



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

KESEHATAN KERJA



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Industrialisasi

**Penggunaan mesin, peralatan,
bahan, lingkungan dan sistem kerja**

Dampak/Risiko :

1. Tenaga Kerja :

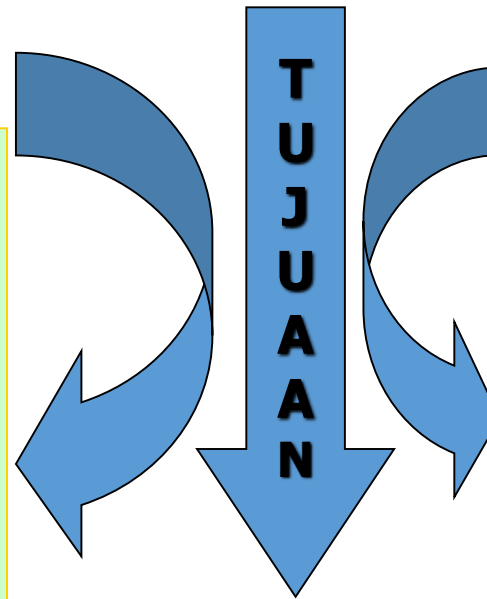
- **Kecelakaan kerja**
- **Peny. Umum & Akibat Kerja**

2. Perusahaan :

- **Loss**
- **Kualitas & kuantitas produk**
- **Kelangsungan usaha**

3. Lingkungan :

- **Pencemaran**
- **Global Warming**



Masalah terkait Kesehatan Kerja :

- **NARKOBA**
- **HIV & AIDS**
- **Tuberculosis (TB)**
- **Virus Corona, dll.**

**PRODUKTIVITAS
KERJA**

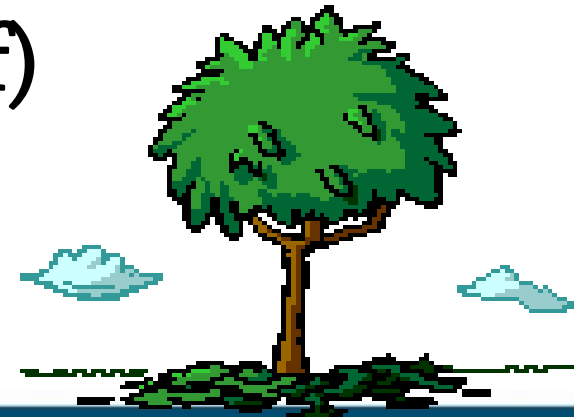
Pengertian Kesehatan Kerja menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 :

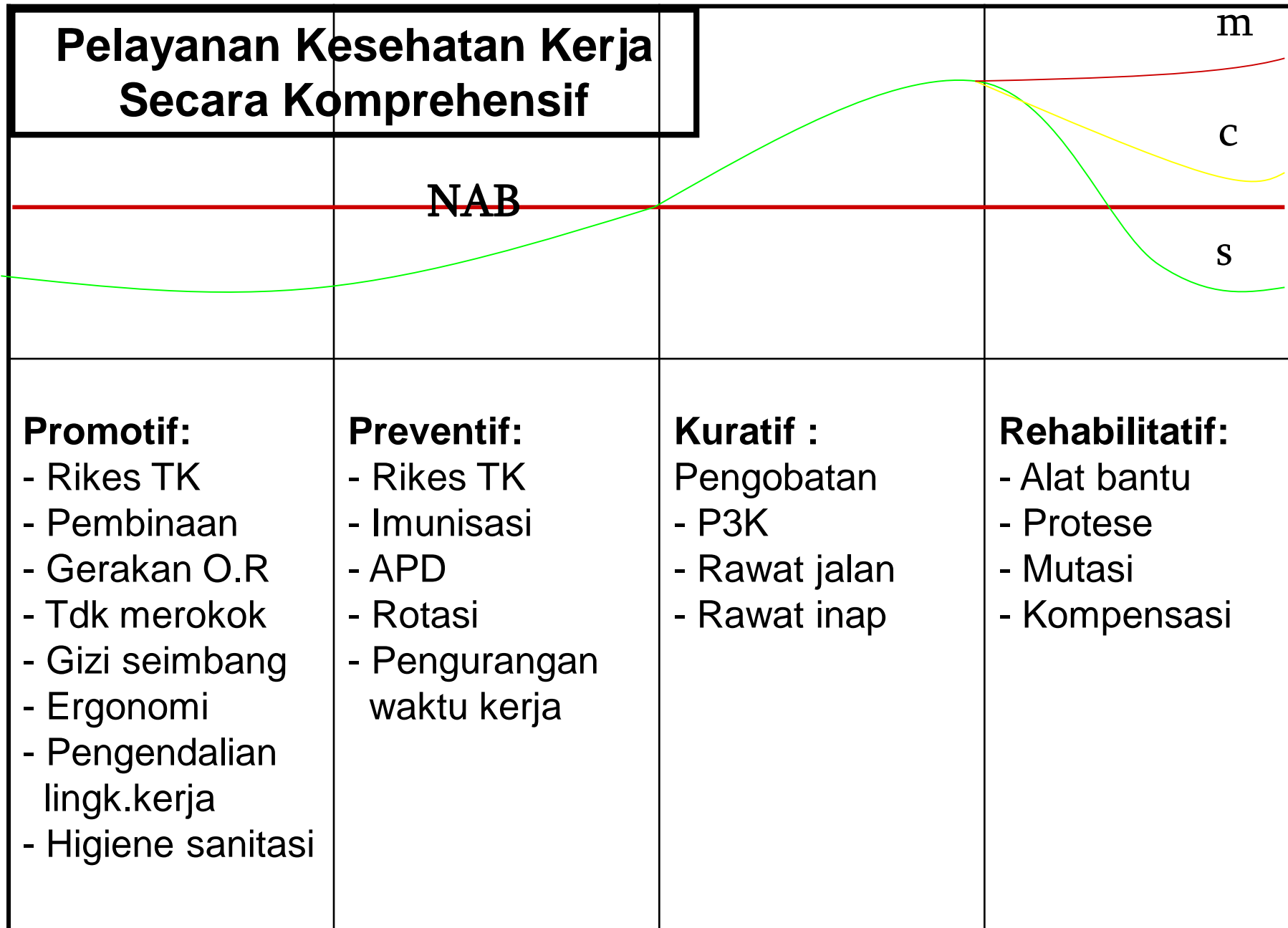
- **Promosi dan pemeliharaan** derajat kesehatan yang setinggi-tingginya baik kesehatan fisik, mental maupun sosial dari pekerja pada semua pekerjaan; **pencegahan gangguan kesehatan** pada pekerja yang disebabkan oleh kondisi kerja mereka; **perlindungan pekerja** dalam pekerjaan mereka dari resiko akibat faktor-faktor yang mengganggu kesehatan; **penempatan dan pemeliharaan pekerja** dalam suatu lingkungan kerja yang sesuai dengan kemampuan fisik dan psikologisnya; dan sebagai kesimpulan, penyesuaian pekerjaan, terhadap manusia dan setiap manusia terhadap pekerjaannya.

