
**EVALUASI PELAKSANAAN *FIT TO WORK* SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA PADA PEKERJA OPERASIONAL DI PT PELINDO III SURABAYA
(Studi di Terminal Jamrud)**

***EVALUATION OF FIT TO WORK IMPLEMENTATION AS AN EFFORT TO IMPROVE OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY FOR OPERATIONAL WORKERS IN PT PELINDO III SURABAYA
(Study at Terminal Jamrud)***

Vidi Annisya Pratikasari^{1*}, Moch. Sahri², Abdul Hakim Zakkiy Fasya³

^{1,3}S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, ²D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Informasi Artikel

Dikirim Agt 28, 2021
Direvisi Jan 8, 2022
Diterima Mar 7, 2022

Abstrak

Fit to work merupakan suatu program kesehatan kerja yang memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan pekerja agar dapat bekerja tanpa menimbulkan kecelakaan kerja. Faktor penting yang terdapat pada manusia adalah kondisi kesehatannya. Semakin baik kondisi kesehatan maka akan mengurangi faktor penyebab kecelakaan kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan program *fit to work* sebagai upaya peningkatan keselamatan dan kesehatan pada pekerja operasional di PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) divisi Terminal Jamrud Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan *indepth interview* untuk melihat pelaksanaan program *fit to work* meliputi alur pelaksanaan, hasil pemeriksaan dan efektivitas program. Jumlah informan sebanyak 12 orang. Analisis data menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teori. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pelaksanaan *fit to work* sebagai upaya peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja pada pekerja operasional sudah terlaksana dengan optimal. Hasil pemeriksaan *fit to work* digolongkan menjadi 2 kategori yaitu *fit* dan *unfit*. Efektivitas pelaksanaan program *fit to work* sebagai upaya peningkatan keselamatan dan kesehatan pada pekerja operasional sudah terlaksana dengan efektif. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pelaksanaan program *fit to work* sebagai upaya peningkatan keselamatan dan kesehatan pada pekerja operasional di Terminal Jamrud sudah terlaksana dengan optimal dan efektif. Diharapkan pekerja operasional dapat meningkatkan gaya hidup dengan rajin berolahraga, tidur yang cukup dan mengonsumsi makanan sehat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap *fit*

Kata Kunci: *Kecelakaan, Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fit to Work*

Corresponding Author

Jl. Raya Jemursari No.
51-57, Jemur Wonosari,
Kec. Wonocolo, Kota
SBY, Jawa Timur 60237
vidiannisya@gmail.com

Abstract

Fit to work is an occupational health program that aims to determine the health condition of workers so that they can work without causing work accidents. An important factor in humans is their health condition. The better the health condition, the less factors that cause work accidents. The purpose of this study was to determine the implementation of the *fit to work* program as an effort to improve safety and health for operational workers at PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) Terminal Jamrud Surabaya division. This research is a qualitative descriptive study with *in-depth interviews* to see implementation of the *fit to work* program including the implementation flow, examination results and program effectiveness. There are 12 people as

informants. Data analysis used source triangulation and theoretical triangulation techniques. The results of this study is implementation of fit to work as an effort to improve occupational safety and health for operational workers has been carried out optimally. Results of fit to work are classified into 2 categories, namely fit and unfit. The effectiveness of implementation of fit to work as an effort to improve safety and health of operational workers has been carried out effectively. The conclusion of this study is implementation of fit to work program as an effort to improve safety and health for operational workers at Terminal Jamrud has been carried out optimally and effectively. It's hoped that operational workers can improve their lifestyle by diligently exercising, getting enough sleep and eating healthy foods to keep their bodies fit.

