

FAKTOR RISIKO PERILAKU MEROKOK PADA PEKERJA KONSTRUKSI DAN PEKERJA FISIK: SUATU TINJAUAN LITERATUR

Brahma Deva Joyo N¹, Hasri Ahsanti², Adelia Putri Mahardhika³, Januar Ariyanto⁴

¹⁻⁴Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: adeliaputriim@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi merupakan masalah kesehatan kerja yang sering diabaikan, padahal pekerja kelompok ini terpapar berbagai faktor risiko yang saling berinteraksi, baik dari sisi individu, lingkungan kerja, maupun sosial. Pekerja proyek di DKI Jakarta umumnya didominasi laki-laki usia produktif, bekerja dengan beban fisik berat, jam kerja panjang, paparan debu, kebisingan, dan tekanan target proyek, sehingga rokok kerap digunakan sebagai mekanisme coping untuk mengurangi stres, kelelahan, dan kejemuhan. Studi literatur ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi, khususnya dalam konteks wilayah urban padat seperti DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan panduan PRISMA 2020. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, berbagai jurnal kesehatan kerja nasional terakreditasi, serta jurnal internasional bereputasi pada periode publikasi 2020–2025. Kata kunci yang digunakan antara lain “smoking behavior”, “construction workers”, “occupational stress”, “work fatigue”, dan “manual handling”, serta padanannya dalam Bahasa Indonesia. Kriteria inklusi meliputi penelitian observasional pada pekerja proyek konstruksi atau pekerjaan fisik serupa, membahas perilaku merokok dan/atau faktor risiko yang berhubungan dengan kebiasaan merokok, dan dapat diakses full text. Dari proses seleksi, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis secara naratif. Hasil telaah menunjukkan bahwa faktor individu (jenis kelamin, usia, pendidikan, pengetahuan dan sikap tentang rokok, status gizi, dan lama kebiasaan merokok), faktor pekerjaan (jenis pekerjaan, beban kerja fisik, stres kerja, shift, kelelahan, manual handling), serta faktor lingkungan sosial dan organisasi (dukungan sosial, budaya merokok di tempat kerja, kemudahan akses rokok, dan kebijakan perusahaan) berkontribusi terhadap tingginya prevalensi merokok pada pekerja proyek. Beberapa studi juga menunjukkan konsekuensi kesehatan berupa hipertensi, penurunan nafsu makan, gangguan paru obstruktif, keluhan muskuloskeletal, dan kelelahan kerja yang dapat menurunkan produktivitas. Kesimpulannya, perilaku merokok pekerja proyek konstruksi di wilayah urban perlu dipandang sebagai hasil interaksi multi faktor, sehingga intervensi pengendalian rokok harus dirancang secara komprehensif melalui program kesehatan kerja, kebijakan tempat kerja bebas asap rokok, dan dukungan berhenti merokok yang spesifik untuk lingkungan proyek.

Kata Kunci: Perilaku merokok, Faktor risiko, Pekerja konstruksi, Proyek

ABSTRACT

Smoking behaviour among construction project workers is an underestimated occupational health problem, although this group is exposed to multiple interacting risk factors at the individual, work-related and social levels. Construction workers in Jakarta are predominantly male, of productive age, and work under physically demanding conditions, long working hours, exposure to dust and noise, and strict project deadlines, so that cigarettes are often used as a coping mechanism to deal with stress,

fatigue and boredom. This literature study aims to identify risk factors associated with smoking behaviour among construction project workers, particularly in dense urban settings such as Jakarta. A Systematic Literature Review (SLR) approach was applied using the PRISMA 2020 guideline. Articles were searched through Google Scholar, accredited national occupational health journals and high-quality international journals, limited to publications between 2020 and 2025. The keywords used included “smoking behavior”, “construction workers”, “occupational stress”, “work fatigue”, “manual handling” and their Indonesian equivalents. Inclusion criteria were observational studies on construction project workers or similar manual labourers, addressing smoking behaviour and/or related risk factors, and available in full text. Twelve eligible articles were included and analysed narratively. The review shows that individual factors (sex, age, education, knowledge and attitudes about smoking, nutritional status and duration of smoking), job-related factors (type of occupation, physical workload, job stress, shift work, fatigue, manual handling) and social-organisational factors (social support, workplace smoking culture, easy access to cigarettes, and company policies) contribute to the high smoking prevalence among workers. Several studies also report health consequences such as hypertension, reduced appetite, chronic obstructive pulmonary disease, musculoskeletal complaints and work fatigue, which may impair productivity. In conclusion, smoking behaviour among construction project workers in urban areas should be understood as the result of multi-factor interactions, and tobacco control interventions need to be designed comprehensively through occupational health programs, smoke-free workplace policies and tailored cessation support at project sites.

Keywords: Smoking behavior, risk factors, construction workers, project sites

LATAR BELAKANG

Perilaku merokok masih menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan kanker, yang banyak dialami kelompok usia produktif. Di Indonesia, prevalensi perokok pria dewasa masih tinggi dan sebagian besar berasal dari kelompok pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa tempat kerja, terutama sektor yang padat karya dan berisiko tinggi, merupakan arena penting untuk memahami dan mengintervensi perilaku merokok (Wardoyo & Wahyudiono, 2024).

