

---

## PEMELIHARAAN KESEHATAN KERJA PEGAWAI KANTOR PT. PLN (PERSERO) UNIT INDUK DISTRIBUSI KALSELTENG

*Maintenance of Occupational Health of Employees of PT. PLN (Persero) South Kalimantan Distribution Main Unit*

Mahmudah<sup>1</sup>, Eddy Rahman<sup>1</sup>, Erwin Ernadi<sup>1</sup>, M. Bahrul Ilmi<sup>1</sup>, Ridha Hayati<sup>1</sup>, Hilda Iriyanti<sup>1</sup>, Dhisya Wahyudhiya Ranti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin

\*Korespondensi: [mahmudah936@gmail.com](mailto:mahmudah936@gmail.com)

Diterima: 01 Februari 2025

Dipublikasikan: 07 Februari 2025

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kesehatan kerja dalam perusahaan diciptakan agar tenaga kerja mendapatkan jaminan rasa aman dan nyaman yang menyeluruh sehingga meningkatkan produktifitas dan menguntungkan perusahaan. Maka dari itu semua jenis pekerjaan harus dapat menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan aman.

**Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemeliharaan kesehatan kerja pada program pemeliharaan kesehatan pegawai dengan mengukur kapasitas kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap 36 pegawai kantor PT. PLN (Persero) UID Kalselteng.

**Metode:** Kegiatan dilaksanakan melalui pemeriksaan kesehatan rutin. Beban kerja diukur menggunakan kuesioner, pengukuran lingkungan kerja menggunakan metode ROSA (*Rapid Office Strain Assessment*), dan metode POCT (*Point-of-Care Testing*) untuk pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat digunakan untuk mengukur kapasitas kerja.

**Hasil:** Sebagian besar pegawai (63,9%) memiliki beban kerja sedang, 75% pegawai memiliki tekanan darah normal, 83,3% pegawai memiliki kadar gula darah normal, 86,1% pegawai memiliki kadar kolesterol normal dan 61,1% pegawai memiliki kadar asam urat normal. Hasil evaluasi lingkungan kantor yang memiliki tingkat risiko "tidak berbahaya"

**Simpulan:** PT. PLN (Persero) UID Kalselteng sudah menerapkan kesehatan kerja yang cukup baik, hanya saja kurang maksimal dikarenakan Kurangnya pengetahuan dan kesadaran pekerja terhadap pemeliharaan kesehatan, media untuk promosi kesehatan kerja di perkantoran dan penerapan pola kerja yang ideal pada pegawainya.

**Kata kunci:** Pemeriksaan Kerja, Beban Kerja, Kapasitas kerja, lingkungan kerja

### ABSTRACT

**Introduction:** Occupational health in a company is created so that the workforce is guaranteed a complete sense of security and comfort, thereby increasing productivity and making profits for the company. Therefore, all types of work must be able to create a healthy work environment.

**Objectives:** To determine the picture of occupational health maintenance by measuring work capacity, workload and work environment, involving 36 office employees of PT. PLN (Persero) Main Distribution Unit South-Central Kalimantan

**Methods:** Questionnaires are used to measure workload, work environment measurements use the ROSA (*Rapid Office Strain Assessment*) method, and the POCT (*Point-of-Care Testing*) method for checking blood sugar, cholesterol and uric acid, is used to measure work capacity. Data is processed by crosstab using SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

**Results:** Most of the employees (63.9%) had a moderate workload, 75% of employees had normal blood pressure, 83.3% of employees had normal blood sugar levels, 86.1% of employees had normal cholesterol levels and 61.1% of employees had normal uric acid levels. Results of an evaluation of an office environment that has a "not dangerous" risk level

**Conclusion:** The occupational health in the company has implemented quite good but is not optimal due to lack of knowledge and awareness of workers regarding health care, media for promoting occupational health in offices and implementing ideal work patterns for its employees.

---

*Keywords: Workload, work capacity, blood sugar, cholesterol, uric acid, occupational health, office employees*

## PENDAHULUAN

PT Perusahaan Listrik Negara (Persero) adalah sebuah badan usaha milik negara (BUMN) yang bergerak di bidang ketenagalistrikan. PLN merupakan salah satu Perusahaan penjual jasa Listrik di Indonesia. Dalam pelayanan pendistribusian kelistrikan PLN membagi fungsi unit induknya ke dalam beberapa unit induk berdasarkan pada sistem tenaga listrik yaitu pembangkitan, transmisi, dan distribusi. Karena luasnya cakupan wilayah kerja PLN, maka PLN memiliki unit – unit di seluruh wilayah Indonesia yang mempunyai fungsi masing-masing sesuai dengan unit induknya.

