



# Manajemen kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja: studi kasus pengembangan pengorganisasian pekerjaan dan budaya kerja

NABILA DANIAH ZAHRAH<sup>1\*</sup>, AUDREY ZANETHA EUGENIA SIBUEA<sup>1</sup>, YOSAHERA KOMALASARI<sup>1</sup>, LUTHFIA ZALFA KAMILINA<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Depok, Jawa Barat, 12450, Indonesia

\*Korespondensi: [2110713083@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2110713083@mahasiswa.upnvj.ac.id)

Diterima: 15 Februari, 2024

Disetujui: 17 April, 2024

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Budaya kerja berlebihan (overwork) telah menjadi isu global yang berdampak buruk terhadap kesehatan pekerja. Penelitian ini menganalisis fenomena karoshi (kematian karena kelelahan kerja berlebihan) di Jepang. Pada 2006, seorang insinyur senior meninggal mendadak akibat iskemia jantung setelah bekerja lembur lebih dari 80 jam per bulan. Demikian pula empat tahun sebelumnya seorang quality controller meninggal karena serangan jantung setelah bekerja lembur 106 jam dalam sebulan terakhir. Kedua kasus kematian ini merupakan bentuk karoshi. **Metode:** Paper ini menggunakan metode studi literatur, yang bersumber pada literatur seperti artikel ilmiah, buku, jurnal, dan media online. Studi kasus digunakan untuk menganalisis kondisi Kasus Pengembangan Pengorganisasian Pekerjaan dan Budaya Kerja, dalam negeri yaitu di Indonesia dengan perbandingan kasus luar negeri yaitu Jepang. **Temuan:** Laporan menunjukkan 200 kasus karoshi diakui pemerintah Jepang pada 2021, meski diperkirakan mencapai 10 ribu kasus setiap tahunnya. Penyebab medis karoshi adalah serangan jantung, stroke, dan gangguan mental akibat stres kerja tinggi. Latar belakang munculnya overwork ini adalah ideologi Bushido yang menekankan loyalitas tanpa batas dan semangat pengabdian bagi perusahaan. **Kesimpulan:** Kenyataan rendahnya upah pekerja dan budaya perusahaan yang men-stigmatisasi pulang cepat semakin memperkuat tekanan psikologis yang memicu karoshi, berbagai rekomendasi untuk mencegah karoshi meliputi peningkatan kesehatan pekerja, pengendalian administratif waktu kerja, dan audit keselamatan serta kesehatan kerja secara berkala.

**KATA KUNCI:** budaya kerja berlebihan; karoshi; kesehatan kerja; stres kerja.

## ABSTRACT

**Background:** Overwork culture has become a global issue that has a negative impact on workers' health. This research analyzes the phenomenon of karoshi (death due to overwork fatigue) in Japan. In 2006, a senior engineer died suddenly from cardiac ischemia after working more than 80 hours of overtime per month. Likewise, four years earlier, a quality controller died of a heart attack after working 106 hours of overtime in the last month. Both cases of death are a form of karoshi. **Methods:** This paper uses a literature study method, which is sourced from literature such as scientific articles, books, journals and online media. Case studies are used to analyze the conditions of the Work Organization and Work Culture Development Case, domestically, namely in Indonesia, with comparisons to foreign cases, namely Japan. **Findings:** Reports show 200 cases of karoshi were recognized by the Japanese government in 2021, although it is estimated to reach 10 thousand cases annually. Medical causes of karoshi are heart attacks, strokes and mental disorders due to high work stress. The background to the emergence of overwork is the Bushido ideology which emphasizes unlimited loyalty and a spirit of devotion to the company. **Conclusion:** The reality of low wages for workers and a company culture that stigmatizes leaving early strengthens the

### Cara Pengutipan:

Zahrah et al. (2024). Manajemen kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja: studi kasus pengembangan pengorganisasian pekerjaan dan budaya kerja. *Gender, Human Development, and Economics*, 1(1), 1-9.  
<https://doi.org/10.61511/ghde.v1i1.2024.524>

