

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pabrik Tempe yang berada di Berbah Yogyakarta. Pabrik Tempe ini terletak di kelurahan Sendangtirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pabrik Tempe di Berbah terdapat 13 Pabrik Tempe rumahan. Di Pabrik Tempe Dek Acong dan Pabrik Tempe Sahabat tidak hanya tempat pembuatan saja tetapi pembeli bisa langsung membeli produksi tempe di tempat pembuatannya. Di bagian produksi tempe belum ada poster dilarang merokok untuk para pekerja, sebab memang tidak ada larangan untuk tidak merokok. Dekat pembuatan tempe sudah di sediakan wastafel untuk para pekerja supaya selalu mencuci tangan sebelum ataupun sesudah berkerja, di wastafel belum ada poster cuci tangan tetapi sudah tersedia sabun. Tempat sampah hanya disediakan satu tempat sampah terletak di luar tempat produksi tempe, sehingga sekitar tempat pembuatan tempe terlihat jorok karena para pekerja membuang sampah masih sembarangan. Para pekerja di pabrik tempe tidak menggunakan Alat Pelindung Diri berupa penutup kepala, masker, sarung tangan plastik, dan tidak menggunakan sepatu, pekerja mengaku jika menggunakan APD membuat tidak nyaman dan memperlambat pekerjaan dan ada beberapa pekerja yang tidak menggunakan pakaian saat pembuatan tempe, namun sebelum dan setelah pembuatan tempe para pekerja sudah mencuci tangan terlebih dahulu. Limbah tempe tidak di buang sembarangan , karena 3 hari sekali limbah tempe di jual sehingga tidak ada penumpukan sisa limbah tempe dan tidak menimbulkan bau yang tidak sedap.

2. Analisis Univariate

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap karakteristik pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	29	90,6
Perempuan	3	9,4
Usia		
20-35 Tahun	25	78,1
36-45 Tahun	4	12,5
46-65 Tahun	3	9,4
Pendidikan		
SD	25	78,1
SMP	4	12,5
SMA	3	9,4
PT	2	6,3
Pendapatan		
≥ Rp. 1.846.400	22	68,8
< Rp. 1.846.400	10	31,3
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar pekerja berjenis kelamin laki-laki sebesar 90,6%. Mayoritas usia responden dari 20-35 tahun sebesar 78,1%. Pendidikan responden sebagian besar SD sebesar 78,1%. Mayoritas responden memiliki pendapatan \geq Rp. 1.846.400 sebesar 68,8%.

b. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Hasil pengukuran perilaku hidup bersih dan sehat pada pekerja pabrik tempe di berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	75
Buruk	8	25
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta sebagian besar kategori baik, yaitu 24 orang (75%).

c. Gambaran Perilaku Pekerja Tidak merokok di Lingkungan Kerja

Hasil pengukuran perilaku pekerja tidak merokok di lingkungan kerja pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Frekuensi Perilaku Pekerja Tidak Merokok di Lingkungan Kerja

Perilaku Pekerja Tidak Merokok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	4	12,5
Buruk	28	87,5
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.3 menunjukan perilaku pekerja tidak merokok di lingkungan kerja sebagian besar kategori buruk, yaitu 28 orang (87,5%).

d. Gambaran Perilaku Mengonsumsi Makanan Sehat di Tempat Kerja

Hasil pengukuran perilaku mengonsumsi makanan sehat di tempat kerja pada pekerja pabrik tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku Mengonsumsi Makanan Sehat di Tempat Kerja

Perilaku Mengonsumsi Makanan Sehat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	32	100
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.4 menunjukan perilaku mengonsumsi makanan-makanan sehat di tempat kerja masuk dalam kategori buruk yaitu, 32 orang (100%).

- e. Gambaran Perilaku Mencuci Tangan dengan Air Bersih yang Mengalir Memakai Sabun

Hasil pengukuran perilaku mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan memakai sabun pada pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perilaku Mencuci Tangan dengan Air Bersih yang Mengalir Memakai Sabun

Perilaku Mencuci Tangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	23	71,9
Buruk	9	28,1
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.5 menunjukkan perilaku mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir memakai sabun sebagian besar kategori baik, yaitu 23 orang (71,9%).

