

MAKALAH
BAHAYA FISIK DAN PSIKOLOGIS DALAM LINGKUNGAN
KERJA

Makalah ini Disusun untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah K3 dan
Ketenagakerjaan

Dosen Pengampu M. Helmy Noor, S.ST., M.T.



Disusun oleh:

Nama : Aisyah
NIM : C030322070
Kelas : TI – 5C

**KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
POLITEKNIK NEGERI BANJARMASIN
JURUSAN ELEKTRO
PROGRAM STUDI D3 TEKNIK INFORMATIKA
BANJARMASIN
2024

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan makalah dengan judul “BAHAYA FISIK DAN PSIKOLOGIS DALAM LINGKUNGAN KERJA” dengan tepat waktu. Adapun tujuan dari penulis membuat makalah ini ialah untuk memenuhi tugas Bapak M. Helmy Noor, S.ST., M.T. pada mata kuliah K3 dan Ketenagakerjaan. Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk menambah wawasan pengetahuan tentang bahayanya kecelakaan kerja menyangkut fisik dan psikologis dalam dunia kerja bagi pembaca dan juga bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa makalah yang ditulis ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan untuk lebih menyempurnakan makalah ini. Serta tak lupa penulis haturkan maaf bila terdapat penulisan ataupun kata-kata yang kurang berkenan.

Banjarmasin, 11 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat	4
BAB II PEMBAHASAN	5
2.1 Definisi Kecelakaan Kerja	5
2.2 Bahaya Fisik dalam Lingkungan Kerja.....	5
2.2.1 Bahaya Ventilasi Yang Tak Memadai dan Pencegahannya	6
2.2.2 Bahaya Radiasi dan Pencegahannya	7
2.2.3 Bahaya Getaran dan Pencegahannya	8
2.3 Bahaya Psikologis dalam Lingkungan Kerja	9
2.3.1 Stres Akibat Kerja dan Manajemen Stres.....	10
2.4 Penggunaan APD di Lingkungan Kerja	12
BAB III PENUTUP	14
3.1 Kesimpulan	14
3.2 Saran.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi persaingan dalam industri semakin ketat dan perusahaan maupun instansi dituntut untuk meningkatkan produktivitasnya. Namun, jika mempertimbangkan keselamatan sering kali diabaikan dalam langkah untuk mencapai efisiensi dan efektivitas operasional. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya laporan kecelakaan kerja yang mencakup decera ringan hingga fatal. Berdasarkan data *International Labor Organization* (ILO), setiap tahunnya banyak pekerja yang mengalami stres yang berujung pada penyakit, cedera, bahkan kematian.

Kecelakaan kerja dapat berdampak pada fisik yang menyebabkan cedera atau kerusakan tubuh pekerja, seperti terkena paparan radiasi, terkena tumpahan bahan kimia, kebakaran, ataupun terjadi kecelakaan akibat peralatan mesin yang tidak memenuhi standar atau tidak dilakukan pengecekan sebelum alat tersebut digunakan. hal ini terjadi karena para pekerja tidak patuh terhadap prosedur keselamatan, kurangnya kesadaran, atau tidak memperhatikan bahaya di lingkungan kerja. Tidak hanya berdampak pada fisik, namun kecelakaan kerja juga berdampak pada Kesehatan mental atau psikologis pekerja. Gangguan psikologis akibat stress kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan depresi atau burnout, serta gangguan kecemasan yang mempengaruhi produktivitas pekerja maupun kualitas hidup.

Dalam jangka panjang, jika perusahaan tidak mengelola keselamatan dengan baik dapat mengalami kerugian finansial yang signifikan akibat biaya perawatan, klaim asuransi, dan hilangnya produktivitas. Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah dan organisasi telah mengeluarkan berbagai regulasi dan pedoman keselamatan kerja. Namun, dalam menerapkan dan mematuhi regulasi ini sering kali mendapatkan tantangan,

terutama bagi sektor informal dan perusahaan kecil yang tidak memiliki sumber daya untuk memenuhi standar keamanan yang diperlukan.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penulisan makalah ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bahaya fisik seperti ventilasi buruk, radiasi, dan getaran dapat memengaruhi produktivitas pekerja?
2. Bagaimana stres akibat kerja dapat muncul?
3. Apa saja strategi manajemen stres yang efektif?
4. Apa saja APD yang digunakan untuk melindungi diri dari bahaya fisik?

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penulisan makalah ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bahaya fisik seperti ventilasi buruk, radiasi, dan getaran dapat memengaruhi produktivitas pekerja.
2. Mengetahui stres akibat kerja dapat muncul.
3. Mengetahui strategi manajemen stres yang efektif.
4. Mengetahui apa saja APD yang digunakan untuk melindungi diri dari bahaya fisik.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat dari penulisan makalah ini adalah sebagai berikut:

1. Menjadi sumber informasi bagi pekerja dan manajemen mengenai bahaya fisik dan psikologis beserta pencegahannya.
2. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan K3 di tempat kerja.
3. Menjadi alat evaluasi bagi perusahaan atau instansi yang menerapkan kebijakan K3 yang telah ditetapkan.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Definisi Kecelakaan Kerja

Kecelakaan kerja didefinisikan sebagai peristiwa yang tidak diinginkan terjadi saat melakukan aktivitas kerja yang mengakibatkan cedera fisik atau kerugian material. *Occupational Health and Safety Assessment Series* (OHSAS) mendefinisikan kecelakaan kerja sebagai kejadian yang berhubungan dengan pekerjaan dan dapat menyebabkan kesakitan, cedera, hingga kematian. Menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor 3 Tahun 1998 mendefinisikan kerja sebagai kejadian yang tidak dikehendaki dan tidak diduga semula yang dapat menimbulkan korban manusia dan kerugian harta benda. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 menyebutkan kecelakaan kerja adalah suatu kejadian yang tidak diduga semula dan tidak dikehendaki, yang mengacaukan proses yang telah diatur dari suatu aktivitas dan dapat menimbulkan kerugian baik korban manusia maupun harta benda.

Bagi perusahaan yang melanggar ketentuan dalam regulasi kecelakaan kerja dapat dikenakan sanksi administratif, perdata maupun pidana. Sanksi administratif dapat berupa teguran, peringatan, atau bahkan pencabutan izin usaha. Sanksi perdata dapat berupa tuntutan ganti rugi. Sedangkan sanksi pidana dapat berupa pidana penjara dan/atau denda.

2.2 Bahaya Fisik dalam Lingkungan Kerja

Bahaya fisik di lingkungan kerja mengacu pada potensi risiko yang dapat menimbulkan cedera atau gangguan kesehatan fisik pada pekerja akibat faktor lingkungan atau peralatan yang digunakan di tempat kerja. Bahaya fisik ini beragam, seperti getaran, kebisingan, suhu ekstrim, terkena paparan radiasi, atau ventilasi yang tak memadai.

2.2.1 Bahaya Ventilasi Yang Tak Memadai dan Pencegahannya

Ventilasi adalah tempat jalannya sirkulasi udara didalam suatu ruangan untuk menjaga kualitas udara. Berdasarkan SNI 03-6572-2001, tujuan dibuatnya ventilasi adalah untuk menghilangkan gas-gas yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh keringat dan sebagainya dan gas-gas (CO₂) yang ditimbulkan oleh pernafasan dan proses-proses pembakaran. Ventilasi yang tidak memadai atau tidak dilakukan perawatan secara berkala dapat menyebabkan polutan udara seperti penumpukan debu, gas berbahaya, ataupun uap kimia. Ventilasi yang baik menjadi hal yang utama untuk kesehatan pekerja, terutama dilingkungan kerja yang padat atau tertutup. Berikut ini dampak yang terjadi pada kesehatan pekerja jika ventilasi di area kerja tidak memadai, yaitu:

1. Gangguan pernafasan. Ventilasi yang buruk dapat meningkatkan konsentrasi polutan udara di ruang kerja, sehingga menyebabkan pekerja mengalami gangguan pernafasan seperti asma, bronkitis, atau iritasi saluran pernafasan.
2. Kelembaban berlebihan dan risiko jamur. Kelembaban yang berlebihan dapat memicu pertumbuhan jamur di area kerja. Jamur yang tumbuh di dinding menghasilkan zat beracun, jika dihirup dapat menyebabkan reaksi alergi, infeksi saluran pernafasan, atau penyakit paru-paru.
3. Paparan gas berbahaya. Di beberapa lingkungan kerja industri seperti laboratorium kimia dan industri minyak dan gas, ventilasi yang tidak memadai dapat menyebabkan penumpukan gas berbahaya seperti karbon monoksida (CO), sulfur dioksida (SO₂), dan gas amonia, sehingga menyebabkan keracunan serta kerusakan organ pada manusia.

