

**PROMOSI KESEHATAN KERJA PADA SATUAN PENGAMANAN
DENGAN POLA SHIFT KERJA**

***OCCUPATIONAL HEALTH PROMOTION FOR SECURITY PERSONNEL
WITH SHIFT WORK PATTERNS***

Farahul Jannah¹⁾, Januar Ariyanto²⁾, Agung Raharjo³⁾

^{1,2,3} Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional
“Veteran” Jakarta

¹Email: farahuljannah@upnvj.ac.id

Naskah diterima tanggal 08-01-2025, disetujui tanggal 14-12-2025, dipublikasikan tanggal 31-12-2025

Abstrak: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para satpam sekolah swasta di Jakarta mengenai dampak negatif shift kerja terhadap kesehatan dan keselamatan. Kegiatan edukasi ini diikuti oleh 58 satpam pada 27 Desember 2024, dengan materi yang mencakup dampak shift kerja terhadap kualitas tidur dan kesehatan fisik serta mental, serta langkah mitigasi yang dapat diambil. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi edukasi melalui presentasi dan diskusi interaktif, dilengkapi dengan pengisian kuesioner Epworth Sleepiness Scale (ESS) untuk mengukur tingkat kantuk peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kantuk berlebihan, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan keselamatan mereka. Diharapkan, kegiatan ini dapat membantu peserta untuk mengenali risiko kesehatan akibat shift kerja dan menerapkan langkah mitigasi guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: Promosi kesehatan kerja; satuan pengamanan; shift kerja.

Abstract: This Community Service activity aims to improve the understanding of security personnel in a private school in Jakarta regarding the negative impacts of shift work on health and safety. This educational activity, attended by 58 security personnel on December 27, 2024, included materials on the effects of shift work on sleep quality, physical and mental health, and mitigation strategies. The method used involved delivering educational content through presentations and interactive discussions, complemented by the Epworth Sleepiness Scale (ESS) questionnaire to assess participants' sleepiness levels. Evaluation results revealed that most participants experienced excessive sleepiness, which could affect their health and safety. It is hoped that this activity will help participants recognize the health risks of shift work and implement mitigation measures to improve their well-being.

Keywords: Occupational health promotion; security personnel; work shift.

PENDAHULUAN

Petugas keamanan atau biasanya disebut Satpam (Satuan Pengamanan) mempunyai peran penting dalam menjaga keamanan dan keselamatan institusi, properti, dan keselamatan semua individu di lingkungan institusi tempat mereka

bekerja. Di balik peran krusial para Satpam ini, mereka menghadapi berbagai tantangan yang tidak terlihat oleh banyak orang. Beban kerja yang berat dan berbagai stressor di lingkungan kerja sering kali menjadi ancaman serius bagi kesehatan mereka. Salah satu tantangan utama yang kerap dihadapi adalah jam kerja yang panjang dan tidak terprediksi akibat penerapan sistem kerja shift (Faris N et al., 2024; Fathima et al., 2024).

Kerja shift didefinisikan oleh *International Labor Organization* (ILO) sebagai metode pengorganisasian waktu kerja di mana para pekerja bekerja secara bergantian di tempat kerja sehingga organisasi dapat beroperasi lebih lama daripada jam kerja biasanya (Pereira et al., 2021). Secara singkat, shift kerja mengacu pada jam kerja yang tidak normal, yaitu di luar jam kerja standar antara pukul 07.00 hingga 18.00 (Burooj, 2024). Pengaturan shift kerja ini dapat menjadi faktor risiko individu karena mengganggu ritme sirkadian dari fungsi psikofisiologis tubuh. Gangguan sirkadian ritme ini dapat menurunkan derajat kesehatan pekerja, seperti menyebabkan masalah tidur dan gangguan pola makan, serta permasalahan suasana hati. Shift kerja juga dapat menurunkan produktivitas kerja akibat konsekuensi dari kesalahan, kecelakaan, dan cedera. Tidak hanya mengganggu kesehatan fisik dan mental, shift kerja juga mengganggu hubungan sosial individu dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya (Costa, 2020). Pada profesi satpam, risiko ini semakin besar mengingat beban kerja yang melibatkan tanggung jawab tinggi terhadap keamanan, serta paparan terhadap kekerasan fisik dan verbal yang dapat meningkatkan stress kerja (Jovanović et al., 2020).