- f. Gambaran Kebiasaan Pemberantasan Jentik Nyamuk

Hasil pengukuran kebiasaan pemberantasan jentik nyamuk di lingkungan tempat kerja pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Pemberantasan Jentik Nyamuk

Kebiasaan Pemberantasan Jentik Nyamuk	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	19	59,4
Buruk	13	40,6
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.6 menunjukkan kebiasaan pemberantasan jentik nyamuk di lingkungan tempat kerja sebagian besar kategori baik, yaitu 19 orang (59,4%).

g. Gambaran Pekerja Menggunakan air Bersih

Hasil pengukuran pekerja menggunakan air bersih di lingkungan tempat kerja pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.7

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi pekerja menggunakan Air Bersih

Pekerja Menggunakan Air Bersih	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	27	84,4
Buruk	5	15,6
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.7 menunjukkan pekerja menggunakan air bersih sebagian besar kategori baik, yaitu 27 orang (84,4%).

h. Gambaran Penggunaan Jamban Sehat Saat Buang Air Kecil dan Besar

Hasil pengukuran penggunaan jamban sehat saat buang air kecil dan besar pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.8

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Penggunaan Jamban Sehat Saat Buang Air Kecil dan Besar

Penggunaan Jamban Sehat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	19	59,4
Buruk	13	40,6
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.8 menunjukkan jamban sehat saat buang air kecil dan besar sebagian besar kategori baik, yaitu 19 orang (59,4%).

i. Gambaran Perilaku Membuang sampah pada Tempatnya

Hasil pengukuran perilaku membuang sampah pada tempatnya pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.9

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Perilaku Membuang Sampah Pada Tempatnya

Perilaku Membuang Sampah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	19	59,4
Buruk	13	40,6
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.9 menunjukkan perilaku membuang sampah pada tempatnya sebagian besar kategori baik, yaitu 19 orang (59,4%).

j. Gambaran Kebiasaan Olah Raga dan Aktivitas Fisik

Hasil pengukuran kebiasaan olah raga dan aktivitas fisik secara teratur pada pekerja Pabrik tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.10

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olah Raga secara Teratur

Kebiasaan Olah Raga Secara Teratur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0

Buruk	32	100
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.10 menunjukan kebiasaan olah raga secara teratur masuk dalam kategori buruk, yaitu 32 orang (100%).

k. Gambaran Penggunaan alat Pelindung Diri

Hasil pengukuran penggunaan alat pelindung diri pada pekerja Pabrik Tempe di Berbah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.11

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Penggunaan Alat Pelindung Diri

Penggunaan Alat Pelindung Diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	32	100
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.11 menunjukkan penggunaan alat pelindung diri masuk dalam kategori buruk, yaitu 32 orang (100%).

B. Pembahasan

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Berdasarkan hasil penelitian ini, terungkap bahwa di tempat kerja, perilaku hidup bersih dan sehat lebih banyak berada dalam kategori baik dibandingkan dengan yang buruk, yaitu sebanyak 24 orang (75%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imanuel Palilu pada tahun 2015, yang menunjukkan bahwa sebagian besar tindakan pegawai di Kantor Dinas Kesehatan Kota Manado mengenai PHBS di lingkungan kerja tergolong baik, dengan 43 responden (58,9%).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah orientasi hidup dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Tujuan PHBS adalah untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan lingkungan yang memungkinkan individu,

kelompok, dan keluarga mendapatkan akses ke komunikasi, informasi, dan pendidikan, sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku untuk mendorong masyarakat agar sadar serta menerapkan PHBS (Wulan & Hasiholan, 2023). Perilaku hidup bersih dan sehat pada penelitian ini di pengaruhi oleh faktor usia responden.

Pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 20-25 tahun (78,1%). Semakin bertambah usia, semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh seseorang, sehingga dapat meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia yang lebih dewasa memengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berpikir serta menerima informasi, yang menjadi lebih baik dibandingkan dengan usia yang lebih muda (fuadah, 2022).