Pekerja proyek konstruksi termasuk kelompok yang rentan terhadap perilaku merokok. Lingkungan kerja yang didominasi laki-laki, budaya “istirahat sambil merokok”, paparan kondisi fisik yang berat, serta tekanan target proyek menjadikan rokok seolah bagian dari rutinitas kerja sehari-hari. Pada pekerja konstruksi PT Takenaka Indonesia, misalnya, tingkat kebiasaan merokok yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi, yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok pada kelompok pekerja konstruksi tidak hanya memengaruhi status kesehatan, tetapi juga menambah risiko penyakit kardiovaskular yang dapat mengganggu keberlangsungan kerja. (Amelia & Sutanto, 2022).

Kondisi serupa juga terlihat pada kelompok pekerja fisik lain yang dekat dengan karakter pekerja proyek konstruksi. Buruh batako yang terbiasa merokok mengalami penurunan nafsu makan, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi dan stamina saat bekerja (Huriyati & Amareta, 2020). Pada pekerja konstruksi di beberapa daerah, kebiasaan merokok juga menjadi faktor risiko PPOK di tengah paparan debu dan zat iritan di lingkungan kerja, sehingga terjadi kombinasi paparan yang mempercepat kerusakan fungsi paru.

Selain faktor kesehatan, perilaku merokok pekerja juga terkait dengan aspek psikososial dan karakteristik pekerjaan. Analisis pada pekerja operator di perusahaan listrik menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan stres kerja; pekerja dengan tingkat stres lebih tinggi cenderung memiliki kebiasaan merokok yang lebih berat . Hasil ini sejalan dengan temuan tinjauan sistematis internasional yang menyimpulkan bahwa stres kerja dan tuntutan

pekerjaan yang tinggi dapat meningkatkan risiko dan intensitas merokok, karena rokok digunakan sebagai mekanisme coping jangka pendek untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan (Khorrami et al., 2021).

Jenis pekerjaan juga berperan sebagai determinan perilaku merokok. Analisis data Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021 menunjukkan bahwa pekerja dengan pekerjaan fisik atau sektor informal memiliki kemungkinan merokok lebih tinggi dibanding pekerja kantoran atau profesional. Pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat, berpenghasilan relatif lebih rendah, dan memiliki perlindungan kerja lemah cenderung dikaitkan dengan konsumsi rokok yang lebih tinggi (Suyitno & Cahyati, 2025). Hal ini menguatkan dugaan bahwa pekerja proyek konstruksi, termasuk di DKI Jakarta, berada dalam kelompok dengan risiko tinggi perilaku merokok.

Sejumlah penelitian di Indonesia memperlihatkan bahwa determinan perilaku merokok tidak hanya terbatas pada faktor individu seperti usia, jenis kelamin, pengetahuan, dan sikap, tetapi juga dipengaruhi oleh beban kerja dan kelelahan. Pada pekerja pemasangan kubah, misalnya, kebiasaan merokok ditemukan berhubungan dengan kelelahan kerja bersama dengan faktor usia dan status gizi (Salsabila & Mulyono, 2021). Pada karyawan perusahaan di Kendari, kebiasaan merokok, masa kerja, durasi istirahat, dan keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja (Iwan, Sabilu, & Hartoyo, 2025). Kelelahan kronis yang tidak tertangani dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, dan dalam jangka panjang menambah beban penyakit.

Di tingkat internasional, studi besar pada karyawan di Jepang dan Korea menunjukkan bahwa intensitas merokok berhubungan dengan tingkat stres kerja dan perbedaan gender. Pekerja dengan stres kerja tinggi cenderung merokok lebih banyak, dan pola ini dipengaruhi oleh norma sosial di tempat kerja serta perbedaan toleransi psikologis terhadap tekanan pekerjaan (Tashiro et al., 2022). Pola ini relevan untuk konteks pekerja proyek konstruksi di DKI Jakarta, yang menghadapi tekanan target waktu, sistem kerja lembur, dan kondisi kerja lapangan yang dinamis.

DKI Jakarta sebagai pusat kegiatan konstruksi dan pembangunan infrastruktur memiliki jumlah proyek yang tinggi, mulai dari pembangunan gedung bertingkat, kawasan komersial, hingga infrastruktur transportasi. Pekerja proyek konstruksi di wilayah ini berasal dari berbagai daerah, umumnya tinggal di barak proyek dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, tetapi sangat mudah mengakses rokok yang dijual bebas di sekitar lokasi. Kombinasi faktor individu, pekerjaan, dan lingkungan sosial ini menyebabkan perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi bukan hanya persoalan pilihan pribadi, tetapi hasil interaksi kompleks yang perlu dipetakan secara sistematis.

Meskipun sudah terdapat sejumlah penelitian yang menelaah kebiasaan merokok pada pekerja fisik maupun pekerja sektor lain, kajian yang secara khusus memfokuskan pada faktor risiko perilaku merokok di kalangan pekerja proyek konstruksi, terutama di wilayah urban seperti DKI Jakarta, masih terbatas dan tersebar. Oleh karena itu, studi literatur ini disusun untuk mengidentifikasi dan mensintesis faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi berdasarkan bukti penelitian terbaru, sehingga dapat menjadi dasar bagi perencanaan intervensi kesehatan kerja dan kebijakan pengendalian rokok di lingkungan proyek konstruksi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi literatur ini mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Literatur elektronik ditelusuri melalui Google Scholar, jurnal nasional terakreditasi, serta beberapa jurnal internasional akses terbuka (misalnya BMJ Open dan repositori universitas)

untuk artikel yang terbit antara tahun 2020 sampai 2025. Pencarian dilakukan dengan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, antara lain: “*perilaku merokok*”, “*kebiasaan merokok*”, “*pekerja konstruksi*”, “*pekerja proyek*”, “*pekerja fisik*”, “*occupational stress*”, *construction workers*”, dan “*smoking behavior*”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND/OR), misalnya: “*smoking behavior*” AND “*construction workers*”, atau “*pekerja konstruksi*” AND “*kebiasaan merokok*”. Seluruh artikel yang ditemukan kemudian disaring berdasarkan judul, abstrak, dan kesesuaian topik dengan fokus faktor risiko perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi atau pekerjaan fisik sejenis, khususnya yang relevan dengan konteks DKI Jakarta.