PT. PLN Unit Induk Distribusi (UID) Kalselteng yang beralamat di Jl. Panglima Batur No.1, Kota Banjar Baru, Provinsi Kalimantan Selatan, bertanggung jawab atas manajemen, operasi, dan pemeliharaan jaringan distribusi listrik dalam suatu wilayah tertentu. Tugas utamanya mencakup penyediaan pasokan listrik yang handal kepada pelanggan, pemeliharaan infrastruktur distribusi, pengukuran penggunaan listrik, penanganan gangguan, layanan pelanggan, serta penerapan kebijakan energi dan keselamatan. PLN Unit Induk Distribusi memiliki peran kunci dalam memastikan pasokan listrik yang stabil dan kualitas layanan yang baik untuk masyarakat di wilayahnya. Semakin luas cakupan unit wilayah yang ditangani, semakin besar pula tanggung jawab atas keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pekerja yang harus diperhatikan.

Di dalam Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 dijelaskan bahwa kesehatan kerja merupakan bagian dari keselamatan kerja. Kesehatan kerja adalah hal yang di dalamnya terkandung pemahaman mengenai perlindungan kesehatan kerja. Kesehatan kerja secara umum dapat dipahami sebagai upaya untuk memberikan pemeliharaan, pencegahan dan perlindungan bagi seluruh tenaga kerja. Hal tersebut dilakukan guna untuk menjamin kesehatan serta keselamatan para pekerja dan mengurangi resiko penyakit kerja yang di timbulkan oleh tempat kerja seperti: alat yang di gunakan pada saat bekerja, lingkungan kerja, fasilitas yang diberikan, ataupun hubungan tenaga kerja satu dengan tenaga kerja lainnya.

Menurut Riyansa (2015) tenaga kerja yang berada di lapangan dianggap lebih membutuhkan jaminan kesehatan dari pada tenaga kerja yang tempat kerjanya berada di lingkungan kantor karena dianggap resiko dan beban kerjanya lebih sedikit. Tetapi walaupun demikian tenaga kerja yang berada di lingkungan perkantoran juga mendapatkan hak untuk mendapatkan jaminan kesehatan. Karena beban kerja dan risiko kerja tidak hanya berada di lingkungan kerja yang berinteraksi dengan alat-alat berbahaya atau bahan-bahan berbahaya saja, tetapi semua tempat kerja mempunyai kesempatan yang sama dalam terjadinya penyakit yang timbul di lingkungan kerja.

Penerapan kesehatan kerja memiliki dasar Undang-Undang yang mengatur yaitu UU No 23 Tahun 1992 tentang kesehatan kerja bahwa pada setiap tempat kerja wajib untuk menyelenggarakan kesehatan kerja, hal tersebut diselenggarakan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal melalui pendekatan pemeliharaan secara menyeluruh dan berkesinambungan.

Kepentingan diciptakan kesehatan kerja di dalam perusahaan, instansi ataupun lembaga tersebut berguna untuk kepentingan organisasi sendiri. Sebab tenaga kerja harus

mendapatkan jaminan yang menyeluruh dan pekerja merasa nyaman sehingga produktivitas kerja akan naik dan menguntungkan bagi perusahaan atau instansi. Maka dari itu semua jenis pekerjaan harus dapat menciptakan lingkungan kerja yang sehat.

Capaian maturity level K3 pada PT. PLN (Persero) Unit Induk Distribusi Kalselteng untuk kriteria Pemeriksaan Kesehatan Pegawai memiliki target dengan kategori “cukup” dan terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan program kerja Pemeliharaan Kesehatan Pegawai yaitu pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan pada pegawai struktural dengan umur >40 Tahun dan pekerja dengan tingkat risiko tinggi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis pemeliharaan kesehatan kerja pegawai kantor PT. PLN (Persero) Unit Induk Distribusi Kalselteng dengan melihat faktor-faktor dari kesehatan kerja yaitu kapasitas kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja.

## METODE

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan cakupan program yang menjadi kegiatan rutin tahunan oleh PT PLN (Persero). Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kesehatan pegawai dalam bentuk aktif preventif, terutama penyakit akibat kerja (PAK).