Usia yang muda mempengaruhi daya tangkap seseorang sehingga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi orang tersebut, Pemahaman gizi yang baik biasanya akan berpengaruh pada asupan yang lebih baik, namun tidak selalu menjamin seseorang memiliki pola makan yang sehat. Oleh karena itu, pemahaman gizi yang baik juga harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, Orang dewasa lebih mudah diberikan bimbingan dan arahan dalam menjaga kesehatan serta lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan (Selaindoong et al., 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku responden adalah tingkat pendidikan mereka, di mana sebagian besar (78,1%) berpendidikan SD. Menurut Notoatmodjo (2010), tingkat pendidikan akan memengaruhi cara seseorang berpikir dan berperilaku. Pendidikan membantu seseorang dalam berpikir dan menerapkan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal seseorang, semakin baik pengetahuannya tentang kesehatan. Hal ini juga akan berkelanjutan dengan semakin matangnya pemahaman tentang pengetahuan kesehatan lingkungan dan kesadaran untuk menjaga kesehatan lingkungan, termasuk penerapan prinsip-prinsip hidup sehat. Pendapat ini sejalan dengan Azmi (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan.

Pendidikan kesehatan sendiri adalah pendidikan yang diterapkan di bidang kesehatan, dan rendahnya tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya kesadaran tentang kesehatan lingkungan. Untuk memiliki kesadaran tersebut, seseorang membutuhkan pemahaman yang baik tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat. (Febryani et al., 2021).

Pendapatan responden juga berdampak pada perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam penelitian ini, mayoritas responden (68,8%) memiliki pendapatan > UMR (Rp. 1.846.400). Menurut Widiyono (2012), pendapatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat wawasan masyarakat tentang sanitasi lingkungan. Pengetahuan adalah faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin baik pula tindakan yang diambil, termasuk dalam penerapan PHBS di tempat kerja. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, penyediaan fasilitas seperti air mengalir dan sabun, serta konsumsi makanan yang disediakan oleh pemilik usaha, dan tempat sampah merupakan bentuk dukungan dari pemilik usaha agar karyawan dapat menerapkan Perilaku hidup bersih dan sehat. Ini berarti meskipun pengetahuan mungkin tidak optimal, kebiasaan atau budaya yang sudah terbentuk dapat membuat indikator PHBS diterapkan dengan baik dalam pekerjaan tersebut. Selain itu, pengetahuan bukanlah satu-satunya faktor utama dalam membentuk perilaku kesehatan; banyak faktor lain yang memengaruhi perilaku individu dan kelompok masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembelajaran yang lebih luas kepada karyawan tentang manfaat dan indikator PHBS yang dapat diterapkan di tempat kerja (Salman et al., 2020).

2. Perilaku Tidak Merokok di Lingkungan Tempat kerja

Perilaku pekerja tidak merokok di lingkungan kerja dalam kategori buruk lebih banyak dibandingkan yang baik, dengan jumlah mencapai 28 orang (87,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Oroh, Anatalya,

Puput Okta, Rizalia, dan Fajrina (2022) yang menunjukkan bahwa secara umum mayoritas responden merokok, yaitu sebanyak 70 orang (70%).

Tingginya angka perokok pada pria dewasa akan berdampak pada kesehatan mereka di masa depan karena perilaku merokok dimulai sejak usia muda harus diubah dengan memahami perbedaan faktor yang memengaruhi kecenderungan untuk merokok. Faktor penting yang memengaruhi kebiasaan merokok di antara mereka tidak mengetahui dan tidak menyadari risiko merokok, penyakit yang dapat muncul secara tidak sengaja direktur dari merokok, seperti penyakit pernapasan dan jantung, bahan berisiko di dalam rokok bersama dengan pengetahuan tambahan tentang merokok.

Menurut teori Lawrence Green dalam Notoatmojo (2014), pengetahuan tentang rokok adalah komponen utama yang mempengaruhi perilaku kesehatan; oleh karena itu, jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang rokok, mereka akan sering tidak merokok, begitu pula sebaliknya. Namun, jika pengetahuan seseorang tentang rokok benar, ada faktor lain yang dapat menghambat mereka untuk tidak merokok.