**Copyright:** © 2024 dari Penulis. Dikirim untuk kemungkinan publikasi akses terbuka berdasarkan syarat dan ketentuan dari the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



*psychological pressure that triggers karoshi. Various recommendations to prevent karoshi include improving worker health, administrative control of working time, and regular safety and health audits.*

**KEYWORDS:** *a culture of overwork; karoshi; occupational health; work stress.*

---

## 1. Pendahuluan

Pada tahun 2006, seorang insinyur senior berusia 45 tahun yang bekerja di Perusahaan T meninggal secara tiba-tiba akibat bekerja secara berlebihan (overwork). Pekerja tersebut dinyatakan meninggal dunia di rumahnya karena mengalami iskemia atau kekurangan aliran darah menuju jantung. Berdasarkan pernyataan dari keluarganya, insinyur tersebut telah bekerja lembur lebih dari 80 jam dalam sebulan dan sering bekerja di malam hari serta saat akhir pekan (weekend). Ia juga sering melakukan perjalanan bisnis keluar negeri. Perusahaan T sebagai tempat kerja yang menaungi insinyur senior tersebut mengucapkan belasungkawa dan menyampaikan bahwa mereka akan meningkatkan upaya pemantauan kesehatan para pekerja. Di Jepang, kejadian tersebut bukan suatu hal yang asing terjadi. 4 tahun silam di perusahaan yang sama, salah satu pekerja perusahaan T yang memegang posisi sebagai quality controller ditemukan pingsan di tempat kerjanya dan dinyatakan meninggal dunia akibat gagal jantung pada usia 30 tahun. Diketahui bahwa ia juga telah bekerja lembur lebih dari 80 jam dalam sebulan dan sebagian besar pekerjaannya tidak mendapat upah. Pada bulan terakhirnya bekerja, tercatat bahwa ia telah mengambil tambahan waktu kerja sebanyak 106 jam. "Karoshi" atau kematian akibat kerja berlebihan merupakan kondisi yang sering terjadi pada pekerja di Jepang.

Kasus ini mulai dikenal sejak tahun 1969 ketika seorang pekerja laki-laki berusia 29 tahun meninggal akibat stroke. Peningkatan shift dan beban kerja merupakan penyebab terjadinya stroke pada pekerja tersebut. Melalui peristiwa itu, Kementerian Tenaga Kerja Jepang kemudian mulai merilis data statistik tentang "Karoshi" pada tahun 1987. Serangan jantung, stroke, dan gangguan mental merupakan penyebab medis yang umum ditemukan pada pekerja yang mengalami "Karoshi". Pada tahun 2021, pemerintah Jepang telah menerima sekitar 200 klaim kecelakaan kerja akibat "Karoshi". Akan tetapi, beberapa pihak memperkirakan bahwa jumlah kematian akibat overwork di Jepang dapat mencapai 10.000 kasus. Latar belakang sejarah merupakan hal utama yang mendasari terciptanya budaya overwork pada pekerja di Jepang. Ketika Jepang mengalami kekalahan pada Perang Dunia II dan ketertinggalan dalam bidang ekonomi, konsep ideologi "Imperial Bushido" dibentuk dengan menekankan semangat militer, kehormatan, pengorbanan diri, dan kesetiaan yang tidak tergoyahkan pada bangsa dan kaisar. Jam kerja yang panjang kemudian dimasukkan dalam sistem manajemen yang akhirnya membawa Jepang pada perkembangan ekonomi yang pesat. Lalu pada tahun 1970, "Bushido" menjadi pedoman untuk bekerja keras secara ekstrem, kesetiaan pada perusahaan tempat bekerja, dan pengabdian terhadap kualitas serta ketepatan sebagai tanda kehormatan pribadi.

