

# **MODUL KESEHATAN KERJA DAN LINGKUNGAN HIDUP (K3LH)**

Di susun oleh: IKENA

---

## **A. Lampiran Materi**

### **Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Hidup (K3LH) dan budaya kerja industry**

## **DESKRIPSI AKTIVITAS**

Diera saat ini pekerjaan yang kita jalani tidak terlepas dari adanya Faktor Keselamatan Kerja dan Kesehatan Kerja Lingkungan Hidup serta budaya industrinya. Terdapat juga sebuah terapan yang harus kita lakukan.

Pada perusahaan besar, mereka tidak lupa untuk memberi ketegasan terhadap karyawannya untuk menerapkan faktor Keselamatan dan Kesehatan kerja lingkungan hidup. Terdapat juga sebuah budaya kerja yang wajib kita perhatikan disini.

## **MATERI PEMBELAJARAN**

### **A. Konsep Dasar K3LH**

#### **a. Pengertian K3LH**

Sikap dan tindakan demi keselamatan kerja dengan jalan mencegah terjadinya kecelakaan pada waktu bekerja di ruang kerja atau bengkel atau di lapangan kerja pada umumnya adalah suatu keharusan. Tidak seorang manusiapun yang menginginkan terjadinya suatu kecelakaan menimpa dirinya apalagi sampai menyebabkan cedera.

Keselamatan Kerja adalah usaha untuk sedapat mungkin memberikan jaminan kondisi kerja yang aman dan sehat untuk mencegah kecelakaan, cacat dan kematian sebagai akibat kecelakaan kerja pada setiap karyawan dan untuk melindungi sumber daya manusia.

Arti dan tujuan keselamatan kerja dapat diterapkan dalam perumusan sebagai berikut: "Menjamin keadaan, keutuhan dan kesempurnaan baik jasmaniah maupun rohaniah MANUSIA serta HASIL KARYA dan BUDAYA nya, tertuju kepada KESEJAHTERAAN MASYARAKAT pada umumnya dan manusia pada

hususnya”.

Adapun pengertian Kesehatan Kerja yaitu Suatu kondisi yang optimal/maksimal dengan menunjukkan keadaan yang fit untuk mendukung terlaksananya kegiatan kerja dalam rangka menyelesaikan proses penyelesaian pekerjaan secara efektif.

Berdasarkan definisi di atas, Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah:

1. Promosi dan memelihara derajat tertinggi semua pekerja baik secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial di semua jenis pekerjaan.
2. Untuk mencegah penurunan kesehatan pekerja yang disebabkan oleh kondisi pekerjaan mereka.
3. Melindungi pekerja pada setiap pekerjaan dari risiko yang timbul dari faktor-faktor yang dapat mengganggu kesehatan.
4. Penempatan dan memelihara pekerja di lingkungan kerja yang sesuai dengan kondisi fisiologis dan psikologis pekerja dan untuk menciptakan kesesuaian antara pekerjaan dengan pekerja dan setiap orang dengan tugasnya.

Sedangkan pengertian Lingkungan Hidup adalah segala benda dan kondisi yang ada dalam ruang yang kita tempati dan mempengaruhi hal-hal yang hidup termasuk kehidupan manusia.

**b. Tujuan Keselamatan Kerja.**

1. Mencegah terjadinya kecelakaan.
2. Mencegah timbulnya penyakit akibat/pekerjaan.
3. Mencegah/mengurangi kematian.
4. Mencegah/mengurangi cacat tetap.
5. Menjamin tempat kerja yang sehat, bersih, nyaman dan aman sehingga dapat menimbulkan kegembiraan semangat kerja.

### **c. Dasar Hukum K3**

Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Yang diatur oleh Undang-Undang ini adalah keselamatan kerja dalam segala tempat kerja baik di darat, di dalam tanah, di permukaan air, di dalam air maupun di udara, yang berada di dalam wilayah kekuasaan hukum Republik Indonesia.

### **d. Kecelakaan Kerja**

Kecelakaan Kerja adalah kejadian yang tidak terduga (tidak ada unsur kesengajaan) dan tidak diharapkan karena mengakibatkan kerugian, baik material maupun penderitaan bagi yang mengalaminya. Sementara sabotase atau kriminal merupakan tindakan di luar lingkup kecelakaan yang sebenarnya.