Keywords: Accident, Occupational Health and Safety, Fit to Work

Pendahuluan

Terminal Jamrud merupakan salah satu cabang Regional Jawa Timur milik PT Pelabuhan Indonesia III (Persero). Terminal Jamrud memiliki beberapa program K3 untuk mendukung produktivitas kerja pekerjanya. Salah satu program K3 di Terminal Jamrud yang menarik perhatian peneliti adalah program *fit to work*. *Fit to work* atau secara singkat bisa disebut sebagai pemeriksaan kesehatan sebelum mulainya shif kerja, yang mana program tersebut bertujuan untuk mengetahui kondisi pekerja dalam keadaan sehat sebelum mulai bekerja. *Fit to work* dilakukan untuk mengantisipasi adanya hal yang tidak diinginkan selama proses kerja, seperti kecelakaan kerja. Sehingga dengan adanya *fit to work* maka Terminal Jamrud membantu meningkatkan keselamatan dan kesehatan pada pekerja.

Semua tempat kerja memiliki sumber bahaya yang dapat mengancam keselamatan maupun kesehatan pekerja. Hampir tak ada tempat kerja yang tidak terdapat sumber bahaya. Potensi bahaya di tempat kerja dapat ditemukan mulai dari bahan baku, proses kerja, hingga produk dan limbah (cair, padat dan gas) yang dihasilkan [1]. Proses kerja di dalam perusahaan disamping memberikan dampak positif, tidak jarang mengakibatkan dampak buruk terutama apabila tidak dikelola dengan baik [2]. Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang seterusnya akan disebut K3 adalah salah satu bentuk upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat dan bebas dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang mana akan meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja pada pekerja [3].

K3 merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam sistem ketenagakerjaan dan sumber daya manusia. K3 tidak hanya sangat penting dalam meningkatkan jaminan sosial dan kesejahteraan para pekerjanya akan tetapi jauh dari itu K3 berdampak positif atas keberlanjutan produktivitas kerja pekerja. Oleh sebab itu, isu K3 pada saat ini bukan sekedar kewajiban yang harus diperhatikan oleh para pekerja, akan tetapi juga harus dipenuhi oleh

sebuah sistem pekerjaan karena sudah merupakan sebuah kebutuhan yang harus terpenuhi bagi setiap pekerja [4].

Kecelakaan kerja adalah kecelakaan yang terjadi saat bekerja atau ditempat kerja, termasuk penyakit yang muncul akibat hubungan kerja. Terjadinya kecelakaan kerja disebabkan oleh faktor fisik dan faktor manusia. Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi lingkungan tempat kerja tidak aman, sementara faktor manusia adalah perilaku pekerja yang tidak memenuhi prosedur keselamatan dan kesehatan kerja [5]. Sebagian besar kecelakaan kerja disebabkan oleh faktor manusia. Kecelakaan kerja merupakan suatu kejadian atau peristiwa yang tidak diinginkan yang merugikan manusia, merusak harta benda atau kerugian proses [6].

Setiap tahun secara global sekitar 2,4 juta kasus kematian terjadi dikarenakan penyakit akibat kerja dan 380.000 kasus kematian terjadi dikarenakan kecelakaan kerja [7]. Pada tahun 2019 terjadi 155.327 kasus kecelakaan kerja, sedangkan tahun 2020 terjadi peningkatan pada rentang Januari hingga Oktober 2020 terdapat 177.000 kasus kecelakaan kerja [8]. Dinas Ketenagakerjaan dan Transmigrasi Jawa Timur pada tahun 2017 mencatat kecelakaan kerja mencapai 21.631 kasus [9]. PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) pada tahun 2020 mendapatkan penghargaan dari Gubernur Jawa Timur atas prestasinya dalam melaksanakan program K3 sehingga mencapai 7.100.339 jam kerja orang tanpa kecelakaan kerja, terhitung sejak tanggal 1 November 2012 sampai dengan 31 Oktober 2020 [10].

PT Pelabuhan Indonesia III mempunyai bisnis utama yaitu pelayanan jasa bongkar muat di pelabuhan. Proses bongkar muat melibatkan operasional alat angkat dan angkut yang dioperasikan oleh operator. Proses bongkar muat ini memiliki risiko tinggi yang dapat membahayakan keselamatan dan kesehatan pekerja sehingga perlu penerapan K3 untuk mengelola risiko bahaya [11]. Pengelolaan program K3 di tempat kerja harus seperti pengelolaan aspek lain seperti aspek produksi, sumber daya manusia, keuangan dan pemasaran [12]. Salah satu kegiatan pengelolaan risiko pada pengoperasian alat angkat dan angkut yang di lakukan di PT Pelindo III untuk memastikan kondisi kebugaran fisik operator dan pegawai operasional sebelum memulai pekerjaan yakni melalui kegiatan pemeriksaan *fit to work*.