Selain itu, kerja keras dan jam kerja yang panjang sebagai budaya yang telah mengakar membentuk stigma bahwa pekerja yang pulang lebih awal dianggap tidak memiliki keseriusan, ketekunan, dan kesetiaan terhadap pekerjaannya (Farhaini et al., 2022). Hal ini yang kemudian mengiringi terjadinya kejadian kematian akibat kerja berlebihan pada pekerja di Jepang. Sejak tahun 1987, Pemerintah Jepang membuat Undang-Undang Standar Ketenagakerjaan dengan menganut prinsip 40 jam kerja per minggu. Jika seseorang bekerja lebih dari 8 jam per hari, 40 jam per minggu, pada hari libur atau akhir pekan, atau pada larut malam, maka ia berhak mendapat upah lembur. Pada tahun 2014, Undang-Undang Promosi Tindakan Pencegahan Karoshi juga ditetapkan. 2 tahun setelahnya, Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Pemerintah Jepang menerbitkan white paper atau laporan dan panduan tentang kematian akibat kerja berlebihan serta langkah-langkah pencegahannya. Hingga saat ini, budaya kerja berlebihan masih menjadi fenomena yang kerap terjadi pada pekerja di Jepang. Laporan pada tahun 2019 menyatakan bahwa Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Pemerintah Jepang telah

menerima sebanyak hampir 3.000 kasus kematian akibat kerja berlebihan dengan 1.000 kasus diantaranya terkait dengan penyakit otak serta jantung dan 2.000 kasus lainnya terkait dengan gangguan kesehatan mental. Konsep ideologi “Bushido” yang dibuat untuk menekankan semangat militer, kehormatan, pengorbanan diri, dan kesetiaan yang tidak tergoyahkan pada bangsa dan kaisar menjadi pedoman untuk bekerja keras secara ekstrem. Budaya masyarakat Jepang yang sangat menghargai kerja keras kemudian juga melahirkan stigma bahwa pekerja yang pulang lebih awal dianggap tidak memiliki keseriusan, ketekunan, dan kesetiaan terhadap pekerjaannya. Budaya kerja berlebihan (*overwork*) merupakan budaya yang timbul karena dilatarbelakangi sejarah negara Jepang sebagai bangsa yang menjunjung tinggi kerja keras dan kesetiaan terhadap pekerjaan (Putra et al., 2021).

Budaya ini mengakibatkan terjadinya fenomena “*Karoshi*”, yaitu kematian akibat kerja berlebihan pada pekerja di Jepang yang sering bekerja melebihi batas waktu 8 jam per hari atau 40 jam per minggu dan bekerja saat hari libur atau akhir pekan. Pemeliharaan kesehatan pekerja dan pencegahan terhadap penyakit akibat kerja merupakan tujuan utama dari kesehatan kerja di tempat kerja. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan pekerja, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan pekerja adalah budaya kerja. Budaya kerja didefinisikan sebagai konsep dalam manajemen organisasi yang berkaitan dengan sikap, keyakinan, dan persepsi pekerja terhadap prinsip dan praktik yang dianut oleh perusahaan (Bayot, 2021). Budaya kerja berlebihan (*overwork*) merupakan salah satu budaya kerja yang buruk. Budaya tersebut menjadi isu yang sangat berdampak terhadap kesehatan pekerja, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Di Jepang, *overwork* menjadi budaya yang sudah tertanam sejak dahulu dan telah menimbulkan banyak masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular yang dapat mengakibatkan kematian mendadak pada pekerja (*Karoshi*). Pada tahun 2006, seorang insinyur senior berusia 45 tahun di Perusahaan T meninggal secara tiba-tiba karena mengalami iskemia akibat bekerja secara berlebihan (*Karoshi*). “*Karoshi*” adalah istilah yang menggambarkan kondisi kematian akibat kerja berlebihan pada pekerja di Jepang. Lama kerja > 8 jam per hari atau > 40 jam per minggu merupakan penyebab mendasar terjadinya *karoshi*.

