



KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

BY : SAPTONINGSIH

WIDY AISWARA BBPP LEMBANG

Pilihlah jawaban soal berikut yang dianggap Benar pada salah satu pernyataan berikut :

1. **Pengertian K3 adalah**
 - a. Segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan keamanan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.
 - b. Segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.
 - c. Segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi kehidupan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.
 - d. Benar semua.
2. **Singkatan dari K3 adalah :**
 - a. Keselamatan dan kesehatan kerja.
 - b. Kesehatan kerja dan keamanan
 - c. Kesehatan kerja dan keamanan
 - d. Keselamatan dan keamanan kerja
3. **Tujuan K3 adalah :**
 - a. Mencegah, menambah, dan memadamkan kebakaran;
 - b. Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan;
 - c. Mencegah kesempatan atau jalan menyelamatkan diri pada waktu kebakaran, atau kejadian-kejadian lain yang berbahaya;
 - d. Benar semua
4. **Kondisi berbahaya (unsafe condition), yaitu yang tidak aman dari:**
 - a. Peralatan / Media Elektronik, Bahan dan lain-lain
 - b. Lingkungan kerja
 - c. Proses kerja
 - d. Benar Semua
5. **Bahaya dihidang pengolahan pangan adalah kecuali :**
 - a. Terjatuh
 - b. Terimpa benda jatuh
 - c. Terjepit
 - d. Terkantuk



TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

- Setelah selesai pembelajaran, diharapkan peserta dapat menjelaskan :
 - Pengertian K3
 - Tujuan Penerapan K3
 - Manfaat Penerapan K3
 - Ruang lingkup/Elemen-elemen K3

DEFINISI KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA



- **Keselamatan kerja**

Keselamatan kerja adalah sebuah kondisi di mana para karyawan terlindungi dari cedera yang disebabkan oleh berbagai kecelakaan yang berhubungan dengan pekerjaan.

- **Kesehatan kerja**

Kesehatan kerja adalah sebuah kondisi di mana para karyawan terbebas dari berbagai penyakit fisik dan emosional yang disebabkan oleh pekerjaan.



PENGERTIAN K3

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja menyatakan bahwa Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang selanjutnya disingkat K3 adalah Segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.



TUJUAN KESELAMATAN KERJA

- a. Mencegah dan mengurangi kecelakaan;
- b. Mencegah, mengurangi dan memadamkan kebakaran;
- c. Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan;
- d. Memberi kesempatan atau jalan menyelamatkan diri pada waktu kebakaran atau kejadian-kejadian lain yang berbahaya;
- e. Memberi pertolongan pada kecelakaan;
- f. Memberi alat perlindungan diri pada para pekerja.



FOKUS PROGRAM KESELAMATAN KERJA

Program keselamatan kerja difokuskan pada dua aspek:

Perilaku Kerja :

- Membentuk sikap karyawan yang pro-keselamatan kerja
- Mendorong upaya seluruh karyawan untuk mewujudkan keselamatan kerja, mulai dari manajemen puncak hingga karyawan level terendah
- Menekankan tanggung jawab para manajer dalam melaksanakan program keselamatan kerja

Kondisi Kerja :

- Mengembangkan dan memelihara lingkungan kerja fisik yang aman, misalnya dengan penyediaan alat-alat pengaman



Berdasarkan aturan K3, Norma keselamatan kerja diharapkan mampu:

- (1) Menihilkan kecelakaan kerja sehingga mencegah terjadinya cacat atau kematian terhadap pekerja dan mencegah terjadinya kerusakan tempat dan peralatan kerja.
- (2) Mencegah pencemaran lingkungan hidup dan masyarakat sekitar tempat kerja.
- (3) Menjadi instrumen yang menciptakan dan memelihara derajat kesehatan kerja setinggi-tingginya.

