Jurnal Insan Pengabdian Indonesia
Volume. 4, Nomor. 3, September 2026
E-ISSN .: 2986-7371; P-ISSN.: 2986-7363, Hal. 364-371
DOI: https://doi.org/10.62007/jouipi.v4i3.1046
Tersedia: https://ejournal.alhafiindonesia.co.id/index.php/JOUIPI

Implementasi *Daily Check Up* (DCU) sebagai Intervensi Kesehatan Kerja: Strategi Pengendalian Hipertensi pada Pekerja

Implementation of Daily Check-Up (DCU) as an Occupational Health Intervention: A Strategy for Hypertension Control Among Workers

Rahimah Tussaleha[1*], Purwo Nugroho[2]
[1-2]Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
Email: 2311102413168@umkt.ac.id[1], purwo.skm@umkt.ac.id[2]
**Penulis Korespondensi: 2311102413168@umkt.ac.id*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 15 Juli 2026;
Revisi: 21 Agustus 2026;
Diterima: 25 September 2026;
Terbit: 30 September 2026

Keywords: *Daily Check Up; Elevated Blood Pressure; Health Monitoring; Occupational Health; Workers.*

Abstract: *Workers' health is an important aspect of occupational safety and health, particularly in industries with high potential hazards. Unmonitored health conditions may affect workers' readiness to perform their duties safely, especially in jobs requiring concentration and optimal physical condition. One condition that requires attention is elevated blood pressure, which may occur without noticeable symptoms. Therefore, routine health monitoring is necessary as an effort for early detection and follow-up of changes in workers' health conditions. PT X implements the Daily Check Up (DCU) as a form of health monitoring before workers carry out their activities. This study aims to describe the implementation of DCU in monitoring workers' health and the follow-up of blood pressure examination results. This study employed a descriptive method using observation, interviews, questionnaires, and documentation for data collection. The DCU examination included blood pressure, body temperature, oxygen saturation, and general health condition. The findings indicated that elevated blood pressure was one of the health conditions requiring attention in workers' health monitoring. The implementation of DCU enabled the identification of such conditions before workers performed their duties, allowing workers with blood pressure readings above the normal threshold to receive further examination, consultation, or appropriate treatment.*

Abstrak

Kesehatan pekerja merupakan aspek penting dalam penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3), khususnya pada industri dengan potensi bahaya tinggi. Kondisi kesehatan yang tidak terpantau dapat memengaruhi kesiapan pekerja dalam melaksanakan pekerjaan secara aman, terutama pada pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi dan kondisi fisik yang optimal. Salah satu kondisi yang perlu diperhatikan adalah peningkatan tekanan darah yang dapat terjadi tanpa disertai keluhan. Oleh karena itu, pemantauan kesehatan secara rutin diperlukan sebagai upaya deteksi dini dan tindak lanjut terhadap perubahan kondisi kesehatan pekerja. PT X menerapkan *Daily Check Up* (DCU) sebagai bentuk pemantauan kesehatan sebelum pekerja melaksanakan aktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan DCU dalam pemantauan kesehatan pekerja dan tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan tekanan darah. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Pemeriksaan DCU meliputi tekanan darah, suhu tubuh, saturasi oksigen, dan kondisi umum pekerja. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah menjadi salah satu kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemantauan pekerja. Pelaksanaan *Daily Check Up* (DCU) memungkinkan kondisi tersebut teridentifikasi sebelum pekerja melakukan pekerjaan, sehingga pekerja dengan hasil pemeriksaan di atas batas normal dapat memperoleh pemeriksaan, konsultasi, atau penanganan lebih lanjut. Pemantauan berkala juga menunjukkan adanya perubahan hasil tekanan darah menuju kondisi yang lebih terkontrol pada pekerja yang telah memperoleh tindak lanjut.