Jika dibandingkan dengan pekerja di negara Jerman dan Perancis, pekerja di Jepang dapat bekerja 300 hingga 500 jam lebih lama (Teruichi, 2000). Menurut laporan International Labour Organization (ILO) pada tahun 2014, 23% pekerja di Jepang bekerja lebih dari 50 jam per minggu (Eguchi et al., 2016). Hal ini tentu saja melebihi kapasitas pekerja dan melanggar ketentuan ILO yang menetapkan standar waktu kerja yaitu 48 jam dalam seminggu, dengan batas maksimum delapan jam per hari. Menurut penelitian Kivimaki (2015), bekerja hingga 55 jam per minggu meningkatkan risiko seseorang mengalami penyakit jantung koroner sebesar 13% dan stroke sebesar 33% (Eguchi et al., 2016). Budaya kerja berlebihan dapat memicu stres dan kelelahan yang dapat menyebabkan pekerja merasa tertekan hingga mengalami depresi. Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin menganalisis dan mengkaji terkait dengan pengembangan pengorganisasian pekerjaan dan budaya kerja di Jepang.

## 2. Metode

Paper ini menggunakan metode studi literatur, yang bersumber pada literatur seperti artikel ilmiah, buku, jurnal, dan media online. Studi kasus digunakan untuk menganalisis kondisi Kasus Pengembangan Pengorganisasian Pekerjaan dan Budaya Kerja, dalam negeri yaitu di Indonesia dengan perbandingan kasus luar negeri yaitu Jepang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Paper ini menganalisis beberapa hal yaitu: Bagaimana uraian masalah dari kasus budaya kerja berlebihan (*overwork*) yang mengakibatkan kematian (*Karoshi*) pada pekerja

di Jepang berdasarkan analisis 5W+1H; Apa penyebab terjadinya kasus budaya kerja berlebihan (overwork) yang mengakibatkan kematian (Karoshi) pada pekerja di Jepang?; Bagaimana identifikasi faktor risiko dan paparan hazard pada kasus budaya kerja berlebihan (overwork) yang mengakibatkan kematian (Karoshi) pada pekerja di Jepang?; Bagaimana patofisiologi serangan jantung dan stroke sebagai penyebab medis yang umum ditemukan pada kasus kematian (Karoshi) akibat budaya kerja berlebihan (overwork) pada pekerja di Jepang?; Bagaimana konsep pencegahan yang dapat dilakukan berdasarkan kasus budaya kerja berlebihan (overwork) yang mengakibatkan kematian (Karoshi) pada pekerja di Jepang?; dan Apa rekomendasi yang dapat kelompok berikan berdasarkan kasus budaya kerja berlebihan (overwork) yang mengakibatkan kematian (Karoshi) pada pekerja di Jepang?

### 3.1 Kajian Penyebab Permasalahan

Kemajuan ekonomi Jepang yang begitu cepat pasca PD II, seringkali dihubungkan dengan etos kerja Jepang. Etos kerja Jepang seringkali tercermin dalam perilaku pekerja Jepang yang terlihat dari jumlah jam kerja yang panjang, dedikasi pada perusahaan, serta loyalitas pekerja pada perusahaan. Maka para pekerja umumnya bekerja dengan jumlah jam yang lebih lama dibandingkan dengan pekerja dari negara lain, bahkan seringkali terlihat mereka bekerja di hari libur seperti hari sabtu atau minggu tanpa dihitung lembur (Widiandar, 2015). Pola kerja yang dimiliki bangsa Jepang berasal dari budaya mereka sendiri, salah satunya yaitu penerapan prinsip kerja “samurai” dan “bushido”. Contoh penerapan dari prinsip bushido yang sangat kuat dalam diri pekerja Jepang merupakan rasa loyalitas dan pengorbanan diri mereka yang sangat tinggi ketika sedang bekerja. Hal tersebut merupakan ciri utama dari prinsip kerja samurai dan bushido (Furuya, 2004).

Shuushin koyou seido ini terdiri dari kata “shuushin” yang berarti seumur hidup, “koyou” berarti pekerjaan dan “seido” yang berarti sistem atau susunan. Shuushin koyou seido dapat diartikan sebagai sistem pekerjaan seumur hidup (Sariningasih et al., 2019). Karena pekerja Jepang memiliki semangat pantang menyerah, rasa loyalitas, serta pengoptimalan kinerja yang sangat tinggi untuk bekerja dalam satu perusahaan, maka mereka tidak akan berpindah ke perusahaan lainnya. Hal tersebut menyebabkan mereka rela untuk mengorbankan kehidupan mereka hanya untuk bekerja dalam satu perusahaan saja, dengan demikian pada akhirnya dapat memicu terjadinya peristiwa karoshi.