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan sebelum proses seleksi untuk meminimalkan bias. Artikel yang diikutkan adalah penelitian observasional asli (cross-sectional, kasus kontrol, atau kohort) yang melibatkan pekerja dewasa di sektor konstruksi atau pekerjaan fisik yang sebanding (misalnya pekerja konstruksi bangunan, pekerja instalasi kubah, buruh batako, pekerja utilitas publik dan sejenisnya), menjelaskan perilaku merokok atau memasukkan kebiasaan merokok sebagai salah satu variabel utama, dan tersedia dalam bentuk full text dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Artikel yang berfokus pada populasi non-pekerja, hanya membahas intervensi berhenti merokok tanpa menguraikan faktor risiko, berupa tinjauan pustaka naratif, laporan kasus, atau hanya tersedia sebagai abstrak, dikeluarkan dari analisis.

Proses seleksi dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah identifikasi artikel dari hasil pencarian basis data dan penelusuran daftar pustaka artikel yang relevan. Tahap kedua adalah penyaringan (screening) judul dan abstrak untuk mengeluarkan artikel yang jelas tidak sesuai dengan kriteria. Tahap berikutnya adalah penilaian kelayakan (eligibility) dengan membaca full text untuk memastikan pemenuhan seluruh kriteria inklusi–eksklusi. Tahap terakhir adalah penentuan artikel yang diikutkan (included) dalam sintesis akhir. Alur lengkap proses ini digambarkan dalam diagram PRISMA.

Data dari setiap artikel yang terpilih diekstraksi menggunakan lembar kerja sederhana. Informasi yang dikumpulkan meliputi: nama penulis dan tahun publikasi, lokasi penelitian, desain studi, karakteristik responden (jenis pekerjaan, usia, jenis kelamin), besar sampel, definisi dan pengukuran perilaku merokok (status perokok, derajat perokok, jumlah batang per hari), faktor risiko yang dianalisis (misalnya stres kerja, kelelahan, status gizi, jenis pekerjaan, masa kerja, durasi istirahat), serta outcome kesehatan atau kerja yang berkaitan (misalnya hipertensi, PPOK, kelelahan kerja, keluhan musculoskeletal). Hasil penelitian kemudian dibandingkan dan disintesis secara naratif dengan mengelompokkan faktor risiko menjadi faktor individu, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan sosial/organisasi.

Tabel berikut merangkum kriteria pengambilan artikel dan karakteristik umum proses seleksi.

Tabel 1 Kriteria Pengambilan Artikel

Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
Pekerja proyek konstruksi atau pekerjaan fisik sejenis (pekerja lapangan, buruh, operator)	Populasi non-pekerja (pelajar, mahasiswa, masyarakat umum)
Studi observasional (cross-sectional, kasus kontrol, atau kohort)	Artikel berupa tinjauan pustaka naratif, editorial, laporan kasus
Subjek manusia dewasa, laki-laki dan/atau perempuan	Studi yang hanya melibatkan kelompok khusus yang tidak relevan (misalnya anak/remaja)
Meneliti perilaku merokok dan/atau faktor risiko yang berhubungan dengan kebiasaan merokok di tempat kerja	Studi intervensi berhenti merokok tanpa analisis faktor risiko di lingkungan kerja
Artikel dipublikasikan tahun 2020–2025	Artikel tidak tersedia full text atau hanya berupa abstrak
Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris	Artikel yang tidak mengaitkan hasil dengan konteks kerja/proyek atau tidak menyinggung pekerja

Pengecualian menggunakan kriteria di atas dimaksudkan agar studi yang diikutkan benar-benar menggambarkan faktor risiko perilaku merokok pada pekerja konstruksi atau pekerjaan fisik sejenis. Artikel yang hanya membahas populasi umum, tidak menyertakan variabel perilaku merokok, atau tidak menjelaskan konteks kerja dikeluarkan dari sintesis.

Tabel 2 Seleksi Artikel

Basis Data / Sumber	Keterangan
Basis Data	Google Scholar, jurnal kesehatan kerja nasional, BMJ Open, repositori universitas
Sumber Lain	Penelusuran daftar pustaka (hand searching) dari artikel yang sudah dinyatakan relevan
Kata Kunci Dicari	<i>perilaku merokok, kebiasaan merokok, pekerja konstruksi, pekerja proyek, smoking behavior, construction workers, occupational stress, work fatigue</i>
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Lokasi Penelitian	Tidak dibatasi; mencakup Indonesia (terutama DKI Jakarta dan wilayah lain) serta beberapa negara lain
Durasi Pencarian	Artikel terbit antara 1 Januari 2020 sampai 31 Oktober 2025
Jenis Studi	Studi observasional tentang faktor risiko perilaku merokok pada pekerja konstruksi
Jenis Publikasi	Artikel penelitian asli (original research) full text

Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil telaah memberikan gambaran yang jelas dan terfokus mengenai faktor risiko perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi, sehingga dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan kerja dan kebijakan pengendalian rokok di lingkungan proyek.