Target pemeriksaan diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu pegawai kantoran yang secara keseluruhan melaksanakan pekerjaannya duduk di depan komputer. Kapasitas kerja diukur menggunakan indikator kesehatan fisik melalui metode POCT (Point of Care) yaitu mengukur tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Pengukuran lingkungan kerja menggunakan metode ROSA (Rapid Office Strain Assessment) dan pengukuran beban kerja menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui Google Form.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan kesehatan dan pengukuran kapasitas kerja yang dilaksanakan di PT PLN merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memberikan jaminan kesehatan kerja bagi pegawainya dan mengurangi resiko penyakit akibat kerja. Setiap tenaga kerja berhak mendapatkan jaminan yang menyeluruh dan merasa nyaman agar tercapai produktivitas yang maksimal. Laporan bulan Juni diketahui bahwa 137 pegawai 44,2% pegawai membakar kalori sebanyak 1316-91762kCal, 19% pegawai membakar kalori sebanyak 40-1294kCal dan 36,8% pegawai tidak membakar kalori sama sekali (0 kCal). Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan evaluasi terhadap penerapan pemeliharaan kesehatan pegawai di PT PLN (Persero) UID Kalselteng dengan melakukan pengukuran beban kerja dan pemeriksaan kesehatan terhadap pegawainya.

Kegiatan ini diikuti sebanyak 36 orang pegawai, berikut gambaran karakteristik pegawai yang menjadi partisipan kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	17	47,2
		Perempuan	19	52,7
2	Masa Kerja	Baru ( $\leq 5$ tahun)	3	8,3
		Lama ( $\geq 5$ tahun)	33	91,6

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 17 orang (47,2%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 19 orang (52,7%) berjenis kelamin perempuan. Ditinjau dari masa kerja, sebanyak 3 orang termasuk pegawai baru dan 33 orang termasuk pegawai lama.

Tabel 2. Beban Kerja Pegawai

No	Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	25 – 32	Tinggi	4	11,1
2	18 – 24	Sedang	23	63,9
3	10 – 17	Rendah	9	25,0
Total			36	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar pegawai memiliki beban kerja sedang (64%), 9 pegawai (25,0%) memiliki beban kerja rendah dan 4 pegawai (11,1%) memiliki beban kerja tinggi. PT. PLN (Persero) UID Kalselteng juga mengupayakan program untuk pemeliharaan kesehatan pegawai dengan mengadakan *Medical Check Up* yang dilakukan satu kali setahun, namun pemeriksaan kesehatan hanya dilakukan pada pegawai yang berusia > 40 tahun dan pegawai dengan pekerjaan risiko tinggi. Pada pelaksanaan kegiatan ini lebih didominasi oleh kelompok usia produktif. Berikut hasil pelaksanaan *Medical Check Up* Rutin (tahunan) dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2024 terhadap 36 pegawai kantor PT PLN (Persero) UID Kalselteng dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

No	Pemeriksaan	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Persen (%)
1.	Tekanan Darah	Normal	27	75,0
		Hipertensi	9	25,0
2.	Gula Darah	Normal	30	83,3
		Tidak Normal (Lebih)	6	16,7
3.	Kolesterol	Normal	31	86,1
		Tidak Normal	5	13,9
4.	Asam Urat	Normal	22	61,1
		Tidak Normal	14	38,9
Total		36	100,0	

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah sebagian besar pegawai (75,0%) memiliki tekanan darah normal dan sebanyak 9 orang (25%) menunjukkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Hasil pengukuran kadar gula darah, kolesterol dan asam urat dilakukan saat pegawai puasa, sehingga hasil pengukuran dikategorikan berdasarkan indikator pengukuran saat puasa. Kadar gula darah dikatakan normal jika menunjukkan hasil <126mg/dL, kolesterol < 200 mg/dL dan asam urat 3,5 – 7 mg/dL untuk laki-laki dan 2,6 – 6 mg/dL untuk perempuan. Berdasarkan indikator tersebut, diketahui bahwa hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai (83,3%) memiliki kadar gula darah yang normal dan sebanyak 6 pegawai (16,7%) yang memiliki kadar gula darah tidak normal (berlebih). Hasil pemeriksaan kolesterol menunjukkan bahwa sebanyak 31 pegawai (86,1%) menunjukkan hasil normal dan sebanyak 5 pegawai (13,9%) menunjukkan hasil tidak normal (lebih). Sedangkan hasil pemeriksaan asam urat menunjukan bahwa sebanyak 22 pegawai (61,1%) pegawai memiliki kadar asam urat yang normal dan sebanyak 14 pegawai (38,9%) memiliki kadar asam urat tidak normal (berlebih).