Nenkoujoutetsu merupakan sistem senioritas dalam suatu perusahaan di Jepang. Biasanya perusahaan yang menerapkan sistem ini akan memberikan upah atau gaji seseorang berdasarkan lamanya masa bekerja orang tersebut dalam perusahaan itu (Widiandar, 2015). Pada umumnya para karyawan junior akan merasa malu jika pulang kantor lebih cepat daripada karyawan senior ataupun atasan mereka, walaupun pekerjaan mereka telah selesai, biasanya mereka akan tetap berada di kantor meskipun sampai larut malam.

### 3.2 Identifikasi Faktor Risiko dan Paparan Hazard

Budaya kerja berlebihan (overwork) di negara Jepang yang memiliki latar belakang menganut konsep ideologi “Bushido” sebuah konsep ideologi yang menjunjung tinggi kerja keras dan kesetiaan terhadap pekerjaan. Bushido menyebabkan terjadinya fenomena “Karoshi” yaitu fenomena dimana kematian seseorang yang diakibatkan oleh kelelahan akibat kerja berlebihan. Fenomena ini muncul karena para pekerja dituntut untuk bekerja semaksimal mungkin bagi perusahaannya, mereka bekerja setiap hari tanpa libur, bahkan mereka bekerja melebihi batas waktu normal bekerja yaitu 8 jam per hari atau 40 jam per minggu dan bekerja saat hari libur atau akhir pekan. Selain tekanan dalam pekerjaan, pada umumnya pekerja di Jepang digaji rendah (Sa’adawisna & Putra, 2023). Hal tersebut yang menyebabkan tekanan mental yang dialami pekerja semakin meningkat dan menyebabkan kematian (karoshi) (Chaer, 2017).

Faktor risiko yang dapat terjadi adalah stress dan kelelahan dalam bekerja. Beberapa kasus Karoshi yang terjadi di Jepang disebabkan karena serangan jantung dan stroke. Disebutkan bahwa penyebab umum yang ditemukan pada pekerja yang mengalami "Karoshi" adalah serangan jantung, stroke, dan gangguan mental. Penyebab utama dari penyakit-penyakit ini adalah stress akibat tekanan tinggi di lingkungan kerja, kebiasaan kerja melebihi standar waktu normal bekerja, namun tidak diimbangi dengan gaji yang sesuai (Chaer, 2017).

Dampak dan bahaya yang ditimbulkan dari Ergonomi yang dapat terjadi, yaitu: Bekerja dalam kondisi statis terlalu lama, bahwa ekerja dalam waktu yang lama dan postur yang sama merupakan hal tidak baik untuk pekerja. Gerakan statis ini dapat menghasilkan kelelahan otot. Oleh karena itu, setiap pekerja disarankan untuk berganti posisi dalam waktu tertentu saat bekerja; Postur tubuh yang janggal pada saat bekerja, ketika postur tubuh janggal saat bekerja, pekerja akan cepat merasa lelah sehingga konsentrasi dan ketelitiannya ikut menurun. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya produktivitas pekerja; Kegiatan yang monoton dalam jangka waktu lama dengan kegiatan yang sama dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan yang berlebih dan perasaan jenuh pada pekerja. Hal ini dapat menyebabkan pekerja mengalami stress dan dapat menurunkan motivasi dalam bekerja.