Berikut ini beberapa upaya pencegahan kecelakaan kerja yang terjadi akibat ventilasi di area kerja tidak memadai adalah sebagai berikut:

- Perusahaan harus memastikan bahwa setiap area kerja mempunyai sistem ventilasi yang memadai dan efisien, baik ventilasi alami (jendela) maupun sistem ventilasi mekanis (kipas, blower, dan *exhaust fan*).

- Lakukanlah perawatan secara berkala terhadap sistem ventilasi seperti saluran ventilasi dan filter udara.
- Jika bekerja di dunia industri, pekerja wajib menggunakan APD. Salah satunya masker atau respirator untuk melindungi saluran pernafasan dari terhirupnya gas berbahaya.

2.2.2 Bahaya Radiasi dan Pencegahannya

Dalam fisika, radiasi dideskripsikan sebagai proses energi yang bergerak melalui media atau melalui ruang, dan berakhir diserap oleh benda lain. Radiasi dapat diartikan sebagai energi yang dipancarkan dalam bentuk partikel atau gelombang. Di tempat kerja, radiasi dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu:

1. Radiasi pengion atau radiasi ionisasi. Sinar-X dan radiasi gamma merupakan salah satu contoh dari radiasi ini. Radiasi ini dapat merusak sel dan DNA manusia karena memiliki energi yang cukup tinggi untuk mengubah atom atau molekul, sehingga meningkatkan risiko kanker dan gangguan kesehatan lainnya.
2. Radiasi non-pengion atau radiasi non-ionisasi. Radiasi ini memiliki energi yang lebih sedikit sehingga tidak dapat mengubah atom atau molekul, namun radiasi ini dapat merusak kulit (*sunburn*, kanker kulit), gangguan penglihatan (katarak), bahkan dapat mempengaruhi kesehatan saraf. Contoh dari radiasi non-ionisasi adalah sinar ultraviolet (UV), gelombang mikro, dan radiasi elektromagnetik dari perangkat elektronik.

Berikut ini beberapa upaya pencegahan untuk menghindari kecelakaan akibat radiasi di tempat kerja, diantaranya:

- Gunakan alat pelindung diri (APD), khususnya pelindung mata dan pakaian pelindung yang dapat mengurangi paparan radiasi.
- Berikan pelatihan dan kesadaran pekerja bahwa paparan radiasi atau radioaktif dapat merusak kulit.
- Bagi perusahaan, tetapkan batasan waktu paparan radiasi bagi pekerja yang aman dan sesuai dengan standar internasional, seperti yang telah

ditetapkan oleh *International Commission on Radiological Protection* (ICRP).

2.2.3 Bahaya Getaran dan Pencegahannya

Getaran adalah gerakan yang diterima oleh tubuh pekerja akibat penggunaan peralatan atau mesin tertentu. Menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja nomor 5 Tahun 2018, getaran adalah gerakan yang teratur dari benda atau media dengan arah bolak-balik dari kedudukan keseimbangannya. Menurut Keputusan Menteri Lingkungan Hidup nomor 49 Tahun 1996, getaran adalah gerakan bolak-balik suatu massa melalui keadaan seimbang terhadap suatu titik acuan. Dasar hukum dan standar getaran meliputi dua regulasi, yaitu:

1. Peraturan Menteri Tenaga Kerja nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja Pasal II, dengan ruang lingkup paparan dari tempat kerja ke karyawan didalam tempat kerja.
2. Keputusan Menteri Lingkungan Hidup nomor 49 Tahun 1996 tentang Baku Tingkat Getaran, dengan ruang lingkup paparan dari sumber getaran ke penduduk/pemukiman/area diluar area getaran.

Jika dilihat dari dampaknya, getaran dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. *Whole Body Vibration*. Getaran ini terjadi ketika kita sedang duduk atau berdiri pada sumber getaran, yang berdampak pada seluruh anggota tubuh manusia. Johanning (2014) menyatakan ada beberapa dampak dari getaran diseluruh tubuh, diantaranya:
 - Sistem ortopedik dan saraf, mengalami rasa nyeri yang menyebar di seluruh tubuh, rasa kaku, mati rasa, hilang kendali terhadap otot di tulang belakang.
 - Sistem gastro intestinal (sistem pencernaan), mengalami mual, muntah, kesulitan pencernaan, dan ketidaknyamanan ketika duduk.
 - Organ reproduksi wanita, mengalami haid tidak teratur, rasa sakit dan tidak nyaman.

- Prostat, keinginan untuk sering ke kamar mandi.