Kegiatan *fit to work* di PT Pelindo III diketahui mulai dilaksanakan pada tahun 2017, dilakukan di klinik perusahaan dengan paramedis dan atau dokter yang memeriksanya. Tujuan dilakukan pemeriksaan ini adalah untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja di tempat kerja karena kondisi fisik dan mental operator dan pekerja operasional sudah

terdeteksi sebelum shif kerja dimulai. Namun, setiap pelaksanaan program pasti diikuti dengan adanya beberapa kendala yang menghambat berjalannya program tersebut, sehingga perlu dilakukannya evaluasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Evaluasi Pelaksanaan *Fit to Work* Sebagai Upaya Peningkatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pada Pekerja Operasional di PT Pelindo III Surabaya (Studi di Terminal Jamrud)”.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan *in-depth interview*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Terminal Jamrud yang terletak di Jalan Tanjung Perak Timur, No. 620, Pelabuhan Tanjung Perak, Perak Utara, Kecamatan Pabean Cantian, Kota Surabaya, Jawa Timur 60165. Informan penelitian ini adalah pegawai PT Pelabuhan Indoonesia III (Persero) berjumlah 12 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan informan. Data sekunder diperoleh dari catatan hasil pemeriksaan kesehatan *fit to work* di Terminal Jamrud. Tahap analisis data berupa *data reduction*, *data display* dan *verification*. Analisis data menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teori.

Hasil

Karakteristik Informan

Karakteristik informan pada penelitian ini yaitu meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, masa kerja dan jabatan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik informan di PT Pelindo III Surabaya Tahun 2021

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
26-35 tahun	4	33,3
36-45 tahun	8	66,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	100
Perempuan	0	0
Pendidikan terakhir		
SMA/MA/SLTA	5	41,7
Perguruan Tinggi	7	58,3
Masa kerja		

< 2 tahun	3	25
2-5 tahun	7	58,3
> 5 tahun	2	16,7
Jabatan		
Operator	2	16,7
Pegawai Operasional	4	33,3
Paramedis klinik <i>first aid</i> Terminal Jamrud	2	16,7
Dokter klinik <i>first aid</i> Terminal Jamrud	1	8,3
Staff Pelaksana HSSE Terminal Jamrud	1	8,3
Manajer Pelayanan Terminal Jamrud	1	8,3
Asisten Senior Manajer HSSE Kantor Pusat	1	8,3

Berdasarkan Tabel 1 didapati bahwa sebagian besar (66,7%) informan berusia sekitar 36-45 tahun, seluruhnya (100%) berjenis kelamin laki-laki, sebagian besar (58,3%) berpendidikan terakhir perguruan tinggi, masa kerja sebagian besar (58,3%) selama 2-5 tahun dan jabatan sebagian besar (33,3%) adalah pekerja operasional.

Identifikasi Hasil Pemeriksaan Program *Fit to Work*

Pelaksanaan program *fit to work* didapati digolongkan menjadi dua kategori hasil pemeriksaan, yakni *fit* dan *unfit*. Hasil didapatkan melalui pemeriksaan berdasarkan parameter yang telah tersedia. Pemeriksaan *fit to work* secara singkat dapat diartikan sebagai pemeriksaan tanda vital pekerja yang dilakukan tepat sebelum mulainya shif kerja pekerja operasional di PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) divisi Terminal Jamrud. Adapun parameter pemeriksaan *fit to work* di Terminal Jamrud adalah sebagai berikut.