Dampak dan bahaya yang ditimbulkan secara Psikososial yang dapat terjadi, antara lain: Perusahaan-perusahaan di Jepang pada umumnya menuntut karyawannya untuk bekerja sesuai dengan target. Para pekerja harus bekerja lebih lama, baik untuk menunjukkan prestasi atau meraih pendapatan lebih tinggi, namun hal tersebut tidak dibarengi dengan dukungan sosial dari perusahaan. Hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan pekerja; Jam kerja di Jepang yang berlebihan yaitu bekerja melebihi jam kerja yang telah ditetapkan dalam undang-undang, seringkali pulang larut malam, atau masuk pada hari sabtu dan minggu tanpa dihitung lembur. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas kinerja dari pekerja; Pada umumnya, kasus pekerja di Jepang yang mengalami Karoshi disebabkan karena kurangnya apresiasi dari perusahaan seperti tidak adanya gaji lembur untuk pekerja yang lembur dan pemberian gaji yang tidak sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Hal ini dapat menghilangkan motivasi dalam bekerja dan selanjutnya berpengaruh terhadap kinerja pekerja.

### *3.3 Konsep Patofisiologi*

Serangan jantung merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh penyumbatan aliran darah ke otot jantung. Dalam proses pemompaan darah, darah mengalir dari aorta melalui arteri koroner untuk memasok otot jantung dengan oksigen dan nutrisi. Penumpukan zat lemak yang disebut plak dalam arteri koroner dapat mengurangi hingga menyumbat kadar aliran darah. Jika plak tersebut terganggu, bekuan darah dapat terbentuk dan memperburuk penyempitan atau menyebabkan penyumbatan total secara tiba-tiba yang dapat menghentikan aliran darah ke arteri. Penyumbatan pada arteri koroner inilah yang kemudian menghambat oksigen dan nutrisi dalam darah mencapai bagian jantung yang disuplai oleh arteri. Akibatnya, otot jantung di area tersebut mulai mati dan menimbulkan kerusakan pada bagian otot jantung yang disebut serangan jantung. Serangan ini juga dikenal sebagai infark miokard, atau MI (Myocardial Infarction).

Terdapat dua jenis stroke: stroke iskemik, yaitu stroke yang terjadi ketika arteri tersumbat dan mengurangi aliran darah ke otak dan stroke hemoragik yang terjadi ketika arteri di otak pecah, darah memberikan tekanan pada sel-sel otak dan mengganggu suplai darah yang memadai sehingga menyebabkan kematian sel. Baik stroke iskemik maupun stroke hemoragik dapat terjadi di otak atau sumsum tulang belakang. Stroke iskemik dibagi menjadi 3 sub tipe, trombotik (gumpalan darah yang terbentuk di tempat infark), emboli (embolus dari tempat lain di tubuh yang menyumbat pembuluh darah di otak), dan hipoksia (akibat hipoperfusi otak atau hipoksemia). stroke hemoragik dibagi menjadi 2 sub tipe, perdarahan intraserebral dan perdarahan subarachnoid.

### 3.4 Konsep Iskemia

Iskemia adalah kondisi ketika aliran darah menuju organ atau jaringan tertentu tidak tercukupi karena pembuluh darah mengalami gangguan. Ketika aliran darah tersebut menyumbat pembuluh darah ke otot jantung maka akan menyebabkan kondisi serangan jantung. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut: Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga kelancaran peredaran darah. Perusahaan dapat menyediakan tempat olahraga atau fitness centre yang nyaman dan adanya penghargaan khusus terhadap pekerja yang rutin melakukan olahraga atau fitness diharapkan dapat meningkatkan motivasi untuk berolahraga (Yusfita & Nandra, 2018).

Asupan makanan yang kaya serat dan antioksidan dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan pembuluh darah. Terkait hal ini perusahaan dapat melakukan promosi kesehatan terkait pola makan melalui program manajemen kesehatan kerja dan promosi kesehatan di tempat kerja. Waktu istirahat yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk kesehatan tubuh. Terkait waktu istirahat, perlu menghilangkan budaya *overwork* dan stigma bahwa pekerja yang pulang lebih awal dianggap tidak memiliki keseriusan, ketekunan, dan kesetiaan terhadap pekerjaannya dengan melakukan interaksi dan komunikasi yang baik dan memberikan pengertian kepada antar pekerja dan atasan, serta memberikan feedback dan penghargaan atas pekerjaan yang telah dilakukan. Mengurangi jam kerja, memperbaiki situasi dan lingkungan kerja agar lebih nyaman. Selain itu perlu pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi seluruh pekerja terus ditingkatkan (Chaer, 2017). Dengan berbagai tindakan seperti itu fenomena *Karoshi* yang terjadi di Jepang diharapkan dapat dicegah.