Penelitian tentang shift kerja pada profesi Satpam dan hubungannya dengan variabel kesehatan, seperti kelelahan dan stres kerja, telah banyak dilakukan di Indonesia. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa shift kerja mempunyai hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja (Yuliana et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan Satpam mengalami stres kerja adalah shift malam (Febrian & Susilawati, 2024). Meskipun demikian, masih sedikit intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman Satpam tentang bahaya shift kerja bagi kesehatan mereka. Kondisi ini semakin relevan dengan situasi di salah satu sekolah swasta di daerah Jakarta, di mana terjadi perubahan manajemen shift kerja untuk memenuhi tuntutan tempat

kerja. Perubahan ini melibatkan pergeseran waktu kerja hingga penambahan jam kerja, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi tentang pengaruh shift kerja terhadap kesehatan Satpam di sekolah swasta ini.

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para Satpam akan dampak shift kerja terhadap kesehatan mereka. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan kiat bagaimana cara mereka untuk bisa meminimalisir risiko kesehatan tersebut. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran para Satpam akan bahaya shift kerja tetapi juga memotivasi mereka untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta perubahan perilaku yang lebih baik secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di sebuah kompleks sekolah swasta di Jakarta yang mencakup lintas jenjang pendidikan, dengan melibatkan 58 satpam sekolah sebagai peserta. Seluruh satpam bekerja dalam sistem kerja shift untuk menjaga keamanan di lingkungan kompleks sekolah tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada 27 Desember 2024 di auditorium sekolah. Akan tetapi tahap persiapan dilakukan mulai dilakukan dari tanggal 10 Desember. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukasi, yang dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada peserta. Materi yang disampaikan mencakup informasi berbasis ilmiah dan solusi praktis yang aplikatif, sehingga diharapkan dapat membantu peserta dalam mengelola dampak shift kerja dengan lebih baik.

Kegiatan ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, penulis berkoordinasi dengan pihak sekolah, khususnya dengan *safety officer*, untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi oleh Satpam dalam menjalankan tugasnya. Berdasarkan hasil diskusi, disepakati bahwa kegiatan ini berbentuk edukasi dengan topik yang relevan, yaitu dampak shift kerja terhadap kesehatan. Koordinasi ini juga mencakup persiapan logistik, seperti pengaturan tempat, jadwal pelaksanaan, penyediaan materi edukasi, serta alat evaluasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi edukasi tentang bahaya shift kerja terhadap kesehatan, di mana peserta mendapatkan informasi mengenai alasan shift kerja itu berbahaya bagi kesehatan mereka. Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan paparan tentang dampak shift kerja tidak hanya terhadap kesehatan tetapi juga terhadap keselamatan kerja para Satpam. Penjelasan ini dilengkapi dengan tips dan trik praktis untuk membantu peserta meminimalkan dampak negatif tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta sekaligus memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan terkait topik yang disampaikan. Sesi ini mendorong komunikasi dua arah antara peserta dan pemateri, menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis dan inklusif.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mencermati pencapaian tujuan yang telah direncanakan. Tujuan yang diharapkan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para Satpam akan dampak shift kerja dan kiat bagaimana cara mereka untuk bisa meminimalisir risiko kesehatan tersebut. Evaluasi yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan pertanyaan secara langsung setelah pemberian materi untuk mengetahui pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan.

Pada kegiatan ini peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) guna mengukur tingkat kantuk yang mereka alami. Kuesioner ini sudah banyak digunakan pada beberapa penelitian terdahulu untuk mengukur rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari. Kuesioner *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) ini terdiri dari 8 pertanyaan yang menggambarkan kemungkinan responden mengalami kantuk pada berbagai situasi sehari-hari, yaitu: (1) duduk dan membaca, (2) menonton televisi, (3) duduk diam di area publik, (4) menjadi penumpang kendaraan selama satu jam atau lebih, (5) berbaring pada siang hari, (6) duduk pada siang hari sambil berbicara dengan seseorang, (7) duduk diam setelah makan siang, dan (8) berhenti pada lampu lalu lintas selama beberapa saat. Setiap pertanyaan dinilai menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari 1 (tidak mungkin mengantuk) hingga 4 (sangat mungkin untuk mengantuk). Hasil kuesioner ESS ini dikategorikan menjadi tingkat kantuk normal yang rendah (skor 0-5); tingkat kantuk normal yang lebih tinggi (skor 6-10); kantuk berlebihan ringan (skor