HASIL

Sejumlah artikel diidentifikasi dari hasil penelusuran awal karena penulis secara khusus mencari artikel penelitian tentang perilaku merokok dan faktor risiko pada pekerja proyek konstruksi serta pekerja fisik sejenis untuk dijadikan sebagai bahan *systematic literature review*. Berdasarkan kombinasi kata kunci yang digunakan pada Google Scholar, jurnal kesehatan kerja nasional, dan jurnal internasional akses terbuka, diperoleh **1.184 artikel**.

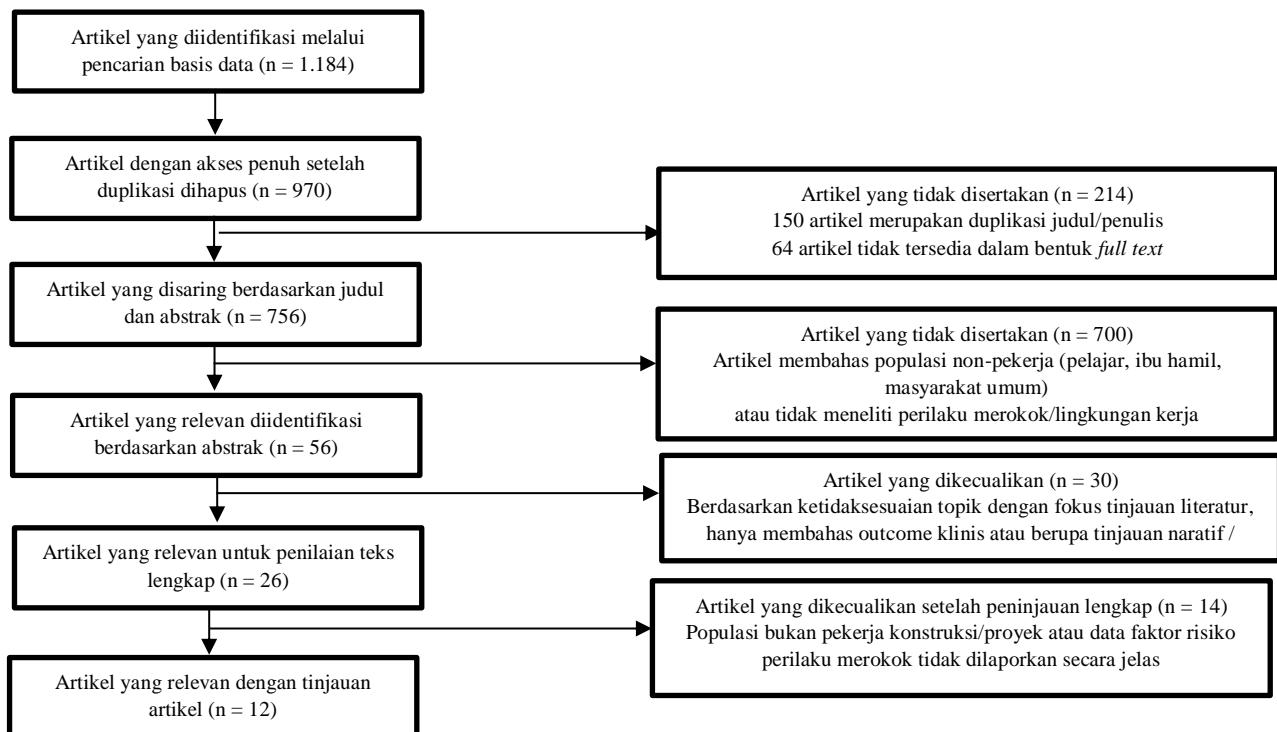
Setelah dilakukan penghapusan duplikasi judul dan penulis, tersisa **970 artikel**. Tahap selanjutnya adalah penyaringan (*screening*) berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap ini, **890 artikel dikeluarkan** karena tidak relevan dengan topik, misalnya penelitian pada populasi umum, pelajar/mahasiswa, ibu hamil, atau tidak menyertakan variabel perilaku merokok maupun konteks pekerjaan. Dengan demikian, tersisa **80 artikel** yang berpotensi sesuai.

Delapan puluh artikel tersebut kemudian dibaca *full text* dan dinilai kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi–eksklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak **68 artikel dikeluarkan** karena:

1. populasi bukan pekerja proyek konstruksi atau pekerjaan fisik sejenis,
2. artikel hanya berupa tinjauan naratif atau laporan kasus,
3. artikel intervensi berhenti merokok tanpa analisis faktor risiko di tempat kerja, atau
4. tidak tersedia *full text*.

Pada akhirnya, terdapat **12 artikel penelitian** yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis akhir. Artikel tersebut terdiri dari sembilan penelitian di Indonesia pada pekerja konstruksi, pekerja utilitas publik, dan pekerja fisik lainnya, serta tiga penelitian internasional yang membahas hubungan stres kerja dan perilaku merokok pada berbagai kelompok pekerja.

Alur lengkap proses identifikasi, penyaringan, dan penentuan artikel yang diikutkan dalam studi ini digambarkan dalam diagram PRISMA pada gambar berikut.