### 3.5 Konsep Administration Control

Upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir Penyakit Akibat Kerja berdasarkan kasus tersebut berupa peningkatan kesehatan dapat diterapkan perusahaan dengan mengadakan penyuluhan terkait keselamatan dan kesehatan kerja (K3), pendidikan kesehatan, meningkatkan gizi yang baik, pengembangan kepribadian, perusahaan yang sehat dan memadai, lingkungan kerja yang memadai, dan melakukan pemeriksaan kesehatan periodik. Pengendalian Administrasi (*Administration Control*) yang dapat dilakukan meliputi pengaturan waktu kerja dan waktu istirahat, rotasi kerja untuk mengurangi kebosanan dan stress kerja, penerapan prosedur kerja, pengaturan kembali jadwal kerja. Metode pengendalian ini sangat tergantung pada perilaku pekerjanya dan memerlukan pengawasan yang teratur untuk dipatuhinya pengendalian administrasi ini. Audit Keselamatan dan Kesehatan Kerja berupa program K3 yang efektif adalah suatu keharusan bagi perusahaan untuk membantu menghindari insiden kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Untuk meninjau serta mengukur keefektifan program K3, perusahaan dapat melakukan audit K3 yang dapat dilakukan oleh auditor internal maupun eksternal. Diadakannya audit K3 adalah untuk melihat apakah standar dan pedoman program K3 perusahaan yang digunakan atau diimplementasikan saat ini dapat secara efektif atau memadai dalam pengendalian bahaya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Selain itu, hasil audit K3 juga membantu perusahaan untuk merancang daftar pemeriksaan standar, rekomendasi perbaikan, serta membangun strategi program K3 dan program pelatihan K3 yang dibutuhkan (Tanti Winarti, 2017).

## 4. Kesimpulan

Budaya kerja yang berlebihan atau *overwork* merupakan salah satu budaya kerja yang buruk di Jepang. Budaya tersebut menjadi isu yang sangat berdampak terhadap kesehatan pekerja, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Hingga pada akhirnya budaya ini menimbulkan "*Karoshi*" atau kematian akibat kerja berlebihan merupakan kondisi yang

sering terjadi pada pekerja di Jepang. Pada tahun 2021, pemerintah Jepang telah menerima sekitar 200 klaim kecelakaan kerja akibat “Karoshi”. Serangan jantung, stroke, dan gangguan mental merupakan penyebab medis yang umum ditemukan pada pekerja yang mengalami “Karoshi”. Sehingga perlu pencegahan seperti aktivitas Fisik, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup yang perlu diupayakan oleh perusahaan dan semua pekerja. Rekomendasi yang dapat kami berikan adalah peningkatan kesehatan (Health Promotion), pengendalian administrasi (Administration Control), audit keselamatan dan kesehatan Kerja.

### **Kontribusi Penulis**

Semua penulis berkontribusi penuh atas penulisan artikel ini.

### **Pendanaan**

Penelitian ini tidak mendapat sumber dana dari manapun.

### **Pernyataan Dewan Peninjau Etis**

Tidak berlaku.

### **Pernyataan Persetujuan yang Diinformasikan**

Tidak berlaku.

### **Pernyataan Ketersediaan Data**

Tidak berlaku.