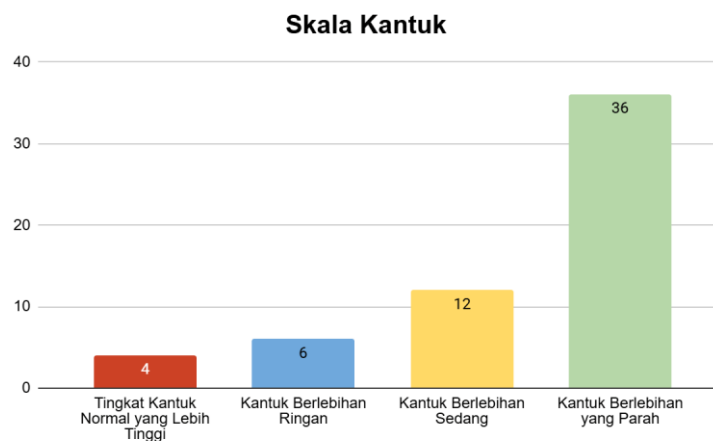
11-12); kantuk berlebihan sedang (skor 13-15); dan kantuk berlebihan yang parah (skor 16-24) (Aurellia et al., 2023). Hasil kuesioner dari tiga peserta dipilih secara acak untuk didiskusikan dan dianalisis bersama selama sesi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini berfokus pada peningkatan pemahaman Satpam terhadap bahaya dari pekerjaan mereka sehingga diharapkan mereka mampu meminimalisir risiko dari bahaya tersebut. Salah satu bahaya yang berisiko terhadap kesehatan dari profesi Satpam ini adalah shift kerja. Oleh karena itu, topik edukasi pada kegiatan PkM ini adalah “Dampak Shift Kerja terhadap Kesehatan”. Kegiatan ini diikuti oleh 58 satpam dari sebuah sekolah swasta di Jakarta.

Materi awal yang disampaikan adalah alasan mengapa shift kerja itu berbahaya bagi individu. Shift kerja dapat mengganggu sirkadian ritme di dalam tubuh karena pada saat bekerja shift individu harus mempertahankan siklus tidur-bangun yang tidak selaras dengan fisiologis alami tubuh. Ketidakselarasan ini membuat pekerja shift cenderung akan mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga pada akhirnya akan menyebabkan rasa kantuk yang berlebihan (Reinganum & Thomas, 2024).

Setelah materi awal disampaikan, sesi selanjutnya adalah para peserta diminta untuk mengisi kuesioner ESS untuk mengukur skala kantuk mereka. Hasil skala kantuk para peserta dapat dilihat pada Gambar 1. Hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa dari 72% (36 peserta) mengalami kantuk berlebihan yang parah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta termasuk dalam kondisi yang membutuhkan perhatian serius karena kantuk yang dialami dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko keselamatan yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan para Satpam ini. Sebanyak 24% (12 peserta) mengalami kantuk berlebihan sedang, yang menunjukkan peserta mengalami kantuk berlebihan yang cukup signifikan, dimana memengaruhi aktivitas harian peserta. Sedangkan 20% (10 peserta) mengalami kantuk normal yang lebih tinggi dan kantuk berlebihan ringan, dimana skala kantuk ini tidak akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, apabila kondisi tidak segera ditangani maka akan meningkatkan skala kantuk peserta.



