

**PENINGKATAN KESEHATAN KERJA DAN MINIMALISASI STRESS
KERJA TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI KERJA PADA
PEDAGANG KECIL BERBASIS HUMAN APPROACH
DI PURWOKERTO UTARA**

***ENHANCEMENT OF HEALTH WORK AND MINIMALIZATION OF
WORK STRESS ON IMPROVING MOTIVATION OF WORK ON SMALL-
SCALE TRADERS BASED ON APPROACH HUMAN
IN NORTH PURWOKERTO***

Suryanto, Heryanto, Panuwun Joko

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

ABSTRACT

Small traders every day have a high workload from morning to evening or evening. Optimization of physical fitness in small traders is important as an effort to prevent the stress of work and to improve the motivation of daily work. Physical condition that is fit to do safety behavior in work. The objective of the research is to optimize physical fitness and minimize work stress on small traders to improve work motivation with human approach based in North Purwokerto Banyumas Regency. The methods in this activity focus on the Human approach. Interventions conducted to the target audience in the form of safety behavior training, fitness gymnastics training, motivation work enhancement training. Organizational management training for management of the community, assistance to small traders and provision of revolving capital assistance to the paguyuban. These target audiences are small traders in Kecamatan Purwokerto Utara who sell around Unsoed campus. Target audience selected were 48 people who have participated in Research-based PKM activities in I. Evaluation instruments using pre and post-test questionnaires, observation sheets and advocacy sheets. Data analysis with t test on pre and post test. Results Of the 48 participants after training 5 times the meeting showed a change in knowledge about physical fitness, job stress, job satisfaction and work motivation. Conclusion. Physical fitness in workers is necessary to keep workers working daily in meeting family needs.

Keywords: Physical fitness, job stress, work motivation, safety behavior.

ABSTRAK

Optimalisasi kebugaran fisik pada pedagang kecil penting dilakukan sebagai upaya untuk mencegah timbulnya stress kerja dan untuk meningkatkan motivasi kerja sehari-hari. Tujuan penelitian adalah mengoptimalkan kebugaran fisik dan meminimalkan stress kerja pada pedagang kecil agar motivasi kerja meningkat dengan berbasis human approach di Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. Metode dalam kegiatan ini berfokus pada Human approach. Intervensi yang dilakukan kepada khalayak sasaran berupa Safety behavior training, pelatihan senam kebugaran, pelatihan peningkatan motivasi kerja. Pelatihan manajemen organisasi untuk pengurus paguyuban, pendampingan kepada pedagang kecil dan pemberian bantuan modal bergulir kepada paguyuban. Khalayak sasaran ini adalah pedagang kecil di Kecamatan Purwokerto Utara yang berjualan di sekitar kampus Unsoed. Khalayak sasaran dipilih berjumlah 48 orang yang telah mengikuti kegiatan PKM Berbasis Riset tahun I. Instrumen evaluasi menggunakan kuesioner pre dan pos-tes, lembar observasi dan lembar advokasi. Analisis data dengan uji t pada pre dan pos tes. Dari 48 peserta setelah melakukan pelatihan sebanyak 5 kali pertemuan menunjukkan perubahan kenaikan pengetahuan tentang kebugaran fisik, stress kerja, kepuasan kerja dan motivasi kerja. Simpulan dari penelitian ini adalah kebugaran fisik pada para pekerja sangat

diperlukan untuk menjaga agar para pekerja dapat bekerja sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Saran untuk penelitian para pekerja disarankan untuk rajin melakukan olah raga ringan seperti jalan pagi, jogging, senam kebugaran dan senam aerobik agar fisik tetap bugar.

Kata kunci: Kebugaran fisik, stress kerja, motivasi kerja, *safety behavior*

PENDAHULUAN

Penguatan dan pengembangan usaha (wirausaha) pada kelompok pedagang kecil dapat dilakukan dengan kemitraan/kerjasama lembaga swadaya masyarakat (LSM) atau lembaga pemerintah. Kemitraan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Hasil penelitian Suryanto, dkk (2016) kegiatan pelatihan *safety behavior* dapat meningkatkan sikap kerja para pekerja namun pelatihan kewirausahaan tidak berpengaruh terhadap sikap dalam pengembangan usaha.

