



MANAJEMEN K3

Hasrul Anwar, M.T



K3- Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Apa itu Kesehatan Kerja?

Suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman kerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitar.

Tujuan dan Manfaat

Memelihara dan melindungi kesehatan tenaga kerja yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas dan kesejahteraan kerja.

Tujuan Kesehatan Kerja (ILO/WHO 1995)

Promosi

Promosi dan Pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan sosial dari pekerja.

Pencegahan

Pencegahan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja

Perlindungan

Perlindungan pekerja dari risiko faktor-faktor yang mengganggu kesehatan

Penempatan

Penempatan dan pemeliharaan pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologis pekerja

Dampak dari Terganggunya Kesehatan dari Tenaga Kerja

1. Gangguan Kerja /Konsentrasi Kerja

- Kecenderungan kecelakaan kerja meningkat

2. Motivasi kerja menurun

- Absenteisme meningkat

3. Biaya pengobatan/perawatan meningkat

- Kehilangan waktu kerja

4. Turn over pekerja meningkat

- Kualitas dan kuantitas produksi menurun

Teori Kecelakaan Kerja

- **Kerugian akibat kecelakaan kerja**

Kerugian langsung

- **Penderitaan pribadi**
- **Rasa kehilangan keluarga korban**

Kerugian tak langsung

- **Kerusakan material**
- **Hilangnya peralatan**
- **Biaya akibat berhentinya produksi**

- **Teori Gunung Es:**

Jenis kerugian diibaratkan **gunung es**, dimana kerugian yang jelas dapat dihitung hanya di puncak gunung es yang terlihat dipermukaan laut, sedangkan **kerugian tidak tampak tersembunyi di dalam air**, justru melebihi puncaknya , dan terus membesar sampai dasar gunung.

Upaya Pencegahan Kecelakaan Kerja

- **Identifikasi dan Pengendalian Bahaya di Tempat Kerja**

- ☐ Pemantauan Kondisi Tidak Aman
- ☐ Pemantauan Tindakan Tidak Aman

- **Pembinaan dan Pengawasan**

- ☐ Pelatihan dan Pendidikan
- ☐ Konseling dan Konsultasi
- ☐ Pengembangan Sumber Daya

- **Sistem Manajemen**

- ☐ Prosedur dan Aturan
- ☐ Penyediaan Sarana dan Prasarana
- ☐ Penghargaan dan Sangsi



Penyakit Akibat Kerja (PAK)

Pengertian

- Gangguan Kesehatan baik jasmani maupun rohani yang ditimbulkan dan atau diperparah karena aktivitas kerja atau kondisi yang berhubungan dengan pekerjaan.

Contoh:

Silicosis, Asbestosis, Low Back Pain, White Finger Syndrom, dll.

Faktor Penyebab

- Biologi
- Fisik
- Kimia
- Mekanis
- Ergonomi
- Lingkungan Sekitar
- Psikososial



5 R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin)

Pengertian

5R adalah cara/metode untuk mengatur/mengelola/mengorganisir tempat kerja menjadi tempat kerja yang lebih baik secara berkelanjutan.

Tujuan

Untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas tempat kerja.

Manfaat

- Meningkatkan produktivitas karena pengaturan tempat kerja yang lebih efisien.
- Meningkatkan kenyamanan karena tempat kerja selalu bersih dan luas.
- Mengurangi bahaya di tempat kerja karena kualitas tempat kerja yang bagus/baik.
- Menambah penghematan karena menghilangkan pemborosan-pemborosan di tempat kerja.



Ringkas

- Memilah barang yang diperlukan dan tidak diperlukan
- Memilah barang yang sudah rusak dan masih dapat digunakan
- Memilah barang yang harus dibuang atau tidak
- Memilah barang yang sering digunakan atau jarang penggunaannya.

Resik

- Membersihkan tempat kerja dari semua kotoran, debu, dan sampah.
- Menyediakan sarana dan prasarana kebersihan di tempat kerja.
- Meminimalisir sumber-sumber sampah dan kotoran.
- Memperbarui/memperbaiki tempat kerja yang sudah usang/rusak.

Rapi

- Menata/mengurutkan peralatan/barang berdasarkan alur proses kerja
- Menata/mengurutkan peralatan/barang berdasarkan keseringan penggunaannya, keseragaman, fungsi, dan batas waktu.
- Penggunaan tanda visual supaya peralatan/barang mudah ditemukan.

Rawat

- Mempertahankan 3 kondisi di atas dari waktu ke waktu.

Rajin

- Mendisplinkan diri untuk melakukan 4 hal di atas.

Tanda dan Makna Papan Informasi di Tempat Kerja



Tanda Larangan

JANGAN
DIOPERASIKAN



Tanda Bahaya

HATI-HATI LALU
LINTAS FORKLIFT



Tanda Kewajiban

PASTIKAN
SUSUNAN
BARANG RAPI



Tanda Sarana
Darurat
Kebakaran

TABUNG
PEMADAM API



Tanda Sarana
Keselamatan,
P3K dan Evakuasi
Darurat

TEMPAT BERKUMPUL
EVAKUASI DARURAT



Tanda Sarana /
Fasilitas Umum

MUSHOLA

Alat Pelindung Diri



Pelindung Kepala



Pelindung Mata dan Muka



Pelindung Pendengaran



Pelindung Pernafasan



Pelindung Tangan



Pelindung Kaki



Pelindung Jatuh



Pelindung Tubuh



Pelampung



Rompi Nyala



Sabuk Keselamatan



Jas Hujan

Penyakit akibat kerja berdasarkan faktor penyebab



Faktor fisik

- Suhu tinggi : Heat stress, Heat cram
- Suhu dingin : Frost bite
- Kebisingan : Hearing loss
- Getaran : Reynold disease
- Tekanan : Caison's disease
- Radiasi mengion : Cancer, Leukimia
- Radiasi non mengion : Conjunctivitis, katarak