Kata Kunci: *Daily Check Up;* Hipertensi; Kesehatan Kerja; Pekerja; Pemantauan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan bagian penting dalam penyelenggaraan kegiatan kerja yang bertujuan melindungi pekerja dari kecelakaan dan gangguan kesehatan serta menciptakan lingkungan kerja yang aman, efisien, dan produktif (Zaidan Ramadhan et al., 2025). Pemantauan kesehatan pekerja secara rutin merupakan salah satu upaya untuk mengetahui kondisi kesehatan pekerja dan mendukung penerapan keselamatan kerja, terutama pada lingkungan kerja yang memiliki potensi bahaya tertentu (Prasetio et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke. Hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berdampak pada penurunan kualitas hidup serta meningkatkan angka kesakitan dan 2 kematian. Kelompok pekerja sektor informal termasuk kelompok yang rentan mengalami hipertensi (Dika Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hal ini disebabkan oleh karakteristik pekerjaan yang tidak tetap, jam kerja yang tidak menentu, serta pendapatan yang tidak stabil.

Selain itu, pekerja sektor informal umumnya memiliki akses yang terbatas terhadap pelayanan kesehatan dan perlindungan kerja. Kondisi tersebut sering diperburuk dengan gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan sehari-hari (Saptono Fahrurodzi et al., 2025). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penderita hipertensi merupakan pasien dengan risiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan penyakit kardiovaskular, data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2013, terdapat 9,4 juta per 1 miliar penduduk di dunia meninggal akibat gangguan penyakit kardiovaskular. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui bahwa terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun. Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% di dunia), dimana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol, sehingga berkontribusi pada meningkatnya epidemi penyakit kardioserebrovaskular (CVD). Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara (Rahajeng & Tuminah, 2007). Dampak Hipertensi pada Pekerja dan Hubungannya dengan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu

masalah kesehatan serius yang dapat memberikan dampak signifikan pada pekerja, baik secara individu maupun dalam lingkup Kesehatan dan Keselamatan Kerja K3) (Jamal et al., 2024). Dampak dari penyakit hipertensi diantaranya adalah Peningkatan Risiko Kecelakaan Kerja karena tekanan darah tinggi dapat meningkatkan Risiko pusing, sakit kepala, dan angguan penglihatan, yang dapat menganggu konsentrasi kerja (Sergio Yudi Midu, 2021). Penurunan kinerja karena Hipertensi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya fokus, dan kesulitan berkonsentrasi, sehingga menurunkan kinerja dan produktivitas pekerja. Selain itu kurangnya aktivitas fisik pada pekerja meningkatkan resiko obesitas yang akhirnya menyebabkan 8 peningkatan tekanan darah (Wahidin et al., 2025). Aktivitas fisik dapat mencegah tekanan darah tinggi dan jika dilakukan oleh penderita hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah. Stres kerja pada pekerja berhubungan dengan tekanan darah karena pada kondisi stress tubuh akan mengaktivasi aksis hipotalamushipofisis-adrenal (HPA) dan terjadi pelepasan hormon kortisol yang selanjutnya dianggap sebagai komponen utama dari respons stres secara fisiologis pada manusia (Zaman et al., 2022). Kebiasaan merokok adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, karena rokok mengandung zatnikotindan karbon monoksida yang ketika dihisap zat tersebut masuk ke aliran darah dan dapat merusak pembuluh darah yang dapat menyebabkan aterosklerosis sehingga pembuluh darah menyempit menyebabkan tekanan dalam arteri meningkat tekanan darah di arteri meningkat (Jumara et al., 2025).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif observasional yang bertujuan untuk menggambarkan implementasi *Daily Check Up* (DCU) sebagai bagian dari intervensi kesehatan kerja dalam pemantauan dan pengendalian hipertensi pada pekerja. Subjek kegiatan merupakan pekerja yang mengikuti pemeriksaan melalui program DCU (Wahidin et al., 2025). Pengumpulan data juga melibatkan tenaga kesehatan dan pihak terkait sebagai informan untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan pemantauan kesehatan, kondisi kesehatan pekerja, serta tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan. Tahapan kegiatan terdiri atas identifikasi masalah, penentuan prioritas, pelaksanaan pemantauan kesehatan, dan evaluasi (Harahap & Nusa, 2024). Pada tahap identifikasi awal dilakukan observasi terhadap kondisi lingkungan kerja dan aktivitas pekerja, wawancara dengan pekerja, tenaga kesehatan, serta pembimbing lapangan, dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Observasi dan wawancara dilakukan untuk mengidentifikasi keluhan kesehatan yang sering dialami pekerja, kondisi kesehatan yang menjadi perhatian, serta faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi. *Daily Check Up* (DCU) sebagai bentuk pemantauan kesehatan sebelum pekerja melaksanakan