PROGRAM KESEHATAN KERJA

Program / Kegiatan harus bersifat komprehensif, meliputi :

- Pembinaan (Promotif)
- Pencegahan (Preventif)
- Pengobatan (Kuratif)
- Pemulihan (Rehabilitatif)





Pelaporan Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Kerja

Jenis Pelaporan meliputi :

- 1) Jumlah kunjungan pasien yang berobat, terdiri dari :
 - Kunjungan baru
 - Kunjungan ulangan
 - Diagnosa penyakit
 - Penyakit akibat kerja atau penyakit yang diduga disebabkan oleh pekerjaan
 - Kecelakaan kerja
- 2) Laporan hasil pemeriksaan kesehatan tenaga kerja
 - Pemeriksaan kesehatan awal
 - Pemeriksaan kesehatan berkala
 - Pemeriksaan kesehatan khusus
- 3) Laporan hasil pemantauan lingkungan kerja
- 4) Statistik kesehatan
- 5) Kegiatan kesehatan kerja lainnya



OBJEK PENGAWASAN KESEHATAN KERJA

- Sumber bahaya kesehatan (Faktor lingkungan kerja)
- Sumber bahaya di tempat kerja (bahan baku, hasil produksi, hasil antara, hasil sampingan, peralatan dan proses produksi, cara kerja, limbah, penyimpanan, pengangkutan dan pemusnahan).
- Kaitannya dengan peraturan perundangan :
 - PKK; sarana dan organisasi
 - Pemeriksaan kesehatan tenaga kerja
 - Pemantauan lingkungan kerja, NAB
 - P3K; petugas, dan Perlengkapan
 - Program APD
 - Gizi Kerja; kantin, perusahaan katering
 - Tata ruang, kebersihan dan kesehatan tempat kerja
 - Pengendalian teknis lingkungan kerja
 - Petugas; dokter, Paramedis, ahli/petugas K3 kimia



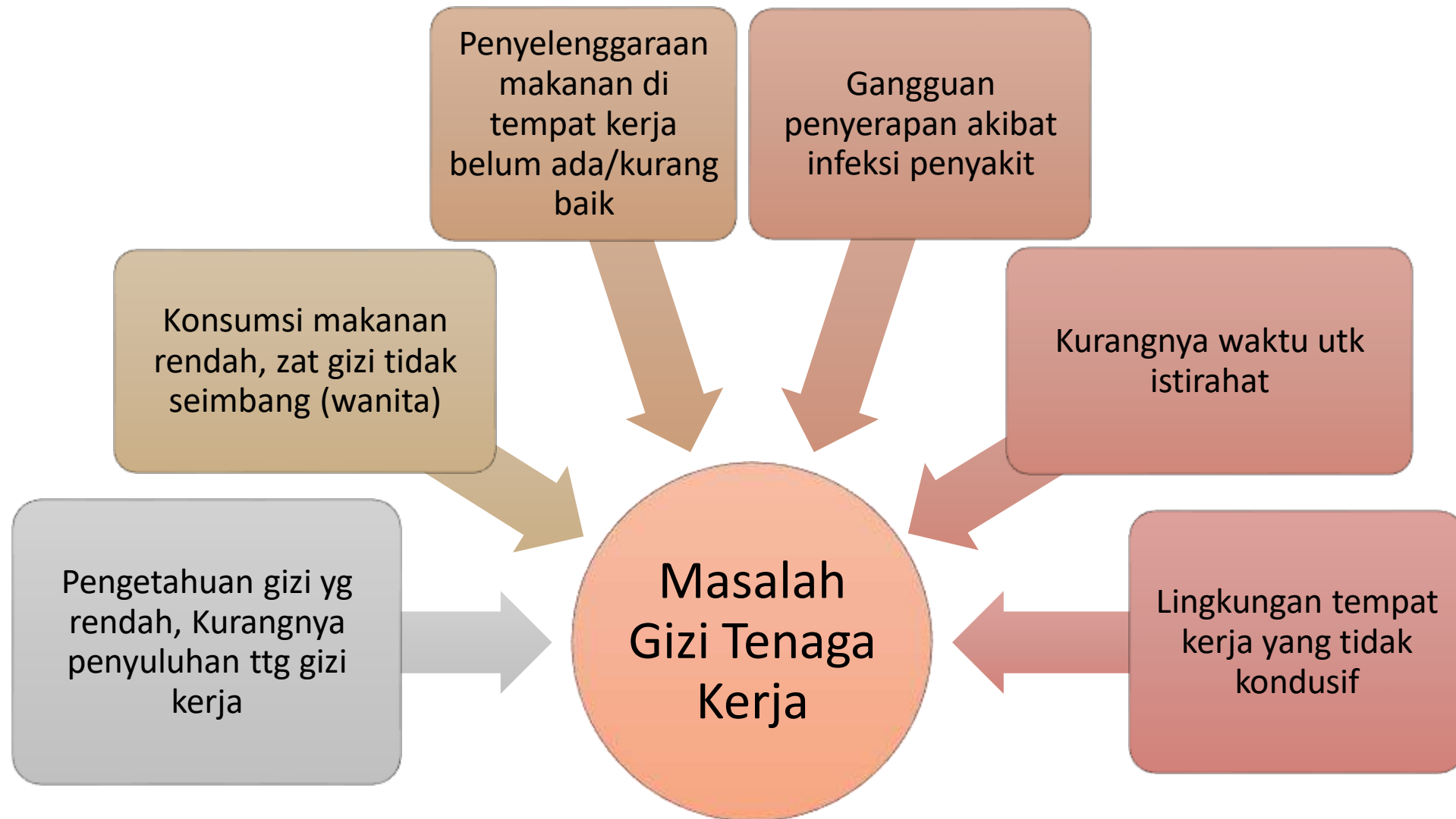
UNIVERSITAS
GADJAH MADA



UTAMAKAN KESELAMATAN
DAN KESEHATAN KERJA

GIZI TENAGA KERJA

Macam-macam penyebab masalah gizi bagi tenaga kerja....