Hasil kegiatan PKM Berbasis Riset oleh Suryanto, dkk (2015) menyebutkan para pedagang (khalayak sasaran) yang mangkal di sekitar Unsoed berjumlah sekitar 120 orang (79 orang dari Karangwangkal, 29 orang dari Grendeng dan daerah lain 12 orang). Khalayak sasaran telah mendapatkan pembinaan dari

Puskesmas Purwokerto Utara 2 (mitra I) namun belum optimal. Khalayak sasaran telah mempunyai kelompok paguyuban yang bernama Mergarasa (mitra II) dan Kelompok Pedagang Kaki Lima (mitra III). Kelompok pedagang kecil di Purwokerto Utara telah membentuk pengurus Paguyuban Pedagang Kaki Lima dan Paguyuban Mergarasa dan telah menjalankan kegiatan. Para pekerja membutuhkan media agar kebugaran fisik tetap terjaga, tidak cepat timbul stress dan motivasi kerja tetap tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengusul berminat melakukan kegiatan PKM Berbasis Riset tahun II kepada khalayak sasaran bekerja sama dengan mitra Puskesmas dan paguyuban pedagang kecil.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif yang bersifat penjelasan (*explanatory*). Desain penelitian menggunakan teknik *pre and post test design* pada satu kelompok

pekerja informal. Populasi adalah pedagang kecil di Kecamatan Purwokerto Utara yang mangkal di sekitar kampus Unsoed. Sampel penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling, berjumlah 50 orang. Tahap penelitian ada 2 tahap yaitu Tahap I, Tim peneliti memberikan kepada khalayak sasaran pelatihan senam kebugaran fisik, manajemen penanganan stress kerja dan teknik meningkatkan motivasi kerja. Tahap II meliputi :

Tim pengusul melakukan supervisi dan advokasi kepada para pedagang kecil di tempat kerja. Instrumen penelitian: kuesioner pre-postest, lembar observasi saat advokasi. Analisis data uji beda dengan paired t test dan regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik para peserta sebagai berikut.

1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
		(N)	(%)
1.	Perempuan	40	83,3
2.	Laki-laki	8	16,7
Total		48	100.0

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 40 orang (83,3%).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No.	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
		(N)	(%)
1.	17-25	4	8,3
2.	26-35	6	12,5
3.	36-45	26	54,2
4.	46-55	12	25,0
Total		48	100.0

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden mayoritas berusia 36 - 45 tahun sebanyak 26 orang (54,2%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan Domisili

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Domisili

No.	Alamat	Frekuensi	Persentase
		(N)	(%)
1.	Grendeng	23	47,9
2.	Karangwangkal	25	52,1
Total		48	100.0

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden mayoritas domisili di Kelurahan Karangwangkal sebanyak 25 orang (52,1%).

4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
		(N)	(%)
1.	SD	15	31,2%
2.	SMP	14	29,2%
3.	SMA dan SMK	17	35,4%
4.	D3	1	2,1%
5.	S1	1	2,1%
Total		48	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (35.4%) adalah berpendidikan SMA dan SMK.

5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olah Raga Ringan

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olah Raga Ringan

Jenis Pekerjaan	Frek (N)	Persentase (%)
Tidak rutin	26	54,2
Rutin	22	45,8
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel diatas jumlah responden mayoritas adalah tidak

rutin melakukan olah raga ringan sebanyak 26 orang (54,2%).

6. Hasil Uji Pre dan Pos tes

Hasil uji menggunakan uji Wilcoxon sebagai berikut :

Variabel	Mean	Z	p-value	Kesimpulan
1. Pengetahuan tentang Safety Behavior				
<i>Pre-test</i>	3.10	-6.329	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>	4.40			
2. Pengetahuan tentang senam kebugaran				
<i>Pre-test</i>	2.90	-6.437	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>	4.10			
3. Pengetahuan tentang stres kerja				
<i>Pre-test</i>	3.10	-6.548	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>	4.25			
4. Pengetahuan tentang kepuasan kerja				
<i>Pre-test</i>	2.88	-6.548	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>	4.02			
5. Pengetahuan tentang Safety Behavior				
<i>Pre-test</i>	2.79	-6.290	0.000	Ho ditolak
<i>Post-test</i>	4.12			