aktivitas kerja. Pemeriksaan DCU meliputi pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, saturasi oksigen, serta observasi kondisi fisik umum pekerja. Hasil pemeriksaan digunakan sebagai salah satu dasar untuk menilai kesiapan pekerja dalam melaksanakan pekerjaan (*fit to work* atau *not fit to work*) (Liss Dyah Dewi Arini, 2025). Pekerja yang menunjukkan peningkatan tekanan darah atau kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian diberikan tindak lanjut sesuai dengan hasil pemeriksaan. Tindak lanjut dapat berupa pemeriksaan ulang, konsultasi dengan tenaga kesehatan, pemberian pengobatan, maupun pembatasan terhadap pekerjaan tertentu hingga kondisi pekerja dinyatakan memenuhi persyaratan untuk kembali bekerja (Fitriyanti, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi masalah dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan pekerja berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan kerja PT X. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan pengumpulan data, ditemukan beberapa kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemantauan kesehatan pekerja. Hasil identifikasi menunjukkan adanya beberapa gejala kesehatan pekerja, antara lain tekanan darah tinggi, nyeri pinggang, batuk-pilek, cedera ringan, dan keluhan kesehatan umum lainnya. dari 47 responden. Temuan ini menjadi dasar untuk memberikan perhatian lebih pada pemantauan tekanan darah pekerja.



Gambar 1. Diagram Batang Gejala Yang Dialami Pekerja Selama Bekerja.

Berdasarkan hasil kuisioner gejala yang dialami pekerja selama bekerja dengan total 47 responden, diketahui bahwa tekanan darah tinggi merupakan keluhan kesehatan tertinggi dengan persentase sebesar 72,3%, diikuti low back pain sebesar 55,3% dan gangguan abdominal sebesar 46,8%. Tingginya persentase tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan degeneratif menjadi masalah kesehatan yang paling dominan pada pekerja. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh faktor pekerjaan seperti sistem shift, stres kerja, kelelahan, serta pola hidup pekerja. Tingginya temuan tekanan darah di atas batas normal pada pekerja dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor menemukan bahwa intensitas kebisingan, usia, masa kerja, riwayat keluarga,

kebiasaan merokok, aktivitas olahraga, konsumsi kopi, dan indeks massa tubuh berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja. Hal tersebut relevan dengan lingkungan industri yang memiliki paparan kebisingan dan karakteristik pekerjaan yang beragam (Ardiansyah & Widowati, 2024).

4. DISKUSI

Implementasi *Daily Check Up*

Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin sebelum pekerja/ beraktivitas saat memasuki area kerja untuk memastikan bahwa setiap pekerja berada dalam kondisi fisik yang sehat dan siap bekerja, sehingga potensi kecelakaan akibat faktor kesehatan dapat diminimalkan (Kesehatan & Indonesia, 2023). Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dari pendataan pekerja, dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik sederhana yang di anataranya, cek suhu tubuh dan tekanan darah, serta observasi kondisi fisik secara umum seperti tanda-tanda kelelahan atau gejala gangguan kesehatan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, pekerja akan diberikan rekomendasi kelayakan kerja (*fit to work* atau *not fit to work*). Untuk mempermudah identifikasi kondisi pekerja di lapangan, diterapkan sistem pemberian stiker berwarna berdasarkan kategori hasil pemeriksaan. Pekerja dengan kondisi sehat dan dinyatakan layak bekerja (*fit to work*) diberikan stiker berwarna hijau yang menandakan aman untuk bekerja di seluruh area. Pekerja dengan kondisi tertentu namun masih diperbolehkan bekerja dengan pembatasan diberikan stiker berwarna kuning, yang menandakan hanya diperbolehkan bekerja di area yang relatif aman atau dengan pengawasan khusus. Sedangkan pekerja yang dinyatakan tidak layak bekerja (*not fit to work)* diberikan stiker berwarna merah sebagai tanda bahwa yang bersangkutan tidak diperbolehkan melakukan aktivitas kerja dan perlu mendapatkan penanganan lebih lanjut (Mulyana et al., 2020).