Penyebab Kecelakaan, pada melaksanakan suatu kegiatan pekerjaan. Kecelakaan tidak dapat dihindari, adapun disini penyebab dari kenyamanan telah dibagi atas dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal:

#### **a. Faktor Internal**

1. Kecenderungan seseorang untuk mendapatkan kecelakaan, apabila sedang melaksanakan pekerjaan tertentu.
2. Kemampuan dan kecakapan seseorang yang terbatas dan tidak berimbang dengan pekerjaan yang ditangani.
3. Sikap dan perilaku yang tidak baik dalam melaksanakan pekerjaan misalnya merokok di tempat yang membahayakan, bekerja sambil bercanda, tidak mematuhi peraturan keselamatan kerja dsb.

#### **b. Faktor Eksternal**

1. Pendelegasian dan pembagian tugas kepada para pekerja yang tidak proporsional dan kurang jelas.
2. Jenis pekerjaan yang ditangani mempunyai resiko kecelakaan cukup tinggi (rentan).
3. Prasarana dan sarana kerja yang tidak memadai.
4. Upah dan kesejahteraan karyawan yang rendah.
5. Timbulnya gejolak sosial, ekonomi dan politik yang mengakibatkan munculnya keresahan pada para pekerja.

6. Lingkungan dan peralatan kerja yang tidak memenuhi standar keselamatan kerja, misalnya lantai berair dan licin, ruangan kerja berdebu, ruangan kerja bersuhu tinggi, mesin-mesin yang tidak dilindungi, kondisi hujan, peralatan kerja rusak dsb

Akibat Kecelakaan dikenal dengan 5K ,yaitu :

1. Kerusakan
2. Kekacauan Organisasi
3. Keluhan dan Kesedihan
4. Kelainan dan Cacat
5. Kematian

#### **e. Prosedur Pelaksanaan K3LH**

Dalam melaksanakan suatu kegiatan pekerjaan tentunya ada yang harus diperhatikan, yakni unsur-unsur yang terlibat dalam pelaksanaan K3LH seperti:

1. Tenaga Kerja  
Adalah Orang yang mampu melakukan pekerjaan baik didalam maupun di luar hubungan kerja, guna menghasilkan jasa atau barang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.
2. Pengusaha  
Adalah orang atau Persekutuan atau Badan hukum yang menyalurkan suatu perusahaan milik sendiri.  
Persekutuan / Badan hukum yang secara berdiri sendiri menjalankan perusahaan bukan miliknya.
3. Perusahaan  
Merupakan setiap bentuk badan usaha yang memperkerjakan tenaga kerja dengan tujuan mencari untuk atau tidak, baik milik swasta maupun negara.
4. Tempat Kerja  
Merupakan setiap ruangan atau lapangan tertutup atau terbuka bergerak atau tetap dimana tenaga kerja bekerja, yang sering dimasuki tenaga kerja untuk keperluan suatu usaha.

Agar tenaga kerja mendapat perlindungan maka unsur yang ada didalam perusahaan seperti tenaga kerja, perusahaan, pengusaha / pengelola harus mengikuti prosedur K3LH.

Pihak Pengusaha atau Perusahaan melakukan Prosedur Bekerja dengan aman dan tertib dengan cara :

1. Menetapkan Standar K3LH.

2. Menetapkan Tata Tertib yang harus di Patuhi.
3. Menetapkan Peraturan-peraturan.
4. Mensosialisasikan peraturan dan perundang – undangan K3 kepada Seluruh Tenaga Kerja.
5. Memonitor Pelaksanaan peraturan – peraturan.

Pelaksanaan Prosedur K3, keberhasilannya sangat ditentukan oleh kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) yang menjadi pengelola (Pengusaha / perusahaan) dan pelaksanaan kegiatan – kegiatan K3 yang dilaksanakan perusahaan. Oleh karena itu, perlu upaya peningkatan dan pengembangan pengetahuan, kemampuan, serta keterampilan SDM dalam mengelola K3. Salah satu cara ialah diadakannya pelatihan tentang K3 bagi seluruh tenaga kerja karena pelatihan dapat meningkatkan kepedulian terhadap K3 bagi setiap tenaga kerja dan mengimplementasikannya (Menerapkannya) ketika menjalankan tugas ditempat kerja masing – masing.

Pada saat Menerapkan Standar K3 harus disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan serta fasilitas / kapasitas yang ada di tempat kerja ( Perusahaan ), namun harus tetap merujuk pada undang – undang dan peraturan – peraturan pemerintah baik nasional dan internasional.

Para tenaga kerja harus mengetahui Prosedur K3 ditempatnya bekerja dan melaksanakannya dengan penuh tanggung jawab dan disiplin. Kedisiplinan dan Ketaatan tenaga kerja terhadap prosedur K3 yang ditetapkan perusahaan merupakan jalan untuk keberhasilan tujuan bekerja, Kedisiplinan atau Ketaatan tenaga kerja dapat dilakukan dengan cara :

1. Perilaku yang mencerminkan nilai – nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.
2. Mampu membedakan segala yang boleh dilakukan, tidak boleh dilakukan, dan harus atau wajib dilakukan.
3. Bersikap taat, tertib sebagai hasil pengembangan dari latihan pengendalian, pikiran, dan pengendalian watak.
4. Memahami dan melaksanakan secara baik mengenai sistem aturan perilaku norma, kriteria, dan standar sehingga dapat mengontrol perilaku sehari – hari.

Ruang Lingkup disiplin dalam perusahaan yang harus di perhatikan dan dilakukan tenaga kerja, antara lain disiplin terhadap :

1. Waktu
2. Perencanaan atau Program kerja
3. Anggaran / Biaya
4. Mekanisme Kerja

5. Hierarki Kesepakatan
6. Hasil Kesepakatan
7. Etika dan Estetika ( Keindahan )
8. Lingkungan Kerja dan Lingkungan Hidup

Dengan melaksanakan K3, baik oleh tenaga kerja maupun pihak pengusaha / pengelola, maka akan tercipta suasana kerja yang kondusif. Tenaga Kerja bertindak dan berperilaku disiplin, sedangkan pihak pengusaha atau perusahaan bertindak mengawasi dan mencegah timbulnya penyebab kecelakaan kerja.

## **B. Bahaya Di Lokasi Kerja**

Pada umumnya bahaya-bahaya di lokasi kerja sangat memungkinkan dan kita diminta untuk setidaknya bisa mengetahui jenis-jenis bahaya khususnya pada lokasi kerja pada bidang Teknologi Jaringan dan Telekomunikasi. Bahaya-bahaya tersebut sangat sering terjadi pada lingkungan kerja.

Berikut beberapa bahaya-bahaya yang patut anda ketahui:

Faktor bahaya fisik/mekanik:

1. Ketinggian
2. Ruang Terbatas
3. Radiasi
4. Listrik

Faktor bahaya social-psikologis:

1. Stress Kerja
2. Kekerasan
3. Emosi Negatif
4. Pelecehan

Setelah anda memahami materi bahaya di lokasi Kerja. Coba anda Buat sebuah contoh, dari bahaya-bahaya di lokasi kerja.

### **C. Budaya Kerja Industri**

Budaya Kerja adalah falsafah yang didasari ke pandangan hidup sebagai nilai-nilai yang menjadi sifat, kebiasaan dan juga pendorong yang dibudayakan dalam suatu kelompok yang mencerminkan dalam sikap menjadi perilaku, cita-cita, pendapat, pandangan serta tindakan yang terwujud sebagai kerja.

Budaya kerja bertujuan untuk mengubah sikap dan juga perilaku sumber daya manusia agar dapat meningkatkan produktivitas kerja untuk menghadapi berbagai tantangan di masa yang akan datang. Pembentukan budaya kerja memerlukan proses yang panjang, Dimulai dari karakter kerja individu yang baik yang menjadi kebiasaan dan akhirnya membentuk karakter kerja secara kolektif yang disebut budaya kerja.

#### **1. Nilai-nilai budaya kerja**

Nilai dan budaya kerja merupakan bagian dari revolusi mental untuk mewujudkan manusia yang berintegritas. Mau bekerja keras dan semangat bergotong – royong. Terdapat lima nilai – nilai dan budaya kerja yang ditetapkan sebagai acuan para karyawan untuk dipahami dan dapat diterapkan dalam bekerja, bersikap dan berkontribusi dalam pengembangan industri.

##### **1. Integritas**

Jack Welch, dalam bukunya yang berjudul “Winning” mengatakan, “integritas adalah sepetah kata yang kabur (tidak jelas). Orang – orang yang memiliki integritas mengatakan kebenaran, dan orang – orang itu memegang kata – kata mereka. Mereka bertanggung jawab atas tindakan – tindakan mereka di masa lalu, mengakui kesalahan mereka dan mengoreksinya. Mereka mengetahui hukum yang berlaku dalam Negara mereka, industry mereka dan perusahaan mereka, baik yang tersurat maupun yang tersirat dan mentaatinya. Mereka bermain untuk menang secara bersih (benar), seturut peraturan yang berlaku. “berbagai survey dan studi kasus telah mengidentifikasi integritas atau kejujuran sebagai suatu karakteristik pribadi yang paling dihasrati dalam diri seorang pemimpin. Jack Welch. (2005). Winning.

##### **2. Profesional**

David H. Maister (1998 : 56) mengatakan bahwa orang – orang profesional adalah orang – orang yang diandalkan dan dipercaya karena mereka ahli, terampil, punya ilmu pengetahuan, bertanggung jawab, tekun, penuh disiplin, dan serius dalam menjalankan tugas pekerjaannya. Semua itu membuat istilah profesionalisme identic dengan kemampuan, ilmu atau pendidikan dan kemandirian.

### 3. **Produktif**

Adalah sikap yang berkonsep pada hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok harus lebih baik daripada hari ini. (Bambang Tri Cahyono, 1996 : 283).

### 4. **Kompetitif**

Kompetitif adalah sebuah kata yang menggambarkan situasi kerja saat ini. jika dibandingkan dengan era yang terdahulu, lingkungan kerja saat ini jauh lebih kompetitif. Persaingan yang semakin ketat menuntut kita untuk terus memiliki sikap kompetitif.

### 5. **Inovatif**

Inovatif adalah mencurahkan segala pikiran atau kemampuan diri dalam berfikir untuk menghasilkan sesuatu yang baru bagi diri kita, masyarakat dan lingkungan kerja.

## **D. SOP Kerja**

### **Pengertian SOP**

SOP merupakan serangkaian prosedur yang perlu dilakukan untuk mendapat hasil yang diinginkan. Nantinya, hal ini akan menjadi panduan bagi karyawan tentang apa yang harus mereka lakukan.

Sementara itu, ada beberapa ahli juga yang memiliki pendapat tentang pengertian SOP itu sendiri. Seperti, menurut Sailendra, SOP adalah panduan yang digunakan untuk memastikan kegiatan operasional dari sebuah perusahaan atau organisasi berjalan lancar.

### **Fungsi SOP**

Dalam pembuatannya sendiri, SOP memiliki beberapa fungsi. Setidaknya SOP perusahaan ini adalah pedoman kerja yang harus ditaati semua pihak. Adapun fungsi lain dari SOP adalah:

1. Sebagai Panduan Kerja
2. Sebagai Dasar Hukum
3. Memberi Informasi yang berkaitan dengan Pekerjaan
4. Pedoman Disiplin Bekerja

### **Tujuan SOP**

Dari fungsi yang sudah disajikan, terdapat tujuan dari SOP itu sendiri, yakni:

1. Meminimalisir Kesalahan.
2. Lebih mudah mengetahui tentang pekerjaan.
3. Mudah beradaptasi dengan pekerjaan.
4. Membantu perusahaan mencapai targets.



### Manfaat SOP

1. Meningkatkan Reputasi
2. SOP menjadi Pedoman Dalam Bekerja
3. Menjaga Ciri Khas Perusahaan
4. Memberikan Aturan yang Jelas

### Tata Cara Penulisan SOP

1. Menentukan Orang yang Tepat
2. Buat Visual yang menarik
3. Perhatikan Gaya penulisan
4. Perhatikan kerja di lapangan
5. Lakukan pengujian SOP
6. Aturan yang dibuat harus memiliki alasan
7. Pastikan Semua Pihak setuju

### Contoh SOP Pada Operasional Prosedur Penggunaan Komputer Lab TKJ SMKN 1 Kayan Hilir


NO.	JUDUL	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENGGUNAAN KOMPUTER
1.	LATAR BELAKANG	1. Setiap Siswa diberikan komputer yang berfungsi untuk melaksanakan praktek lab
		2. Setiap komputer terhubung dengan internet yang disediakan Oleh Lab TKJ.
		3. Penertiban penggunaan dan pemanfaatan komputer dan internet di lingkungan belajar selama jam kegiatan pembelajaran berlangsung.
2.	TUJUAN	1. Mengoptimalkan penggunaan komputer dan internet fasilitas kantor untuk keperluan kerja.
		2. Penggunaan komputer dan internet fasilitas kantor untuk hal yang benar.
3.	RUANG LINGKUP	Pemakaian komputer dan internet masing-masing Siswa
4.	TANGGUNG JAWAB	1. Teknisi Komputer
		2. Siswa Yang Bersangkutan
		3. Guru Pengampu Yang Menggunakan Lab
5.	PROSEDUR PELAKSANAAN	1. Setiap siswa menggunakan komputer dan internet Lab TKJ hanya untuk keperluan Belajar dan bukan untuk keperluan lain di luar kegiatan pembelajaran.
		2. Setiap siswa/i bertanggung jawab atas komputer lab TKJ yang masing-masing digunakan.
		3. Penyimpanan file di setiap komputer ditata serapi mungkin. Menggunakan nama folder yang jelas.
		4. Lakukan scan anti virus secara berkala. Gunakan anti virus yang sudah tersedia.
		5. Apabila ada kejanggalan ataupun kerusakan selama penggunaan maka segera hubungi Petugas Lab atau Teknisi.