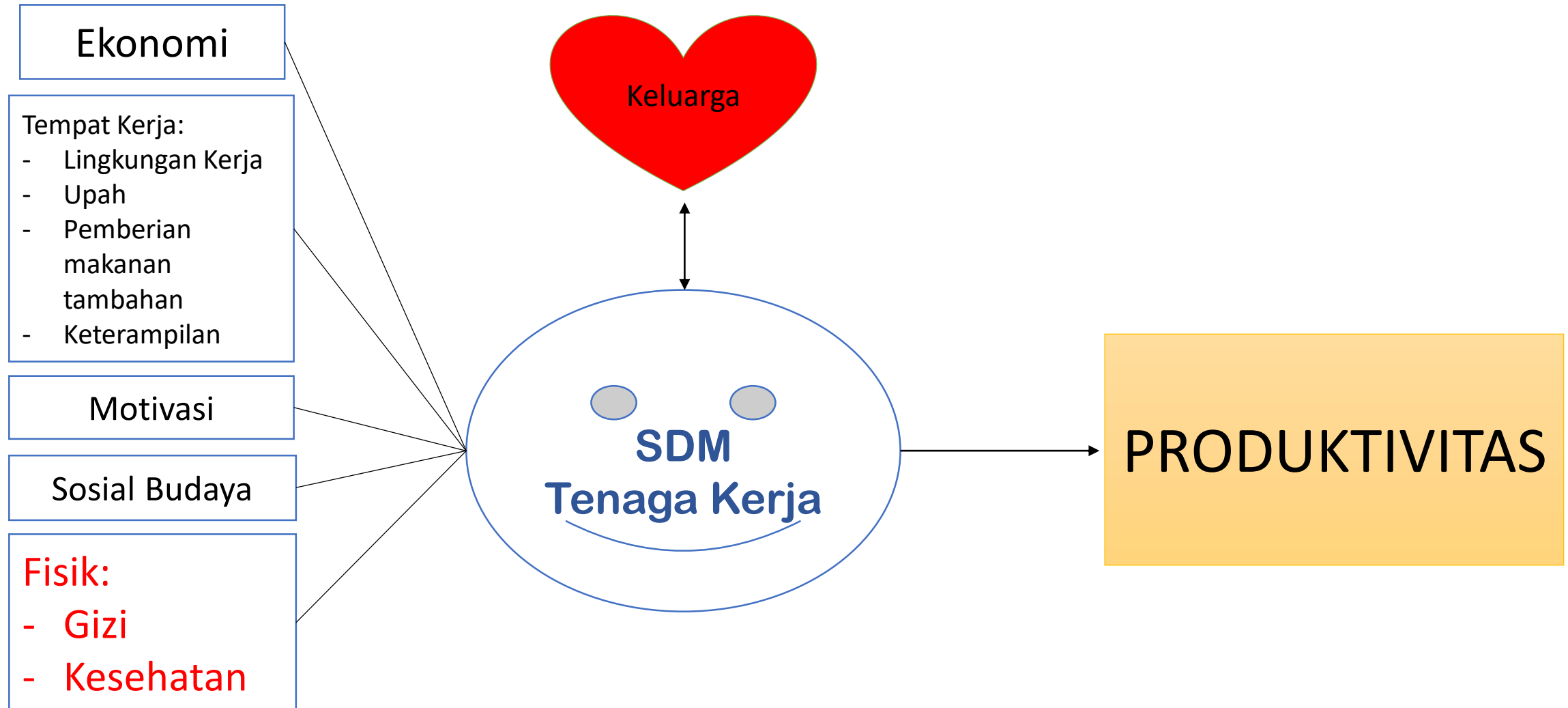
Fact Findings

- Pekerja dengan jam kerja tidak teratur berpotensi kehilangan nafsu makan dan malas mempersiapkan.
 - Pola makan dan tidur yang teratur sulit dipertahankan pada pekerja dengan jam kerja tidak teratur
- Pekerja dengan jam kerja shift malam cenderung mengalami defisiensi mikro nutrisi
- Kerja shift seringkali dikaitkan dengan masalah kesehatan (saluran cerna, obesitas, penyakit kardiovaskuler, dll)
- Pekerja Wanita Bermasalah dengan Underweight, Anemia dan Kekurangan zat Besi

Benarkah dengan Meningkatkan Kesehatan Tenaga Kerja Akan Meningkatkan Produktivitas Kerja?



Faktor yang Memengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja



- Tenaga Kerja : setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat (UU No 13 Th 2003 tentang Ketenagakerjaan).
- Produktivitas : Perbandingan (ratio) antara masukan (tenaga kerja, modal, dll) dengan keluaran (barang, jasa).



Pengertian

- **Gizi kerja** adalah penyediaan dan pemberian masukan zat gizi kepada tenaga kerja sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan selama berada di tempat kerja guna mendapatkan tingkat kebutuhan dan produktivitas kerja setinggi-tingginya.
- **Penyelenggaraan makanan** adalah rangkaian kegiatan yang meliputi penyusunan anggaran belanja makanan, perencanaan menu, pengadaan atau pembuatan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan bahan makanan, persiapan dan pemasakan makanan, penilaian, pengemasan, distribusi atau penyajian makanan di tempat kerja.

Mengapa Gizi penting..?



UNIVERSITAS GADJAH MADA



Kebutuhan Zat Gizi

- Ukuran tubuh (tinggi, berat)
- Usia
- Jenis kelamin
- Kondisi tubuh
- Iklim dan kondisi lingkungan
- Tingkat aktivitas

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

IMT	Status Gizi	Kategori
< 17.0	Gizi Kurang	Sangat kurus
17.0 – 18.5	Gizi Kurang	Kurus
18.5 – 25.0	Gizi Baik	Normal
> 25.0 – 27.0	Gizi Lebih	Gemuk
> 27.0	Gizi Lebih	Sangat Gemuk

Nutrisi pada Makanan

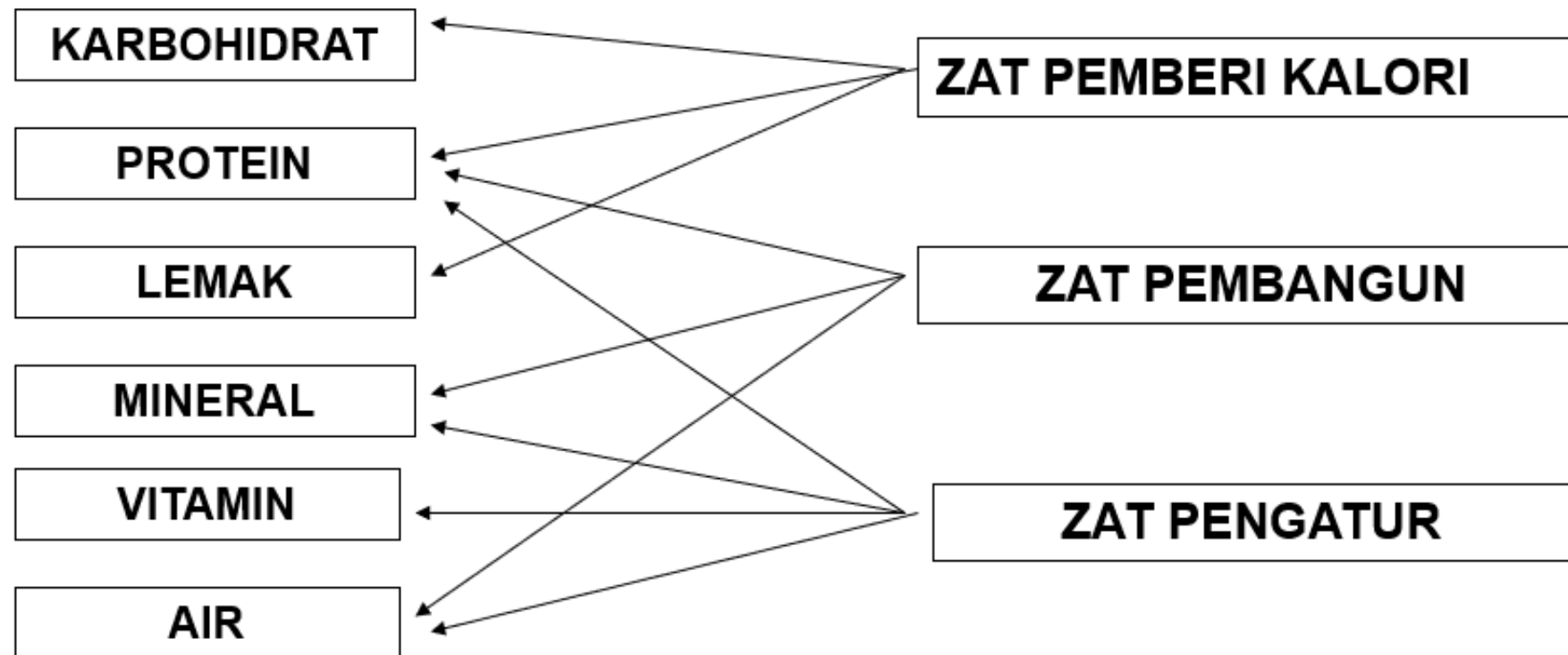


- Untuk memastikan Pekerja mendapatkan makanan sehat, makanan tersebut harus mengandung 5 kebutuhan zat gizi mendasar, yaitu:

- Karbohidrat
- Lemak
- Protein
- Vitamin
- Mineral

UNSUR-UNSUR GIZI

MAKANAN TERDIRI DARI UNSUR-UNSUR GIZI :



Kebutuhan Makro Nutrient Sebagai Sumber Energi

– Karbohidrat:

- Memberikan 4 kkal/gram
- Sumber : nasi, gandum, jagung, roti
- Asupan : 60 - 75% dr total kalori

– Protein:

- Memberikan 4 kkal/gram
- Sumber : daging, hewan ternak, susu, dan telur
- Asupan : 10-15%

– Lemak:

- Memberikan 9 kkal/gram
- Asupan : 10 - 25%



Kebutuhan Makro Nutrient Bukan Sumber Energi

– Serat:

- Sebagian besar merupakan karbohidrat.
- Merupakan komponen nutrisi yang penting, karena membantu kesehatan dan fungsi bakteri baik di usus.