Meninjau laporan dan hasil pemeriksaan didapatkan beberapa masalah antara lain kurangnya kesadaran pegawai terhadap pemeliharaan Kesehatan serta belum maksimalnya media promosi kesehatan kerja dilingkungan perkantoran. Beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai alternatif pemecahan masalah tersebut salah satunya bisa memaksimalkan dan meningkatkan pelaksanaan program kerja K3 terkait Pemeliharaan Kesehatan seperti; Memperluas sasaran *Medical Check Up*, meningkatkan kedisiplinan pegawai dalam keikutsertaan program kerja (*Medical Check Up*, *Senam Pagi*, *Corporate Wellness*, dll) yang dapat dilakukan dengan adanya teguran secara lisan maupun tulisan.

Adapun lingkungan kerja diukur berdasarkan indikator ergonomi stasiun kerja untuk menilai apakah stasiun kerja sudah sesuai standar atau belum. Pengukuran ergonomi dilakukan dengan menggunakan metode ROSA. Hasil dari pengukuran ergonomi stasiun kerja dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Lingkungan Kerja

Section	Area	Area Score	Duration	Area Score	Section Score	ROSA Final Score
A	Chair Height	1	0	2	3	3
	Pan Depth	1	0			
	Armrests	2	0			
	Back Support	1	0			
B	Monitor	2	+1	3	2	
	Telephone	1	0	1		
C	Mouse	1	+1	2	2	
	Keyboard	1	+1	2		
Interval			Kategori			
1 – 4			Tidak Berbahaya			
5 – 9			Berbahaya			

Nilai final score ROSA yang telah diperoleh dari hasil observasi, lingkungan kerja perkantoran PT. PLN (Persero) memiliki skor akhir sebesar 3 sehingga ergonomi lingkungan kerja termasuk kategori “Tidak Berbahaya”. Meskipun hasil evaluasi tidak berbahaya, PT PLN terus melakukan upaya perbaikan dengan memberikan edukasi dan pengingat, terkait pola kerja yang baik seperti; menjaga postur tubuh bekerja yang baik agar tidak menimbulkan cedera/gangguan otot rangka, menyusun stasiun kerja yang sesuai standar agar penggunaan alat kerja lebih efisien serta untuk menghindari postur tubuh yang janggal (memuntir, menunduk terlalu lama atau bahkan terus menerus). Kemudian melakukan pembagian waktu beristirahat-kerja yang efektif (beristirahat selama 10 menit setiap 2 jam sekali, memulihkan mata selama 5 menit dengan melihat warna hijau yang jaraknya kurang lebih 20 meter, melakukan peregangan tubuh untuk merelaksasikan otot-otot pada waktu istirahat yang telah ditentukan perusahaan)

Memberikan edukasi bahaya penyakit akibat kerja (PAK) pada pegawai kantoran (*Office worker*) seperti *Carpal Tunnel Syndrome*, Nyeri pada persendian, *Computer Vision Syndrome*, Obesitas, Stress, dll. Perusahaan dapat memberikan training atau sosialisasi tentang potensi bahaya ergonomic, dan pola hidup sehat dengan aktif berolahraga serta memenuhi cairan tubuh dengan minum air putih 2 liter per hari.

## SIMPULAN

Kegiatan menunjukkan sebagian besar pegawai memiliki beban kerja sedang (63,9%), tekanan darah normal (75%), kadar gula darah normal (83,3%), kadar kolesterol normal (86,1%), dan kadar asam urat normal (61,1%). *Evaluasi ergonomi* stasiun kerja

termasuk kategori tidak berbahaya dengan skor 3. PT PLN (Persero) UID Kalselteng memiliki program pemeliharaan kesehatan bagi pegawai >40 tahun dan berisiko tinggi. Diharapkan *Medical Check Up* Rutin tahunan dapat diperluas untuk semua pegawai. PT PLN (Persero) UID Kalselteng juga menyediakan lingkungan kerja yang aman dan ergonomis, serta mengupayakan pola kerja yang baik bagi pegawainya.

## REFERENSI

- Depnaker No. 1. (1970). UU No.1/1970. Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja, Hygiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja.
- Depkes RI, 1992, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, Jakarta, h.9.
- Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. 2023. Sosialisasi Pemeriksaan Glukosa, Asam Urat dan Kolesterol pada Lansia Hipertensi di Desa Simo Angin-Angin.
- Haqiqi, Riyansa Kanzul. (2015). *Tingkat Pengetahuan Pegawai Tentang Kesehatan Kerja Di Kearsipan Jawa Timur Dan Kearsipan Surabaya. Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Kemenkes RI. 2019. <https://ayosehat.kemkes.go.id/jenis-pemeriksaan-kesehatan-berkala-untuk-cek-kondisi-tubuh-anda-#:~:text=Disarankan%20berpuasa%20minimal%208%20jam,tingkat%20100%2D125%20mg%2FdL>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/klasifikasi-hipertensi>.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.