**Pengertian (Definisi) Bahaya dan 5 Faktor Bahaya K3 di Tempat Kerja**

Pengertian (definisi) bahaya (*hazard*) ialah semua sumber, situasi ataupun aktivitas yang berpotensi menimbulkan cedera ([**kecelakaan kerja**](https://sistemmanajemenkeselamatankerja.blogspot.com/2013/09/form-laporan-kecelakaan-kerja-insiden.html)) dan atau [**penyakit akibat kerja (PAK)**](https://sistemmanajemenkeselamatankerja.blogspot.com/2013/10/penyakit-akibat-kerja-pak.html) – *definisi berdasarkan OHSAS 18001:2007*. Secara umum terdapat 5 (lima) faktor bahaya [**K3**](https://sistemmanajemenkeselamatankerja.blogspot.com/2013/09/pengertian-dan-definisi-k3-keselamatan.html) di [**tempat kerja**](https://sistemmanajemenkeselamatankerja.blogspot.com/2013/10/pengertian-definisi-tempat-kerja-dalam.html), antara lain : faktor bahaya biologi(s), faktor bahaya kimia, faktor bahaya fisik/mekanik, faktor bahaya biomekanik serta faktor bahaya sosial-psikologis. Tabel di bawah merupakan daftar singkat bahaya dari faktor-faktor bahaya di atas :

|  |  |
| --- | --- |
| **Faktor Bahaya Biologi** | 1. Jamur.
2. Virus.
3. Bakteri.
4. Tanaman.
5. Binatang.
 |
| **Faktor Bahaya Kimia** | 1. Bahan/Material/Cairan/Gas/Debu/Uap Berbahaya.
2. Beracun.
3. Reaktif.
4. Radioaktif.
5. Mudah Meledak.
6. Mudah Terbakar/Menyala.
7. Iritan.
8. Korosif.
 |
| **Faktor Bahaya Fisik/Mekanik** | 1. Ketinggian.
2. Konstruksi (Infrastruktur).
3. Mesin/Alat/Kendaraan/Alat Berat.
4. Ruangan Terbatas (Terkurung).
5. Tekanan.
6. Kebisingan.
7. Suhu.
8. Cahaya.
9. Listrik.
10. Getaran.
11. Radiasi.
 |
| **Faktor Bahaya Biomekanik** | 1. Gerakan Berulang.
2. Postur/Posisi Kerja.
3. Pengangkutan Manual.
4. Desain tempat kerja/alat/mesin.
 |
| **Faktor Bahaya Sosial-Psikologis** | 1. Stress.
2. Kekerasan.
3. Pelecehan.
4. Pengucilan.
5. Intimidasi.
6. Emosi Negatif
 |

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan untuk melindungi kesehatan dan keselamatan para pekerja, yang tertuang dalam UU Pasal 86 Nomor 13 Tahun 2003. Aturan tersebut menjelaskan tentang betapa pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja (K3).

Terlepas dari aturan tersebut, sebenarnya risiko bahaya kerja tidak akan bisa dihalau sepenuhnya. Karena itu, Anda wajib bersikap waspada di segala kondisi agar kesehatan selalu terjaga apa pun jenis pekerjaannya.

Berikut beberapa jenis-jenis bahaya di tempat kerja yang berpotensi menimbulkan penyakit antaranya:

**1. Bahaya Kerja Kimiawi**

Bahan kimia bisa berbahaya dan beracun bagi tubuh manusia, apalagi jika terpapar dalam jumlah banyak. Zat tersebut dapat masuk ke tubuh melalui hidung, kulit, mata, mulut; dalam bentuk gas, uap, dan aerosol.

Anda yang bekerja di dalam laboratorium punya risiko terpapar berbagai macam bahan kimia beracun atau bersifat korosif.

Selain itu, orang yang bekerja di pabrik dan pertambangan berisiko terpapar asap dan debu kimiawi sehingga menimbulkan gangguan pernapasan. Karenanya, sangat penting untuk menggunakan alat pelindung diri yang sesuai dengan kebutuhan kerja Anda.

Berdasarkan *guidelines* yang dilansir oleh OSHA atau Administrasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Amerika, semua pekerja yang memiliki risiko terpapar bahan kimia di lingkungan kerjanya, harus menggunakan respirator selama bekerja.

Respirator yang digunakan berbeda dan memiliki spesifikasi khusus, tergantung dengan jenis pekerjaan dan atau bahan kimia yang dihadapi.

