

Penerapan Program Kesehatan dan Kesejahteraan Karyawan Dalam Meningkatkan Produktivitas di PT Baruna Mitra Segara Lines

Antony Sentoso¹, Chairunisa Aj Reqha²

^{1,2} Universitas International Batam, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Chairunisa Aj Reqha

E-mail: chairunisaaa77@gmail.com

Abstrak

Program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan karyawan di PT Baruna Mitra Segara Lines bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dengan fokus pada keseimbangan fisik, mental, dan sosial karyawan. Program ini melibatkan beberapa kegiatan, seperti distribusi kartu kesehatan karyawan, pembagian minuman vitamin You C1000 dan susu Bear Brand, serta kegiatan gathering bulanan. Kartu kesehatan memungkinkan karyawan untuk memantau kondisi kesehatan mereka secara mandiri, sedangkan program pembagian minuman dan susu bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh. Gathering bulanan berfungsi untuk meningkatkan kesehatan mental dan mempererat hubungan sosial antar karyawan. Proses implementasi melibatkan berbagai metode, seperti wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi literatur. Hasil implementasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan fisik, mental, dan sosial karyawan, serta meningkatkan produktivitas, efisiensi, dan kolaborasi tim. Program ini berhasil menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan sehat, mendukung komitmen perusahaan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan keberlanjutan perusahaan.

Kata Kunci - PT Baruna Mitra Segara Lines, Kartu Kesehatan, Minuman Vitamin, Gathering Bulanan, Kesehatan Karyawan

Abstract

The employee health and well-being improvement program at PT Baruna Mitra Segara Lines aims to enhance productivity by focusing on the physical, mental, and social balance of employees. This program involves several activities, such as the distribution of employee health cards, the provision of You C1000 vitamin drinks and Bear Brand milk, and monthly gathering events. The health card enables employees to monitor their health conditions independently, while the vitamin drink and milk program aim to maintain physical endurance. Monthly gatherings are designed to improve mental health and strengthen social connections among employees. The implementation process involves various methods, such as interviews, observations, documentation, and literature reviews. The results show significant improvements in employees' physical, mental, and social health, as well as increased productivity, efficiency, and team collaboration. This program successfully creates a more harmonious and healthy work environment, supporting the company's commitment to enhancing employee well-being and business sustainability.

Keywords - PT Baruna Mitra Segara Lines, Health Card, Vitamin Drink, Monthly Gathering, Employee Health

PENDAHULUAN

Produktivitas karyawan adalah salah satu elemen utama yang menentukan keberhasilan dan daya saing suatu perusahaan (Maharani, 2023). Tingkat produktivitas yang tinggi mencerminkan kemampuan karyawan untuk menyelesaikan tugas dengan efisien, mencapai hasil yang berkualitas, dan memberikan kontribusi optimal terhadap tujuan perusahaan (Krisnahadi & Septika, 2021). Produktivitas yang baik tidak hanya berdampak pada keberhasilan jangka pendek, seperti penyelesaian proyek tepat waktu dan optimalisasi sumber daya, tetapi juga mendukung keberlanjutan perusahaan di masa depan (Maharani, 2023). Hal ini memengaruhi berbagai aspek operasional, mulai dari efisiensi dalam pengelolaan waktu hingga kemampuan perusahaan untuk memberikan layanan atau produk yang memuaskan pelanggan. Sebaliknya, rendahnya produktivitas dapat menjadi hambatan besar dalam mencapai target bisnis, meningkatkan beban biaya operasional, menurunkan reputasi perusahaan, dan pada akhirnya mengurangi daya saing di pasar yang kompetitif (Swatika *et al.*, 2022).

Di balik produktivitas yang optimal, kesehatan karyawan memainkan peran yang sangat krusial. Karyawan yang sehat, baik secara fisik maupun mental, memiliki energi, motivasi, dan konsentrasi yang cukup untuk melaksanakan tanggung jawab mereka dengan baik. Kesehatan fisik yang prima memungkinkan karyawan untuk menjalankan tugas berat tanpa mudah kelelahan, sementara kesehatan mental yang stabil membantu mereka menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik, menjaga fokus, serta membuat keputusan yang tepat (Swatika *et al.*, 2022). Ketika kesehatan terganggu, dampaknya dapat terlihat langsung pada performa individu, seperti menurunnya kecepatan kerja, kesalahan operasional, atau bahkan absen dari pekerjaan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi karyawan yang bersangkutan, tetapi juga menciptakan tantangan bagi tim secara keseluruhan, seperti pembagian ulang tugas, keterlambatan proyek, dan terganggunya alur kerja.