Gambar 1 Alur Pencarian Artikel

Tabel 3 Ekstraksi Artikel Penelitian

No.	Judul	Lokasi penelitian	Variabel	Metode	Hasil
1	The Relationship Between Smoking Habits and Work Stress Among Board Operators in Electricity Companies in Indonesia: Cross Sectional Study (Wardoyo & Wahyudiono, 2024)	Operator board di perusahaan listrik di Indonesia	Variabel bebas: tingkat stres kerja, karakteristik demografi. Variabel terikat: kebiasaan merokok (frekuensi dan jumlah batang).	Studi observasional <i>cross-sectional</i> , kuesioner stres kerja dan kebiasaan merokok, analisis korelasi dan regresi.	Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres kerja dan kebiasaan merokok; operator dengan stres tinggi cenderung merokok lebih sering dan lebih banyak batang per hari.
2	Determinants of Smoking Behavior in	Pekerja PPSU Kelurahan	Variabel bebas: pengetahuan, sikap, pengaruh	Studi <i>cross-sectional</i> dengan	Pengetahuan rendah, sikap permisif, dan

	Workers Handling Public Facilities and Infrastructure (PPSU) Rambutan Village, Jakarta (Puteri et al., 2022)	Rambutan, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia	teman sebaya, dukungan keluarga. Variabel terikat: perilaku merokok.	kuesioner terstruktur, analisis bivariat dan multivariat.	pengaruh teman sebaya merupakan determinan signifikan perilaku merokok pada pekerja PPSU di Jakarta.
3	Hubungan Derajat Perokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Konstruksi PT Takenaka Indonesia Tahun 2020 (Amelia & Sutanto, 2022)	Pekerja konstruksi PT Takenaka Indonesia, Indonesia	Variabel bebas: derajat perokok (ringan, sedang, berat). Variabel terikat: kejadian hipertensi.	Studi <i>cross-sectional</i> , pengukuran tekanan darah dan wawancara kebiasaan merokok, uji chi-square.	Pekerja dengan derajat perokok sedang–berat memiliki proporsi hipertensi lebih tinggi dibanding perokok ringan; kebiasaan merokok berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja konstruksi.
4	Kebiasaan Merokok Menurunkan Nafsu Makan Buruh Batako (Huriyati & Amareta, 2020)	Buruh batako di Indonesia (pabrik batako setempat)	Variabel bebas: kebiasaan merokok. Variabel terikat: nafsu makan, asupan makan.	Studi deskriptif analitik, wawancara pola makan dan kebiasaan merokok.	Buruh batako yang merokok dilaporkan memiliki nafsu makan lebih rendah dan risiko penurunan asupan makan, yang dapat memengaruhi status gizi dan stamina kerja.
5	Kebiasaan Merokok sebagai Faktor Risiko Kejadian Penyakit Paru	Pekerja konstruksi di Indonesia	Variabel bebas: kebiasaan merokok, durasi merokok,	Studi <i>cross-sectional</i> , kuesioner paparan,	Kebiasaan merokok bersama paparan debu konstruksi

	Obstruktif Kronik (PPOK) pada Pekerja Konstruksi (Sholihah & Setyawan, 2025)		paparan debu konstruksi. Variabel terikat: kejadian/gejala PPOK.	pemeriksaan fungsi paru.	terbukti sebagai faktor risiko penting terjadinya PPOK pada pekerja konstruksi.
6	Type of Occupation and Smoking Behavior: A Multinomial Analysis of Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021 (Suyitno & Cahyati, 2025)	Responden dewasa di Indonesia (data survei GATS 2021)	Variabel bebas: jenis pekerjaan, karakteristik sosiodemografi. Variabel terikat: status merokok (tidak merokok, perokok ringan, sedang, berat).	Analisis <i>multinomial logistic regression</i> terhadap data GATS 2021.	Pekerja sektor fisik/informal memiliki peluang lebih tinggi menjadi perokok dibanding pekerja kantoran atau profesional; jenis pekerjaan menjadi determinan penting perilaku merokok.
7	Analysis of Determinants of Smoking Behavior (Apri & Widyowati, 2024)	Populasi dewasa di Indonesia	Variabel bebas: pengetahuan, sikap, paparan iklan/promosi, dukungan sosial. Variabel terikat: status merokok.	Studi <i>cross-sectional</i> , kuesioner, analisis regresi logistik.	Pengetahuan yang kurang dan sikap positif terhadap rokok, serta paparan iklan, meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi perokok.
8	Correlation of Age, Nutritional Status, and Smoking Habits with Work Fatigue in Dome Installation Workers	Pekerja pemasangan kubah di Indonesia	Variabel bebas: usia, status gizi, kebiasaan merokok. Variabel terikat: kelelahan kerja.	Studi <i>cross-sectional</i> pada pekerja pemasangan kubah, pengukuran kelelahan kerja dengan instrumen standar.	Terdapat korelasi antara kebiasaan merokok, usia yang lebih tua, dan status gizi tertentu dengan tingkat kelelahan

	(Salsabila & Mulyono, 2021)				kerja yang lebih tinggi.
9	Hubungan Masa Kerja, Durasi Istirahat, Kebiasaan Merokok dan Musculoskeletal Disorder (MSDs) dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan PT Wijaya Inti Nusantara Kendari (Iwan et al., 2025)	PT Wijaya Inti Nusantara, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia	Variabel bebas: masa kerja, durasi istirahat, kebiasaan merokok, keluhan MSDs. Variabel terikat: kelelahan kerja.	Studi <i>cross-sectional</i> , kuesioner kelelahan dan MSDs, analisis bivariat dan multivariat.	Kebiasaan merokok dan keluhan MSDs berhubungan dengan kelelahan kerja; durasi istirahat yang kurang memperberat tingkat kelelahan pada karyawan.
10	Job-Related Stress and Tobacco Smoking: A Systematic Review (Khorrami et al., 2021)	Berbagai negara (studi-studi kerja di berbagai konteks internasional)	Variabel bebas: stres kerja (berbagai indikator). Variabel terikat: perilaku merokok (onset, intensitas).	Tinjauan sistematis terhadap studi observasional.	Mayoritas studi menunjukkan hubungan positif antara stres kerja dan perilaku merokok; stres kerja meningkatkan risiko mulai merokok maupun meningkatkan intensitas merokok.
11	Differences in Occupational Stress by Smoking Intensity and Gender in a Cross-Sectional Study of 59,355 Japanese Employees (Niigata Wellness Study) (Tashiro et al., 2022)	Perusahaan-perusahaan di Prefektur Niigata, Jepang	Variabel bebas: tingkat stres kerja, jenis kelamin. Variabel terikat: intensitas merokok.	Studi <i>cross-sectional</i> skala besar dengan kuesioner stres dan kebiasaan merokok.	Terdapat perbedaan tingkat stres kerja menurut intensitas merokok dan gender; pekerja laki-laki dengan stres tinggi lebih sering menjadi perokok berat dibanding