Gambar 2. Melakukan Pemantauan Kesehatan/*Daily Check Up.*

Pelaksanaan pemantauan kesehatan rutin (*Daily Check Up*) mempertimbangkan jenis pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja. Pekerja yang terlibat dalam pekerjaan berisiko tinggi seperti pekerjaan di ketinggian, bekerja di ruang terbatas, operator crane dan alat berat,

pengemudi mobil/bus/truk, awak mobil tangki, sekuriti, fireman diwajibkan untuk menjalani pemeriksaan setiap hari secara ketat. Hal ini dikarenakan jenis pekerjaan tersebut memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi sehingga memerlukan kondisi fisik dan mental yang benar-benar stabil. Penerapan sistem ini memberikan kemudahan bagi pengawas dan tim K3 dalam melakukan pengawasan secara cepat dan efektif di langan, serta membantu dalam pengambilan keputusan terkait penempatan pekerja sesuai dengan kondisi kesehatan dan jenis pekerjaannya. Sistem ini juga meningkatkan kesadaran pekerja terhadap pentingnya menjaga kondisi kesehatan sebelum bekerja, khususnya bagi pekerja dengan risiko tinggi. Hasil implementasi pemantauan kesehatan rutin (*Daily Check Up*), masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan, yaitu masih adanya pekerja yang tidak rutin mengikuti pemeriksaan kesehatan sehingga kondisi kesehatannya tidak terpantau secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran pekerja terhadap pentingnya pemantauan kesehatan masih perlu ditingkatkan, terutama bagi pekerja yang bekerja pada area berisiko. Dan beberapa pekerja memang memiliki riwayat hipertensi dan telah mengonsumsi obat antihipertensi, namun konsumsi obat masih belum dilakukan secara teratur dan konsisten. Beberapa pekerja mengaku hanya mengonsumsi obat saat merasa pusing atau ketika muncul keluhan tertentu, sedangkan saat merasa kondisi tubuh membaik mereka menghentikan konsumsi obat tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah pekerja cenderung tidak stabil dan berisiko mengalami peningkatan sewaktu-waktu saat bekerja.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan intervensi yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pemantauan kesehatan rutin (*health surveillance*) dinilai cukup efektif dalam membantu pengendalian risiko kesehatan kerja serta mengurangi potensi terjadinya kecelakaan kerja di lingkungan operasional. Melalui pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sebelum bekerja, kondisi fisik pekerja dapat dipantau secara langsung sehingga pekerja dengan kondisi tidak stabil atau memiliki risiko kesehatan tertentu dapat segera teridentifikasi dan diberikan tindak lanjut sesuai kondisi kesehatannya. yang telah disediakan, digunakan sebagai basis data deteksi dini bagi perusahaan untuk melakukan rotasi kerja atau perbaikan alat yang lebih sesuai dengan antropometri tubuh teknisi di masa mendatang. Pemantauan kondisi kesehatan tetap perlu dilakukan pada seluruh pekerja, termasuk pekerja yang tidak berada pada lingkungan kerja dengan tingkat risiko tinggi, karena gangguan kesehatan dapat terjadi pada berbagai jenis pekerjaan, baik pekerjaan operasional maupun administratif. Risiko penurunan kondisi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan paparan bahaya kerja yang tinggi, tetapi juga