Tabal 2. Parameter *vital sign protocol fit to work* di Terminal Jamrud

	<i>Normal Range</i>	Toleransi	<i>Treatment</i>	Informasi
Skala Koma Gasglow (GCS)	14-15	-	Jika <13 maka lakukan protokol darurat	(15-14) : CM (13-12) : Apatis (11-10) : Delirium (9-7) : Somnolen (6-5) : Sopor (4) : Semi-Coma (3) : Coma
Saturasi oksigen	97-100%	95%	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	< 90% : Darurat
Sistolik	90-130 mmHg	<90 atau ≥150 mmHg	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	<90 or >200 : Darurat

Diastolik	<85 mmHg	≤50 mmHg	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	SBP-BDP Normal 30-50, kalau tidak darurat
Denyut nadi	60-100/menit	<50 atau >120/menit	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	<40 or >130 : Darurat
Frekuensi pernapasan	12-20/menit	<10 atau 24/menit	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	<8 or >24 : Darurat
Suhu tubuh	36,5-37,2°C	<35 atau >38°C	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	>39 : Darurat
Tanda lainnya	wNL	-	Observasi dengan istirahat 20 menit atau rujuk jika diperlukan	

Berdasarkan Tabel 2 didapati bahwa pemeriksaan *fit to work* dilakukan dengan adanya parameter yang bertujuan untuk mengetahui dan memutuskan kesehatan pekerja berada di batas toleransi atau tidak. Adanya parameter pemeriksaan *fit to work* mendeteksi secara dini kesehatan pekerja sedang berada dalam kondisi sehat atau tidak.

Fit to work dilakukan di klinik K3 yang tersedia di terminal/pelabuhan. Petugas pemeriksa dalam kegiatan *fit to work* adalah paramedis atau dokter yang bertugas di klinik K3 disetiap terminal/pelabuhan. Pemeriksaan dilakukan pada subjek kebugaran jasmani/fisik peserta. Pemeriksaan fungsi vital dilakukan untuk mendeteksi seseorang sedang dalam kondisi sehat atau tidak. Jika serangkaian pemeriksaan *fit to work* telah dilakukan dan mendapatkan hasil yang memenuhi batas toleransi maka pekerja akan dinyatakan *fit* dan bisa bekerja dengan produktif serta menekan terjadinya kecelakaan ditempat kerja.

Hasil pemeriksaan *unfit* didapatkan jika peserta tidak memenuhi salah satu batas toleransi yang telah ditetapkan. Jika peserta *fit to work* mendapatkan hasil *unfit* pada saat pemeriksaan maka akan dilakukan observasi sebagaimana yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Dalam serangkaian pemeriksaan jika pekerja tidak memenuhi batas toleransi akan dinyatakan *unfit* dan belum diperbolehkan untuk bekerja dan perlu dilakukan observasi lebih lanjut untuk mengetahui penyebab *unfit* pada pekerja. Dalam hal ini dapat dikatakan, penanganan di klinik *first aid* Terminal Jamrud mengenai pegawai *unfit* sudah berjalan dengan optimal. Penanganan pegawai *unfit* dengan dilakukan observasi dan rujukan ke rumah sakit (jika diperlukan) dapat membantu Terminal Jamrud terbebas dari kecelakaan kerja dikarenakan pegawai bekerja disaat tidak sehat.

Efektivitas Pelaksanaan Program *Fit to Work* sebagai Upaya Peningkatan K3 pada Pekerja Operasional di Terminal Jamrud

Efektivitas suatu program diukur dengan melihat sejauh mana ketercapaian tujuan dengan rencana yang sebelumnya ditetapkan.

Table 3. Efektivitas Pelaksanaan Program *Fit to Work* di Terminal Jamrud

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Sosialisasi program		
Tidak Pernah	0	0,0
Pernah Sekali	5	41,7
Pernah Dua kali	4	33,3
> Dua kali	3	25,0
Pemahaman program		
Tidak Paham	0	0,0
Kurang Paham	0	0,0
Paham	5	41,7
Sangat Paham	7	58,3
Tujuan program		
Tidak Sesuai	0	0,0
Kurang Sesuai	0	0,0
Sesuai	0	0,0
Sangat sesuai	12	100,0
Perubahan nyata		
Tidak ada perubahan	0	0,0
Sedikit perubahan	0	0,0
Ada perubahan	0	0,0
Sangat ada perubahan	12	100,0
Sistem pengawasan dan pengendalian		
Tidak ada	0	0,0
Kadang--kadang	4	33,3
Ada	0	0,0
Selalu	8	66,7

Berdasarkan Tabel 3 didapati bahwa sebagian besar (41,7%) informan menjawab pernah mendapatkan sosialisasi program sebanyak satu kali, sebagian besar (58,3%) informan menjawab sangat paham mengenai program *fit to work*, seluruhnya (100%) informan menjawab tujuan program sudah sangat sesuai, seluruhnya (100%) informan menjawab sangat ada perubahan yang nyata semenjak adanya pelaksanaan program *fit to work* ini dan sebagian besar (66,7%) informan menjawab selalu ada pengawasan dan pengendalian dalam pelaksanaan program *fit to work*.

Pembahasan

Fit to work adalah pemeriksaan kesehatan untuk pekerja agar memiliki kemampuan secara fisik, mental dan emosional sehingga pekerja mampu melaksanakan tugasnya dengan baik sesuai standar yang ditetapkan dengan kondisi pekerja yang sebaik mungkin sehingga tidak akan membahayakan atau membawa risiko kesehatan atau keselamatan kepada pekerja lainnya. Prosedur pelaksanaan *fit to work* meliputi kegiatan identifikasi, pemeriksaan kesehatan, analisa dan penentuan sehat untuk bekerja sebelum memulai pekerjaan di Terminal Jamrud Pekerja operasional adalah pegawai PT Pelindo III divisi Terminal Jamrud, yang dimaksud pekerja operasional yaitu seperti operator dan petugas lapangan.

Pemeriksaan *fit to work* dilaksanakan sebelum mulai kerja yang dilakukan oleh paramedis yang bertugas di klinik *first aid* Terminal Jamrud. Pemeriksaan *fit to work* di Terminal Jamrud dilakukan sebelum operator dan pegawai operasional mengikuti kegiatan *safety briefing safety briefing* yang dipimpin oleh manajer shif setiap grup yang bertugas.

Fit to work yang dilaksanakan oleh Terminal Jamrud kepada pekerja operasional terdiri dari enam parameter pemeriksaan skala koma gasglow (GCS) untuk mengetahui kesadaran penuh, denyut nadi, tekanan darah, saturasi oksigen, frekuensi pernapasan dan suhu tubuh pekerja. Hal ini sesuai dengan evaluasi penilaian risiko kesehatan kerja dan persyaratan sehat untuk bekerja sesuai dengan kajian risiko kesehatan atas jabatan masing-masing pekerja operasional yang telah dilaksanakan di Terminal Jamrud.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa hasil pemeriksaan *fit to work* dinilai melalui batas toleransi parameter yang sudah ditetapkan. Parameter yang ditetapkan oleh klinik *first aid* Terminal Jamrud adalah pemeriksaan tanda vital seperti pemeriksaan tekanan darah, suhu tubuh dan saturasi oksigen. Melalui tiga serangkaian pemeriksaan tersebut jika peserta memenuhi batas toleransi maka akan dinyatakan *fit* dan diperbolehkan memulai pekerjaan. Diketahui bahwa peserta dinyatakan *fit* jika tekanan darah sistoliknya 90-130 mmHg dengan batas toleransi <90 atau ≥ 150 mmHg dan diastoliknya <85 mmHg dengan batas toleransi ≤ 50 mmHg, suhu tubuh $36,5-37,2^{\circ}\text{C}$ dengan batas toleransinya <35 atau $>38^{\circ}\text{C}$ dan saturasi oksigen 97-100% dengan batas toleransi 95%. Jika peserta *fit to work* memenuhi batas toleransi maka peserta tersebut dinyatakan *fit* dan diperbolehkan bekerja karena kondisi kesehatannya bagus.

Sedangkan, berdasarkan hasil observasi dan wawancara didapati bahwa hasil pemeriksaan *fit to work* dengan hasil *unfit* dinilai dari ketidakmampuan peserta untuk memenuhi batas toleransi parameter yang telah ditetapkan. Parameter yang ditetapkan oleh

klินิก *first aid* Terminal Jamrud adalah pemeriksaan tanda vital seperti pemeriksaan tekanan darah, suhu tubuh dan saturasi oksigen. Melalui tiga serangkaian pemeriksaan tersebut jika peserta tidak memenuhi salah satu batas toleransi maka akan dinyatakan *unfit* dan tidak diperbolehkan untuk memulai pekerjaan.

Menurut informan, jika pegawai sering mendapatkan hasil *unfit* maka pegawai yang bersangkutan akan diberikan rekomendasi berupa konsultasi dengan dokter perusahaan. Jika sudah melakukan konsultasi dengan dokter perusahaan namun masih sering mendapat hasil *unfit* saat *fit to work* maka akan dilakukan rujukan ke rumah sakit PHC untuk dilakukan pemeriksaan dengan dokter spesialis dan dilakukan *medical check up* jika diperlukan. Jika dengan semua rekomendasi yang telah diberikan pegawai masih sering mendapat hasil *unfit* saat *fit to work* maka pegawai tersebut akan dipindah tugaskan ke divisi yang sesuai dengan kondisi kesehatannya.

Efektivitas Pelaksanaan Program *Fit to Work* sebagai Upaya Peningkatan K3 pada Pekerja Operasional di Terminal Jamrud

Sosialisasi program merupakan cara agar informasi terkait program tersebut dapat tersampaikan kepada semua pihak terutama kepada sasaran program. Sasaran program *fit to work* adalah pekerja operasional yang terdiri dari pegawai operasional. Hasil penelitian menemukan bahwa, sebagian besar (41,7%) informan mengatakan pernah sekali mendapatkan sosialisasi mengenai pentingnya melaksanakan program *fit to work*. Sementara sisanya mengatakan mendapatkan sosialisasi sebanyak dua kali atau lebih. Adanya perbedaan pendapat antara informan ini disebabkan karena kurangnya publikasi atau penyebaran informasi sosialisasi yang akan dilaksanakan sehingga menyebabkan perbedaan jawaban antar informan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menyebarkan informasi secara merata melalui manajer shif masing-masing grup kerja, sehingga manajer shif dapat menyampaikan informasi tersebut ke rekan grup kerjanya melalui media sosial *WhatsApp*.

Pemahaman program berkaitan dengan pemahaman informan mengenai alur pelaksanaan *fit to work* dan mengikuti pelaksanaan *fit to work* setiap harinya sebelum mulai bekerja. Alur pelaksanaan *fit to work* secara singkat yakni pekerja datang lebih awal dari dimulainya jam kerja dan datang ke klinik untuk diperiksa kesehatannya sesuai parameter yang telah ditetapkan, setelah itu pekerja mengikuti *safety briefing* sebelum mulai bekerja. Hasil penelitian menemukan bahwa, sebagian besar (58,3%) informan mengatakan sangat paham akan pelaksanaan program *fit to work*. Pemahaman program terhadap peserta

pelaksanaan program tidak hanya didapatkan melalui mudahnya pemberi kebijakan mengemukakan maksud dan tujuan program *fit to work* dilaksanakan di Terminal Jamrud. Namun, pemahaman program diperoleh karena adanya komunikasi yang baik antara pemberi kebijakan dan pelaksana program sehingga program bisa berjalan dengan baik.

Perubahan nyata merupakan suatu indikator untuk melihat sejauh mana program tersebut berdampak bagi perusahaan. Dengan adanya program *fit to work* bisa menekan angka kecelakaan kerja di PT Pelabuhan Indonesia III. Hasil penelitian menemukan bahwa, seluruhnya (100%) informan mengatakan sangat ada perubahan yang nyata semenjak adanya pelaksanaan program *fit to work*. Perubahan nyata ini tidak terjadi hanya karena adanya kebijakan *high* manajemen yang mengatur dilaksanakannya *fit to work*, namun ini juga dipengaruhi oleh antusias pekerja untuk mengikuti dan melaksanakan program *fit to work* sebelum mulai bekerja.