Selain itu, kesehatan yang buruk dapat menimbulkan dampak finansial yang signifikan bagi perusahaan (Adrai & Perkasa, 2024). Biaya yang berkaitan dengan pengobatan, klaim asuransi, pengelolaan absensi, hingga perekrutan tenaga kerja pengganti akan menambah beban operasional. Di sisi lain, kurangnya perhatian terhadap kesehatan karyawan juga dapat menurunkan moral, motivasi, dan loyalitas karyawan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat turnover tenaga kerja (Karundeng *et al.*, 2024). Situasi ini tentu merugikan perusahaan karena membutuhkan biaya tambahan untuk pelatihan karyawan baru serta waktu untuk mengintegrasikan mereka ke dalam sistem kerja yang ada.

Maka dari itu kesehatan dan kesejahteraan karyawan juga merupakan elemen penting yang sangat memengaruhi produktivitas dan keberhasilan operasional pada PT Baruna Mitra Segara Lines yang sering kali berkerja secara tim. Sebagai perusahaan yang bergerak di industri maritim, PT Baruna Mitra Segara Lines menghadapi tantangan besar terkait tuntutan pekerjaan yang berat, lingkungan kerja yang dinamis, dan risiko keselamatan tinggi, terutama di area pelabuhan. Aktivitas inti seperti pengelolaan layanan agen pengapalan, penyewaan kapal, dan pengisian bahan bakar kapal tidak hanya membutuhkan keahlian teknis yang mumpuni, tetapi juga kondisi fisik dan mental yang optimal dari para karyawan.

Namun, kenyataannya, perusahaan masih menghadapi berbagai kendala terkait produktivitas karyawan, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan kerja. Masalah-masalah yang sering muncul antara lain tingkat kelelahan yang tinggi akibat beban kerja yang berat, kurangnya fasilitas pendukung kesehatan, serta absennya program kesehatan dan kesejahteraan yang terstruktur. Akibatnya, efisiensi kerja menurun, risiko kesalahan operasional meningkat, dan potensi kecelakaan kerja menjadi lebih tinggi. Hal ini tidak hanya berdampak pada kinerja individu, tetapi juga menghambat koordinasi tim dalam menyelesaikan proyek sesuai tenggat waktu. Ketidakhadiran karyawan karena masalah kesehatan juga menjadi faktor lain yang memengaruhi efektivitas dan efisiensi pelaksanaan proyek.

Oleh karena itu, penting bagi PT Baruna Mitra Segara Lines untuk merancang dan mengimplementasikan program kesehatan dan kesejahteraan karyawan yang terintegrasi dan berkelanjutan. Salah satu program yang disetujui oleh mitra adalah dengan diadakannya program pembagian minuman vitamin You C1000 setiap 3 hari sekali dan susu Bear Brand di setiap pagi untuk mengawali hari sebelum bekerja. Tidak hanya itu, para karyawan juga akan diberikan kartu kesehatan yang dapat isi ketika sedang merasa tidak enak badan atau membutuhkan pengobatan ke dokter, dan dapat diclaim ke atasan untuk mendapatkan biaya pengobatan. Untuk meningkatkan kesehatan mental karyawan secara optimal, disarankan untuk mengadakan kegiatan yang mendukung suasana kerja yang lebih positif dan menyenangkan. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan, seperti makan bersama secara rutin setiap bulan. Selain itu, perusahaan juga dapat mengadakan berbagai aktivitas rekreasi lainnya yang bertujuan untuk memberikan waktu *refreshing* bagi karyawan. Langkah-langkah ini diharapkan mampu meningkatkan semangat, kebersamaan, dan motivasi karyawan dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Program ini diharapkan dapat mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi karyawan, menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan nyaman, serta meningkatkan produktivitas karyawan dan keberlanjutan perusahaan. Di implementasinya proyek ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi penerapan program tersebut agar perusahaan dapat mencapai tujuan operasionalnya dengan lebih efektif sekaligus memberikan dampak positif bagi kesejahteraan seluruh pemangku kepentingan dan perusahaan tentunya.