Penyakit akibat kerja berdasarkan faktor penyebab



Faktor Ergonomi

- Beban angkat : HNP, LBP, Hernia
- Cara angkat: Trauma otot dan sendi
- Posisi kerja tidak ergonomis : gangguan sistem muskuloskeletal
- Gerakan repetitif: carpal tunel syndrom
- Kontraksi statis: kelelahan, nyeri otot

APA ITU SISTEM MANAJEMEN K3 (SMK 3)

- **Sistem Manajemen**

Kegiatan manajemen yang teratur dan saling berhubungan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

- **Manajemen**

Suatu proses kegiatan yang terdiri atas PDCA yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan memanfaatkan manusia dan sumber daya yang ada.

- **Sistem Manajemen K3**

Pengelolaan K3 melalui pendekatan sistem manajemen

- **Sumber bahaya (*Hazard Sources*)**

Segala sesuatu yang dapat menimbulkan terjadinya bahaya.

Sumber bahaya dikelompokkan menjadi:

- Faktor fisik :
bersumber dari mesin/ peralatan
- Faktor kimia :
bersumber dari bahan-bahan kimia di tempat kerja (padat, cair, dan gas)
- Faktor biologi :
bersumber dari binatang, tumbuhan, bakteri, mikroba patogen di lingkungan kerja.
- Bahaya ergonomi;
bersumber dari cara kerja/posisi pekerja dengan alat.
- Faktor psikologi:
disebabkan ketidakpuasan, konflik, monoton pekerjaan.

- **Potensi bahaya (*Hazard*)**

- Jatuh
- Tertimpa benda jatuh
- Terinjak
- Terjepit
- Kontak suhu tinggi.
- Kontak aliran listrik
- Kontak dengan bahan bahaya/radiasi

Sistem Manajemen K3 (PP No. 50 Tahun 2012)

SISTEM MANAJEMEN PERUSAHAAN

Struktur Organisasi,
Perencanaan, Tanggung-
jawab, Pelaksanaan,
Prosedur, Proses dan
Sumberdaya



*Pengembangan,
Penerapan,
Pencapaian,
Pengkajian dan
Pemeliharaan
kebijakan K3*



**Pengendalian Risiko
Kegiatan Kerja**



Tempat Kerja Aman, Efisien, dan Produktif

Ciri SMK 3

- Promosi dan Pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan sosial dari pekerja.
- Melibatkan seluruh aspek (manusia, bahan, mesin dan peralatan, produk, proses dan faktor lingkungan) K3 di tempat kerja.
- Mencakup seluruh fungsi manajemen PDCA (*Plan, Do, Check, and Act*)
- Mencakup kegiatan yang bersifat *Preventif, Kuratif, Rehabilitatif, dan Promotif*
- Mendorong peran aktif seluruh tingkatan manajemen dan tenaga kerja
- Menjamin pemenuhan terhadap peraturan perundang-undangan, standar nasional dan internasional.
- Menjamin proses peningkatan berkesinambungan.

Ketentuan Penerapan SMK 3 di Indonesia

➤ **Bersifat wajib (*Compulsary*)**

**Pasal 87
UU No.13/2003**

1) Setiap perusahaan wajib menerapkan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja yang teintegrasi dengan sistem manajemen perusahaan.

2) Ketentuan mengenai penerapan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Kriteria Perusahaan Wajib Menerapkan SMK 3

PP No. 50 tahun 2012 tentang Penerapan SMK 3, Pasal 5

Wajib bagi perusahaan:

- Memperkerjakan pekerja/buruh paling sedikit 100 orang; atau
- Mempunyai tingkat potensi bahaya tinggi.

Yang dimaksud dengan " tingkat potensi bahaya tinggi" adalah potensi perusahaan yang memiliki potensi bahaya yang dapat mengakibatkan kecelakaan yang merugikan jiwa manusia, terganggunya proses produksi, dan pencemaran lingkungan kerja.

- Kepmenaker No. 186/Men/1999 tentang Pengendalian Kebakaran di tempat kerja.
- Kepmenaker No. 187/Men/ 1999 tentang Pengendalian BKB di tempat kerja.

Hirarki Kontrol

- **Eliminasi**

Memodifikasi desain untuk menghilangkan bahaya, misalnya memperkenalkan perangkat – perangkat mekanis untuk menghilangkan bahaya penanganan manual;

- **Substitusi**

Mengganti bahan yang kurang berbahaya atau mengurangi energi sistem (misalnya menurunkan gaya arus listrik, tekanan, suhu,dll;

- **Kontrol teknik**

Memasang sistem ventilasi, penjagaan mesin, interlock, dll.

- **Papan nama, peringatan, dan/atau kontrol administratif**

Rambu keselamatan, penandaan area berbahaya, marka untuk setapak pejalan kaki, sirine/lampu peringatan, alarm, prosedur keselamatan, inspeksi peralatan, kontrol akses, sistem kerja yang aman, penandaan dan izin kerja, dll.

- **Alat Pelindung Diri (APD)**

Kacamata pengaman, pelindung pendengaran, pelindung wajah, tali pengaman, dan sarung tangan.