Sistem pengawasan dan pengendalian dilakukan untuk mengatur dan mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dalam pelaksanaan program atau kegiatan. Dilakukan pengawasan serta pengendalian bukan dikarenakan pekerja tidak tertib melaksanakan *fit to work* tetapi dilaksanakan untuk memantau perkembangan program dan jika saat pengawasan ditemukan kendala maka akan segera dilakukan pengendalian. Hasil penelitian menemukan bahwa, sebagian besar (66,7%) informan menjawab selalu ada pengawasan dan pengendalian dalam pelaksanaan program *fit to work*.

Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa sebagian besar indikator efektivitas pelaksanaan program *fit to work* sebagai upaya peningkatan K3 di Terminal Jamrud menunjukkan hasil lebih dari 50% yang berarti bahwa program *fit to work* sebagai upaya peningkatan K3 di Terminal Jamrud sudah terlaksana dengan efektif.

Kesimpulan

Hasil pemeriksaan *fit to work* digolongkan menjadi dua kategori yakni, *fit* dan *unfit*. Hasil *fit* didapatkan jika peserta *fit to work* memenuhi semua batas toleransi parameter dan dikatakan *unfit* ketika tidak memenuhi batas toleransi parameter yang telah ditetapkan. Rekapitulasi hasil pemeriksaan *fit to work* dalam satu tahun menunjukkan bahwa pada bulan Januari 2021 didapati banyak kasus *unfit* pada pekerja operasional dengan faktor penyebab *unfit* dikarenakan tekanan darah melebihi batas parameter yang telah ditetapkan.

Berdasarkan 5 (lima) alat ukur efektivitas pelaksanaan program *fit to work* sebagai upaya peningkatan K3 pada pekerja operasional dapat dimaknai bahwa program *fit to work*

sangat efektif untuk meningkatkan K3 pada pekerja operasional. Efektivitas dapat dilihat melalui adanya sosialisasi program *fit to work* yang membentuk pemahaman peserta mengenai pelaksanaan program *fit to work* sehingga dapat mencapai tujuan pelaksanaan program *fit to work*. Tercapainya tujuan pelaksanaan program *fit to work* ini dapat membawa perubahan nyata berupa pegawai bisa bekerja lebih produktif dan terhindar dari kecelakaan kerja karena bekerja dalam kondisi tubuh yang *fit*. Keberhasilan program *fit to work* tidak bisa didapatkan tanpa adanya pengawasan dan pengendalian oleh pihak *high* dan *middle* manajemen.

Saran

Bagi *high* manajemen: ¹Membuat regulasi terkait pembaruan program yang mendukung agar operator dan pegawai operasional tetap sehat, dengan mengadakan jumat sehat untuk meningkatkan kondisi kesehatan pekerja. ²Membuat regulasi terkait pemberian rekomendasi pada pekerja yang sering mendapatkan hasil pemeriksaan *unfit* dapat berupa dijadwalkan pemeriksaan kesehatan secara lengkap untuk mengetahui penyebab pekerja sering mendapatkan hasil *unfit* pada pekerja. ³Memberikan perhatian khusus untuk pekerja operasional dengan umur ≥ 35 tahun seperti adanya regulasi terkait penambahan parameter pemeriksaan *fit to work* serta penambahan pelatihan dan penyuluhan terkait masalah kesehatan bagi pekerja.