### **Konflik Kepentingan**

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

### **Akses Terbuka**

©2024. Artikel ini dilisensikan di bawah Lisensi International Creative Commons Attribution 4.0, yang mengizinkan penggunaan, berbagi, adaptasi, distribusi, dan reproduksi dalam media dalam format apapun. Selama Anda memberikan kredit yang sesuai kepada penulis asli dan sumbernya, berikan tautan ke Lisensi Creative Commons, dan tunjukkan jika ada perubahan. Gambar atau materi pihak ketiga lainnya dalam artikel ini termasuk dalam Lisensi Creative Commons artikel tersebut, kecuali dinyatakan dalam batas kredit materi tersebut. Jika materi tidak termasuk dalam Lisensi Creative Commons artikel dan tujuan penggunaan Anda tidak diizinkan oleh peraturan perundang-undangan atau melebihi penggunaan yang diizinkan, Anda harus mendapatkan izin untuk langsung dari pemegang hak cipta. Untuk melihat lisensi ini kunjungi: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

### **Referensi**

- Bayot, M. L. (2021). Work Culture. August, 2020–2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542168/>
- Chaer, M. T. (2017). Karoshi (Work To Death). Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian, 12(1), 154-166. <http://dx.doi.org/10.31332/ai.v12i1.537>

- Eguchi, H., Wada, K., & Smith, D. R. (2016). Recognition, Compensation, and Prevention of Karoshi, or Death due to Overwork. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), e313–e314. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000797>
- Farhaini, A., Putra, B. K., & Aini, D. (2022). Reformasi Birokrasi dalam Pelayanan Publik Melalui Aplikasi Halodoc di Kota Mataram. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 9(1), 71–82. <https://doi.org/10.37676/professional.v9i1.2416>
- Furuya, S. (2004). Karoshi and Karojisatsu in Japan.
- Putra, B. K., Dewi, R. M., Fadilah, Y. H., & Roziqin, A. (2021). Reformasi Birokrasi dalam Pelayanan Publik Melalui Mobile JKN di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Publika*, 9(1), 1–13. <http://dx.doi.org/10.33603/publika.v9i1.5325>
- Sa'adawisna, D., & Putra, B. K. (2023). Political Education to Increase Beginner Voter Participation in the 2019 General Elections. *Awang Long Law Review*, 5(2), 419–431. <https://doi.org/10.56301/awl.v5i2.716>
- Sariningsih, R. A., Rukhyana, B., & Susanti, H. (2019). Pengaruh Karoushi Terhadap Perkembangan Sumber Daya Manusia di Jepang. *IDEA: Jurnal Studi Jepang*, 1(1), 47–55. <https://doi.org/10.33751/idea.v1i1.1089>
- Tanti Winarti, B. T. (2017). Efektivitas Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) – Studi Literatur. *Jurnal Manajemen*, 7(1), 52–63. <https://jurnal.kwikkiangie.ac.id/index.php/JM/article/view/475>
- Teruichi SHIMOMITSU, M.D., P., & Ph. D, T. H. (2000). Current Status of Occupational Stress and Health in Japan.pdf.
- Yusvita, F., & Nandra, N. S. (2018). Gambaran Tingkat Risiko Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah Pada Pekerja Di Pt. X. In *Jurnal Forum Ilmiah* (Vol. 15, No. 2, pp. 267-275). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/2363>
- Widiandar, A. (2015). Service Overtime Dan Karoshi: Konsekuensi dari Etos Kerja Jepang. *Izumi*, 4(2), 24–31. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/izumi%0ASERVICE>

**Biografi Penulis**

**NABILA DANİYAH ZAHRAH**, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- Email: [2110713083@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2110713083@mahasiswa.upnvj.ac.id)
- ORCID:
- Web of Science ResearcherID:
- Scopus Author ID:
- Homepage:

**AUDREY ZANETHA EUGENIA SIBUEA**, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- Email: [2110713084@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2110713084@mahasiswa.upnvj.ac.id)
- ORCID:
- Web of Science ResearcherID:
- Scopus Author ID:
- Homepage:

**YOSAHERA KOMALASARI**, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- Email: [2110713085@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2110713085@mahasiswa.upnvj.ac.id)
- ORCID:
- Web of Science ResearcherID:
- Scopus Author ID:
- Homepage:

**LUTHFIA ZALFA KAMILINA**, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

- Email: [2110713092@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2110713092@mahasiswa.upnvj.ac.id)
- ORCID:
- Web of Science ResearcherID:
- Scopus Author ID:
- Homepage: