**BAB 2: K3LH (KESEHATAN, KESELAMATAN, DAN LINGKUNGAN HIDUP)**

**A. PENGERTIAN K3LH**

K3LH adalah singkatan dari **Kesehatan, Keselamatan, dan Lingkungan Hidup**, yang merupakan serangkaian prinsip, prosedur, dan peraturan untuk menjamin bahwa para pekerja dapat bekerja dalam kondisi yang **aman, sehat, dan tidak merusak lingkungan**.

K3LH tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga perusahaan dan pekerja itu sendiri. **23 Tahun 1997 tentang Pengelolaan Lingkungan Hidup** (digantikan oleh UU No. 32 Tahun 2009).K3LH mencakup pengendalian terhadap risiko kecelakaan, penyakit akibat kerja, serta pencemaran lingkungan kerja.

**Sejarah K3LH di Indonesia**

* Tahun 1970: Pemerintah Indonesia mengesahkan **Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja**.
* Tahun 1992: Penguatan aspek lingkungan hidup dengan diterbitkannya **Undang-Undang No.**
* Saat ini, penerapan K3LH sudah masuk ke dalam banyak regulasi industri, termasuk sektor pendidikan vokasi.

**B. TUJUAN K3LH**

1. **Mencegah Kecelakaan Kerja**  
   Agar pekerja tidak mengalami cedera atau kematian akibat kelalaian atau bahaya di lingkungan kerja.
2. **Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Pekerja**  
   Memastikan lingkungan kerja bebas dari risiko penyakit akibat kerja seperti gangguan pernapasan, gangguan penglihatan, dan gangguan otot.
3. **Melindungi Lingkungan**  
   Supaya kegiatan operasional tidak merusak lingkungan sekitar, seperti pencemaran air, udara, dan tanah.
4. **Meningkatkan Produktivitas dan Efisiensi**  
   Lingkungan kerja yang aman dan nyaman akan meningkatkan semangat kerja dan kinerja karyawan.
5. **Meningkatkan Citra Perusahaan atau Institusi**  
   Perusahaan/institusi yang mematuhi K3LH akan lebih dipercaya oleh masyarakat dan mitra kerja.

**C. BAHAYA PERANGKAT HARDWARE YANG PERLU DIWASPADAI**

1. **Monitor**
   * **Bahaya**: Radiasi cahaya dan posisi kerja yang tidak ergonomis.
   * **Risiko**: Mata lelah, nyeri leher, dan gangguan postur.
   * **Pencegahan**: Gunakan filter layar, atur pencahayaan ruangan, dan gunakan prinsip 20-20-20 (lihat benda 20 kaki setiap 20 menit selama 20 detik).
2. **CPU (Central Processing Unit)**
   * **Bahaya**: Komponen listrik, panas berlebih, dan sirkuit terbuka.
   * **Risiko**: Korsleting jika terkena air, luka bakar jika terlalu panas.
   * **Pencegahan**: Jangan meletakkan minuman di dekat CPU, rutin bersihkan debu, dan tempatkan CPU di tempat berventilasi.
3. **Kabel Listrik**
   * **Bahaya**: Kabel terkelupas, tidak tertata rapi, atau terkena air.
   * **Risiko**: Tersandung, korsleting, kebakaran.
   * **Pencegahan**: Gunakan pelindung kabel, atur kabel dengan kabel ties, hindari beban berlebih pada satu terminal.
4. **Keyboard dan Mouse**
   * **Bahaya**: Tumpahan cairan, posisi tangan yang tidak ergonomis.
   * **Risiko**: Gangguan fungsi alat, dan penyakit seperti carpal tunnel syndrome.
   * **Pencegahan**: Jauhkan dari cairan, bersihkan secara berkala, gunakan wrist pad jika perlu.

**D. PENERAPAN K3LH DI LINGKUNGAN KERJA DAN SEKOLAH**

**Contoh Penerapan:**

1. **Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD)** seperti sarung tangan, kacamata pelindung, masker.
2. **Melakukan Briefing K3** sebelum memulai pekerjaan teknis atau praktikum.
3. **Membuat Jalur Evakuasi dan Simulasi Keadaan Darurat**.
4. **Memasang Rambu-rambu K3**, seperti peringatan bahaya listrik, tanda alat pemadam kebakaran.
5. **Menjaga Kebersihan dan Kerapian Ruangan**, agar tidak ada benda yang menjadi sumber bahaya.
6. **Menyediakan APAR (Alat Pemadam Api Ringan)** dan pelatihan cara penggunaannya.

**E. PERATURAN TERKAIT K3LH**

Beberapa undang-undang dan peraturan pemerintah yang mengatur tentang K3LH:

* **UU No. 1 Tahun 1970** tentang Keselamatan Kerja.
* **UU No. 13 Tahun 2003** tentang Ketenagakerjaan.
* **UU No. 32 Tahun 2009** tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup.
* **PP No. 50 Tahun 2012** tentang Sistem Manajemen K3.

**F. SIKAP POSITIF TERHADAP K3LH**

* Taat terhadap aturan keselamatan.
* Tidak menyepelekan bahaya kecil.
* Menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan kerja.
* Melapor jika ada kerusakan atau potensi bahaya.
* Mengajak rekan kerja untuk sadar akan pentingnya K3LH