Bagi *middle* manajemen: ¹Melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan *fit to work* yang diberikan kepada pekerja operasional melalui sidak acak saat *fit to work* agar dapat mengetahui secara langsung. ²Sosialisasi dengan keluarga pekerja operasional berkaitan dengan pentingnya untuk istirahat yang cukup selama dirumah sehingga bisa mengurangi risiko kelelahan kerja yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja. ³Penambahan media promosi berperilaku aman dalam bekerja seperti poster yang ditempelkan pada area kerja yang dapat membantu meningkatkan pekerja agar selalu bekerja dengan aman. ⁴Memberikan penyuluhan secara rutin terutama untuk pekerja operasional yang berusia ≥ 35 tahun terkait risiko pekerjaan operator dan pegawai operasional dan upaya apa yang harus dilakukan untuk bisa menghindari risiko bahaya yang ada di tempat kerja dan selalu berperilaku aman saat bekerja. Karena pekerja operasional dengan usia ≥ 35 tahun kemampuan organ vital dan bagian tubuh lainnya akan menurun

Bagi pekerja operasional: ¹Mengikuti klub olahraga di waktu luang sebagai upaya meningkatkan kondisi kesehatan agar dapat bekerja lebih produktif. ²Memaksimalkan waktu

istirahat sebelum kerja agar tidak menimbulkan kelelahan sebelum kerja yang berpotensi menyebabkan kecelakaan kerja. ³Rajin mengikuti fit to work untuk selalu memastikan bekerja dalam kondisi tubuh yang *fit*.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan kali ini, izinkan saya mengucapkan terima kasih banyak kepada: Pembimbing saya, teman-teman seangkatan saya, sahabat, keluarga, orang tua yang selalu mendukung secara materi dan spiritual. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Daftar Pustaka

1. Ramli, S. *Smart Safety* Panduan Penerapan SMK3 yang efektif. Jakarta: PT Dian Rakyat. 2013
2. Ridasta, B.A. Penilaian Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan kerja di Laboratorium Kimia. *Journal of Public Health Research and Development*. 2020; 4(1):64-75.
3. Pangkey, F., Malingkas, G. Y., Walangitan, D.O.R. Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (Smk3) Pada Proyek Konstruksi Di Indonesia (Studi Kasus: Pembangunan Jembatan Dr. Ir. Soekarno-Manado). *Jurnal Ilmiah Media Engineering*. 2012 Juli; 2(2):100-113.
4. Rudyarti, E. Hubungan Pengetahuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Sikap Penggunaan Alat Pelindung Diri dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Pada Pengrajin Pisau Batik di PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 2017 Oktober; 2(1): 31-43
5. Roharto, T. & Kasmir. Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3), Lingkungan Kerja, Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pada Pt Pelabuhan Indonesia II (Persero) Jakarta (Studi Kasus Pada Proyek Pengerukan Pembangunan TPK Kalibaru). *Jurnal SWOT*. 2017 November;7(1):63-75.
6. Piri, S., Sompie, B. F., & Timboeleng, J. A. Pengaruh Kesehatan, Pelatihan Dan Penggunaan Alat Pelindung Diri Terhadap Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di Kota Tomohon. *Jurnal Ilmiah Media Engineering*. 2012 November;2(4):219-231.

-
7. International Labor Organization. Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. Kantor Perburuhan Internasional, CH-1211 Geneva 22, Switzerland. 2018.
 8. Desmayammy, D. A., Wahyuni, I., & Ekawati. Literature Review: Faktor Terjadinya Unsafe Action Pada Pekerja Sektor Manufaktur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2020 November;8(6):832-839.
 9. Disnaker. Jatim Darurat Kecelakaan Kerja. [Online] Tersedia di <<https://radarsurabaya.jawapos.com/read/2018/01/12/39818/2017-terjadi-21631-kasus-jatim-darurat-kecelakaan-kerja>> [Diakses 11 April 2021]. 2017.
 10. Yanthi, D.A.W. Pengaruh Komitmen Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di PT. Pelabuhan Indonesia III (Persero) Cabang Tanjung Perak Surabaya. *Jurnal Aplikasi Pelayaran dan Kepelabuhanan*. 2016 September; 7(1):47-62.
 11. Suryanto, D.I.D. & Widajati, N. Hubungan Karakteristik Individu Dan Pengawasan K3 Dengan Unsafe Action Tenaga Kerja Bongkar Muat. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2017 Juli; 12(1):51-63.
 12. Alayyannur, P, A. Korelasi Komitmen Manajemen dan Pelatihan K3 dengan Pengetahuan di Rumah Sakit “X”. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 2018 April; 2(2): 102-111.