2. *Hand Arm Vibration Syndrome* (HAVS) merupakan penyakit yang disebabkan oleh getaran mekanis yang menyerang tangan dan lengan pekerja. Penyakit ini dapat menimbulkan gejala vaskuler, neurologi, dan muskuloskeletal pada jari, tangan, dan lengan akibat penggunaan alat yang bergetar secara terus-menerus seperti bor, gerinda, bor listrik, dan lain sebagainya. Terdapat dua gejala dari HAVS, yaitu:

- a) Gejala vaskuler. Ditandai dengan jari-jari tangan yang memucat dan dingin, kemudian berubah menjadi warna kebiruan karena kurangnya suplai oksigen.
- b) Gejala sensorineural, ditandai dengan rasa kesemutan jari-jari tangan.

Ada beberapa upaya pencegahan yang bisa dilakukan oleh pekerja, diantaranya:

- Mendesain ulang alat-alat yang bergetar untuk meminimalisir paparan pada tangan dan lengan.
- Berikan batasan waktu saat menggunakan alat-alat yang bergetar. Di Indonesia, peraturan mengenai batasan waktu pemaparan getaran tertuang dalam Kepmenaker No: KEP-51/MEN/1999 tentang nilai ambang batas faktor fisika di tempat kerja. Sedangkan *International Labor Organization* (ILO) menganjurkan waktu pemaparan tidak lebih dari 2 jam.

2.3 Bahaya Psikologis dalam Lingkungan Kerja

Peraturan Menteri Tenaga Kerja nomor 5 Tahun 2018 menyebutkan bahwa faktor psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi aktivitas kerja yang disebabkan oleh hubungan antara peran sosial dan tanggung jawab pekerjaan. Bahaya psikologis di tempat kerja dapat mempengaruhi produktivitas pekerja seperti sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan kesehatan mental jadi terganggu. Salah satu dampaknya adalah stres akibat kerja. Berikut ini faktor-faktor penyebab stres ditempat kerja, yaitu:

- Ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan pekerja terjadilah ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pekerja hingga mengakibatkan stres.
- Kondisi lingkungan kerja juga berpengaruh ke kondisi psikologis pekerja seperti area kerja yang sempit atau bising.
- Ketidakjelasan peran, kurangnya kontrol atas pekerjaan, konflik antar rekan kerja.

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan stres yang diakibatkan kerja adalah sebuah respon yang ditimbulkan karena dihadapkan pada tekanan dan tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan maupun pengetahuan seseorang, sehingga orang tersebut tidak bisa mengatasinya. Dampak negatif yang didapatkan karena stres akibat kerja, yaitu:

- Pekerja berisiko mengalami masalah pada kesehatan mental mereka, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan tidur.
- Stres dapat mengganggu konsentrasi pekerja dan menurunkan produktivitas.

2.3.1 Stres Akibat Kerja dan Manajemen Stres

Perusahaan perlu menerapkan beberapa strategi ini untuk bisa memanajemen stress di tempat kerja, diantaranya:

1. Pekerja menunjukkan bahwa mereka mampu mengatasi tuntutan kerja yang diberikan kepad mereka. Penanganan dari perusahaan adalah:
 - Perusahaan memberikan tuntutan kerja sesuai dengan batasan waktu yang telah disepakati.
 - Perusahaan memberikan tuntutan kerja yang sesuai dengan keterampilan dan kemampuan pekerja.
2. Pekerja menunjukan bahwa mereka mampu menjelaskan cara mereka melakukan pekerjaannya. Penanganan dari perusahaan adalah:
 - Perusahaan mendorong pekerja untuk selalu mengontrol pekerjaan yang mereka lakukan.