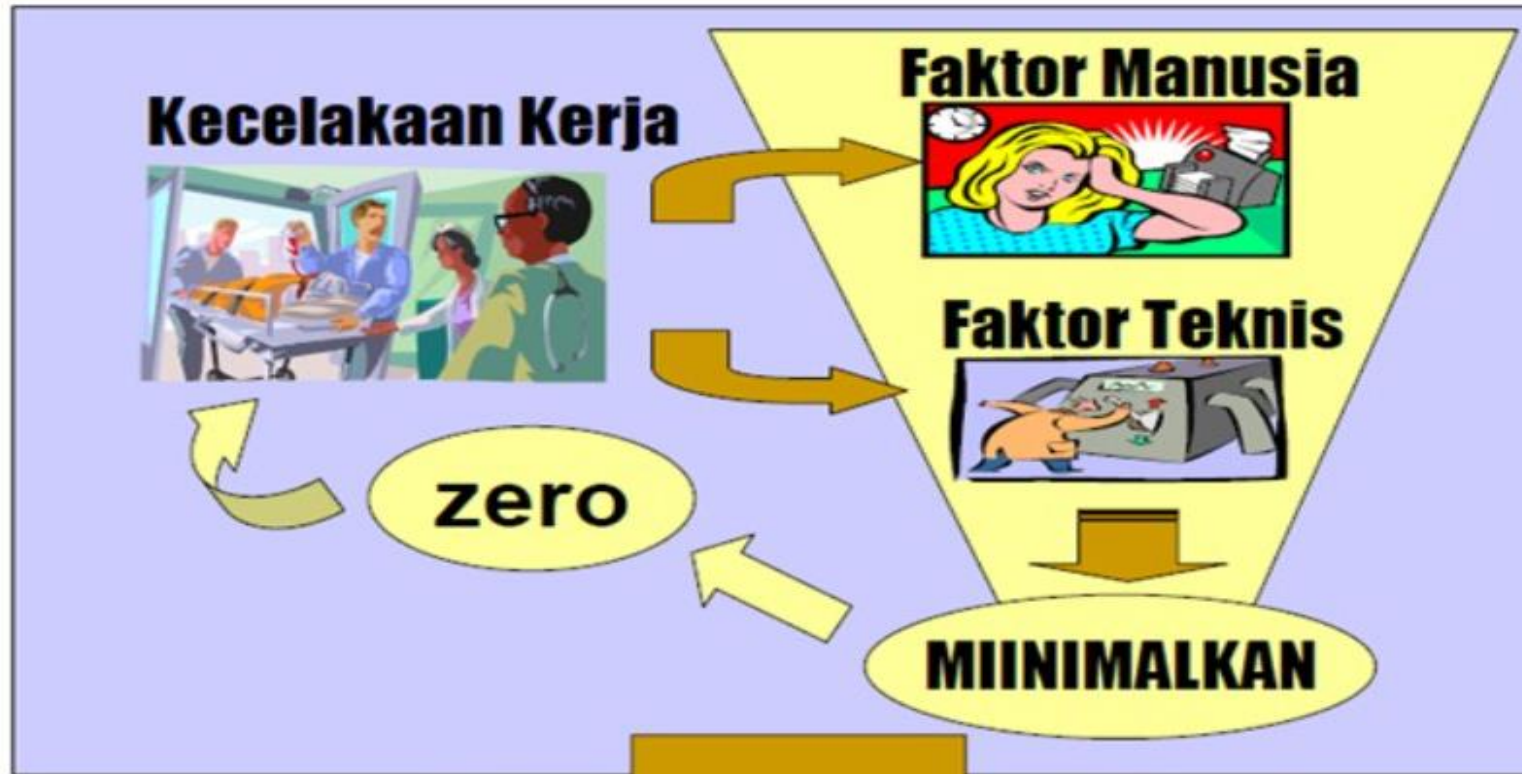


Kondisi-Kondisi Kesehatan Yang Menyebabkan Rendahnya Produktivitas Kerja

1. Penyakit Umum
2. Penyakit Akibat Kerja
3. Kondisi Gizi
4. Lingkungan Kerja
5. Beban Kerja



Kecelakaan Kerja → Manajemen K3



Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Penyebab kecelakaan kerja dapat dibagi dalam kelompok :

