## Konsep Keselamatan Kesehatan Kerja (K3)

Dalam rangka mempersiapkan kerja secara fisik dan mental perlu dipahami juga konsep kesemalatan, kesehatan kerja atau sering dikenal dengan K3.



Gbr 1.4 Logo K3

Sumber : [www.klotmard.com](http://www.klotmard.com/)

Mengingat pentingnya K3 dalam bekerja, pihak pemerintah telah menetapkan dasar hukum yang mengatur keselamatan dan kesehatan kerja. Adalah:

* 1. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang keselamtan kerja.
  2. Undang-undang No. 25 Tahun 1997 dan UU No. 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.
  3. Keputusan Presiden No 22 Tahun 1993 tentang penyakit yang timbul akibat hubungan kerja.

Pada prinsipnya peraturan perundangan diatas menunjukkan bahwa pentingan perlindungan kerja bagi seorang karyawan sehingga dalam bekerja dapat dilakukan dengan aman.

##### Pengertian Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Dalam ruang lingkup yang diatur oleh undang-undang No.1 Tahun 1970 menyebutkan keselamatan kerja dalam segala tempat kerja, baik di darat, di dalam tanah, dipermukaan air, maupun di udara yang berada di dalam wilayah kekhususan hokum Republik Indonesia.

Menurut Mondy dan Noe (1995), keselamatan kerja meliputi perlindungan karyawan dari kecelakaan di tempat kerja, sedangkan kesehatan merujuk kepada terbebasnya karyawan dari penyakit secara fisik dan mental.

Dari pemahaman diatas maka yang dimaksud dengan keselamatan kerja adalah keadaan saat seseorang merasa aman dan sehat dalam melaksanakan tugasnya. Aman dalam hal ini diartikan sebagai terhindar dari kecelakaan dan factor penyakit yang muncul akibat proses kerja.

Kesehatan kerja menurut Flippo (1984:537) terdiri dari dua jenis yakni physical health dan mental health. Physical health dapat berupa pemeriksaan sebelum bekarja, saat bekerja, dan paska bekerja. Sebelum bekerja dilakukan pemeriksaan jasmani sebelum penempatan atau bekerja. Saat bekerja program ini dapat berupa jaminan kesehatan karyawan, fasilitas klinik, dan tenaga medis dalam rangka tindakan preventif. Paska bekerja dalam program ini dapat berupa pemeriksaan berkala atau fasilitas kesehatan yang diterima.

Mental health dalam program kesehatan kerja dapat berupa ketersediaan penyuluhan kejiwaan dan psikiater, kerjasama dengan spesialis dan lembaga psikiater, pelatihan-pelatihan yang diberikan dalam rangka tindakan preventif untuk mencapai kesehatan mental.

Dalam Kepres No. 22 Tahun 1993 tentang penyakit yang timbul akibat hubungan kerja, pasal 2 menyebutkan bahwa setiap tenaga kerja yang menderita penyakit yang timbul karena hubngan kerja berhak mendapat jainan kecelakaan kerja,baik pada saat masih

dalam hubungan kerja maupun setelah hubungan kerja berakhir. Pasal ini memberikan perlindungan terhadap tenaga kerja yang beresiko tinggi terhadap keselamatan dan kesehatan kerja.

Penyebab penyakit akibat kerja antara lain :

* 1. Golongan fisik seperti bising, radiasi, suhu ekstrem, tekanan udara, vibrasi, dan penerangan.
  2. Golongan kimiawi meliputi semua bahan kimia dalam bentuk sebu, uap, gas, larutan dan kabut.
  3. Golongan biologis seperti bakteri, virus, dan jamur.
  4. Golongan fisiologis/ergonomis antara lain desin tempat kerja, dan beban kerja.
  5. Golongan psikososial meliputi stress psikis, kerja yang monoton, dan tuntutan pekerjaan.

Oleh Karen itu tindakan preventif yang berupa program kesehatan baik fisik maupun mental sangat diperlukan bagi pelaku usaha demi terciptanya tenaga kerja yang sehat dan kuat yan pada akhirnya berdampak positif untuk perusahaan.