Gambar 1. Hasil Kuesioner *Epworth Sleepiness Scale*

Kegiatan ini dilanjutkan dengan materi tentang apa saja risiko yang dapat timbul apabila kekurangan tidur yang dialami oleh pekerja shift tidak ditangani, baik dari segi keselamatan dan kesehatan. Gangguan tidur yang sering kali dialami oleh pekerja shift membuat mereka mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami kesalahan dan kecelakaan kerja. Selain itu, pekerja shift juga mempunyai risiko tinggi untuk mengalami kecelakaan lalu lintas pada saat pulang kerja setelah shift malam karena kantuk yang berlebih (Reinganum & Thomas, 2024). Selain dari sisi keselamatan, shift kerja juga dapat mempengaruhi perilaku kesehatan individu, seperti pola diet yang buruk, indeks massa tubuh yang berlebih, dan penurunan aktivitas fisik. Perilaku kesehatan yang buruk secara terus menerus ini bisa membuat pekerja shift mempunyai risiko untuk mengalami penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit gastrointestinal, dan diabetes mellitus (Ljevak et al., 2021). Shift kerja juga berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan pekerja. Kerja shift umumnya menimbulkan tantangan dalam menjaga keterlibatan sosial dan keluarga karena konflik jadwal kerja. Memburuknya keterlibatan keluarga dan sosial, ditambah dengan efek ketidakselarasan sirkadian dan gangguan tidur, menjadi pemicu banyak masalah kesehatan mental. Pekerja shift mengalami peningkatan prevalensi kelelahan, depresi, kecemasan, kantuk berlebihan, insomnia, dan keinginan bunuh diri (Reinganum & Thomas, 2024).



Gambar 2. Penjelasan Materi Promosi Kesehatan Kerja

Setelah peserta memahami alasan shift kerja berbahaya bagi mereka, skala kantuk yang mereka alami, dan dampaknya terhadap keselamatan dan kesehatan mereka, kegiatan dilanjutkan dengan materi kiat untuk meminimalisir dampak shift kerja tersebut. Beberapa hal yang bisa dilakukan para pekerja pada saat setelah bekerja adalah melakukan teknik relaksasi sebelum tidur (misalnya, mandi air hangat); menghindari cahaya biru dari gawai, komputer, atau televisi; dan menciptakan suasana nyaman pada saat akan tidur, seperti memastikan kamar gelap, dingin, dan nyaman. Selain itu, pekerja shift juga disarankan untuk melakukan olahraga teratur dan makan makanan sehat, seperti makanan yang tinggi serat dan menghindari makanan berat pada saat shift malam (Ferri et al., 2019; Reinganum & Thomas, 2024).

Sesi selanjutnya adalah tahap diskusi menjadi bagian penting untuk mengeksplorasi lebih dalam materi yang telah disampaikan. Dalam sesi ini, peserta didorong untuk bertukar pengalaman dan mengajukan pertanyaan terkait topik yang dibahas, sehingga memperkaya pemahaman mereka. Diskusi tersebut juga menciptakan dialog dua arah antara pemateri dan peserta, yang berkontribusi pada suasana pembelajaran yang interaktif dan kolaboratif.

Sebagai bagian dari evaluasi, penulis mengamati respons positif peserta selama sesi diskusi berlangsung. Peserta menunjukkan pemahaman yang meningkat mengenai pentingnya mengenali risiko kesehatan akibat shift kerja serta langkah-langkah mitigasi yang dapat diambil. Selain itu, evaluasi langsung terhadap hasil kuesioner ESS memberikan wawasan tambahan, memungkinkan

peserta untuk segera memahami hubungan antara skor ESS mereka dengan tingkat kantuk yang dialami sehari-hari.



Gambar 3. Sesi Diskusi

Namun, beberapa tantangan juga ditemukan, seperti perbedaan tingkat pemahaman peserta terhadap materi edukasi. Faktor ini disebabkan oleh latar belakang pendidikan dan pengalaman yang beragam di antara peserta. Untuk mengatasi hal ini, penulis memberikan penjelasan tambahan serta menyesuaikan gaya komunikasi agar lebih mudah dipahami.