					kelompok lain.
12	Association Between Work Stress and Health Behaviours (Including Smoking) in Korean Workers: A Longitudinal Study (Cheng, Zhang, Guo, & Pikhart, 2022)	Pekerja usia lanjut di Korea Selatan dan Jepang	Variabel bebas: perubahan stres kerja dari waktu ke waktu. Variabel terikat: perilaku kesehatan termasuk merokok.	Studi longitudinal pada pekerja, analisis hubungan stres kerja dan perilaku kesehatan.	Peningkatan stres kerja berkaitan dengan memburuknya perilaku kesehatan, termasuk peningkatan kebiasaan merokok pada sebagian pekerja.

PEMBAHASAN

Perilaku Merokok pada Pekerja Proyek Konstruksi dan Pekerja Fisik

Hasil telaah menunjukkan bahwa pekerja proyek konstruksi dan pekerja fisik sejenis merupakan kelompok dengan prevalensi merokok yang tinggi. Pada pekerja konstruksi PT Takenaka Indonesia, derajat perokok sedang hingga berat berhubungan dengan kejadian hipertensi yang lebih tinggi (Amelia & Sutanto, 2022). Hal ini menegaskan bahwa kebiasaan merokok bukan hanya isu perilaku, tetapi berdampak langsung pada penyakit kardiovaskular pada pekerja konstruksi yang sudah sehari-hari terpapar beban kerja fisik berat.

Penelitian pada buruh batako memperlihatkan bahwa merokok mengurangi nafsu makan dan berpotensi mengganggu status gizi (Huriyati & Amareta, 2020). Pada pekerja konstruksi yang membutuhkan asupan energi cukup, penurunan nafsu makan karena rokok akan memperburuk kelelahan, meningkatkan risiko cedera, dan menurunkan produktivitas. Studi lain pada pekerja konstruksi juga menemukan bahwa kebiasaan merokok, bersama paparan debu dan bahan iritan, merupakan faktor risiko penting PPOK yang dalam jangka panjang dapat mengurangi kapasitas kerja dan menyebabkan absensi berulang.

Temuan-temuan tersebut menggambarkan bahwa perilaku merokok pada pekerja proyek tidak bisa dipandang lepas dari konteks kerja yang menuntut stamina tinggi. Ketika kebiasaan merokok dipadukan dengan beban kerja berat, paparan faktor fisik (debu, kebisingan, panas), dan jam kerja panjang, maka beban risiko kesehatan meningkat secara signifikan.

Faktor Individu sebagai Faktor Risiko

Beberapa artikel yang ditelaah menekankan peran faktor individu, seperti pengetahuan, sikap, usia, jenis kelamin, dan status gizi. Pekerja PPSU Rambutan yang memiliki pengetahuan rendah dan sikap permisif terhadap rokok cenderung mempertahankan perilaku merokok (Nurfadhilah, Puteri, Achmad, & Sa'diyah, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa paparan iklan dan promosi rokok, serta dukungan sosial dari lingkungan yang juga merokok, memperkuat kecenderungan seseorang menjadi perokok (Apit & Widowati, 2024).

Pada pekerja pemasangan kubah, kebiasaan merokok dikaitkan dengan kelelahan kerja yang lebih tinggi, terutama pada pekerja usia lebih tua atau dengan status gizi tertentu (Salsabila & Mulyono, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi biologis pekerja (usia, gizi)

berinteraksi dengan kebiasaan merokok dalam menentukan toleransi terhadap beban kerja. Dengan kata lain, intervensi berhenti merokok pada pekerja proyek perlu mempertimbangkan aspek pengetahuan, sikap, serta karakteristik fisik pekerja.

Faktor Pekerjaan dan Stres Kerja

Karakteristik pekerjaan konstruksi dan pekerjaan fisik lain yang serupa sangat berpengaruh terhadap terbentuknya kebiasaan merokok. Pekerjaan lapangan dengan beban fisik berat, target waktu ketat, risiko kecelakaan tinggi, serta jam kerja panjang, menciptakan stres kerja dan kelelahan yang signifikan.

Studi nasional menggunakan data GATS 2021 menunjukkan bahwa jenis pekerjaan fisik/informal merupakan determinan penting perilaku merokok; kelompok ini memiliki peluang lebih tinggi untuk menjadi perokok dibanding pekerja nonfisik (Suyitno & Cahyati, 2025). Pada operator board perusahaan listrik, stres kerja yang tinggi terbukti berhubungan dengan intensitas merokok yang lebih besar (Wardoyo & Wahyudiono, 2024).