		6. Dilarang untuk instalasi Perangkat tanpa sepengetahuan Teknisi atau Petugas Lab
--	--	--

### Rambu - Rambu pada K3LH

Tentunya pada materi sebelumnya kita telah mempelajari tentang konsep dasar yang memuat pada K3LH dan budaya kerja industry. Pada materi baru ini kita akan belajar bersama mengenai pengenalan symbol-simbol pada K3LH. Symbol-simbol ini dapat dikatakan sebagai acuan kita untuk memahami berbagai aturan yang ada pada K3LH.

Pengenalan rambu harus dimulai dalam bentuk-bentuk yang berbeda:

Bentuk Geometris / Warna		
<b>Merah</b>	Larangan	
<b>Kuning</b>		Peringatan / Hati-hati
<b>Biru</b>	Anjuran	Petunjuk pengarah

### Rambu – Rambu dalam K3LH

Dalam K3LH, terdapat rambu-rambu yang harus diperhatikan yakni salah satunya **Logo K3**:

1. Bentuk lambang K3: pada palang dilingkar roda bergigi sebanyak sebelas berwarna hijau diatas warna dasar putih.
2. Arti dan makna symbol/lambang/logo K3 :
  - Palang : bebas dari kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PAK).
  - Roda Gigi : bekerja dengan kesegaran jasmani dan rohani.
  - Warna Putih : bersih dan suci.
  - Warna Hijau : selamat, sehat dan sejahtera.
  - Sebelas Gigi Roda : sebelas bab dalam undang-undang No 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja.



## Rambu Peringatan pada K3LH



HATI-HATI  
ANJING  
PENJAGA



AREA BAHAYA  
ASAP ROKOK  
(TEMBAKAU)



AREA CCTV



HATI-HATI AREA  
PENGELASAN



HATI-HATI AREA  
PENGISIAN AKI



BAHAYA  
PERAIRAN ARUS  
DERAS



HATI-HATI ATAP  
MUDAH PECAH



HATI-HATI ATAP  
RENDAH



HATI-HATI  
BADAN TERJEPIT



HATI-HATI  
BAHAN  
BERBAHAYA



BAHAYA BAHAN  
KOROSIF



BAHAYA BAHAN  
MUDAH MELEDAK



HATI-HATI BAHAN  
PENYEBAB KANKER



BAHAYA BAHAN  
RADIOAKTIF



BAHAYA BARANG  
TERJATUH DARI ATAS



BAHAYA  
BIOLOGI



## Rambu berbahaya pada K3LH



## Rambu petunjuk pada K3LH



## **Lingkungan Hidup**

### **Pengertian Lingkungan Hidup**

Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1997 yang dimaksud lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya keadaan, dan makhluk hidup termasuk manusia dan perilakunya, yang memengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya.

### **Norma Lingkungan Hidup**

Norma adalah aturan, ukuran atau kaidah yang dipakai sebagai tolak ukur untuk menilai dan membandingkan sesuatu. Norma yang berkaitan dengan lingkungan hidup dapat dibedakan menjadi dua, yakni:

1. Norma Sosial

Norma sosial adalah norma yang dipakai untuk menilai suatu perilaku manusia, terutama terhadap lingkungan hidup, berdasarkan kekuatan yang meningkat. Sementara itu yang dipandang sebagai norma social adalah cara, kebiasaan, tingkah laku, dan adat istiadat.

2. Norma Hukum

Negara Indonesia sudah memiliki peraturan hukum berupa undang-undang khusus mengenai lingkungan hidup. Salah satunya adalah Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1997 tentang Pengelolaan Lingkungan Hidup yang memuat pengertian tentang lingkungan hidup, ruang lingkup, asas, tujuan serta sasaran, hak dan tanggung jawab masyarakat serta berbagai macam hal yang melingkupi lingkungan hidup. Norma hukum lingkungan hidup sangat diperlukan karena menjadi panduan bersama dan kekuatan pendorong bagi masyarakat