##### Tujuan K3

Tujuan adanya keselamatan dan kesehatan kerja dari uraian diatas adalah untuk tercapainya keselamatan tenaga kerja saat sedang bekerja dan setelah bekerja.

1. Tujuan K3 dilihat dari pelaku usaha
   1. Menignkatkan kinerja dan omset perusahaan
   2. Mencegah terjadinya kerugian
   3. Memelihara sarana dan prasarana perusahaan
2. Tujuan K3 dilihat dari Karyawan
   1. Meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani karyawan
   2. Meningkatkan penghasilan karyawan
   3. Menjamin keberlangsungan pekerjaan.
3. Tujuan K3 dilihat dari lingkungan.

Dilihat dari lingkungan pekerjaan setiap organisasi yang konsisten dengan program K3 akan terwujud lingkungan yang sehat dan aman. Dalam lingkungan yang sehat dan aman tersebut akan terlihat hasil seperti dibawah ini:

* 1. Meningkatkan produktivitas karena menurunnya jumlah hari kerja yang hilang.
  2. Meningkatkan efisiensi dan kualitas kerja yang lebih berkomitmen.
  3. Menurunkan biaya-biaya kesehatan dan asuransi.
  4. Tingkat kompensasi pekerja dan pembayaran langsung yang lebih rendah karena menurunnya pengajuan klaim.
  5. Fleksibilitas dan adaptabilitas yang lebih besar sebagai akibat dari meningkatnya partisipasi dan rasa kepemilikan.
  6. Rasio seleksi tenaga kerja yang lebih baik karena meningkatnya citra perusahaan.

1. Tujuan K3 dilihat dari bidang pekerjaan

Dampak K3 terhadap pekerjaan akan menekan angka kecelakaan kerja, disamping timbulnya jenis penyakit yang diakibatkan karena lingkungan kerja yang dapat diantisipasi sebelumnya. Volume perkerjaan yang tinggi juga dapat dilakukan dengan mempertimbangkan jam kerja dan layanan sosio psykologis seperti kegiatan refresing diluar lapangan atau kegiatan yang lainnya.

##### K3 Perkantoran

Mengutip laman **https://asharisapta.com/2018/07/standar- keselamatan-kerja-perkantoran/** tanggal 31 Juli 2018 menyebutkan standar K3 Perkantoran meliputi: keselamatan kerja, kesehatan kerja, kesehatan lingkungan kerja perkantoran dan ergonomi perkantoran.

##### Persyaratan Keselamatan Kerja Perkantoran ada beberapa poin, diantaranya:

* 1. Lantai bebas dari bahan licin, cekungan, miring, dan berlubang yang menyebabkan kecelakan dan cidera pada karyawan.
  2. Penyusunan dan penempatan lemari cabinet tidak mengganggu aktifitas lalu lalang pergerakan karyawan
  3. Penyusunan dan pengisian failing cabinet yang berat berada di bagian bawah.
  4. Dalam pengelolaan benda tajam, sedapat mungkin bebas dari benda tajam, serta siku-siku lemari meja maupun benda lainnya yang menyebabkan karyawan cidera.
  5. Dalam pengelolaan listrik dan sumber api, terbebas dari penyebab elektrikal syok.

##### Prosedur Kerja Aman di Kantor, diantaranya:

Pada masa pandemik perlu dilakukan prosedur protocol kesehatan meliputi: mencuci tangan dengan sabun, selalu meng gunakan masker dan jaga jarak untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. Sebelum memasuki lokasi kerja biasanya dilakukan pengukuran suhu badan menggunakan termogan.

Prosedur kerja aman dilingkungan kantor dapat terlihat dari ketentuan berikut:

* 1. Dilarang berlari di kantor.
  2. Permukaan lantai harus yang tidak licin atau yang menyebabkan pekerja terpleset/tergelincir.
  3. Semua yang berjalan di lorong kantor dan di tangga diatur berada sebelah kiri.
  4. Karyawan yang membawa tumpukan barang yang cukup tinggi atau berat harus menggunakan troli dan tidak boleh naik melalui tangga tapi menggunakan lift barang bila tersedia.
  5. Tangga tidak boleh menjadi area untuk menyimpan barang, berkumpul, dan segala aktivitas yang dapat menghambat lalu lalang.
  6. Bahaya jatuh dapat dicegah melalui kerumahtanggaan kantor yang baik, cairan tumpah harus segera dibersihkan dan potongan benda yang terlepas dan pecahan kaca harus segera diambil.
  7. Bahaya tersandung dapat diminimalkan dengan segera mengganti ubin rusak dan karpet usang.
  8. Lemari arsip bisa menjadi penyebab utama kecelakaan dan harus digunakan dengan benar.
  9. Kenakan pelindung jari untuk menghindar pemotongan kertas.
  10. Menggunakan listrik dengan aman.
  11. Hindarkan kebiasaan yang tidak aman termasuk: menyimpan pensil dengan ujung runcingnya ke atas; menempatkan gunting atau pisau dengan ujung runcing kearah pengguna; menggunakan pemotong kertas tanpa penjaga yang tepat, dan menempatkan objek kaca di meja atau tepi meja.

##### Penanganan Kondisi Darurat

Beberapa kondisi darurat (kewaspadaan terhadap bencana) yang bisa terjadi di perkantoran, antara lain: Kebakaran, Gempa, Bahaya biologi, Huru-hara, Banjir dan Ancaman bom. Untuk menangani kondisi tersebut maka diperlukan:

* 1. Manajemen tanggap darurat seperti prosedur, struktur organisasi dll.
  2. Manajemen keselamatan kebakaran gedung seperti terdapat sistem proteksi kebakaran dll.
  3. Prosedur atau tatacara evakuasi
  4. Mekanik dan elektrik
  5. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

Manajemen Tanggap Darurat perlu ditetapkan dalam rangka menangani kondisi darurat. Beberapa poin yang bisa dilakukan, diantaranya:

* + 1. Identifikasi risiko kondisi darurat
    2. Penilaian analisa risiko kondisi darurat
    3. Pemetaan risiko kondisi darurat
    4. Pengendalian kondisi darurat
    5. Mengatasi dampak yang berkaitan dengan kejadian setelah bencana.

Agar proses penanganan kondisi darurat dapat dilakukan secara efektif dan aman, maka harus dibuatkan rencana tindakan awal rencana tanggap darurat yang meliputi:

1. Merencanakan suatu titik kumpul
2. Mengadakan simulasi kebakaran
3. Menyiapkan sirene-sirene dan alarm tanda bahaya
4. Menyiapkan rambu-rambu ke arah titik kumpul aman
5. Menyiapkan prosedur
6. **Manajemen Keselamatan Kebakaran Gedung (MKKG)** Berikut penjelasan dan perincian dari sistes manajemen keselamatan kebakaran gedung. Pendukung MKKG adalah alat proteksi kebakaran (fire protection) berupa:
   1. APAR (Alat Pemadam Api Ringan)
   2. APAB (Alat Pemadam Api Berat) yang menggunakan roda
   3. Sistem alarm kebakaran
   4. Hydrant halaman
   5. Sistem sprinkler otomatis
   6. Sistem pengendalian asap

##### Persyaratan APAR yang wajib diketahui:

1. Mudah terlihat, dijangkau dan mudah diambil (tidak diikat, dikunci atau digembok)
2. Jarak 15 meter dan maks tinggi pemasangan 125 cm.
3. Jenis media dan ukuran disesuaikan dengan klasifikasi bahan api.
4. Dilakukan pemeriksaan dan masa pakai secara berkala minimal 6 bulan sekali.

##### Persyaratan Tangga Darurat

1. Bangunan ≥3 lantai, harus memiliki 2 tangga darurat yang berjarak 45 m (bila ada sprinkler, jarak maks 67,5 m)
2. Dilengkapi pintu tahan api minimum 2 jam dengan membuka ke arah tangga dan tertutup otomatis.
3. Dilengkapi fan untuk memberi tekanan positif.
4. Pintu dilengkapi petunjuk keluar yang menyala.
5. Terletak di dalam bangunan dan terpisah dengan ruang yang lain. Pencapaian mudah, jarak maks 45 m dan min 9 m.
6. Lebar tangga minimum 1,2 meter.
7. Tidak boleh dalam bentuk tangga melingkar
8. Tangga darurat lantai dasar langsung ke arah luar halaman.
9. Dilengkapi handrail setinggi 1.10 m, lebar injakan anak tangga min. 28 cm dan tinggi maks. 20 cm.
10. Tangga darurat terbuka yang terletak diluar bangunan harus berjarak minimal 1 m dari bukaan dinding yang berdekatan dengan tangga kebakaran tersebut.
11. Jarak pencapaian ke tangga darurat dari setiap titik dalam ruang efektif, maksimal 25 m apabila tidak dilengkapi dengan spinkler dan maksimal 40 m apabila dilengkapi dengan sprinkler

##### Persyaratan Pintu Darurat

1. Bangunan ≥3 lantai, harus memiliki minimal 2 pintu darurat.
2. Lebar pintu darurat minimum 100 cm.
3. Jarak pintu darurat maksimum dalam radius/jarak capai 25 meter dari setiap titik posisi orang dalam satu blok bangunan gedung.
4. Pintu tahan api minimum 2 jam.
5. Pintu dilengkapi minimal 3 engsel, alat penutup otomatis, tuas pembuka pintu, tanda peringatan “PINTU DARURAT-TUTUP KEMBALI”, dan kaca tahan api maks 1 m2 diletakan di atas dari daun pintu.
6. Pintu dicat warna merah.



Gbr. 1.5 Pintu darurat

Sumber: Image search yahoo.com

##### Sistem peringatan bahaya/ Sistem Alarm:

1. Detektor panas
2. Detektor asap
3. Detektor nyala api
4. Detektor gas
5. Detektor getaran gempa

##### Sistem proteksi kebakaran

1. Instalasi pompa pemadam kebakaran
2. Instalasi pemipaan sprinkler, box hidran, dan lain-lain
3. APAR

##### Sistem proteksi terdiri dari:

1. Proteksi Aktif
2. Proteksi Pasif

##### Persyaratan rencana tanggap darurat kebakaran:

1. Pembentukan tim pemadam kebakaran
2. Pembentukan tim evakuasi
3. Pembentukan tim P3K
4. Penentuan satuan pengamanan
5. Penentuan tempat berhimpun
6. Penyelamatan orang yang perlu dibantu (orang tua, orang sakit, orang cacat dan anak – anak)

##### Tata cara penanggulangan kebakaran:

1. Penyelamatan orang yang perlu dibantu (orang tua, orang sakit, orang cacat dan anak-anak).
2. Mengendalikan keamanan setiap penanganan dan penyimpanan bahan yang mudah terbakar.
3. Mengatur kompartemenisasi ruangan untuk mengendalikan penyebaran/penjalaran api, panas, asap dan gas.
4. Mengatur lay out proses, letak jarak antar bangunan, pembagian zone menurut jenis dan tingkat bahaya.
5. Menerapakan sistim deteksi dini dan alarm.
6. Menyediakan sarana pemadam kebakaran yang handal.
7. Menyediakan sarana evakuasi yang aman.
8. Membentuk regu atau petugas penanggulangan kebakaran
9. Melaksanakan latihan penanggulangan kebakaran.
10. Mengadakan inspeksi, pengujian, perawatan terhadap sistem proteksi kebakaran secara teratur.

##### Persyaratan Evakuasi

1. Rute evakuasi harus bebas dari barang-barang yang dapat mengganggu kelancaran evakuasi dan mudah dicapai.
2. Koridor, terowongan, tangga harus merupakan daerah aman sementara dari bahaya api, asap dan gas. Dalam penempatan pintu keluar darurat harus diatur sedemikian rupa sehingga dimana saja penghuni dapat, menjangkau pintu keluar (exit).
3. Koridor dan jalan keluar harus tidak licin, bebas hambatan dan mempunyai lebar untuk koridor minimum 1,2 m dan untuk jalan keluar 2 m.
4. Rute evakuasi harus diberi penerangan yang cukup dan tidak tergantung dari sumber utama.
5. Arah menuju pintu keluar (exit) harus dipasang petunjuk yang jelas.
6. Pintu keluar darurat (emergency exit) harus diberi tanda tulisan.

##### Tatacara Evakuasi

1. Pelaksanaannya sesuai SPO (systems project office)
2. Mengikuti instruksi komando
3. Tidak membawa barang-barang
4. Keluar melalui pintu darurat dan menuju titik kumpul (assembly point)
5. Lakukan simulasi evakuasi kedaruratan secara periodik

##### Mekanik dan Elektrik

1. Pemasangan instalasi listrik harus aman dan atas dasar hasil perhitungan yang sesuai dengan Peraturan Umum Instalasi Listrik dan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 12 Tahun 2015 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Listrik di Tempat Kerja.
2. Setiap bangunan gedung harus memiliki pembangkit listrik darurat sebagai cadangan, yang dapat memenuhi kesinambungan pelayanan, berupa genset darurat dengan minimum 40 % daya terpasang.
3. Penggunaan pembangkit tenaga listrik darurat harus memenuhi syarat keamanan terhadap gangguan dan tidak boleh menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan, knalpot diberi silencer dan dinding rumah genset diberi peredam bunyi.

##### Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

1. Semua kantor harus memiliki karyawan yang terlatih P3K dan mempunyai sertifikat P3K yang bertaraf nasional.
2. Fasilitas P3K harus di tempatkan pada tempat yang mudah dijangkau.
3. Tempat kerja yang besar harus mempunyai Pusat P3K dengan persyaratan: memiliki peralatan yang memadai, mudah diidentifikasikan, kebersihan yang selalu terjaga, dan tercatat dengan baik; penerangan dan ventilasi yang mencukupi; Penyediaan sediaan medis yang cukup untuk pengobatan,

bidai, tandu dan obat-obatan harus disediakan; mempunyai air mengalir yang bersih; mempunyai kelengkapan seperti tandu/usungan, dan telephone.

1. Ada SPO rujukan kasus penyakit ataupun kecelakaan
2. Alat-alat P3K dan kotak obat-obatan harus berisi paling sedikit dengan obat untuk kompres, perban, gauze yang steril, antiseptik, plester, forniquet, gunting, splint, dan perlengkapan gigitan ular.
3. Isi dari kotak obat-obatan dan alat P3K harus diperiksa secara teratur dan harus dijaga supaya tetap berisi (tidak boleh kosong).

Alat-alat P3K dan kotak obat-obatan harus berisi keterangan/instruksi yang mudah dan jelas sehingga mudah dimengerti



Tugas 3 Jelajah Internet

Tujuan Tugas 3 adalah memahami berbagai peralatan dan sarana K3 perkantoran

Langkah kerja:

1. Bentuk kelompok kerja terdiri dari 4 orang
   1. Lakukan pembagian tugas menjadi ketua, sekretaris, dan 2 anggota.
   2. Bagi tugas sesuai tema berikut:
      * Alat dan sarana K3 di sekolah dilengkapi foto
      * Design kesesuaian persyaratan tangga darurat sekolah
      * Jenis program P3K di sekolah
      * Prosedur penanganan kondisi darurat
2. Lakukan jelajah internet sesuai pembagian tema
3. Diskusikan hasil observasi.
4. Tulislah hasil diskusi sesuai urutan tema diatas.
5. Kumpulkan hasil tulisan kepada pembimbing/guru.