Tinjauan sistematis oleh Khorrami et al. (2021) dan dua studi besar di Jepang dan Korea (Tashiro et al., 2022) menguatkan bahwa stres kerja berhubungan dengan perilaku merokok. Pekerja dengan stres kerja tinggi cenderung mempertahankan atau meningkatkan konsumsi rokok sebagai bentuk coping. Temuan ini relevan dengan kondisi pekerja proyek konstruksi di DKI Jakarta yang bekerja di bawah tekanan target pembangunan dan ketidakpastian kontrak kerja.

Selain stres, faktor kerja lain seperti masa kerja panjang, istirahat yang kurang, dan keluhan musculoskeletal juga berperan. Pada karyawan PT Wijaya Inti Nusantara Kendari, kebiasaan merokok dan keluhan MSDs berkaitan dengan kelelahan kerja, sementara durasi istirahat yang tidak adekuat memperparah kondisi (Iwan et al., 2025). Pekerja yang lelah dan nyeri otot sendi cenderung menggunakan rokok sebagai “penunda lelah”, padahal dalam jangka panjang hal ini justru memperburuk kesehatan.

Faktor Lingkungan Sosial dan Budaya Kerja

Lingkungan sosial di tempat kerja proyek turut membentuk budaya merokok. Studi pada pekerja PPSU menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya merupakan faktor penting dalam perilaku merokok (Puteri et al., 2022). Di lingkungan kerja yang didominasi laki-laki dan minim pengawasan kebijakan, merokok sering dianggap sebagai aktivitas sosial saat istirahat atau menunggu pekerjaan berikutnya.

Kondisi barak proyek yang padat, waktu luang terbatas, dan kurangnya fasilitas rekreasi juga membuat rokok menjadi “hiburan murah” bagi pekerja. Bila atasan maupun mandor juga merokok, pesan implisit yang diterima pekerja adalah bahwa merokok merupakan sesuatu yang wajar. Di sisi lain, kebijakan perusahaan tentang kawasan tanpa rokok dan program berhenti merokok umumnya belum diterapkan secara sistematis pada sektor konstruksi.

Implikasi bagi Pekerja Proyek Konstruksi di DKI Jakarta

Berdasarkan sintesis artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi dan pekerja fisik berpotensi tinggi dipengaruhi oleh:

1. **Faktor individu:** dominasi pekerja laki-laki usia produktif, pengetahuan dan sikap yang kurang mengenai bahaya rokok, status gizi, dan derajat kebiasaan merokok.
2. **Faktor pekerjaan:** beban kerja berat, jam kerja panjang, risiko kecelakaan, stres kerja, dan kelelahan fisik, terutama pada pekerjaan lapangan yang penuh paparan faktor fisik.

3. **Faktor lingkungan sosial dan organisasi:** budaya merokok di tempat kerja, pengaruh teman sebaya, mudahnya akses rokok, serta belum optimalnya kebijakan bebas rokok dan program kesehatan kerja yang spesifik menarget perilaku merokok.

Interaksi ketiga faktor ini menyebabkan perilaku merokok sulit dikendalikan bila intervensi hanya menyasar individu. Diperlukan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan edukasi, penguatan kebijakan lingkungan kerja, dan dukungan berhenti merokok yang kontekstual bagi pekerja proyek konstruksi dan pekerja fisik. Dengan demikian, hasil studi literatur ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan kerja dan kebijakan pengendalian rokok di sektor konstruksi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Studi literatur ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi dan pekerja fisik sejenis merupakan masalah kesehatan kerja yang cukup serius. Dari dua belas artikel yang dianalisis, terlihat konsisten bahwa prevalensi merokok pada kelompok pekerja ini tinggi dan sering kali disertai pola merokok sedang hingga berat. Kebiasaan merokok terbukti berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, antara lain hipertensi, gangguan fungsi paru seperti PPOK, penurunan nafsu makan dan status gizi, serta kelelahan kerja yang lebih cepat. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, dan memperbesar beban biaya kesehatan bagi pekerja maupun perusahaan.

Faktor risiko perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori besar. Pertama, faktor individu, meliputi pengetahuan dan sikap terhadap rokok yang masih rendah, pengaruh teman sebaya di luar jam kerja, usia, status gizi, serta persepsi bahwa rokok dapat membantu mengurangi lelah dan stres. Kedua, faktor pekerjaan, seperti beban kerja fisik yang berat, jam kerja panjang, target proyek yang ketat, istirahat yang kurang, serta paparan bahaya lingkungan (debu, kebisingan, panas) yang mendorong pekerja menggunakan rokok sebagai mekanisme coping. Ketiga, faktor lingkungan sosial dan organisasi, termasuk budaya merokok yang kuat di lokasi proyek, mudahnya akses rokok, belum tegasnya penerapan kawasan tanpa rokok, serta minimnya program kesehatan kerja yang secara spesifik menarget perilaku merokok. Interaksi ketiga faktor ini menjelaskan mengapa perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi cenderung menetap dan sulit dikendalikan bila intervensi hanya menyasar individu.

Secara umum, studi literatur ini menegaskan bahwa faktor risiko perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi di DKI Jakarta tidak dapat dipisahkan dari konteks kerja lapangan yang penuh tekanan dan budaya sosial yang permisif terhadap rokok. Tanpa upaya komprehensif yang melibatkan pekerja, perusahaan, dan pemangku kebijakan, perilaku merokok diperkirakan akan tetap tinggi dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan keselamatan kerja.