1. **Kondisi berbahaya (unsafe condition)**, yaitu yang tidak aman dari:

- Peralatan / Media Elektronik, Bahan dan lain-lain
- Lingkungan kerja
- Proses kerja
- Sifat pekerjaan
- Cara kerja

2. **Perbuatan berbahaya (unsafe act)**, yaitu perbuatan berbahaya dari manusia, yang dapat terjadi antara lain karena:

- Kurangnya pengetahuan dan keterampilan pelaksana
- Keletihan dan kelemahan daya tahan tubuh.
- Sikap dan perilaku kerja yang tidak baik



KERUGIAN AKIBAT KECELAKAAN KERJA

- 1) **Biaya perbaikan/penggantian karena kerusakan alat, bahan, bangunan (kerusakan sarana produksi).**
- 2) **Biaya pengobatan dan perawatan tenaga kerja yang terluka/cedera**
- 3) **Tunjangan kecelakaan.**
- 4) **Jumlah produksi dan mutu menurun karena tidak ada kegiatan saat dan setelah kegiatan sampai waktu tertentu.**
- 5) **Biaya kompensasi kecelakaan bagi yang tidak dapat lagi bekerja.**
- 6) **Penggantian tenaga kerja, perlu pelatihan / adaptasi bagi tenaga kerja yang baru.**
- 7) **Kerugian jam kerja (waktu produksi terbuang).**

BIDANG PEKERJAAN DENGAN TINGKAT RESIKO PALING TINGGI DI INDONESIA

- Pertanian
- Konstruksi
- Pertambangan
- Kehutanan
- Perikanan



K3 DALAM BIDANG PERTANIAN

- Pekerja di sektor pertanian masih berjumlah 42 juta orang atau sekitar 40% dari angkatan kerja
- Dalam perspektif kesehatan dan keselamatan kerja penerapan teknologi pertanian adalah *health risk* (beresiko terhadap kesehatan)



APA SAJA BAHAYA TERHADAP PEKERJAYANG TERDAPAT DI SEKTOR PENGOLAHAN PANGAN?



BAHAYA DI BIDANG PENGOLAHAN PANGAN

- Terjatuh
- Tertimpa benda jatuh
- Terjepit
- Terkilir
- Terbakar
- Tersengat arus listrik
- Terpapar radiasi/panas
- Termakan makanan tercemar
- Terluka akibat pisau/benda tajam lain



PENCEGAHAN CEDERA DAN PENYAKIT YANG TERKAIT DENGAN PEKERJAAN

- Mengidentifikasi faktor penyebab yang dapat menimbulkan bahaya (identifikasi resiko bahaya)
- Menyardarkan para karyawan mengenai bahaya-bahaya yang berhubungan dengan pekerjaan mereka.
- Memasang alat-alat kontrol produksi.
- Menyusun prosedur-prosedur kerja yang aman.
- Mendorong penggunaan alat-alat pengaman/pelindung yang layak.



PEMILIHAN ALAT PELINDUNG DIRI



1. Dapat Memberikan Perlindungan Terhadap Bahaya Yang Dihadapi Oleh Pekerja
2. Memenuhi Standard
3. Ukuran Yang Sesuai
4. Beratnya Seringan Mungkin
5. Tidak Menimbulkan Bahaya Tambahan
6. Tidak Membatasi Gerak Si Pemakai
7. Suku Cadangnya Mudah Didapat

JENIS ALAT PELINDUNG DIRI



Helm (*helmet*), berfungsi untuk melindungi kepala dari segala jenis benturan sehingga cedera otak dapat di minimalkan.