- Perusahaan mendorong pekerja untuk menggunakan keterampilan dan inisiatif mereka dalam melakukan pekerjaan.
3. Pekerja menunjukkan bahwa mereka menerima informasi yang baik dan didukung oleh rekan kerja maupun supervisor mereka. Penanganan yang dapat dilakukan oleh perusahaan adalah:
- Perusahaan memiliki sistem yang memungkinkan manajer untuk mendukung para pekerjanya.
 - Perusahaan memiliki kebijakan dan prosedur tertulis untuk mendukung pekerja dalam melakukan aktivitasnya.
4. Pekerja menunjukkan bahwa mereka tidak menerima perlakuan buruk seperti kekerasan atau pelecehan di tempat kerja. Penanganan yang dapat dilakukan perusahaan adalah:
- Perusahaan menciptakan perilaku positif di tempat kerja untuk menghindari konflik.
 - Perusahaan memiliki sistem yang dapat mendorong pekerjanya untuk melaporkan perilaku yang dapat diterima.
5. Pekerja menunjukkan bahwa mereka memahami peran dan tanggung jawab di tempat kerja. Penanganan dari perusahaan adalah:
- Perusahaan harus memberikan informasi serta memastikan pekerja memahami peran dan tanggung jawab mereka di organisasi.
 - Perusahaan harus membuat persyaratan yang jelas untuk setiap peran dan tanggung jawab kerja.
6. Pekerja menunjukkan keterlibatannya dalam segala perubahan di perusahaan. Perubahan disini mencakup bagaimana perubahan yang terjadi dalam suatu organisasi yang dikelola dan dikomunikasikan dengan baik. Penanganan yang dapat dilakukan perusahaan adalah:
- Pekerja memiliki akses yang memadai untuk mendapatkan dukungan yang relevan selama perubahan.
 - Perusahaan memberikan kesempatan kepada pekerja untuk memahami alasan perubahan yang diusulkan.

Berikut ini beberapa cara menerapkan standar manajemen penanganan stres di tempat kerja, diantaranya:

1. Buatlah perencanaan.
2. Lakukan identifikasi risiko terkait stres akibat kerja beserta faktor-faktor yang memengaruhinya.
3. Mengumpulkan data-data pekerja yang mengalami stress akibat kerja dan akar penyebabnya.
4. Lakukan evaluasi terhadap data-data yang telah didapatkan lalu tentukan tindakan pengendalian yang mungkin dilakukan.
5. Membuat rencana tindakan atau program penanganan stres akibat kerja secara berkelanjutan serta penerapannya.
6. Lakukanlah peninjauan ulang secara berkala untuk mengetahui efektivitas program yang telah diterapkan.

2.4 Penggunaan APD di Lingkungan Kerja

Alat pelindung diri (APD) adalah peralatan yang dirancang untuk melindungi pekerja dan berbagai bahaya di tempat kerja. Penggunaan APD sangat penting untuk menjaga keselamatan dan kesehatan pekerja, terutama di lingkungan berisiko tinggi. Berikut ini jenis-jenis APD, yaitu:

- a. Topi pelindung (*Safety Helmet*). Digunakan untuk melindungi kepala dari paparan bahaya, seperti kejatuhan benda ataupun paparan bahaya aliran listrik. Standarisasi helmet adalah SNI ISO 3873 (standar nasional) dan ANSI/ISEA Z89.1 (standar internasional). Terdapat tiga jenis *safety helmet* berdasarkan perlindungannya terhadap listrik, yaitu:
 1. Tipe *General* (G), melindungi dari bahaya listrik dengan tegangan rendah hingga 2.200 volt.
 2. Tipe *Electrical* (E), melindungi dari bahaya listrik dengan tegangan tinggi hingga 22.000 volt.
 3. Tipe *Conductive* (C), hanya bisa melindungi kepala dari benturan dan kejatuhan benda tetapi tidak untuk melindungi kepala dari paparan bahaya aliran listrik.