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Bagi perusahaan konstruksi dan kontraktor proyek di DKI Jakarta, perlu disusun dan diterapkan kebijakan lingkungan kerja yang lebih tegas terkait kawasan tanpa rokok di area kerja aktif, barak pekerja, dan fasilitas umum proyek. Kebijakan ini sebaiknya dibarengi dengan edukasi rutin mengenai bahaya rokok dan dampaknya terhadap stamina kerja, keselamatan, dan kesejahteraan keluarga pekerja. Program promosi kesehatan di tempat kerja dapat memasukkan kegiatan konseling berhenti merokok, pemeriksaan kesehatan berkala (tekanan darah, fungsi paru), serta

pengaturan jam istirahat yang cukup sehingga pekerja tidak menjadikan rokok sebagai satu-satunya cara “mengisi waktu” dan mengurangi lelah.

Bagi tenaga kesehatan kerja dan ahli K3, intervensi sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga menyentuh aspek psikososial dan budaya. Pendekatan kelompok sebaya (*peer educator*) di antara pekerja yang dipercaya dapat dimanfaatkan untuk mengubah norma sosial terkait merokok di lokasi proyek. Selain itu, skrining faktor risiko seperti derajat perokok, kelelahan kerja, dan keluhan respirasi perlu dilakukan secara teratur agar pekerja berisiko tinggi dapat segera mendapat rujukan dan pendampingan.

Bagi pembuat kebijakan, hasil studi ini dapat menjadi dasar untuk memperkuat regulasi pengendalian tembakau di sektor konstruksi, misalnya melalui kewajiban perusahaan menyusun program kesehatan kerja yang memasukkan komponen pengendalian rokok dan pelaporan berkala. Penelitian lanjutan juga diperlukan, khususnya studi dengan desain longitudinal pada pekerja proyek konstruksi di DKI Jakarta, untuk memantau perubahan perilaku merokok dari waktu ke waktu dan mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi yang diterapkan. Dengan langkah-langkah terintegrasi tersebut, diharapkan faktor risiko perilaku merokok pada pekerja proyek konstruksi dapat ditekan sehingga kesehatan dan produktivitas pekerja dapat terjaga secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan tim pengajar yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan studi literatur ini. Penghargaan juga disampaikan kepada pengelola perpustakaan dan pengelola basis data jurnal yang telah memudahkan akses literatur ilmiah terkait perilaku merokok dan kesehatan kerja. Tidak lupa penulis berterima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan dan dukungan selama proses telaah artikel hingga naskah ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Nanda, & Sutanto, Hari. (2022). Hubungan derajat perokok dengan kejadian hipertensi pada pekerja konstruksi PT. Takenaka Indonesia tahun 2020. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 163–170. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17741>
- Apir, & Widyowati, Agustin. (2024). Analysis Of Determinants Of Smoking Behavior. *Journal of Global Research in Public Health*, 9(2), 110–116. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v9i2.537>
- Cheng, Taozhu, Zhang, Bo, Guo, Jing, & Pikhart, Hynek. (2022). Association between work stress and health behaviours in Korean and Japanese ageing studies: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063538>
- Huriyati, Nila Alfi, & Amareta, Dahlia Indah. (2020). Kebiasaan Merokok Menurunkan Nafsu Makan Buruh Batako. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 55–62. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v8i1.64>
- Iwan, Israwati, Sabilu, Yusuf, & Hartoyo, Agnes Mersatika. (2025). Hubungan masa kerja, durasi istirahat, kebiasaan merokok dan Musculoskeletal Disorder (MSDS) dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Wijaya Inti Nusantara Kendari. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(1), 168–181. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i1.1376>
- Khorrami, Zahra, Zolala, Farzaneh, Haghdoost, Ali Akbar, Sadatmoosavi, Ali, Ben Taleb, Ziyad, Kondracki, Anthony, Ward, Kenneth D., Shahbaz, Mohammad, & Ebrahimi Kalan, Mohammad. (2021). Job-related stress and tobacco smoking: A systematic review. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 36(4), 259–277. <https://doi.org/10.1080/15555240.2021.1960854>
- Nurfadhilah, Puteri, Fidiya Sukawuni, Achmad, Nujannah, & Sa'diyah, Rika. (2022). Determinan Perilaku Merokok pada Pekerja Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) Kelurahan Rambutan Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 265–271. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2045>

- Salsabila, Tazkia, & Mulyono. (2021). Correlation of Age, Nutritional Status, and Smoking Habits with Work Fatigue in Dome Installation Workers. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 10(2), 161–169. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v10i2.2021.161-169>
- Sholihah, Puput Mar'atus, & Setyawan, Yuswanto. (2025). Hubungan Kebiasaan Merokok Pekerja Konstruksi Terhadap Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Jurnal Menara Medika*, 8(1), 52–60.
- Suyitno, Suyitno, & Cahyati, Widya Hary. (2025). Type of Occupation and Smoking Behavior: A Multinomial Analysis of Global Adults Tobacco Survey (GATS) Indonesia. *Jurnal Info Kesehatan*, 23(2), 301–308. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol23.iss2.1984>
- Tashiro, Shigemi, Kato, Kiminori, Kitazawa, Masaru, Fujihara, Kazuya, Kodama, Satoru, Tashiro, Minoru, Matsuda, Kazuhiro, Otsuka, Masato, Sato, Koji, & Sone, Hirohito. (2022). Differences in occupational stress by smoking intensity and gender in cross-sectional study of 59 355 Japanese employees using the Brief Job Stress Questionnaire (BJSQ): The Niigata Wellness Study. *BMJ Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055577>
- Wardoyo, Dhea Aulia Hera, & Wahyudiono, Yustinus Denny Ardyanto. (2024). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Stres Kerja Pada Operator Board di Perusahaan Listrik di Indonesia: Studi Cross Sectional. *Journal of Community Mental Health And Public Policy*, 2655, 1–12.