Kaca Mata (*google*), berfungsi untuk melindungi mata dari serpihan benda-benda kecil seperti abu, bahan kimia dan sepihan potongan benda lain.



Masker, berfungsi untuk menghindari terhirupnya bahan kimia yang beracun.

Clemet atau jas hujan, berfungsi agar tubuh tim semprot tidak terpapar bahan kimia karena terbuat dari bahan yang tahan air.

Sarung tangan kain (*gloves*), berfungsi untuk menyerap keringat dan menghindari kerusakan tangan (kapalan) karena bekerja dengan benda keras.

Sarung tangan karet (*gloves*), tangan karet berfungsi untuk menghindari tangan terpapar bahan kimia.

Sepatu AV/safety, berfungsi untuk melindungi bagian kaki terkena duri, terjepit, dan benda tumpul lainnya.



PERINGATAN

APABILA KITA SUDAH MEMAKAI ALAT PELINDUNG DIRI YANG SESUAI, KITA MASIH DITUNTUT UNTUK SELALU BERHATI-HATI KARENA ALAT PELINDUNG DIRI YANG KITA PAKAI MEMPUNYAI KETERBATASAN.

Keterbatasan Alat Pelindung

- a. Terbatas daerah yang dilindungi
- b. Terbatas kemampuannya
- c. Terbatas jenis bahaya yang dilindungi
- d. Terbatas waktu pemakaiannya