- b. Kacamata pelindung (*safety glass*). Digunakan untuk melindungi mata dari bahaya loncatan benda tajam, debu, partikel-partikel kecil, dan lain sebagainya. Kacamata pelindung terbagi menjadi dua jenis yaitu *safety spectacles* dan *safety goggles*. Pilihlah kacamata yang tepat sesuai dengan risiko di area kerja dan lakukan pemeriksaan secara rutin bahwa kacamata dalam kondisi baik tanpa kerusakan.
- c. Pelindung pendengaran (*hearing protection*). Alat ini dirancang untuk mengurangi tingkat kebisingan yang masuk ke telinga. Terbagi menjadi dua yaitu *earplug* yang dimasukkan ke dalam telinga dan *earmuff* berbentuk menutupi seluruh telinga. Lakukanlah pengukuran kebisingan di area kerja untuk menentukan kebutuhan penggunaan alat pelindung pendengaran.
- d. Pelindung pernafasan. Ada dua jenis pelindung, yaitu masker dan respirator. Memiliki fungsi yang sama yaitu melindungi hidung dan mulut dari asap solder, debu, bau bahan kimia, gas serta partikel mist dan partikel fume. Lakukan pengujian kualitas udara secara berkala untuk menentukan respirator yang diperlukan.
- e. Sarung tangan (*hand glove*). Alat yang digunakan untuk melindungi tangan dari bahan kimia, goresan, dan cedera akibat kontak dengan benda tajam. Sarung tangan biasa digunakan dalam proses persiapan bahan kimia, pemasangan komponen yang cukup tajam, dan proses pemanasan. Gunakanlah sarung tangan yang sesuai dengan jenis risiko yang ada dan periksalah sarung tangan sebelum digunakan.
- f. Sepatu pelindung (*safety shoes*). Alat yang digunakan untuk melindungi kaki dari kejatuhan benda maupun benda tajam, larutan kimia, dan arus listrik. Sepatu pelindung terdiri dari baja diujungnya dengan dilapisi oleh karet yang tidak dapat menghantarkan listrik.
- g. Pakaian pelindung. Fungsi penggunaan pakaian pelindung adalah bisa menghindari diri dari risiko cedera saat berkendara. Gunakanlah pakaian pelindung sesuai dengan standarisasi yang ada. Di Indonesia, standarisasi yang digunakan untuk pakaian pelindung adalah standar DIN EN ISO 13688.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Kecelakaan kerja merupakan masalah serius yang dapat terjadi diberbagai sektor industri dan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam yaitu bahaya fisik dan psikologis. Bahaya fisik yang disebabkan oleh ventilasi yang tak memadai, getaran dan radiasi dapat menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja. Perusahaan dan pihak yang terlibat harus memastikan bahwa tindakan pencegahan yang telah diambil, mulai dari memastikan ventilasi terawat dengan baik, menggunakan APD yang sesuai hingga pemeliharaan rutin mesin dan peralatan.

Kecelakaan kerja juga berdampak pada psikologis korban maupun orang disekitar korban yang dapat menyebabkan stress dan kecemasan. Bahaya psikologis di tempat kerja, khususnya stres akibat kerja dapat menimbulkan tantangan serius terhadap kesehatan mental pekerja dan produktivitas organisasi. Dengan menerapkan strategi manajemen stres yang efektif melalui pendekatan individu dan organisasi, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat.

3.2 Saran

Untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat, perusahaan harus berperan secara aktif dalam mengidentifikasi dan mengelola bahaya fisik dan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup pekerja. Meningkatkan kesadaran keselamatan dan kesehatan kerja melalui pelatihan rutin sangat penting untuk mengedukasi pekerja tentang potensi risiko. Selain itu, penerapan sistem manajemen risiko yang efektif akan membantu mengidentifikasi bahaya di tempat kerja. Untuk kesehatan psikologis, berikan beban kerja yang sesuai dengan kemampuan pekerja, serta berikan waktu istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan dan penurunan produktivitas pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskara. (2024, Februari 3). *Mengenal Apa Itu Kecelakaan Kerja*. Diakses pada 9 November 2024. <https://mutucertification.com/apa-itu-kecelakaan-kerja/>
- Sianipar, Yudistira. (2020, November 04). *Bahaya Fisik-Radiasi Bagi Tenaga Medis Dan Upaya Pencegahannya*. Diakses pada 9 November 2024. <https://osf.io/preprints/osf/sberp>
- SafetySign. (2017, Januari 3). *Bahaya Getaran Pada Alat Kerja, Pekerja Berisiko Terkena Hand-Arm Vibration Syndrome*. Diakses pada 8 November 2024. <https://www.safetysign.co.id/news/Bahaya-Getaran-Pada-Alat-Kerja-Pekerja-Berisiko-Terkena-Hand-Arm-Vibration-Syndrome>
- Supriyadi, Agung. (2022, November 28). *Standar Getaran : Jangan Sepelekan Bahaya Ini !*. Diakses pada 10 November 2024. <https://katigaku.top/2022/11/28/standar-getaran/>
- Rakhmawati, Isma Husni. (2024, Maret 12). *Lingkungan Kerja Buat Kamu Stress? Bahaya Psikologi di Tempat Kerja Harus Dikelola Perusahaan!*. Diakses pada 10 November 2024. <https://synergysolusi.com/artikel-qhse/lingkungan-kerja-buat-kamu-stress-bahaya-psikologi-di-tempat-kerja-harus-dikelola-perusahaan/>
- SafetySign. (2024, September 5). *Bagaimana Manajemen Penanganan Stres Yang Efektif Di Tempat Kerja?*. Diakses pada 11 November 2024. <https://www.safetysign.co.id/news/Bagaimana-Manajemen-Penanganan-Stres-yang-Efektif-di-Tempat-Kerja>