– Air:

- Air menyusun 60-70% dr seluruh BB
- Sumber : konsumsi cairan, buah2an segar, sayuran, dan air yg diproduksi selama oksidasi makanan



Vitamin dan Mineral mendukung pertumbuhan dan perkembangan, kontraksi otot, keseimbangan cairan, fungsi saraf, metabolisme energi, memperbaiki jaringan, metabolisme tulang, transportasi oksigen ke seluruh tubuh, dan fungsi kekebalan tubuh

– Mineral

- Elemen esensial nonorganik sebagai katalis dlm reaksi biokimia
- Kalsium, Magnesium, Fosfor, Natrium, Kalium, Zink, Zat Besi, Mangan, Tembaga, Yodium, Selenium, Molibdenum

– Vitamin

- Vitamin larut air : Vit C dan B
- Vitamin larut lemak : Vit A, D, E, dan K



Bagaimana memenuhi kebutuhan gizi kerja?



- Menyediakan makanan bergizi seimbang yang mencukupi kebutuhan kalori sesuai dengan kegiatan / aktifitas kerja.
- Pemberian susu yang mengandung zat gizi makro dan mikro nutrient dan sumber kalori merupakan solusi praktis dan efektif jika diperlukan tambahan makanan / minuman extra bagi pekerja.
- Kebutuhan energi selama bekerja (8 Jam) adalah 40-50% dari kebutuhan sehari. Bila diterjemahkan ke dalam menu menjadi kebutuhan untuk 1 kali makan dan 1 kali snack.

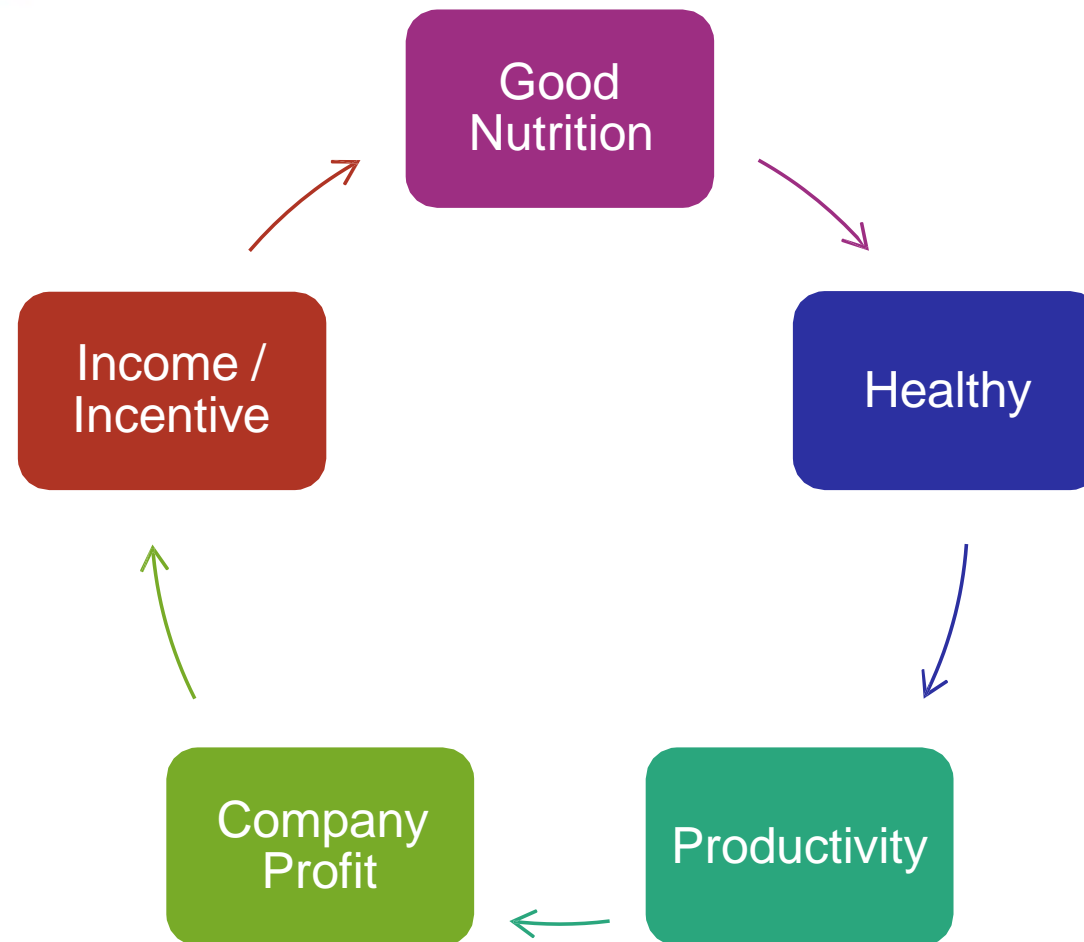


Susunan Menu dan Nilai Gizi

- Menu bervariasi
- Kandungan gizi seimbang
- Menarik dan rasa enak
- Dapat mencukupi kebutuhan kalori dengan porsi yang dapat dihabiskan
- Bahan makanan yang biasa dimakan



Gizi kerja yang baik menghasilkan produktifitas dan keuntungan yang lebih baik bagi pekerja & perusahaan





UNIVERSITAS
GADJAH MADA



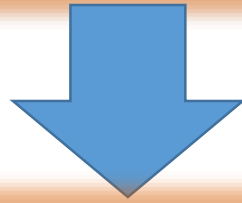
BAHAYA MEROKOK

A smoke free world

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

TAHUKAH ANDA...

apa itu merokok ...?????



**Merokok adalah menghisap
asap tembakau yang dibakar
ke dalam tubuh dan**

menyembulkannya kembali



APA PERBEDAAN PEROKOK AKTIF DAN PASIF ?

- Merokok secara aktif
menghisap asap rokok melalui mulut
- Merokok secara pasif
menghisap asap rokok oleh hidung
yang dihembus keluar oleh perokok.



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

TIPE- TIPE PEROKOK

- 1. Perokok sangat berat**
- 2. Perokok berat**
- 3. Perokok sedang**
- 4. Perokok ringan**

TAHUKAH ANDA ...??

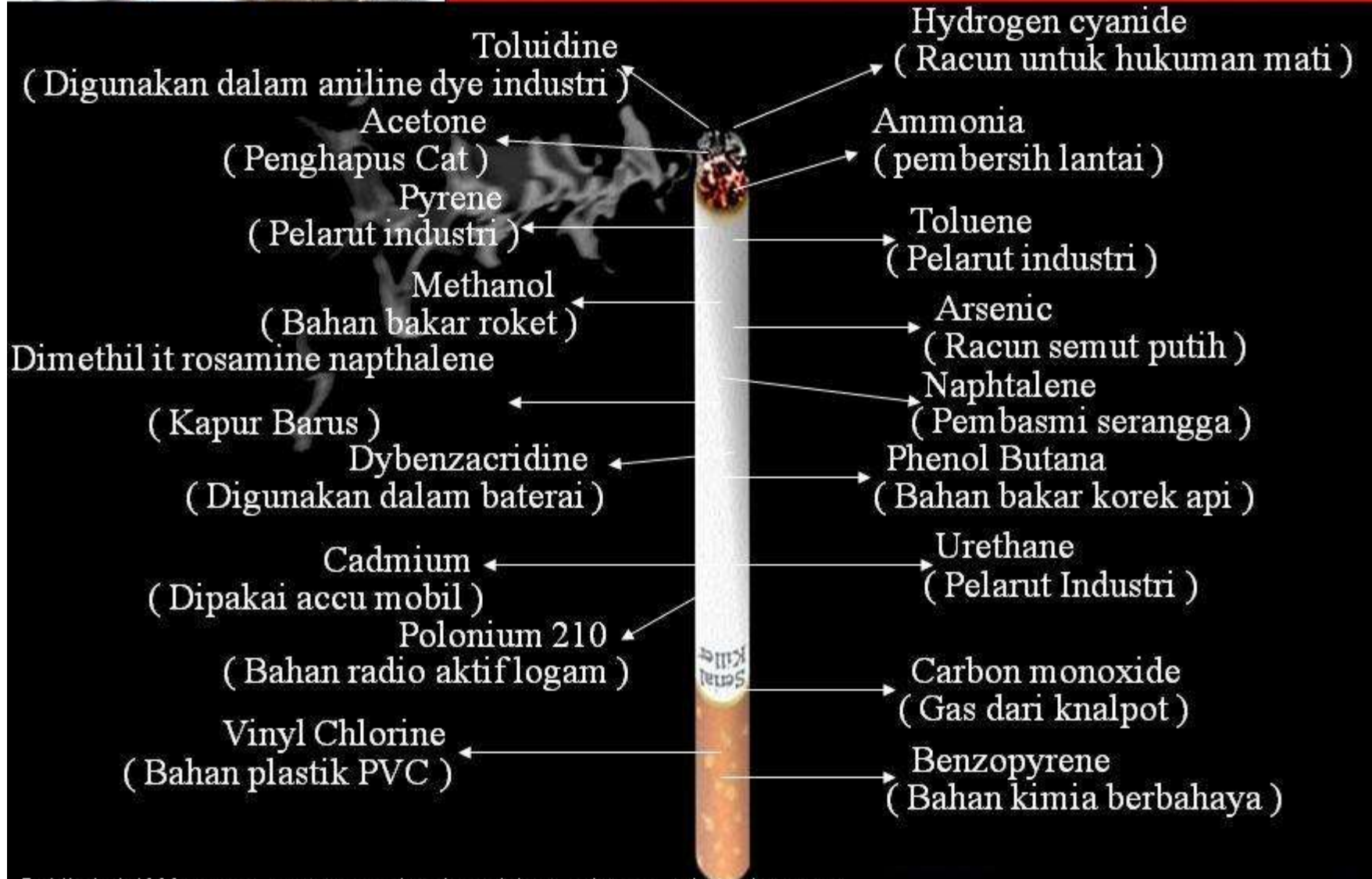
**APA SAJA KANDUNGAN YANG ADA
DI DALAM SEBATANG ROKOK ??**



UNIVERSITAS
GADJAH MADA



KANDUNGAN ROKOK BIASA



Lebih dari 4000 macam racun yg terkandung dalam sebatang rokok, dan yang paling berbahaya seperti tersebut diatas yang selalu mengancam anda.



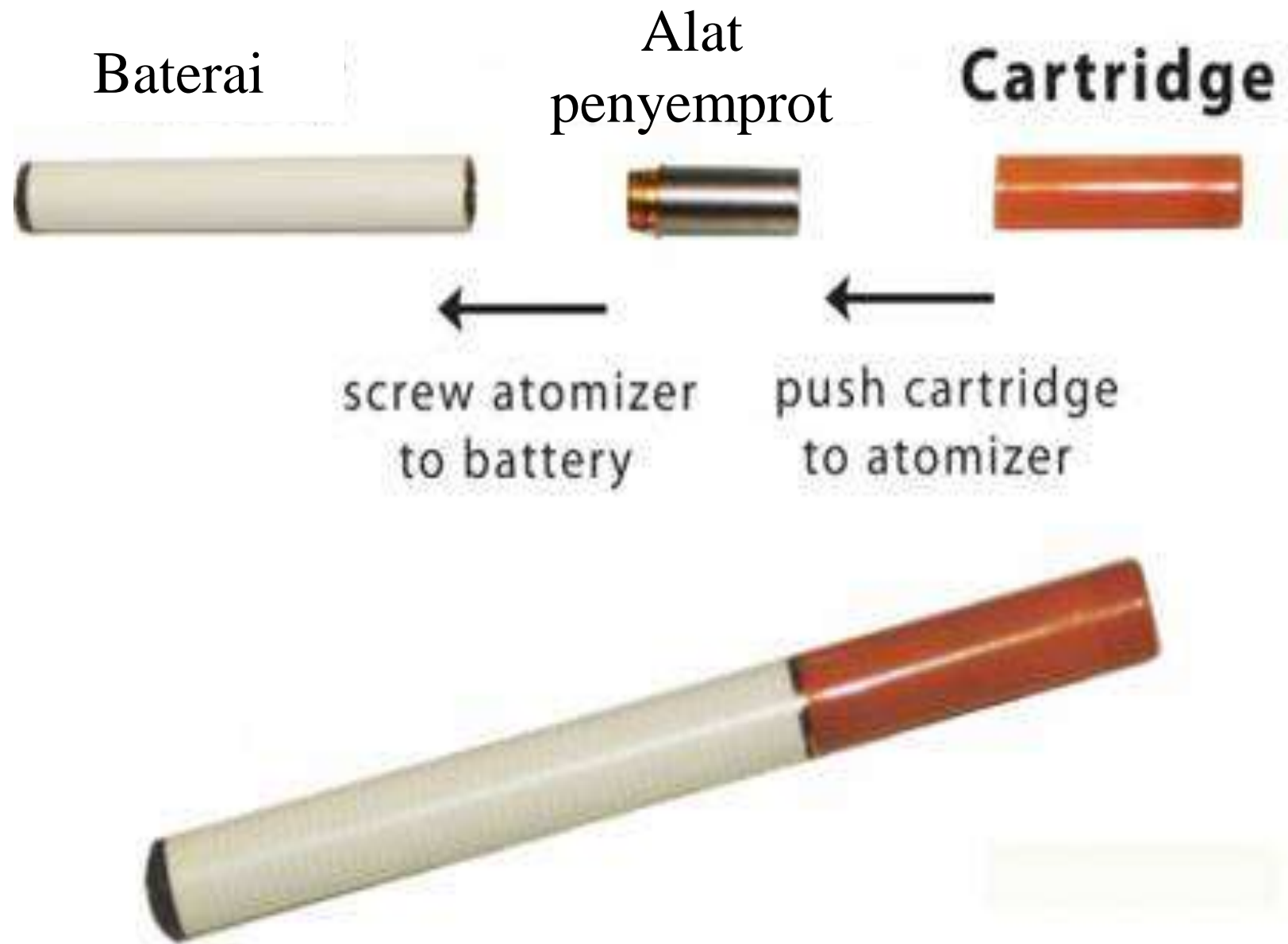
UNIVERSITAS
GADJAH MADA



Rokok Electric adalah sebuah alat elektronik yang berbentuk layaknya rokok pada umumnya, dan bila dihisap akan mengeluarkan asap dan rasa yang tidak berbeda dengan rokok biasa.



UNIVERSITAS
GADJAH MADA





UNIVERSITAS
GADJAH MADA

INI BEDA ROKOK TEMBAKAU DENGAN ROKOK ELEKTRIK

ROKOK TEMBAKAU

1 Menghasilkan asap yang merupakan hasil pembakaran tembakau.

2 Rokok diketahui dapat menyebabkan penyakit jantung, paru-paru, impotensi, gangguan kehamilan dan janin.

3 Rokok mengandung nikotin, tar, arsenik, karbon monoksida, ammonia dan berbagai macam bahan kimia lainnya.

4 Selain asap, rokok juga meninggalkan sampah berupa abu dan batang rokok.

5 Asap rokok meninggalkan bau dan tidak larut dalam cairan.

6 Satu bungkus rokok dijual dengan harga Rp 12.000 - Rp 16.000.

7 Rokok mempunyai peraturan khusus yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah no. 109.

E-CIGARETTE

1 Menghasilkan uap dari cairan perasa buah dan nikotin yang dipanaskan.

2 Belum ada data pasti tentang dampak kesehatan e-cig, namun Reuters menulis e-cig dapat menyebabkan gangguan tenggorokan, hidung dan pernapasan.