METODE

Pelaksanaan program kesehatan dan kesejahteraan karyawan di PT Baruna Mitra Segara Lines dilakukan melalui beberapa metode, yaitu wawancara dengan pihak manajemen untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kebijakan, observasi langsung untuk memahami kondisi operasional serta interaksi antar karyawan, dokumentasi visual sebagai pendukung data, dan studi literatur untuk mendapatkan referensi yang relevan. Proses perancangan luaran melibatkan identifikasi kebutuhan karyawan, penyusunan program yang mencakup pembagian minuman vitamin dan susu, penyediaan kartu kesehatan, serta pelaksanaan kegiatan gathering bulanan. Tahapan pelaksanaan mencakup persiapan, implementasi program, evaluasi dampak melalui analisis data karyawan, dan penyusunan laporan hasil sebagai masukan untuk perbaikan dan pengembangan program. Seluruh proses ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan produktivitas karyawan secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi program kesehatan dan kesejahteraan karyawan di PT Baruna Mitra Segara Lines memberikan hasil signifikan dalam meningkatkan keseimbangan fisik, mental, dan sosial karyawan. Salah satu pencapaian utama adalah pendistribusian kartu kesehatan karyawan, yang dirancang untuk membantu karyawan memantau kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Kartu ini memuat kolom untuk mencatat gejala kesehatan, tanggal pemeriksaan, dan tindakan medis yang diambil, sehingga memudahkan akses layanan kesehatan sesuai kebutuhan dan tanpa harus memikirkan biaya yang dibutuhkan. Sebelum pendistribusian, dilakukan sosialisasi kepada kepala divisi untuk memastikan pemahaman menyeluruh tentang fungsi dan penggunaan kartu tersebut. Kartu ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantauan kesehatan tetapi juga menjadi simbol komitmen perusahaan terhadap kesejahteraan karyawannya.

 **PT. BARUNA MITRA SEGARA LINES**
Agency, Charterage & Bunker Services
Jl Raja Ali Kelana Komp Ruko Cendana Edgeline Blok A No.12, Belian, Batam Kota
Kota Batam - Kep. Riau | Telp : 0778 - 4161466
Email: baruna@batamshipagent.com

KARTU KONTROL KESEHATAN KARYAWAN

NAMA KARYAWAN :
POSISI :
TEMPAT/ TGL LAHIR :
ALAMAT :

No	Tanggal	Uraian Kegiatan	Keterangan Bukti	Persetujuan HRD	Paraf Karyawan
1			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
2			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
3			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
4			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
5			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
6			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
7			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		
8			Lampirkan hasil dan bukti pembayaran		

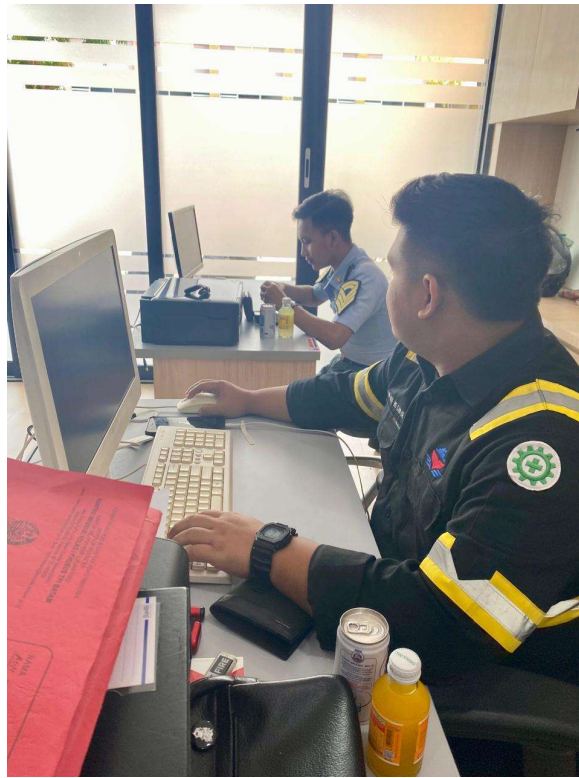
Cara hidup sehat agar terhindar dari penyakit kronis :

1. Menjaga gizi seimbang.
2. Mengurangi makanan berlemak dan berminyak.
3. Olahraga tap hari minimal 20 menit dirumah.
4. Tidak merokok.
5. Mengurangi pikiran yang dapat menyebabkan Hipertensi.
6. Rajin ke Puskesmas mengontrol kesehatan.



