

# Kesehatan dan keselamatan kerja



**Prinsip:** *Pekerja terlindungi dari paparan yang membahayakan kesehatan dan keselamatan kerja, yang beresiko menyebabkan cedera permanen, sakit ataupun kematian.*

## Definition

*“K3 mencakup semua aspek kesehatan dan keselamatan di tempat kerja dan berfokus pada pencegahan bahaya”<sup>1</sup>*

## Apa yang dimaksud dengan manajemen kesehatan dan keselamatan kerja?

- Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah tentang mengikuti prosedur untuk mencegah kecelakaan, cedera atau sakit di tempat kerja.
- Pencegahan terhadap bahaya merupakan inti dari K3.
- Pencegahan meliputi identifikasi, penilaian dan pengendalian resiko K3.

## Bagaimana cara mengidentifikasi bahaya K3?

- Berjalan mengitari areal perusahaan dan berbicara dengan para pekerja adalah langkah awal yang baik dalam mengidentifikasi bahaya K3.
- Langkah-langkah selanjutnya untuk mengidentifikasi bahaya K3 diantaranya:
  - mengkaji dokumentasi kecelakaan secara berkala untuk mengidentifikasi pola dalam kecelakaan.
  - memikirkan aktifitas-aktifitas yang meski jarang dilakukan, namun dapat membahayakan.
  - mengidentifikasi penyebab kesehatan yang buruk, seperti dampak kesehatan jangka panjang akibat menghirup bahan kimia atau suara yang keras.
  - melihat contoh-contoh penilaian resiko K3 yang dibuat oleh lembaga lain (contoh Health and Safety Executive di [www.hse.gov.uk/risk/casestudies](http://www.hse.gov.uk/risk/casestudies))

## Bagaimana cara mengontrol bahaya K3?

- Bahaya-bahaya yang ada harus dihilangkan sedapat mungkin –



**Pesan Utama:**  
**Pencegahan adalah kunci dalam mengatasi bahaya K3**

## Fakta

- Satu orang pekerja meninggal setiap 15 detik karena kecelakaan atau penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan..<sup>2</sup>
- Cedera dan penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan telah menyebabkan 2.3 juta kematian setiap tahunnya. <sup>2</sup>
- 81% dari kematian ini adalah akibat sakit dan penyakit. <sup>2</sup>
- Bentuk paling umum dari kematian yang berhubungan dengan pekerjaan adalah kanker, penyakit yang disebabkan gangguan peredaran darah, serta infeksi penyakit menular. <sup>3</sup>
- 317 juta kecelakaan non-fatal terjadi di tempat kerja setiap tahunnya. <sup>2</sup>
- Jumlah kecelakaan di tempat kerja jauh lebih rendah ketika pekerja merasa menjadi bagian dari proses K3.



Penyakit pernafasan seperti silikosis bisa menyebabkan sakit dan kematian di beberapa sektor.

*Bersambung...*

# Kesehatan dan keselamatan kerja



contoh, dengan cara menutupi atau melapisi kabel listrik.

- Coba alternatif yang tidak terlalu beresiko – apabila resiko bahaya tidak bisa dihilangkan sepenuhnya, coba untuk menerapkan alternatif yang tidak terlalu beresiko.
- Memasang sarana pelindung – misalnya penjaga dan rel pada mesin atau pagar untuk mencegah terjatuh
- Sediakan sarana kesehatan dan kotak P3K sebagai persiapan jika terjadi kecelakaan. Orang yang ditunjuk sebagai penanggungjawab P3K harus mendapatkan pelatihan.
- Batasi akses menuju areal, proses ataupun produk yang berbahaya bagi pihak yang tidak berwenang dan bahan kimia harus selalu disimpan di ruang penyimpanan kimia yang terkunci.
- Kurangi paparan terhadap resiko, kurangi waktu atau kontak dengan proses yang berbahaya.
- Sediakan alat perlindungan diri (APD). Apabila resiko bahaya tidak bisa dihilangkan sepenuhnya, mungkin perlu untuk menyediakan APD secara gratis, bersama pelatihan tentang tata cara penggunaannya.

## Apa yang diharapkan dari perusahaan?

- Kebijakan K3 perusahaan
- Penilaian resiko
- Rencana tanggap darurat K3, termasuk penanganan kebakaran dan penyediaan alarm keadaan darurat
- Perlengkapan pemadam kebakaran yang sesuai, termasuk alat pemadam kebakaran yang berfungsi baik
- Dokumentasi kecelakaan kerja
- Pelatihan mengenai K3, tanggap darurat dan penggunaan APD yang terdokumentasikan dengan baik.
- Daftar bahan kimia berbahaya guna mengontrol penyimpanan dan penggunaannya.
- Akses yang jelas menuju pintu keluar darurat dan lampu darurat
- Penjagaan dan fitur keselamatan pada peralatan dan mesin
- Ventilasi yang mencukupi
- Air minum yang sudah diperiksa kelayakannya
- Toilet, kantin dan aeral istirahat yang bersih dan higienis
- P3K, akses menuju sarana kesehatan dan petugas P3K yang terlatih

## Alat Pelindung Diri (APD)

- Aktivitas yang membutuhkan APD harus diidentifikasi melalui penilaian resiko
- APD perlu disesuaikan berdasarkan jenis pekerjaan dan iklim
- APD harus digunakan – pekerja harus dilatih tentang penggunaan dan arti pentingnya APD
- Penggunaan APD harus diwajibkan oleh manajemen perusahaan
- APD harus dirawat dengan baik, tidak rusak dan diganti secara berkala



APD yang sesuai harus digunakan untuk membantu mengelola kesehatan dan keselamatan.

## Penilaian Resiko

- Suatu proses untuk mengidentifikasi hal-hal yang dapat membahayakan pekerja maupun masyarakat
- Proses ini mencakup pembuatan prioritas resiko yang paling mungkin terjadi dan berbahaya
- Resiko-resiko tersebut selanjutnya dapat dikontrol melalui manajemen K3

## Sumber dan Informasi Tambahan

- [Konvensi Kesehatan dan Keselamatan Kerja ILO](#)
- [Contoh – panduan pelatihan pekerja](#)
- [Contoh- kebijakan K3](#)
- [Contoh – catatan pelatihan: penjelasan](#)
- [Contoh – catatan pelatihan: daftar hadir](#)
- [Contoh – formulir dan pencatatan permohonan APD](#)
- [Contoh – penilaian resiko K3](#)
- [Contoh – dokumentasi kecelakaan](#)