3 e-cig mengandung nikotin, Vegetable Glycrein (gliserol sayuran), PG (Propylene glycol), pemanis buatan, dan macam-macam perasa buah.

4 e-cig tidak meninggalkan sampah.

5 Sedangkan e-cig menghasilkan uap yang dapat larut dalam cairan dan bau dari perasa buah.

6 Harga e-cig bervariasi mulai dari Rp 150.000 hingga Rp 500.000.

7 Sementara ini belum ada peraturan khusus untuk peredaran e-cigarette dari pemerintah.

SUMBER: BERBAGAI SUMBER
INFOGRAFI: ANDHIKA ANBARYANSTAH/DETIKCOM

AKIBAT MEROKOK

AMARAN



Rokok Penyebab
Keguguran Janin

AMARAN



Rokok Penyebab
Penyakit Gangren

AMARAN



Rokok Penyebab
Kelahiran Bayi Pra-Matang

AMARAN



Rokok Penyebab
Kanser Mulut



**ROKOK MERUSAK PEMBULUH DARAH
SEHINGGA JADI GANGREN**



**ROKOK SEBABKAN KANKER MULUT DAN
HILANGNYA GIGI**

AMARAN!

ROKOK PENYEBAB



KANSER LEHER



KANSER PARU-PARU



KANSER MULUT



KELAHIRAN BAYI PRA-MATANG

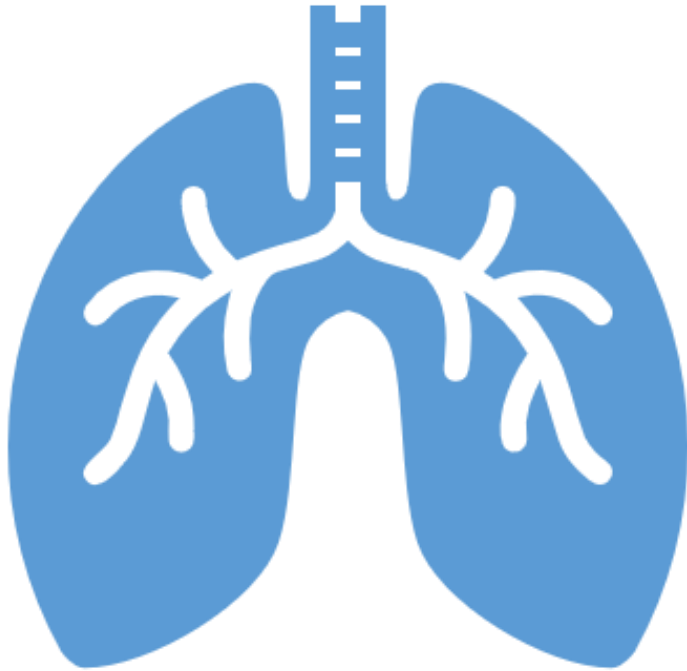


KEGUGURAN JANIN



PENYAKIT GANGREN

**BERHENTI SEKARANG!
MEROKOK MERUGIKAN.**



Cara Menghindari Kebiasaan Merokok

- Tumbuhkan ***kemauan yang tinggi*** untuk berhenti merokok, dalam hal ini kita harus mengingat penyakit yang dapat diakibatkan oleh rokok dan merupakan penderitaan.
- Mintalah bantuan orang terdekat untuk ***membantu mengingatkan*** agar tidak lagi menghisap rokok. Yang pertama dilakukan adalah dengan memberitahukan ***niat*** untuk tidak merokok pada orang terdekat sehingga mereka akan membantu dan mengingatkan agar tidak merokok, sehingga perlahan-lahan anda akan merasa risih dan sungkan karena terus menerus diingatkan.

- Tanamkan pada diri sendiri bahwa ***pasti mampu*** untuk berhenti sama sekali dari kebiasaan merokok, hal ini dapat dilakukan dengan memulai ***menurunkan jumlah batang rokok*** yang diisap perhari, sehingga semakin lama semakin sedikit sampai tidak sama sekali.
- ***Jauhi*** semua kemungkinan yang dapat membuat kembali menjadi perokok. Cara ini dilakukan dengan menghindari berkumpul dengan teman-teman atau orang lain yang merokok sehingga anda tidak ingin kembali merokok.
- ***Mencari pengganti yang lebih positif*** daripada rokok. Untuk mengganti waktu yang digunakan untuk merokok dapat melakukan olah raga, makan permen, atau melakukan aktivitas lain.

MANFAAT BERHENTI MEROKOK

- **Hidup lebih lama dan sehat**
- **Menghindari 4000 bahan kimia beracun**
- **Mencegah 40 jenis penyakit**
- **Kesehatan meningkat**
- **Kecerdasan meningkat**
- **Gigi lebih bersih**

- **Nafas lebih segar**
- **Kulit lebih sehat**
- **Rambut dan pakaian tidak lagi berbau tidak sedap**
- **Menghemat pengeluaran uang**
- **Menjadi teladan yang baik kepada kawan-kawan**
- **Keluarga terlindung dari berbagai penyakit**

MATIKAN ROKOK ANDA SEKARANG !!



BEBERAPA ZAT BERBAHAYA DALAM ROKOK :

ACETONE (bahan pelarut)
NAPHTYLAMINE*
METHANOL (bahan bakar roket)
PYRENE*
NAPHTHALENE (racun serangga)
NICOTINE (bahan insektisida dan herbisida)
CADMIUM (bahan baterai)
CARBON MONOXIDE (gas buang pembakaran)
VINYL CHLORIDE (bahan plastik)
CYANHYDRIC ACID (bahan pengharum ruangan)
AMMONIAC (pembersih toilet)
URETHANE*
TOLUENE (cairan pelarut industri)
ARSENIC (racun mematikan)
DIBENZACRIDINE*
POLONIUM 210 (elemen radioaktif)
DDT (insektisida)
STEARIC ACID (bahan pembuat lilin)
ACETIC ACID (asam cuka)
BUTANE (cairan korek api gas)
METHANE (gas beracun)

** zat yang dapat menyebabkan kanker*

SEBELUM ROKOK **MEMATIKAN ANDA DAN ORANG DI SEKITAR ANDA**



KESIMPULAN

- Merokok akan membunuh kita
- Merokok merugikan kesehatan
 - **diri perokok**
 - **keluarga perokok**
 - **orang lain yang tidak merokok**
- Perokok harus menghormati hak yang tidak merokok untuk menghirup udara bersih dari asap rokok



**A smoke free
world**



THANK YOU

PENGENALAN PROGRAM PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN HIV& AIDS





UNIVERSITAS
GADJAH MADA

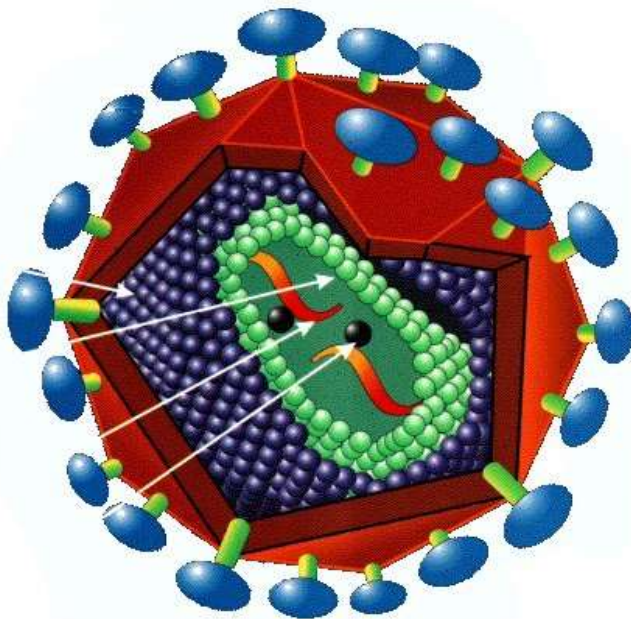
APA ITU

1. HIV
2. AIDS
3. ODHA

?

