-010516.
- Kumar, S., & Preetha, G. (2012). Health Promotion: An Effective Tool For Global Health. *Indian Journal Of Community Medicine : Official Publication Of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 37(1), 5-12. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
- Kurogi, K., Ikegami, K., Eguchi, H., Tsuji, M., Tateishi, S., Nagata, T., Matsuda, S., Fujino, Y., Ogami, A., & Coronawork Project (2021). A Cross-Sectional Study On Perceived Workplace Health Support And Health-Related Quality Of Life. *Journal Of Occupational Health*, 63(1), E12302. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12302>
- Kwak, L., Hagströmer, M., Jensen, I., Karlsson, M. L., Alipour, A., & Elinder, L. S. (2014). Promoting Physical Activity And Healthy Dietary Behavior: The Role Of The Occupational Health Services: A Scoping Review. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 56(1), 35-46. <https://doi.org/10.1097/Jom.0000000000000012>
- Lazzeri, G., Ferretti, F., Pozza, A., Dori, F., Volpe, E., Giovannini, V., Et Al. (2019). The Workplace Health Promotion (Whp) Programme In An Italian University Hospital. *Journal Of Preventive Medicine And Hygiene*, 60(3), E243-E249.
- Liao, C. H., & Bercea, S. (2021). Success Factors Of Health Promotion: Evaluation By Dematel And M-Dematel Methods - A Case Study In A Non-Profit Organization. *Plos*

- One, 16(12), E0260801.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260801>
- Liao, C. H., & Bercea, S. (2021). Success Factors Of Health Promotion: Evaluation By Dematel And M-Dematel Methods - A Case Study In A Non-Profit Organization. *Plos One*, 16(12), E0260801.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260801>
- Mache, S., Bernburg, M., Baresi, L., & Groneberg, D. (2018). Mental Health Promotion For Junior Physicians Working In Emergency Medicine: Evaluation Of A Pilot Study. *European Journal Of Emergency Medicine*, 25(3), 191-198
- Mache, S., Jensen, S., Linnig, S., Et Al. (2015). Do Overweight Workers Profit By Workplace Health Promotion, More Than Their Normal-Weight Peers? Evaluation Of A Worksite Intervention. *Journal Of Occupational Medicine And Toxicology*, 10(1), Article 28.
<https://doi.org/10.1186/s12995-015-0068-3>
- Magnavita, N. (2016). Engagement In Health And Safety At The Workplace: A New Role For The Occupational Health Physician. In G. Graffigna (Ed.), *Promoting Patient Engagement And Participation For Effective Healthcare Reform*. Igi Global
- Merrill, R. M., & Merrill, J. G. (2014). An Evaluation Of A Comprehensive, Incentivized Worksite Health Promotion Program With A Health Coaching Component. *International Journal Of Workplace Health Management*, 7(2), 74-88.
<https://doi.org/10.1108/Ijwhm-10-2012-0027>
- Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., & Bauer, R. (2020). Auswirkungen Von Bewegung Auf Die Gesundheit [Effects Of Physical Activity On Health]. *Gesundheitswesen (Bundesverband Der Arzte Des Offentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 82(S 03), S184-S195.
<https://doi.org/10.1055/A-1217-0549>
- Mills, S. D., & Wiesen, C. A. (2022). Beliefs About The Health Effects Of Smoking Among Adults In The United States. *Health Education & Behavior : The Official Publication Of The Society For Public Health Education*, 49(3), 497-505.
<https://doi.org/10.1177/10901981211004136>
- Oecd. (2023). Workplace-Based Programmes To Promote Health And Well-Being. In *Promoting Health And Well-Being At Work: Policy And Practices*. Oecd Publishing.
<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/7b2f1f61-En/index.html?Itemid=/Content/Component/7b2f1f61-En>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular.
<https://peraturan.bpk.go.id/details/172102/permenkes-no-71-tahun-2015>
- Pescud, M., Teal, R., Shilton, T., Slevin, T., Ledger, M., Waterworth, P., & Rosenberg, M. (2015). Employers' Views On The Promotion Of Workplace Health And Wellbeing: A Qualitative Study. *Bmc Public Health*, 15, 642.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2029-2>

- Robbins, R., Yi, F., Chobotar, T., Hawkins, S., Putt, D., Pepe, J., & Manoucheri, M. (2022). Evaluating "The Rest Of Your Life," A Workplace Health Program To Improve Employee Sleep, Health, Energy, And Productivity. *American Journal Of Health Promotion : Ajhp*, 36(5), 781-788. <https://doi.org/10.1177/08901171211069357>
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Et Al. (2015). Preferred Reporting Items For Systematic Review And Meta-Analysis Protocols (Prisma-P) 2015: Elaboration And Explanation. *Bmj*, 349, 1-25.
- Siswanto, S. (2012). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 326-333.
- Steinberg, G., Scott, A., Honcz, J., Spettell, C. And Pradhan, S. (2015) Reducing Me- Tabolic Syndrome Risk Using A Personalized Wellness Program. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 57, 1269-1274. <https://doi.org/10.1097/Jom.0000000000000582>
- Tam, G., & Yeung, M. P. S. (2018). A Systematic Review Of The Long-Term Effectiveness Of Work-Based Lifestyle Interventions To Tackle Overweight And Obesity. *Preventive Medicine*, 107, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.11.011>
- Van Heijster, H., Boot, C. R. L., Robroek, S. J. W., Oude Hengel, K., Van Berkel, J., De Vet, E., & Coenen, P. (2021). The Effectiveness Of Workplace Health Promotion Programs On Self-Perceived Health Of Employees With A Low Socioeconomic Position: An Individual Participant Data Meta-Analysis. *Ssm - Population Health*, 13, 100743. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100743>
- Viester, L., Verhagen, E. A. L. M., Bongers, P. M., & Van Der Beek, A. J. (2018). Effectiveness Of A Worksite Intervention For Male Construction Workers On Dietary And Physical Activity Behaviors, Body Mass Index, And Health Outcomes: Results Of A Randomized Controlled Trial. *American Journal Of Health Promotion*, 32, 795-805
- World Health Organization. (2022). Action Plan For The Prevention And Control Of Noncommunicable Diseases In South-East Asia, 2013-2020: Extended To 2030. From <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/governance/roadmap>