3. Mengonsumsi Makanan Sehat di Tempat Kerja

Perilaku mengonsumsi makanan-makanan sehat di tempat kerja dalam kategori buruk lebih banyak dibandingkan yang baik, dengan jumlah mencapai 32 orang (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fadhilah, Farah, Bagoes, dan Zahroh (2018) yang menunjukkan secara umum bahwa dari total 81 responden, sebanyak 74,1% di antaranya memiliki perilaku makan yang buruk (Fadhilah et al., 2018)

Berdasarkan hasil evaluasi penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa meskipun pemilik pabrik telah menyediakan makanan, karyawan tetap memilih untuk makan makanan yang tidak sehat, seperti membeli makanan sembarangan di pinggir jalan.

4. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun

Perilaku cuci tangan pakai sabun di tempat kerja dalam kategori baik lebih banyak dibandingkan buruk, dengan jumlah mencapai 23 orang

(71,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ardli, Cahyo dan Robiano (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan PT X telah mempraktikkan perilaku cuci tangan yang baik, yaitu sebanyak 174 orang (79,1%) (Ardli et al., 2021).

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah praktik kebersihan yang melibatkan menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan dan jari-jari agar tetap bersih. Salah satu cara untuk mencegah penyakit adalah dengan mencuci tangan dengan sabun karena tangan sering menjadi pembawa kuman, yang memungkinkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung (Handini et al., 2023).

5. Memberantas Jentik di Lingkungan Tempat Tinggal

Kebiasaan pemberantasan jentik nyamuk di lingkungan tempat kerja yang masuk dalam kategori baik lebih banyak dibandingkan dengan yang buruk, sebanyak 19 orang (59,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nurul, Rizka, Sri Wulan, Suhaila, Puan, dan Syariah (2021), yang menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kelambir, Kecamatan Pantai Labu, memiliki perilaku yang baik. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian lain tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku pemberantasan sarang nyamuk terhadap infeksi dengue di Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali (Kesadaran et al., 2021).

Salah satu tindakan kesehatan yang bertujuan untuk mencegah munculnya penyakit adalah perilaku pemberantasan jentik nyamuk. Mengusir tempat penampungan air setidaknya seminggu sekali, menutup rapat tempat penampungan air, menghilangkan atau mendaur ulang barang bekas, memelihara ikan pemakan jentik, memasang kawat kasa, tidak menggantung pakaian di dalam rumah, tidur dengan kelambu, dan menggunakan obat anti nyamuk adalah beberapa cara untuk menghindari masalah ini (Darma & Syafriani; kusumawati, 2022).

6. Perilaku Menggunakan Air Bersih

Pekerja yang menggunakan air bersih dengan kategori baik lebih banyak dibandingkan dengan yang buruk, mencapai 27 orang (84,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Restiyani, Cahyo, dan Widagdo (2017), yang menunjukkan bahwa pekerja bagian produksi di PT. Coca Cola Amatil Indonesia Centraljaya menggunakan air bersih dengan kategori baik (74%).

Penyediaan air bersih adalah salah satu prioritas utama karena berhubungan dengan kehidupan dan kesehatan masyarakat. Air bersih harus jernih, tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, dan bebas dari kuman berbahaya, serta digunakan untuk kebutuhan sehari-hari. Air bersih juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup melalui peningkatan derajat kesehatan, sehingga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan air bersih baik dalam jumlah maupun kualitas yang memadai. Ketersediaan air bersih menjadi salah satu faktor penentu kesejahteraan masyarakat, diharapkan dengan adanya air bersih, derajat kesehatan masyarakat meningkat, produktivitas bertambah, dan pertumbuhan ekonomi masyarakat pun meningkat (Natsir, 2021).

7. Menggunakan Jamban Sehat

Penggunaan jamban sehat saat buang air kecil dan besar kategori baik lebih banyak dibandingkan buruk sebanyak 19 orang (59,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Restiyani, Cahyo, dan Widagdo (2017) yang menunjukkan bahwa seluruh pekerja bagian produksi PT. Coca Cola Amatil Indonesia Centraljaya telah menggunakan jamban (100%).