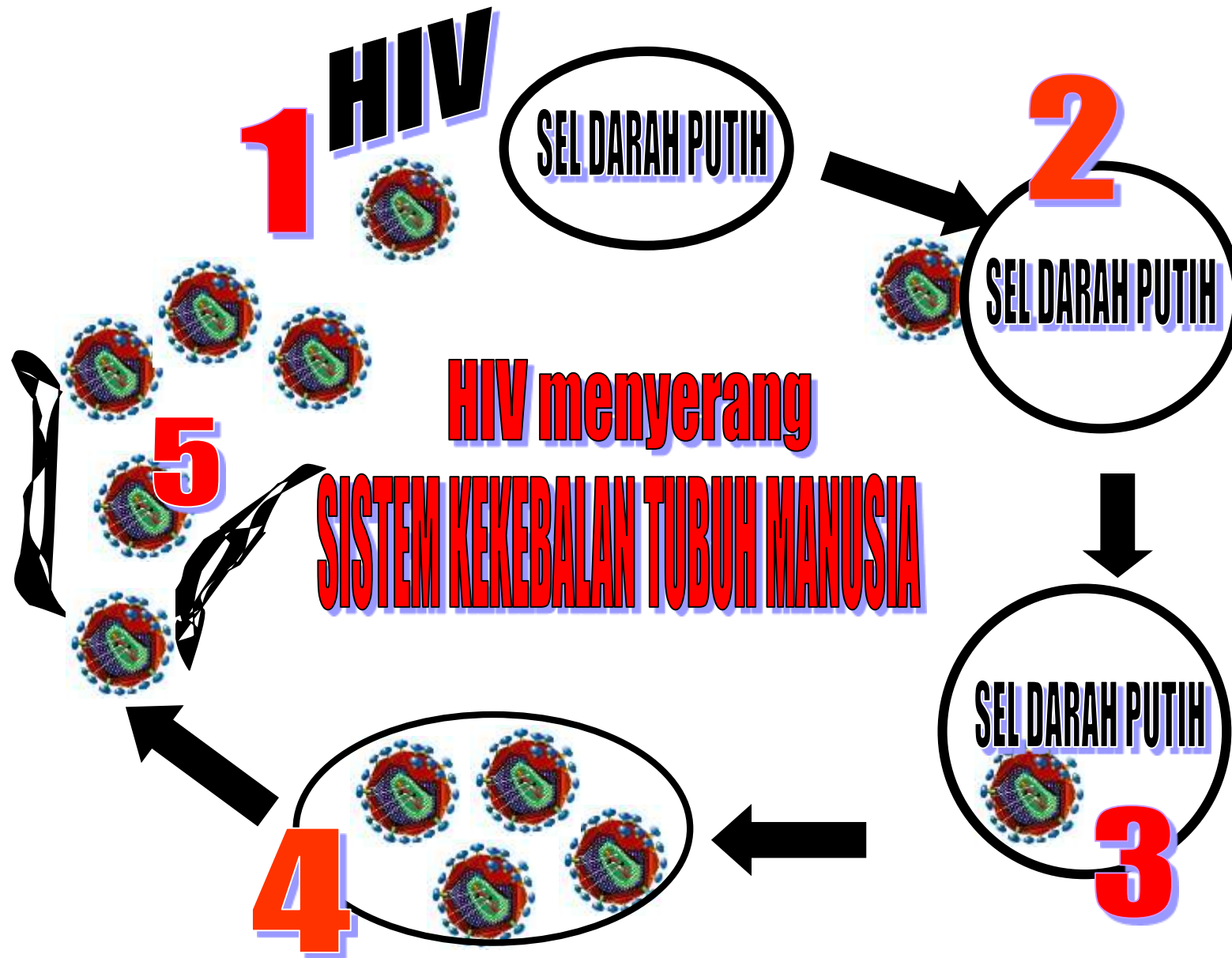
HIV

Human
Immunodeficiency
Virus



HIV adalah virus yang menyerang **sel darah putih** (CD 4) di dalam tubuh.

Sel darah putih : sel kekebalan yang berfungsi melawan bibit penyakit yang masuk ke dalam tubuh





- **A**QUIRED (DIDAPAT)
- **I**MUNO (SISTEM KEKEBALAN TUBUH)
- **D**EFICIENCY (PENURUNAN FUNGSI)
- **S**YNDROME (KUMPULAN GEJALA/TANDA)

AIDS

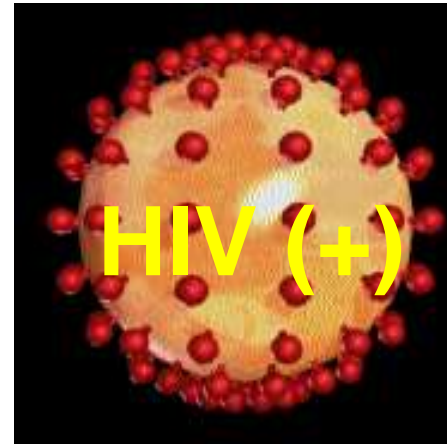
(AQUIRED IMUNODEFICIENCY SYNDROME)

Suatu kumpulan gejala penyakit (Sindrom) berupa menurun/hilangnya kekebalan tubuh yang diakibatkan oleh virus (HIV) dan disertai **berbagai penyakit/infeksi ikutan** yang berakibat fatal

Infeksi ikutan = infeksi oportunistik

ODHA

- **O**RANG
- **D**ENGAN
- **H**IV
- **A**IDS



BAGAIMANA PENULARAN HIV ?

HIV MENULAR MELALUI



JARUM SUNTIK

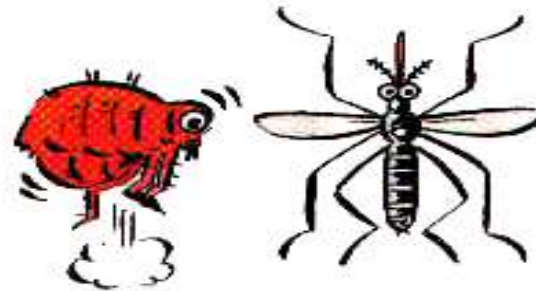


AIDS tidak menular melalui :

Makan bersama



Berjabat tangan



Gigitan nyamuk/serangga

SIAPA YANG SUDAH TERINFEKSI HIV ATAU HIV + ?