Para pedagang merasa senang karena dapat mendapatkan pengetahuan baru dan keterampilan tertentu. Kebugaran fisik dapat dilatih dengan melakukan olah raga secara rutin sehingga berdampak pada denyut nadi. Semakin rutin melakukan latihan kondisi denyut nadi cenderung akan rendah. Hal ini karena mekanisme fisiologis kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sudah baik. Individu perlu menghitung nadi maksimal waktu istirahat. Dan membandingkan dengan denyut nadi setelah melakukan olah raga. Peningkatan

denyut nadi setelah olah raga dibandingkan dengan denyut nadi sebelum olah raga perlu dipantau agar beban latihan tidak terlalu berat. Apabila beban latihan terlalu berat maka dapat berakibat negative pada individu. Individu berlatih olah raga dengan tujuan supaya sehat dan bugar, namun apabila berdampak negative maka sangat dianjurkan untuk segera berhenti latihannya dan melakukan istirahat.

Motivasi melakukan latihan senam kebugaran yang dilakukan pada individu pekerja berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi juga oleh kesenangan

seseorang terhadap latihan kebugaran tersebut (Andi, dkk, 2016). Kebugaran fisik dapat dilatih dengan senam kebugaran yang dilakukan secara rutin. Dampak dari kebugaran fisik pada individu dapat meningkatkan produktivitas kerja para pekerja (Rahayu SU, 2014).

Keadaan stress dampak dari suatu pekerjaan dipengaruhi oleh individu yang bersifat unik (Azwar, 2010). Dukungan sosial sangat penting kepada para pekerja agar tidak mengalami stress yaitu berasal dari pihak keluarga. Keluarga mempunyai fungsi kesehatan terhadap para anggotanya (Effendy, 2005). Menurut Muslimah, dkk (2015) dan Lidyansyah-Intan (2014) menyebutkan selain dengan olah raga, alunan musik yang sesuai selera para pekerja juga bisa mencegah timbulnya stress. Stress kerja juga berpengaruh pada para pekerja dalam menjalankan pekerjaannya sehari-hari (Heni dan Durinda, 2014).

Para karyawan dan tenaga kerja dalam bekerja perlu memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Hal ini bisa mencegah karyawan dan tenaga kerja mengalami

kelelahan. Kelelahan dapat menurunkan kinerja dan produktivitas kerja (Setyawati, 2011). Kelelahan merupakan salah satu potensi bahaya yang bersumber pada diri pekerja di tempat kerja yang bisa menyebabkan kecelakaan kerja. Selain potensi bahaya dari diri pekerja juga bersumber pada lingkungan kerja (Soeripto, 2008, Suma'mur, 2009 dan Harrianto, 2010).

Para pedagang kecil dalam kesibukannya bekerja setiap hari dari pagi sampai sore atau malam sebagian besar masih meluangkan waktu untuk berolah raga setiap minggu. Olah raga yang sering dilakukan adalah aerobic atau jogging disekitar rumah dan senam. Kondisi kebugaran fisik merupakan faktor yang penting dalam melakukan safety behaviour dalam bekerja. Upaya mengajari dan melatih individu untuk menguasai suatu pengetahuan dan keterampilan dapat dilakukan dengan proses pembelajaran atau pelatihan secara berkesinambungan (Notoatmodjo, 2010 dan 2011).

Penelitian tentang musik terhadap tingkat kelelahan dan produktivitas

kerja, diperoleh hasil bahwa musik berpengaruh pada penurunan kelelahan kerja pada pekerja dan meningkatkan produktivitas kerja pekerja. (Astuti, 2014). Hasil penelitian lain menunjukkan nilai $Z = -2.032$ dan nilai $p = 0.042$ dimana hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah perilaku mendengarkan musik pada pekerja (Lidyaansyah, 2014).

Tempat kerja perlu ditata secara baik termasuk kebersihan, kerapian, dan pemberian musik latar. Musik membuat kebugaran fisik lebih baik. Dibandingkan tempat kerja tanpa musik latar, kemungkinan musik latar ini memengaruhi konsentrasi responden berdasarkan pada responden menyukai atau tidak menyukai musik tersebut. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyesuaikan/memilih musik latar untuk pekerja (Rong-Hwa, 2011).

Motivasi kerja dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain dari diri sendiri, orang lain dan kondisi lingkungan kerja. Motivasi pada seseorang bersifat fluktuatif (Rizky, 2012). Sedangkan kondisi

keselamatan dan kesehatan kerja yang optimal pada para pekerja dapat mempengaruhi dan meningkatkan motivasi kerja (Riyan, dkk, 2014). Pada pekerja yang selama bekerja mengalami kepuasan maka ia akan meningkat motivasi kerjanya (Atika PW dan Darminto E, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pelatihan menunjukkan perubahan pengetahuan responden tentang kebugaran fisik, stress kerja, kepuasan kerja dan motivasi kerja. Kebugaran fisik pada para pekerja sangat diperlukan untuk menjaga agar para pekerja dapat bekerja sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Latihan kebugaran fisik secara rutin dan berkesinambungan dapat mencegah stress kerja pada pekerja. Latihan kebugaran fisik dapat membuat individu pekerja merasa senang dan meningkatkan semangat (motivasi) dalam bekerja. Para pekerja disarankan untuk rajin melakukan olah raga ringan seperti jalan pagi, jogging, senam kebugaran dan senam aerobik agar fisik tetap bugar. Para pekerja disarankan untuk membentuk kelompok latihan senam kebugaran

untuk melakukan latihan secara rutin dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti RD, Tarwaka, Darnoto S, 2014, Pengaruh Musik Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan dan Produktivitas Kerja Karyawan Unit Filling PT. IndoAcidatama Tbk. Kemiri, Kebakramat, Karanganyar, Artikel Penelitian, Fikes UMS.

Andi M, Ifwandi, Jafar M, 2016, Motivasi Member Fitness Center dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh, Study Kasus 2015), Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Vol.2, No.2, Mei 2016.

Atika PW dan Darminto E, 2013, Hubungan antara Kepuasan Kerja dengan Motivasi Kerja, Jurnal Karakter, Vol.1 No.2 tahun 2013.

Azwar, S., 2010. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Penerbit Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Effendy, N, 2005, Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Harrianto R. 2010. Buku Ajar Kesehatan Kerja. Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Heni RP dan Durinda P, 2014, Pengaruh Stres Kerja Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Di PT. Telkom Surabaya Metro, Laporan Penelitian, Universitas Negeri Surabaya

Iwan MR, 2012. Memperbaiki Kondisi Kesehatan dan Keselamatan Kerja Sektor Informal Melalui Program Corporate Social Responsibility Perusahaan, Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan, Vol.15, No. 01, Maret 2012. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Lidyansyah, Intan PD, 2014, Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik, JIPI, Vol.02, No. 01 Januari 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.

Muslimah E, Caprianingsih FE, Djunaedi M, 2015, Efek Musik Terhadap Beban Kerja

Mental Pekerja Batik Tulis di Batik Putra Laweyan, Simposium Nasional Teknologi Terapan, Fakultas Teknik UMS.

Notoatmodjo, S, 2010, Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi, Edisi revisi, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta

_____, 2011, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta

Rahayu SU, 2014, Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran, Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada tenaga kerja wanita unit Spinning 1 Bagian Winding PT. APAC INTI CORPORA BAWEN, Unnes Journal of Public Health 3(4) (2014)

Riyan M, Endang SA, Soe'loed H, 2014. Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) terhadap Motivasi dan Kinerja Karyawan. Jurnal Administrasi Bisnis (JAB), Vol.9 No.1, Maret 2014, Unibra Malang.

Rizky NV, 2012, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Kerja pada Tim Kerja Pengeboran Eksplorasi PT X, Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 1 No.2 Th 2012, FKM Undip Semarang

Rong-Hwa Huang-Yi Nuo Shih, 2011, Effects of Background Music on Concentration of Workers, IOS Press, College of Medicine, Fu Jen Catholic University.

Setyawati, L.S. 2011. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Penerbit Amara Books, Yogyakarta.

Soeripto M, 2008, Higiene Industri, Penerbit Fak. Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta.

Suma'mur, P.K, 2009. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. Penerbit PT. Toko Gunung Agung, Jakarta.

Suryanto, Akhyarul A, Candra. A, 2015, Model Pencegahan Kecelakaan Kerja Berbasis Model Human and Technical Approach pada Kelompok Usaha Kecil di

Purwokerto Utara Kab.Banyumas, Laporan PKM Berbasis Riset tahun I, LPPM Unsoed Purwokerto

Suryanto, Simin, Heryanto, Candra. A, 2016, Pengembangan Usaha dan

Optimalisasi Keselamatan Kerja pada Pedagang Kecil Berbasis Human Safety behavior and management approach di Purwokerto Utara, Proseding Seminar Nasional Pengembangan Sumber Daya Pedesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VI Tahun 2016, LPPM Unsoed Purwokerto