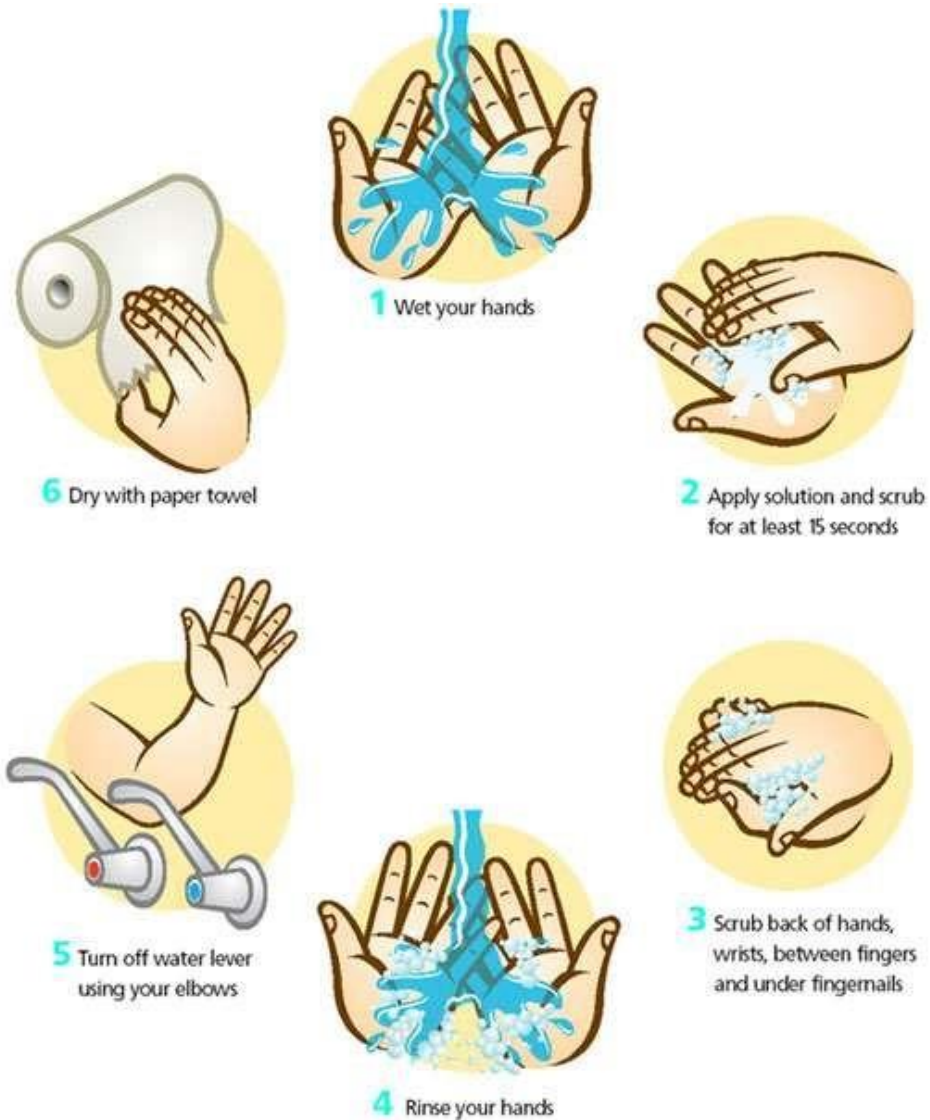


PROGRAM KESELAMATAN PEKERJA

- Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD)
- Higiene yang baik
- Pentingnya mencuci tangan
- Pentingnya fasilitas toilet
- Pentingnya pekerja tidak bekerja pada saat menderita sakit



TEKNIK CUCITANG YANG BENAR



Upaya mencegah penularan penyakit oleh penjamah makanan



Cara-cara mencuci tangan yang benar



1. Usapkan/ gosokan telapak tangan pada telapak tangan kiri



2. Usapkan/ gosokan telapak tangan pada punggung tangan dengan sela jari



3. Usap/gosok telapak tangan yang dengan sela jari tangan



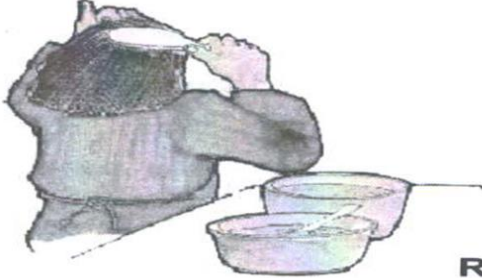
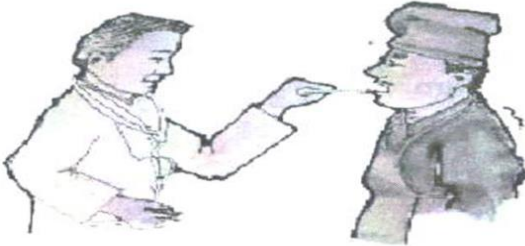
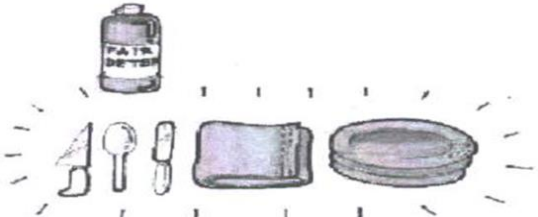
4. Usapkan/gosok an punggung jari terhadap telapak tangan yang berlawan an

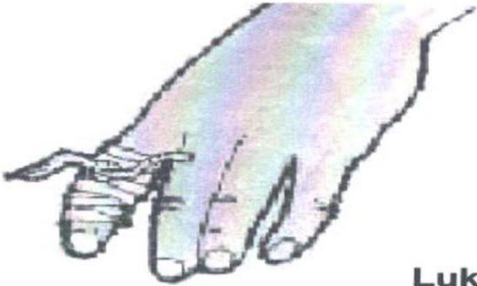
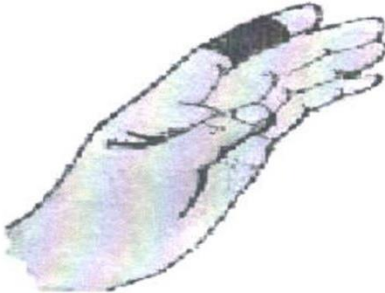
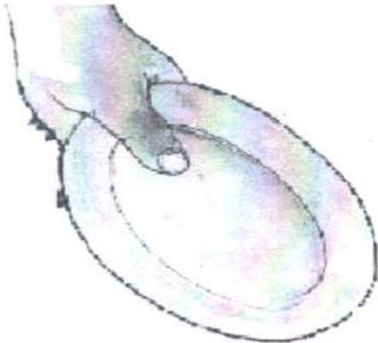
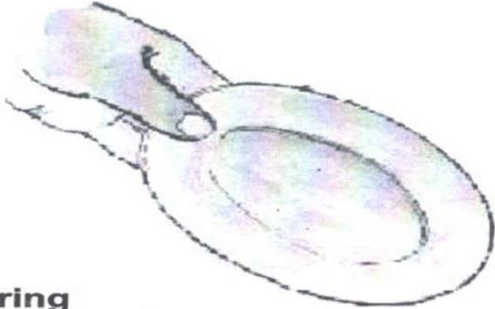