- **TIDAK BISA DIKATAKAN DENGAN PASTI**
- **ORANG DENGAN HIV+ TERLIHAT SEHAT DAN TETAP MERASA SEHAT**
- **ORANG DENGAN HIV+ TIDAK TAHU BAHWA DIRINYA SUDAH TERINFEKSI**
- **TES HIV ADALAH SATU-SATUNYA CARA UNTUK MENGETAHUI APAKAH SESEORANG SUDAH TERINFEKSI HIV**

CARA PENCEGAHAN

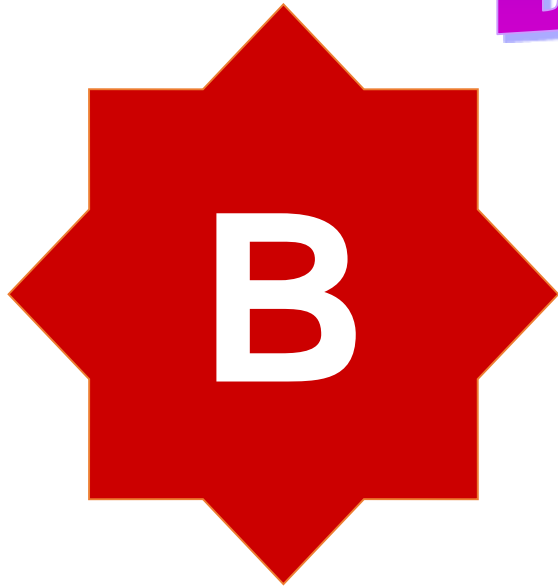
Tidak melakukan hubungan seksual
dg pasangan yg tidak syah
(abstinensia)

Abstinensia

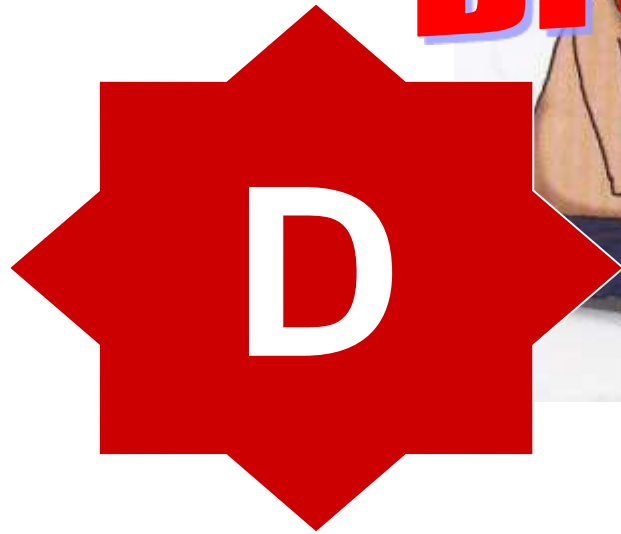


**Saling setia pada satu pasangan
yang tidak terinfeksi HIV (baku
setia)**

Baku setia



**Hindari penggunaan jarum suntik
secara bergantian dan tidak steril**



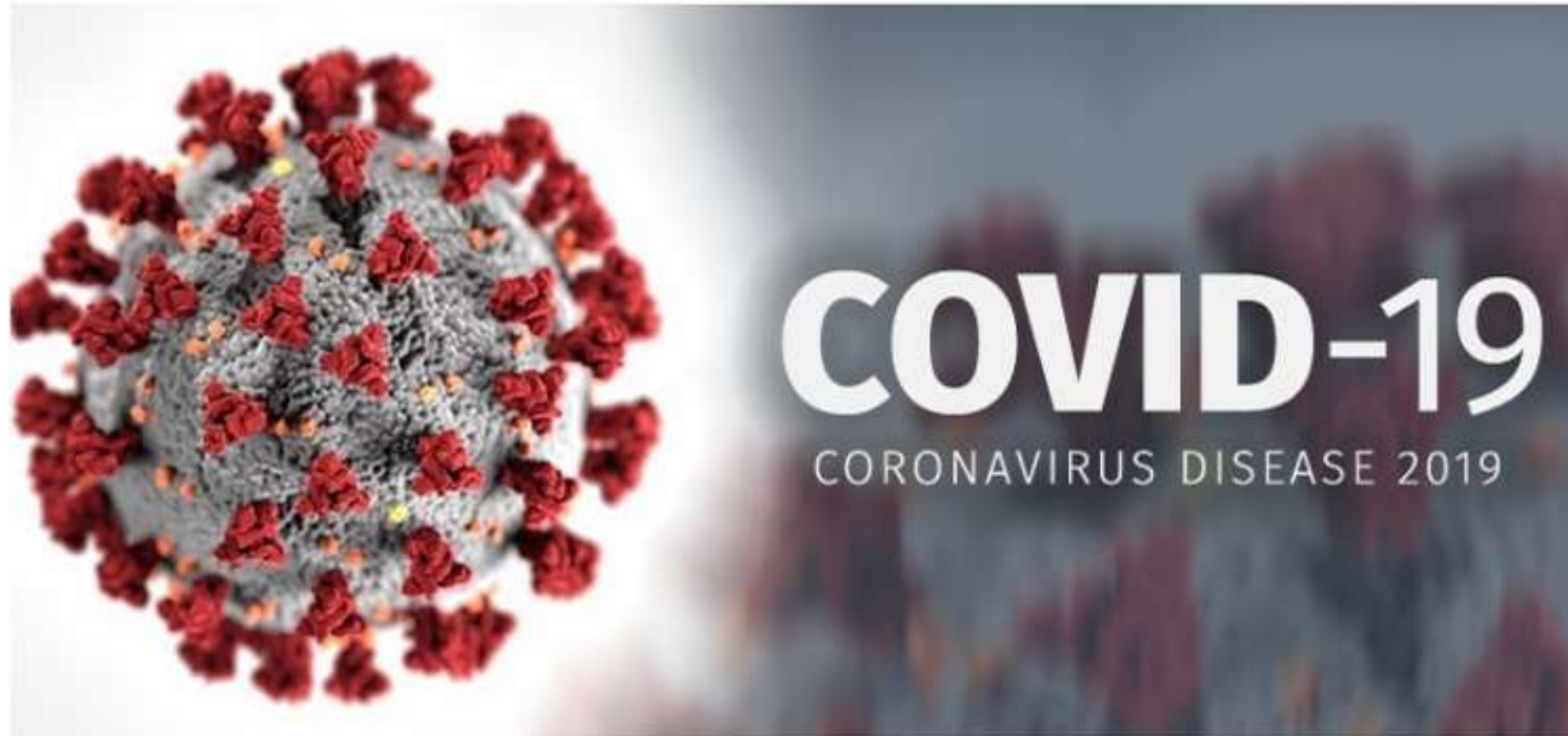
Drugs, No !





UNIVERSITAS
GADJAH MADA

BAGAIMANA PANDANGAN KESEHATAN KERJA TERHADAP ADANYA VIRUS COVID-19??



Protokol Kesehatan Karyawan dalam Menjaga Kebersihan Diri

Setiap karyawan wajib menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat saat di rumah, dalam perjalanan ke dan dari tempat kerja serta selama di tempat kerja dengan:



Menggunakan masker saat berada di luar rumah



Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun, atau *hand sanitizer*



Tidak menyentuh bagian mata, hidung, dan mulut dengan tangan kotor



Membawa peralatan pribadi antara lain: sajadah, peralatan makan dan minum (*tumbler*)



Menjaga kebersihan asupan makanan dengan membawa bekal dari rumah



Rutin membersihkan area dan peralatan kerja pribadi (*laptop/PC, handphone, meja kerja, dll*) dengan menggunakan cairan disinfektan



Menjaga jarak fisik min. 1 meter dari arah mana pun



Menerapkan etika batuk dan bersin



Hindari berada dalam kerumunan terutama di tempat umum



Mengikuti pola makan dengan gizi seimbang dan mengonsumsi vitamin untuk menjaga imunitas tubuh



Menjaga stamina tubuh dengan istirahat yang cukup dan berolahraga secara mandiri



Membatasi kontak fisik dengan orang lain seperti berjabat tangan, serta hindari memegang dan berbagi barang



UNIVERSITAS GADJAH MADA





UNIVERSITAS
GADJAH MADA

TERIMA KASIH

LOCALLY ROOTED, GLOBALLY RESPECTED

ugm.ac.id