Gambar 4. Penutupan Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan kerja meskipun bekerja dalam sistem shift. Diharapkan, peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mengurangi dampak negatif shift kerja terhadap kesehatan mereka di masa mendatang.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PkM yang telah dilakukan di sebuah sekolah swasta di Jakarta berlangsung dengan baik. Hasil kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pemahaman peserta yang terdiri dari 58 orang satpam mengenai dampak shift kerja terhadap kesehatan dan keselamatan. Hal ini tercermin dari respons positif peserta selama diskusi interaktif serta hasil evaluasi langsung terhadap kuesioner Epworth Sleepiness Scale (ESS) yang menguatkan pentingnya mengenali dan memitigasi risiko kesehatan akibat shift kerja. Edukasi yang dilakukan diharapkan dapat menjadi dasar bagi peserta dalam menjaga kesehatan dan keselamatan mereka di masa mendatang, sekaligus meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan shift kerja yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar edukasi serupa dilakukan secara berkala untuk memperkuat pemahaman dan penerapan strategi mitigasi risiko kesehatan akibat shift kerja. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan program pendukung, seperti konseling kesehatan dan pelatihan manajemen shift kerja, untuk lebih meningkatkan kesejahteraan karyawan. Untuk keberlanjutan kegiatan, perlu dilakukan evaluasi menyeluruh yang melibatkan semua peserta, serta pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif agar dapat menjangkau berbagai tingkat pemahaman peserta secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurellia, D., Tanjung, J. R., & Pramono, L. A. (2023). Association between Excess Body Mass Index towards Excessive Daytime Sleepiness among Medical Students at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia During the Post-COVID-19 Pandemic. *Journal of Urban Health Research*, 1(2), 38–46. <https://doi.org/10.25170/juhr.v1i2.4157>
- Burooj, A. (2024). Shift Work and Associated Health Consequences: A Review. *Current Internal Medicine Research and Practice Surabaya Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.20473/cimrj.v5i2.56842>
- Costa, G. (2020). Shift Work and Occupational Hazards. In T. Theorell (Ed.), *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health* (pp. 207–224). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-31438-5_3

- Faris N, T. M., Ananda Br.SK, D., Salwa, J. M., Siregar, N. A., Aulia, R., Araafi, A., & Aidha, Z. (2024). Produktivitas Kerja Satpam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tuntungan. *Cantaka: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 88–94. <https://doi.org/10.61492/cantaka.v2i1.152>
- Fathima, S. I., Bhavana, C. J., & Bhattacharyya, P. (2024). Securing Security Guards: Understanding the Psychological Well-being of Security Personnel in Educational Institutes. In *Organization, Purpose, and Values—Integrating Diversity, Equity and Inclusion* (1st Edition, p. 11). Routledge.
- Febrian, A., & Susilawati, S. (2024). Faktor Faktor Yang Menyebabkan Kelelahan dan Stress Kerja Pada Satpam di Universitas. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(2), 179–184. <https://doi.org/10.69693/ijim.v2i2.125>
- Ferri, G. M., Cavone, D., Intranuovo, G., & Macinagrossa, L. (2019). Healthy Diet and Reduction of Chronic Disease Risks of Night Shift Workers. *Current Medicinal Chemistry*, 26(19), 3521–3541. <https://doi.org/10.2174/0929867324666170720160632>
- Jovanović, J., Šarac, I., Martačić, J. D., Oggiano, G. P., Despotović, M., Pokimica, B., & Cupi, B. (2020). The influence of specific aspects of occupational stress on security guards' health and work ability: Detailed extension of a previous study. *Arhiv Za Higijenu Rada I Toksikologiju*, 71(4), 359–374. <https://doi.org/10.2478/aiht-2020-71-3379>
- Ljevak, I., Vasilj, I., Neuberg, M., Tomić, J., & Meštrović, T. (2021). The Effect of Shift Work on the Overall Health Status of Hospital-Employed Nursing Staff in Bosnia and Herzegovina: A Cross-Sectional Study. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), 771–777.
- Pereira, H., Fehér, G., Tibold, A., Monteiro, S., Costa, V., & Esgalhado, G. (2021). The Impact of Shift Work on Occupational Health Indicators among Professionally Active Adults: A Comparative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11290. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111290>
- Reinganum, M. I., & Thomas, J. (2024). Shift Work Hazards. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589670/>
- Yuliana, L., Kamma, J. D. K., & Fuadi, Y. (2023). Analisis Hubungan Shift Kerja dan Situasi Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Security di PT XYZ Balikpapan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2), 132. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14660>