**2. Bahaya Kerja Fisik**

Jenis bahaya kerja fisik dapat berupa bising, vibrasi, suhu lingkungan yang ekstrem, dan radiasi.

Bising secara konstan yang dirasakan oleh *ground crew* atau kru darat di bandar udara bisa menimbulkan ketulian. Hal ini terjadi karena suara yang dikeluarkan oleh pesawat, memiliki desibel yang besar.

Untuk menghindari terjadinya gangguan pendengaran, OSHA merekomendasikan penggunaan *hearing protection device* seperti penutup telinga agar  paparan suara dengan desibel besar dapat dikurangi.

Sedangkan untuk suhu lingkungan dan radiasi sinar-X atau gamma, paparannya dapat merusak ikatan kimia di jaringan tubuh apabila terpapar dalam jumlah besar.

Oleh karena itu, semua pekerja yang memiliki risiko paparan dengan radiasi, wajib menggunakan dosimeter yang bernama TLD atau *thermoluminescent dosimeter*agar kadar paparan radiasi dapat dimonitor selama bekerja.

**3. Bahaya Kerja Ergonomi**

Ergonomi adalah bidang studi yang berhubungan dengan mendesain peralatan, mesin, proses, dan tempat kerja yang sesuai dengan kemampuan serta keterbatasan pengguna.

Gerakan berulang atau posisi yang menetap selama melakukan pekerjaan tersebut dapat menimbulkan keluhan pegal linu, [nyeri sendi](https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-otot-dan-sendi/nyeri-sendi), [sakit pinggang](https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-otot-dan-sendi/nyeri-sendi), atau masalah lain yang lebih parah lagi.

Mengurangi repetisi adalah kunci utama untuk meminimalkan bahaya di tempat kerja yang satu ini.

Salah satu cara untuk mengurangi repetisi adalah dengan beristirahat di sela-sela pekerjaan dan gunakan kursi ergonomis yang dapat diatur ketinggiannya sesuai dengan bentuk tubuh pekerja.

**4. Bahaya Kerja Biologi**

Tenaga kesehatan merupakan pekerjaan yang paling terancam dari bahaya kerja biologi.

Penyakit akibat bakteri dan virus, seperti [tuberkulosis](https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-pernapasan/tuberkulosis), hepatitis B dan C, serta HIV/AIDS, rentan menular ke tenaga kesehatan.

Risiko serupa juga dimiliki oleh orang-orang yang bekerja dengan hewan. Mereka berisiko terpapar [penyakit rabies](https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-infeksi/rabies) dan [antraks](https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-infeksi/rabies).

Langkah utama yang dapat dilakukan untuk menurunkan bahaya kerja tersebut adalah dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah bekerja. Higienitas yang baik membantu memutuskan transmisi virus.

Langkah lainnya adalah dengan melakukan vaksinasi. Vaksinasi bertujuan untuk mencegah atau mengurangi dampak dari virus. Meskipun terkena, tubuh sudah memiliki imunitas sehingga gejala yang timbul umumnya ringan.

**5. Bahaya Kerja Psikologis**

Gangguan psikologis juga bisa terjadi pada para pekerja, dan ini termasuk ke dalam bahaya di tempat kerja.

Hal yang paling sering menyebabkannya adalah stres akibat perubahan jenis pekerjaan, jadwal, tingkat tanggung jawab, dan perasaan tidak cocok dengan atasan atau rekan kerja.

Oleh karena itu, tidak ada salahnya mengatur waktu dengan baik. Siapkan juga porsi waktu untuk beristirahat dan *refreshing,*sehingga Anda tetap produktif dalam bekerja serta terhindar dari risiko gangguan kesehatan mental.

Selain itu juga ada beberapa jenis-jenis bahaya lainnya yang perlu diperhatikan, isinya meliputi :

1. Bahaya Keselamatan (*Safety Hazard*)

Bahaya keselamatan (*safety hazard*) fokus pada keselamatan manusia yang terlibat dalam proses, peralatan, dan teknologi. Dampak *safety hazard*bersifat akut, konsekuensi tinggi, dan probabilitas untuk terjadi rendah. Bahaya keselamatan (*Safety hazard*) dapat menimbulkan dampak cidera, kebakaran, dan segala kondisi yang dapat menyebabkan kecelakaan di tempat kerja. Jenis-jenis *safety hazard*, antara lain :

1. *Mechanical Hazard*, bahaya yang terdapat pada benda atau proses yang bergerak yang dapat menimbulkan dampak, seperti tertusuk, terpotong, terjepit, tergores, terbentur, dan lain-lain.
2. *Electrical Hazard*, merupakan bahaya yang berasal dari arus listrik.
3. *Chemical Hazard*, bahaya bahan kimia baik dalam bentuk gas, cair, dan padat yang mempunyai sifat mudah terbakar, mudah meledak, dan korosif.
4. Bahaya Kesehatan

Bahaya kesehatan  fokus pada kesehatan manusia. Dampak bahaya kesehatanbersifat kronis, konsekuensi rendah, bersifat terus-menerus, dan probabilitas untuk terjadi tinggi. Jenis-jenis bahaya kesehatan, antara lain :

1. *Physical Hazard*, berupa energi seperti kebisingan, radiasi, pencahayaan, temperature ekstrim, getaran, dan lain-lain.
2. *Chemical Hazard*, berupa bahan kimia baik dalam bentuk gas, cair, dan padat yang mempunyai sifat toksik, beracun, iritan, dan patologik.
3. *Biological Hazard*, bahaya dari mikroorganisme, khususnya yang *pathogen*yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan.
4. *Ergonomi*, merupakan bahaya yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan sebagai akibat ketidaksesuaian desain kerja dengan pekerja. Posisi kerja yang salah dan dipaksakan dapat menyebabkan mudah lelah sehingga kerja menjadi kurang efisien dan dalam jangka panjang dapat menyebakan gangguan fisik dan psikologis (stress) dengan keluhan yang paling sering adalah nyeri pinggang kerja
* Sumber-Sumber Bahaya di Lingkungan Kerja

Umumnya di semua tempat kerja selalu terdapat sumber bahaya yang dapat mengancam keselamatan maupun kesehatan tenaga kerja. Menurut Syukri Sahab (1997), Sumber bahaya itu bisa berasal dari :

1. Manusia

Termasuk pekerja dan manajemen. Kesalahan utama sebagian besar kecelakaan, kerugian, dan kerusakan terletak pada karyawan yang kurang bergairah, kurang terampil, kurang tepat, terganggu emosinya yang pada umumnya menyebabkan kecelakaan dan kerugian. Selain itu apa yang diterima atau gagal diterima melalui pendidikan, motivasi, serta penggunaan peralatan kerja berkaitan langsung dengan sikap pimpinan di tempat kerja.

* Bangunan, Instalasi, dan Peralatan

Proses bahaya yang berasal dari bangunan, instalasi, dan peralatan yang digunakan bisa berupa konstruksi bangunan yang kurang kokoh dan tidak memenuhi persyaratan yang ada. Selain itu desain ruang dan tempat kerja serta ventilasi yang baik merupakan beberapa hal yang harus diperhatikan.

* Bahan Baku

Bahan baku yang digunakan pada proses produksi dapat memiliki bahaya dan risiko yang sesuai dengan sifat bahan baku, antara lain :

1. Mudah terbakar dan meledak
2. Menimbulkan alergi
3. Bahan iritan
4. Karsinogen
5. Bersifat racun
6. Radioaktif
7. Proses Kerja

Bahaya dari proses sangat bervariasi tergantung dari teknologi yang digunakan. Proses yang ada pada industri ada yang sederhana, tetapi ada juga yang prosesnya rumit. Ada proses yang berbahaya dan ada juga proses yang kurang berbahaya. Dalam proses biasanya juga digunakan suhu dan tekanan tinggi yang memperbesar risiko bahayanya. Dari proses ini terkadang timbul asap, debu, panas, bising, dan bahaya mekanis seperti terjepit, terpotong, atau tertimpa bahan. Hal ini dapat berakibat kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

* Cara Kerja

Bahaya dari cara kerja yang dilakukan oleh pekerja yang dapat membahayakan pekerja itu sendiri atau orang lain disekitarnya, yaitu :

1. Cara mengangkat dan mengangkut, apabila dilakukan dengan cara yang salah maka dapat menyebabkan cidera dan yang paling sering adalah cidera pada tulang punggung.
2. Cara kerja yang mengakibatkan hamburan debu dan serbuk logam, percikan api, serta tumpahan bahan berbahaya.
3. Memakai alat pelindung diri yang tidak semestinya/ tidak sesuai kebutuhan dan cara memakai yang salah.
4. Lingkungan

Bahaya yang berasal dari lingkungan kerja dapat digolongkan atas berbagai jenis bahaya yang dapat mengakibatkan berbagai gangguan keselamatan dan kesehatan kerja, serta penurunan produktivitas kerja dan efisiensi kerja.