Gambar 1.
Kartu Kesehatan Karyawan

Program lain yang telah diimplementasikan adalah distribusi minuman vitamin You C1000 dan susu Bear Brand. Minuman vitamin dibagikan setiap tiga hari sekali, sedangkan susu diberikan setiap pagi sebelum jam kerja dimulai. Program ini bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan stamina karyawan, terutama bagi mereka yang menjalani pekerjaan dengan tuntutan fisik tinggi. Pelaksanaannya dilakukan secara konsisten setiap harinya dengan memastikan bahwa semua karyawan mendapatkannya. Sebagai hasilnya, sebagian besar karyawan mengatakan bahwa adanya peningkatan energi dan penurunan rasa lelah selama bekerja, selain itu mereka juga lebih merasa diperhatikan oleh perusahaan.



Gambar 2.
Pendistribusian Minuman Vitamin dan Susu



Gambar 3.
Pendistribusian Minuman Vitamin dan Susu

Selain itu, kegiatan *gathering* bulanan juga telah dirancang untuk mendukung kesehatan mental dan mempererat hubungan sosial antar karyawan. *Gathering* ini mencakup aktivitas seperti makan bersama dan berbagai kegiatan rekreasi di tempat yang nyaman. Tingginya tingkat partisipasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

karyawan menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan ini. *Gathering* memberikan kesempatan bagi karyawan untuk sejenak keluar dari rutinitas kerja dan berkontribusi pada terciptanya suasana kerja yang lebih harmonis.



Gambar 4.
Kegiatan *Gathering*

Secara keseluruhan, implementasi program ini memberikan dampak positif yang nyata di lingkungan kerja. Kartu kesehatan membantu karyawan memantau kondisi kesehatan mereka sekaligus memberikan data yang berguna bagi perusahaan untuk tindakan pencegahan di masa depan. Program pembagian minuman dan susu meningkatkan kesehatan fisik karyawan, sementara kegiatan *gathering* memperkuat hubungan sosial dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya menjaga kesehatan, menurunkan tingkat absensi, serta meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.

KESIMPULAN

Program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan karyawan yang dilaksanakan di PT Baruna Mitra Segara Lines telah berhasil mencapai tujuan utamanya dalam mendukung keseimbangan fisik, mental, dan sosial karyawan. Hasil dari program ini menunjukkan perbaikan yang signifikan pada beberapa aspek, seperti kesehatan fisik yang didorong melalui distribusi kartu kesehatan serta pembagian minuman vitamin dan susu yang membantu menjaga daya tahan dan stamina karyawan. Di samping itu, kegiatan *gathering* bulanan yang berfokus pada kesehatan mental dan penguatan hubungan sosial antar karyawan berhasil menciptakan atmosfer kerja yang lebih harmonis dan kolaboratif. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif dalam hal peningkatan kesadaran kesehatan dan kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, PT Baruna Mitra Segara Lines telah membuktikan komitmennya dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, mendukung kesejahteraan karyawan, dan meningkatkan kinerja perusahaan secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Antony Sentoso, S.E., M.M., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan dan arahan yang sangat membantu dalam penyusunan artikel hasil proyek ini. Terima kasih pula penulis ucapkan kepada PT Baruna Mitra Segara Lines yang telah memberikan kesempatan untuk mengimplementasikan program kesehatan karyawan ini. Dukungan dari manajemen dan seluruh karyawan sangat berarti dalam kelancaran

pelaksanaan program ini. Semoga kerja sama ini terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi perusahaan dan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrai, R., & Perkasa, D. H. (2024). Penerapan Etika Bisnis dan Tanggung Jawab Sosial Perusahaan Dalam International Human Resources Management. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Madani*, 6(2), 68–85. <https://doi.org/10.51353/jmbm.v6i2.950>
- Karundeng, M. T., Marampa, A. M., & Biringkanae, A. (2024). Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan Toko ABC. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 7(5), 1102–1109. <https://doi.org/10.31539/costing.v7i5.11581>
- Krisnahadi, T., & Septika, B. H. (2021). Implementasi Strategi Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Peningkatan Produktivitas Karyawan Pada Era Revolusi Industri 4.0. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.2001>
- Maharani, A. (2023). Mengukur Kinerja dan Produktivitas Karyawan melalui Metrik Manajemen SDM. *Business and Investment Review*, 1(3), 69–79. <https://doi.org/10.61292/birev.v1i3.17>
- Swatika, B., Wibowo, P. A., & Abidin, Z. (2022). Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 197–204. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i02.1220>