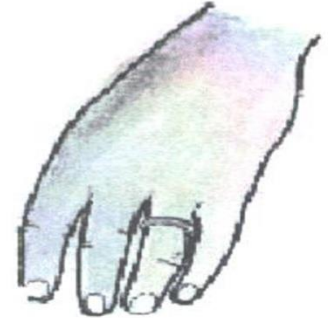
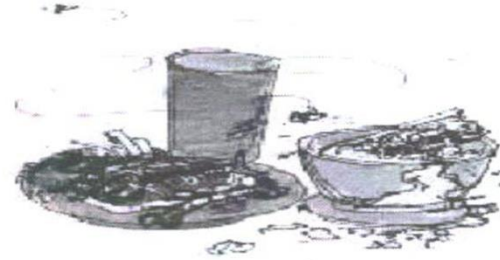
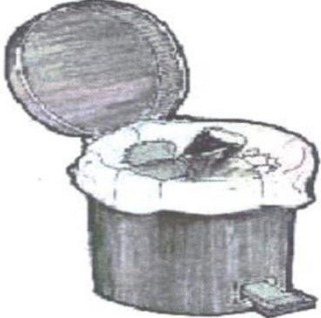
5. Rotasi ibu jari tangan dengan telapak tangan yang berlawanan



6. Rotasi seluruh ujung jari tangan pada telapak tangan yang berlawanan

X	✓
YANG DILARANG	YANG DIANJURKAN
①  Rambut	
②  Pengukur Suhu	
③  Peralatan Bersih	

×	✓
YANG DILARANG	YANG DIANJURKAN
④  Luka di Tangan	
⑤  Pegang Piring	
⑥  Mencicipi Masakan Dengan Jari	 Mencicipi Masakan Dengan Sendok

✕	✓
YANG DILARANG	YANG DIANJURKAN
7  Perhiasan	
8  Merokok	
9  Buang Sampah	

KAPAN PEKERJA MENCUCI TANGAN?

Sebelum

- Sebelum menangani, mengepak atau mengolah produk

Sesudah

- Setelah beristirahat

Sesudah

- Setelah menangani barang yang kotor

SETELAH MENGGUNAKAN TOILET

PENCEGAHAN KEBAKARAN AKIBAT TABUNG GAS

- 1) Ruangan masak atau dapur harus memiliki sirkulasi udara, bisa lobang angin, jendela, pintu atau memasang Exhaust Fan atau Blower atau ventilasi.
- 2) Upayakan jumlah gas (kalau ada) didalam dapur tdk cukup untuk terjadinya kebakaran.
- 3) Jika tercium bau gas jangan menghidupkan api atau menyalakan listrik, buka pintu2 jendela agar gas terbuang keluar) biasanya gas LPG berada diatas/dekat permukaan lantai.
- 4) Kran/Katup tabung gas harus selalu dalam keadaan tertutup jika tdk sedang dipakai, apalagi malam ketika mau tidur.



TERIMA
KASIH