Jamban adalah alat yang sangat baik untuk menghilangkan tinja dan menghentikan rantai penularan penyakit. Penggunaan jamban tidak hanya nyaman, tetapi juga melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat dan keluarga. Masalah pembuangan kotoran manusia semakin meningkat karena jumlah penduduk tidak sebanding dengan luas area pemukiman. Dari segi kesehatan masyarakat, masalah pembuangan kotoran manusia merupakan isu utama yang harus segera diatasi (Maryanti et al., 2022).

8. Membuang Sampah Pada Tempatnya

perilaku membuang sampah pada tempatnya kategori baik lebih banyak dibandingkan buruk sebanyak 19 orang (59,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Restiyani, Cahyo, dan Widagdo (2017) yang menunjukkan bahwa seluruh pekerja di bagian produksi PT. Coca Cola Amatil Indonesia Centraljaya membuang sampah pada tempatnya (100%).

Sampah memiliki hubungan erat dengan kesehatan masyarakat karena sampah dapat menjadi tempat hidup berbagai mikroorganisme penyebab penyakit (bakteri patogen) serta serangga yang bertindak sebagai vektor penyebar penyakit. Oleh karena itu, pengelolaan sampah harus dilakukan dengan baik agar tidak mengganggu atau mengancam kesehatan masyarakat. Pengelolaan sampah melibatkan cara-cara manusia untuk mengolah material sisa yang tidak diinginkan dan dibuang dari aktivitas manusia atau alam, agar tidak mengganggu kegiatan manusia atau diolah sedemikian rupa sehingga bisa dimanfaatkan kembali (Hamdan et al., 2018).

9. Melakukan Olah Raga dan Aktivitas Fisik Secara Teratur

Melakukan olah raga dan aktivitas fisik secara teratur menunjukan kebiasaan olah raga secara teratur dalam kategori buruk sebanyak 32 orang (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Narpati, Ekawati, dan Wahyuni yang menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi olahraga di Bagian Produksi CV. X Tembalang, Semarang, yaitu sebanyak 31 orang (86,1%), termasuk dalam kategori buruk.

Aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, yang meningkatkan pengeluaran energi dan tenaga. Aktivitas ini mencakup kegiatan yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, selama perjalanan, serta untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau jumlah kalori yang digunakan, aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga kategori: ringan, sedang, dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat mencegah penyakit jantung, stroke, diabetes, dan obesitas. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan tubuh. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh

adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga secara teratur, baik secara individu maupun dalam kelompok (Mamuaya, Nova Ch., 2023).

10. Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD)

Penggunaan alat pelindung diri dalam kategori buruk sebanyak 32 orang (100%). Penelitian ini sejalan dengan temuan Astuti, Wahyuni, dan Jayanti yang menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (66,7%) dari karyawan petugas laundry di RS. X Provinsi Lampung tidak patuh dalam penggunaan APD, yang termasuk dalam kategori buruk.

Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) merupakan salah satu metode untuk menghindari kecelakaan. APD adalah perangkat yang digunakan oleh pekerja untuk melindungi seluruh atau sebagian tubuh dari potensi bahaya kecelakaan kerja. Meskipun APD tidak sepenuhnya dapat melindungi tubuh, alat ini dapat mengurangi tingkat keparahan kecelakaan yang terjadi. Selain itu, meskipun APD digunakan, upaya pencegahan teknis tetap menjadi prioritas utama. Manfaat utama penggunaan APD adalah untuk menghindari dan mengurangi kecelakaan atau gangguan kesehatan pada pekerja, yang memberikan dampak positif bagi karyawan dan perusahaan (Kabupaten & Mandar, 2018).

C. keterbatasan Penelitian

1. Responden pada penelitian ini hanya 32 responden yang tergolong relative rendah, karena hanya mencakup sebagian kecil dari populasi di Berbah Yogyakarta.
2. Alat pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner dan observasi dengan responden, peneliti tidak melakukan dokumentasi, dampaknya dari tidak melakukan dokumentasi yaitu perilaku pekerja tidak bisa dilihat secara nyata.