

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jenis kegiatan promosi kesehatan kerja yang paling banyak diterapkan di CV Tumitah mencakup larangan merokok di tempat kerja, penggunaan air bersih, penggunaan alat pelindung diri (APD), dan sosialisasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Sementara itu, beberapa kegiatan penting seperti olahraga teratur, cuci tangan pakai sabun, konsumsi makanan sehat, dan pemeriksaan kesehatan rutin belum diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi kegiatan masih terbatas dan perlu diperluas untuk mencakup aspek kesehatan lainnya.
2. Strategi pelaksanaan program promosi kesehatan kerja di CV Tumitah sudah dilakukan dengan beberapa pendekatan, seperti ajakan untuk tidak merokok, penggunaan APD, penyediaan informasi melalui poster, menciptakan lingkungan kerja sehat, dan sosialisasi K3. Namun, frekuensi pelaksanaan masih tergolong rendah, karena sebagian besar responden hanya merasakan strategi tersebut kadang-kadang. Artinya, strategi promosi kesehatan perlu ditingkatkan dalam hal konsistensi dan jangkauan agar dapat memberikan dampak yang lebih maksimal. Kendala dalam pelaksanaan program promosi kesehatan kerja di CV Tumitah meliputi perencanaan program yang belum optimal, kurangnya pemahaman dan informasi mengenai program, keterbatasan dana, serta

rendahnya minat karyawan terhadap program promosi kesehatan di tempat kerja

3. Secara umum, sebagian besar responden menyatakan tidak mengalami kendala signifikan dalam pelaksanaan program promosi kesehatan kerja, seperti kurangnya perencanaan, pemahaman, dana, atau minat. Namun, terdapat persentase yang cukup besar yang kadang-kadang merasakan kendala tersebut, terutama terkait kurangnya pemahaman dan informasi mengenai program promkes. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kendala belum menjadi dominan, tetap perlu diantisipasi dan ditangani agar pelaksanaan program dapat berjalan optimal.
4. Pelaksanaan program promosi kesehatan kerja di CV Tumitah memberikan manfaat yang cukup dirasakan oleh sebagian besar responden, seperti kondisi tubuh yang lebih sehat, peningkatan semangat kerja, lingkungan kerja yang menyenangkan, penurunan stres, serta menurunnya frekuensi sakit. Meskipun sebagian besar responden merasakan manfaat ini hanya sesekali, temuan ini menunjukkan bahwa program promkes memiliki potensi yang baik dalam mendukung kesejahteraan pekerja dan perlu terus ditingkatkan pelaksanaannya secara rutin dan menyeluruh.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Industri**

Untuk meningkatkan efektivitas program promosi kesehatan kerja, CV Tumitah disarankan untuk menambah variasi kegiatan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari pekerja, seperti penyediaan makanan sehat, olahraga bersama, senam pagi, serta edukasi PHBS melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun. Selain itu, penting untuk meningkatkan konsistensi pelaksanaan program dengan memperbanyak frekuensi sosialisasi, penggunaan media visual yang menarik, serta dukungan aktif dari manajemen. Perencanaan kegiatan promosi kesehatan juga perlu disusun secara lebih terstruktur dan terukur, dilengkapi dengan pelatihan dan komunikasi internal yang merata agar pemahaman pekerja terhadap pentingnya promkes menjadi lebih kuat. Keterlibatan aktif pekerja dalam perancangan kegiatan, evaluasi berkala atas dampak program, serta pengalokasian anggaran yang memadai juga menjadi bagian penting untuk menjadikan promosi kesehatan kerja sebagai budaya positif yang berkelanjutan di lingkungan perusahaan.

### **2. Bagi Pekerja**

Pekerja disarankan untuk lebih aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan promosi kesehatan kerja yang diselenggarakan perusahaan, seperti olahraga bersama, edukasi PHBS, dan penggunaan APD secara konsisten. Selain itu, pekerja juga diharapkan menjaga perilaku hidup sehat secara mandiri, seperti mengonsumsi makanan bergizi, cukup

istirahat, tidak merokok di lingkungan kerja, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Keterlibatan aktif dan kesadaran pribadi akan pentingnya kesehatan kerja dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman, sehat, dan produktif.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan berbagai sektor pekerjaan agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, dapat dipertimbangkan untuk menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan kerja. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengeksplorasi hubungan sebab-akibat serta mengevaluasi efektivitas program promosi kesehatan kerja secara lebih terukur dalam jangka waktu tertentu.