dipengaruhi oleh kondisi fisik individu, pola kerja, beban kerja, serta riwayat penyakit yang dimiliki masing-masing pekerja. Setiap pekerja memiliki karakteristik kesehatan yang berbeda, seperti riwayat hipertensi, diabetes, gangguan kardiovaskular, asma, hiperkolesterolemia, maupun kondisi kelelahan dan stres kerja yang berpotensi memengaruhi kapasitas serta performa kerja apabila tidak dilakukan pemantauan secara berkala. Oleh karena itu, pelaksanaan pemantauan kesehatan rutin menjadi penting sebagai upaya deteksi dini terhadap gangguan kesehatan guna menjaga keselamatan, kesehatan, dan produktivitas pekerja secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan kebisingan dan karakteristik individu dengan kejadian hipertensi pada pekerja rigid packaging. *HIGEIA Journal of Public Health*, *8*(1), 141–151. https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362

Dika Lukitaningtyas, & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, *53*(1), 1–19. https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001

Fitriyanti, R. (2016). Pertambangan batubara: Dampak lingkungan, sosial dan ekonomi. *Jurnal Redoks Teknik Kimia*, *1*(1), 34–40.

Harahap, A. A., & Nusa, A. B. (2024). Kerja terhadap kinerja pekerja pada proyek pembangunan perumahan J-City Medan Johor. *Jurnal Teknik Sipil (JTSIP)*, *3*(1). https://doi.org/10.30743/jtsip.v3i1.9549

Jumara, A., Safrizal, Firman, F. S., Eva, F. K., Putra, O. P., & Serino. (2025). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada pekerja di pabrik sawit PT. X Kabupaten Aceh Singkil. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *7*(2), 9–19. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/download/3914/2747/19491

Kesehatan, M., & Indonesia, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *22*(5), 314–318. https://doi.org/10.14710/mkmi.22.5.314-318

Liss Dyah Dewi Arini. (2025). Penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh paparan merkuri: Studi kasus pada pekerja tambang dan industri kimia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *12*(4), 0–6. https://doi.org/10.56799/jim.v4i9.10944

Mulyana, H., Sriyani, Y., & Ipah, D. (2020). Tidak terkontrol terhadap kejadian gagal ginjal: A literatur review. *5*. https://doi.org/10.54440/jmk.v4i2.110

Prasetio, H., Ikram, A., Syaifudin, M., Nugroho, H., Surniyantoroa, E., & Info, A. (2021). Worker health monitoring through whole body counter examination for safety and radiation protection (2017–2019 data). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *17*(2), 196–203. https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.25911

Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2007). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia.

Saptono Fahrurodzi, D., Tsurayya, A., Santi, A. R., & Satrya, B. A. (2025). Studi prevalensi kejadian hipertensi pada pekerja informal di Indonesia (Analisis data Riskesdas 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(3), 1–7. https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.52286

Sergio Yudi Midu, M. A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja: Literature review. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science, 1*(1), 1–12.

Wahidin, M., Mustikawati, I. S., Handayani, R., & Letelay, A. M. (2025). Overview of hypertension prevalence and its main risk factors in Indonesia: A district-level data analysis. *Gambaran prevalensi hipertensi dan faktor risiko utama di Indonesia, 9*(3), 438–442. https://doi.org/10.20473/amnt.v9i3.2025.438-442

Zaidan Ramadhan, M., Sianturi, I., Ratnaningsih, D., & Rakhman, R. A. (2025). Analisis pengendalian risiko kesehatan dan keselamatan kerja (K3) pada aktivitas bongkar di Dermaga Pelabuhan Gresik menggunakan metode HIRARC. *Innovative: Journal of Social Science Research, 5*(3), 6140–6153. https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19554

Zaman, M. Z., Syafiuddin, A., Fasya, A. H. Z., & Adriansyah, A. A. (2022). Literature review: Jenis penyakit akibat kerja, penyebabnya dan mekanisme penyebaran dalam industri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 10*(4), 511–517. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm