

Buku Panduan Prinsip Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Sekolah

Buku Panduan Prinsip Penerapan Keselamatan dan
Kesehatan Kerja di Sekolah



BUKU PANDUAN

PRINSIP PENERAPAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA DI SEKOLAH

Tim Penyusun :

dr. Alidina Nur Afifah, MKM

dr. Pitut Aprilia Savitri, MKK

Fildzah Siti Ghassani

Lismandasari

Luthfan Ahnaf Ghauf

**PELATIHAN K3 AN-NASHR ISLAMIC SCHOOL
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
TAHUN 2021**

DAFTAR ISI



DAFTAR ISI

.....	1
Pendahuluan	4
Pengertian Kesehatan dan Keselamatan Kerja	5
Tujuan dan Pentingnya K3	6
Program K3 di Sekolah	9
Langkah Penerapan K3 di Sekolah	14
1. Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko	15
2. Identifikasi Peraturan dan Perundangan.....	16
3. Penetapan Tujuan dan Program	17
4. Pelatihan K3.....	17
5. Media Komunikasi K3 Cetak	19
6. Media Komunikasi K3 Elektronik.....	21
7. Rambu K3	22
8. Pelapor K3.....	24
9. Konsultasi K3	25
10. Ide Berkelanjutan	26
11. Kiken Yoochi Training (KYT)	26
12. <i>Management Visit</i>	27
13. <i>Safety Talk</i>	28
14. Bulan K3	29
15. Prosedur K3.....	30



16. Pemeriksaan Alat dan Mesin.....	31
17. <i>Lock Out Tag Out (LOTO)</i>	32
18. <i>Process Safety Management</i>	33
19. <i>Contractor Safety Management System</i>	34
20. Ergonomi	36
21. Investigasi Kecelakaan.....	36
22. Pengukuran Lingkungan Kerja.....	37
23. <i>Medical Check Up</i>	38
24. Tanggap Darurat	39
25. Audit K3.....	39
Prinsip Tatalaksana K3.....	40
DAFTAR PUSTAKA	43



Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu dunia yang akan dilewati oleh setiap anak-anak. Di sekolah anak-anak akan dibimbing dan dibentuk karakternya untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi teman sebaya, orang lebih tua maupun lingkungan sekitarnya. Hal tersebut merupakan salah satu tahap terpenting dan krusial dalam perkembangan dan pertumbuhan anak.

Namun lingkungan sekolah sendiri dapat menjadi salah satu sumber potensi bahaya tidak hanya bagi anak-anak, namun juga seluruh warga sekolah yang berada di dalamnya. Apabila tidak ditangani dengan baik akan dapat mempengaruhi kehidupan lingkungan sekolah yang baik secara langsung maupun tidak langsung dapat mengganggu proses perkembangan anak-anak di sekolah tersebut.



Pengertian Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Menurut Jackson, Schuler dan Werner (2011) Keselamatan dan



kesehatan tempat kerja (workplace safety and health) mengacu pada kondisi psikologis fisik dan psikologis pekerja yang merupakan hasil dari lingkungan yang

diberikan oleh perusahaan. Sedangkan Menurut OHSAS 18001, Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah semua kondisi dan faktor yang dapat berdampak pada keselamatan dan kesehatan kerja tenaga kerja maupun orang lain (kontraktor, pemasok, pengunjung dan tamu) di tempat kerja

Secara garis besar, keselamatan dan kesehatan kerja menunjukkan pada kondisi fisiologis-fisik dan psikologis tenaga kerja yang diakibatkan oleh lingkungan kerja perusahaan. Dimana tempat kerja yang dimaksudkan dalam buku panduan ini adalah seluruh lingkungan di dalam sekolah dan setiap individu yang terlibat didalamnya.



Tujuan dan Pentingnya K3

Penerapan prinsip K3 merupakan hal yang sangat bermanfaat, yakni untuk memberikan kondisi atau lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat, serta menjadi lebih bertanggung jawab atas kegiatan-kegiatan tersebut, terutama bagi organisasi-organisasi yang mempunyai tingkat kecelakaan yang tinggi. Selain itu berdasarkan Undang-Undang No 1 Tahun 1970, tiga tujuan utama penerapan K3 antara lain :

- Melindungi dan menjamin keselamatan setiap tenaga kerja dan orang lain di tempat kerja.
- Menjamin setiap sumber produksi dapat digunakan secara aman dan dan efisien.
- Meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas Nasional.

Itulah sebabnya penerapan K3 beserta prinsip-prinsipnya merupakan kegiatan yang penting dilakukan selain daripada yang disebutkan diatas, penerapan K3 juga dapat mewujudkan lingkungan kerja yang aman dan sehat, Karena lingkungan kerja yang aman dan sehat akan menghasilkan hal-hal berikut :



- Peningkatan produktivitas karena menurunnya jumlah hari kerja yang hilang
- Peningkatan efisiensi dan kualitas pekerja yang lebih berkomitmen
- Penurunan biaya kesehatan dan asuransi
- Fleksibilitas dan adaptasi yang lebih besar sebagai akibat dari meningkatnya partisipasi dan rasa kepemilikan
- Rasio seleksi tenaga kerja yang lebih baik karena meningkatnya citra perusahaan

Melalui buku panduan ini diharapkan bapak dan ibu dapat mencapai serangkaian tujuan diatas dan meningkatkan kesehatan dan keselamatan di lingkungan sekolah.



Identifikasi Lambang K3



Bentuk lambang daripada Kesehatan dan Keselamatan Kerja ialah palang dilingkari roda bergigi sebelas berwarna hijau di atas warna dasar putih.

Arti dan Makna simbol/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

Program K3 di Sekolah

Implementasi dari K3 di lingkungan sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat. Adapun rekomendasi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah adalah sebagai berikut :

1. Program Kebersihan Lingkungan Sekolah

a. Menjaga Kebersihan kelas

1) Menyusun jadwal piket kebersihan

Hal ini dilakukan untuk membiasakan setiap siswa bekerja dan bertanggung jawab terhadap kebersihan kelas.

2) Mengadakan agenda kebersihan mingguan

Misalnya dengan mengadakan kegiatan Jumat bersih secara rutin. Hal ini dilakukan agar terjalin kerjasama dan gotong-royong antar siswa dalam mewujudkan lingkungan kelas yang bersih.

3) Mengadakan agenda lomba kebersihan kelas tiap bulan



Pihak sekolah dapat merancang tema lomba kebersihan yang menarik secara konsisten tiap bulannya. bertujuan untuk meningkatkan minat siswa menjalankan kegiatan bersih-bersih dan mendongkrak semangat siswa untuk konsisten menjaga kebersihan ruangan yang ditempatinya.

b. Menjaga Kebersihan lingkungan

1) Di Dalam ruangan

a) Menjaga kebersihan kamar mandi

Upayakan untuk senantiasa menjaga kebersihan kamar mandi. Hal ini perlu menjadi perhatian karena dapat menyebabkan terjadinya penyakit maupun kecelakaan kerja. Pada keadaan kamar mandi yang kotor dan banyak air menggenang misalnya, dapat menjadi sarang jentik-jentik nyamuk. Pada keadaan lainnya seperti lantai yang licin juga dapat menyebabkan siswa terpeleset di kamar mandi dan mengakibatkan cedera.



b) Merawat Sarana pra sarana penunjang proses pembelajaran

Menjaga kebersihan dan melakukan perawatan rutin terhadap komponen perangkat harus senantiasa menjadi perhatian bersama. Penggunaan AC dan kipas angin perlu di bersihkan secara rutin. Begitupula dengan karpet perlu diperhatikan kebersihannya.

2) Di Luar Ruangan

a) Mendisiplinkan seluruh warga sekolah menerapkan kebiasaan yang bersih dan sehat , seperti :

- Membiasakan diri membuang sampah pada tempatnya
- Tidak meletakkan piring dan sendok sembarangan setelah makan
- Tidak merokok di sekitar sekolah
- Memungut sampah yang berserakan dan meletakkannya pada tempat sampah



- Memisahkan sampah berdasarkan jenisnya dan melakukan daur ulang

Setelah memahami program apa saja yang diperlukan untuk mengoptimalkan implementasi K3 di sekolah. Mari kita cermati bersama ruang lingkup kebersihan di sekolah meliputi :

1. Ruang kelas dan ruang lain di lingkungan sekolah

- ~ Ruang kelas,
- ~ Kantor (Kepsek, TU, guru)
- ~ Laboratorium

Ruang tersebut didalamnya terdiri dari berbagai macam alat dan benda penunjang berbagai kegiatan termasuk belajar mengajar, meliputi :

- a) **Lantai** bebas sampah, debu dan kotoran
- b) **Dinding** bebas dari corat- coret
- c) **Meja dan kursi** bebas coretan, dikolong meja tidak ada sampah, dengan posisi tertata rapi, sesuai karakteristik metode pembelajaran



- d) **Hiasan** tertata rapi, dan tidak membahayakan
- e) **Papan informasi** tertata rapi, berisi informasi yang diperlukan
- f) **Fasilitas** yang memadai berupa tempat sampah dan rak sepatu

2. Lingkungan di Sekitar Sekolah

- 1) Letak Sekolah
- 2) Bangunan/Gedung Sekolah
- 3) Ruang Kelas
- 4) Tempat cuci tangan
- 5) WC/Toilet dan kamar mandi
- 6) Sumber air bersih
- 7) Pembuangan air limbah dan air hujan
- 8) Tempat sampah dan pengolahan limbah
- 9) Peralatan dan perabot sekolah
- 10) Warung/kantin sekolah

3. Lingkungan Mental dan sosial



Pembinaan Lingkungan mental dan sosial yang sehat di sekolah diharapkan akan dapat mewujudkan hubungan yang harmonis dari berbagai pihak, yaitu:

- Hubungan antar siswa
- Hubungan siswa dengan guru
- Hubungan guru dan perangkat sekolah lainnya
- Hubungan guru dengan orang tua atau wali murid
- Hubungan antar siswa, guru, dan pegawai sekolah
- Hubungan anantara siswa, guru, pegawai sekolah dengan masyarakat sekitar.

Berdasarkan pemaparan program dan sasaran diatas, diaharapkan pihak sekolah maupun siswa dapat melakukan evaluasi rutin sebagai bentuk implementasi dari penerapan K3 di lingkungan sekolah. Sehingga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif aman dan sehat untuk seluruh civitas akademik yang ada di sekolah.

Langkah Penerapan K3 di Sekolah



1. Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko

Program identifikasi bahaya dan penilaian risiko adalah contoh program K3 yang paling dasar dan sangat mempengaruhi program-program yang lain. Program ini mengharuskan pekerja untuk dapat menyebutkan semua aktifitas yang ada di tempat kerja baik rutin, non rutin, ataupun dalam keadaan darurat untuk kemudian diidentifikasi bahaya serta risikonya. Setelah identifikasi dilakukan, kita kemudian dapat merencanakan pengendalian terhadap risiko yang disebutkan.

Bentuk dari identifikasi bahaya dan penilaian risiko ini dapat bermacam-macam. Kita mungkin paling sering menemukan *job safety analysis* dan *Hazard Identification, Risk Assessment and Determination Control (HIRADC)*. Adapun beberapa metode identifikasi bahaya lain dikembangkan untuk mengidentifikasi bahaya dan risiko yang spesifik seperti Hazop yang mengidentifikasi risiko keselamatan proses, REBA untuk risiko ergonomik



dan Kuesioner Survei Diagnosis Stres dalam Permenaker 5 Tahun 2018 untuk mengidentifikasi faktor risiko psikologi di tempat kerja.

Contohnya fisika, kimia, biologi, psikologis, dan kecelakaan kerja yang dapat diidentifikasi bersama. Dari segi fisika yaitu panas, hujan, getaran misalnya akibat rel kereta api, suhu udara ruangan kelas, ventilasi udara, paparan udara dan sinar matahari, Dari segi kimia yaitu polusi udara, pemakaian cat/pewarna mainan, dan desinfektan. Dari segi biologi yaitu jamur. Dari segi ergonomi yaitu posisi duduk dan proses *moving class*.

2. **Identifikasi Peraturan dan Perundangan**

Peraturan dan perundangan keselamatan dan kesehatan kerja dapat berasal dari pemerintah dan kementerian, korporat perusahaan pusat, dan sumber peraturan perundangan K3 yang lain. Identifikasi peraturan perundangan ini berguna untuk memastikan kepatuhan terhadap peraturan serta sebagai bekal



untuk negosiasi kepada manajemen dan pekerja juga sebagai bagian untuk memastikan kepatuhan terhadap peraturan.

Prinsip K3 di beberapa tempat atau usaha yang jumlahnya lebih dari 100 orang harus memiliki prinsip perundangan yang ada. Tetapi apabila kurang dari 100 orang lebih dapat diminimalkan peraturannya.

3. Penetapan Tujuan dan Program

Penetapan tujuan dan program K3 biasanya dilakukan di awal tahun. Program ini haruslah disepakati oleh pihak manajemen dan juga pihak pekerja. Program ini memberikan kita panduan untuk bekerja dan menjadi ukuran bagi kita tentang kesuksesan sebuah program K3.

Penetapan tujuan dan program ini dapat diimplementasikan dengan pembuatan panduan bersama.

4. Pelatihan K3



Pelatihan K3 berfungsi untuk meningkatkan kompetensi pekerja dan juga bagi beberapa pelatihan menjadi sarana kepatuhan terhadap peraturan dan perundangan K3. Pelatihan K3 dapat dilakukan dari pihak internal seperti Ahli K3 Umum, tim HRD, dan tim P2K3 atau juga bisa dilakukan dari pihak eksternal seperti lembaga sertifikasi, PJK3, dan juga dinas atau kementerian terkait. Sebelum dilakukan pelatihan, hendaknya pihak HRD membuat identifikasi kebutuhan pelatihan dan juga rencana untuk pemenuhan pelatihan tersebut.

Contoh pelatihan K3 misalnya adalah *safety induction* untuk pekerja baru, pengenalan bahaya kimia, pengenalan alat pelindung diri. Adapun contoh pelatihan K3 untuk memenuhi peraturan perundangan K3 misalnya adalah pelatihan Ahli K3 Umum, pelatihan operator K3 forklift, pelatihan petugas utama K3 ruang terbatas.

Pelatihan K3 yaitu dengan bagaimana kita memulai dengan pelatihan, tidak perlu dengan



pelatihan yang bersertifikat seperti yang dilakukan perusahaan tinggi. Dengan pelatihan seperti sederhana sudah cukup untuk meningkatkan kompetensi pekerja (guru , staf, dsb).

5. Media Komunikasi K3 Cetak

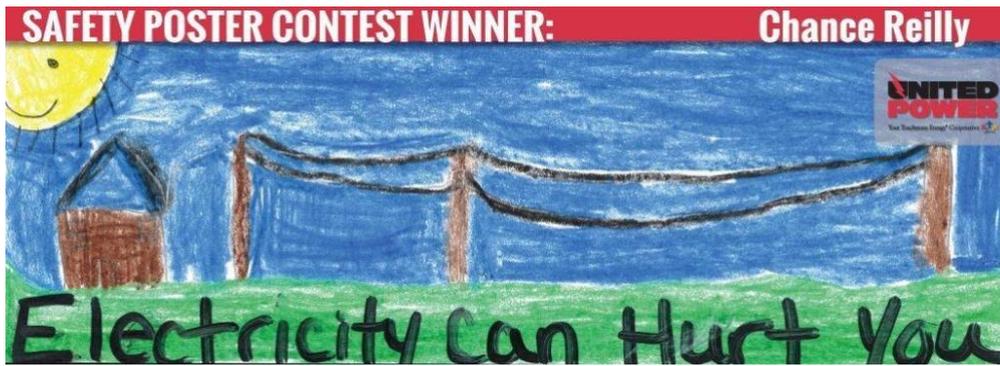
Media komunikasi K3 cetak meliputi poster K3, spanduk K3, buku sosialisasi K3, dan lain-lain. Program K3 ini biasanya yang paling terlihat ketika kita memasuki tempat kerja yang menerapkan sistem manajemen K3. Dalam penyusunan media komunikasi K3 cetak ini, kita diharapkan memilih material komunikasi yang paling efektif dan tidak menyinggung para pekerja (guru , staf, dsb)..

Kelebihan dari media komunikasi K3 cetak adalah mudah dalam pembuatan dan pemasangannya. Kekurangan dalam program ini adalah perlu diganti secara berkala karena pekerja yang sudah melihat bisa saja merasa bosan dan kemudian tidak dilihat lagi oleh pekerja.



Poster dan spanduk K3 dapat digerakkan secara terus menerus. Misalnya kita *browsing* poster dan spanduk lalu dicetak dan diletakkan disetiap ruangan kerja atau membuat lomba bagi anak dan pemenangnya dapat ditempel karyanya. Berikut contoh gambar misal gambar bahaya listrik, poster kesehatan lingkungan menjaga kebersihan dan lingkungan.





6. Media Komunikasi K3 Elektronik

Seiring dengan perkembangan zaman, muncul pula teknologi-teknologi yang memberikan kita kesempatan dalam komunikasi K3. Contoh media elektronik yang dapat kita manfaatkan adalah email perusahaan dan juga *whatsapp* di mana kita bisa

membuat grup yang khusus membahas tentang keselamatan dan kesehatan kerja.

Contohnya yang sering digunakan era sekarang adalah *instagram*, *facebook*, dan *whatsapp* grup yang dapat menshare informasi kesehatan dan keselamatan kerja.

7. Rambu K3

Rambu K3 merupakan salah satu media komunikasi K3 yang sederhana namun efektif dalam penyampaian pesan. Rambu K3 ini bisa saja berupa rambu K3 larangan, perintah ataupun peringatan. Rambu ini harus dipasang di tempat yang tepat dan mudah terlihat sehingga akan menjadi lebih efektif.

Perbedaan Rambu dan poster yaitu poster kita bebas berkreasi untuk diletakkan disekolah atau dikelas, tetapi untuk rambu ada aturannya yang sudah ditetapkan. Kita boleh membuat rambu sendiri tetapi kendalanya yaitu rambu tersebut belum dipahami oleh masyarakat umum dan belum disepakati bersama. Berikut adalah panduan rambu K3 yang telah



disepakati bersama dan dipahami oleh semua orang. Untuk keamanan dan kejelasan dibawahnya boleh diberi tulisan supaya lebih paham.



PERLINTASAN PEJALAN KAKI



AWAS ORANG DI BALIK PINTU



AWAS LANTAI LICIN



PENGHALANG KEPALA



LAKUKAN CARA MENGANGKAT YANG BENAR



LANGKAH MENURUN



MUDAH TERBAKAR



LANGKAH MENAIK

8. Pelapor K3

Ada beberapa pelaporan yang wajib dilaporkan kepada dinas terkait. Pelaporan tersebut seperti pelaporan kegiatan P2K3 per 3 bulan sekali kepada dinas tenaga kerja dan pelaporan kecelakaan kerja kepada BPJS Ketenagakerjaan ataupun kepada Dinas Ketenagakerjaan. Setelah melaporkan, kita harus menyimpan bukti pelaporan kita agar memastikan mampu telusur.

Dalam peraturan tersebut, Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah badan pembantu di tempat kerja yang merupakan wadah kerjasama antara pengusaha dan pekerja untuk mengembangkan kerjasama saling pengertian dan partisipasi efektif dalam penerapan keselamatan dan kesehatan kerja. Artinya, Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja harus memiliki struktur organisasi dan diisi oleh perwakilan pengusaha dan perwakilan pekerja.



Implementasinya adalah dapat dibentuk panitia K3/ *Safety Comitte* dalam pelaporan dalam kejadian dan pelaporan yang didalamnya ada unsur manajemen, tenaga pendidik, dan komite sekolah. Tujuan pelaporannya tidak semata-mata untuk melaporkan kejadian yang ada misalnya terpeleset, terbentur, atau sakit tetapi tidak hanya kuratif namun pembelajaran berharga agar tidak terulang lagi. Contohnya pada bulan ini terdapat anak-anak sebanyak 50% yang tidak hadir, dalam *comitte* ini dapat di diskusikan kira-kira penyebabnya dan solusinya.

9. **Konsultasi K3**

Program ini memberikan kesempatan bagi seluruh pekerja untuk mendiskusikan permasalahan K3 di area kerjanya. Apabila bisa, kita harus memberikan tindakan lanjutan (*follow up*) terhadap konsultasi yang dilakukan. Jikalau tidak mungkin untuk diberikan tindakan lanjutan, maka kita harus menjelaskan alasan-alasannya.



Contoh implementasinya adalah berkonsultasi kepada tenaga ahli K3 tentang apa saja yang harus dilakukan.

10. Ide Berkelanjutan

Program ide berkelanjutan memungkinkan pekerja untuk memberikan solusi terhadap permasalahan-permasalahan K3 yang ia temukan. Semua ide berkelanjutan ini dapat dikompilasi dalam sebuah dokumen dan terus dipantau.

Program ide dapat dibuat berdasarkan masalah yang ada kemudian didiskusikan solusinya seperti apa dan diwujudkan dalam sebuah dokumen dan terus dipantau.

11. Kiken Yoochi Training (KYT)

Kiken Yoochi Training merupakan sebuah pelatihan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi bahaya. Sebuah gambar bisa ditunjukkan kepada pekerja dan pekerja bisa diskusi satu sama lain untuk menyepakati bahaya dan bagaimana cara pengendaliannya. KYT ini biasanya dilakukan



oleh perusahaan Jepang, namun tentunya tidak menjadi masalah apabila perusahaan lain ingin menerapkannya. KYT ini bisa menjadi target dari setiap department agar masing-masing department mau untuk melaksanakan KYT.

Pelatihan ini dapat mengidentifikasi bahaya, tetapi biasanya dilakukan oleh perusahaan Jepang. Kita dapat mengaplikasikan dengan pelatihan yang sederhana.

12. *Management Visit*

Program K3 yang ada, janganlah hanya berfokus kepada pekerja di lapangan tapi juga harus mengarah ke setiap pihak termasuk kepada manajemen. Salah satu program yang bisa kita lakukan adalah *management visit* yang merupakan program rutin bagi manajemen untuk meninjau penerapan keselamatan dan kesehatan kerja di lapangan serta berdialog kepada para pekerja.

Management visit ini dapat diintegrasikan dengan *key performance indicator* baik bagi individu ataupun bagi departemen. Dalam *management visit* ini, manajemen akan datang langsung ke lapangan,



mengamati aktivitas yang dilakukan oleh pekerja, memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada dan melakukan pemeriksaan terhadap program-program K3 yang telah dijalankan.

Secara rutin, pihak manajemen turun langsung untuk berdiskusi dan berdialog dengan murid, orang tua, dan guru sekolah terkait masalah dan perkembangan sekolah maupun memberikan solusi.

13. *Safety Talk*

Safety talk merupakan briefing terkait keselamatan dan kesehatan kerja yang disampaikan di hadapan para pekerja. Dalam *safety talk*, biasanya pekerja dikumpulkan dalam sebuah area yang lapang untuk mendengarkan orasi, semangat, pengarahan, penjelasan terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja. Biasanya pula, *safety talk* hanya diberikan selama 5 menit sehingga sering disebut P5M (pembicaraan 5 menit).

Implementasi *Safety talk* yaitu dengan melakukan briefing dikumpulkan memberikan semangat sebagai



upaya peduli terhadap *safety* dan meningkatkan etos kerja.

14. Bulan K3

Bulan K3 dilaksanakan di setiap bulan Januari-Februari pada setiap tahunnya. Bulan K3 dirayakan sebab pada bulan Januari lah disepakati Undang-undang nomor 1 Tahun 1970. Berbagai macam perayaan terkait dengan Keselamatan dan kesehatan kerja dapat dilaksanakan pada bulan ini. Berikut adalah inspirasi pelaksanaan program Bulan K3.

Contoh ide yang dapat diterapkan adalah

- Upacara Bulan K3
- Seminar K3
- **Berburu Bahaya** : Games anak-anak tentang berburu bahaya menurut mereka. Contohnya daftar pohon besar yang berbahaya di depan sekolah.
- **Kampanye keselamatan berkendara** : sasarannya adalah yang mengantar dan



menjemput anak. Contohnya saat orangtua berkendara dan sampai sekolah mengantar anak tentang polusi udara.

- Lomba Tanggap Darurat
- Lomba Kreatifitas Media Komunikasi K3
- Lomba Cerdas Cermat K3
- Lomba Rangking 1 K3
- Lomba Ide Peningkatan K3 (Improvement idea safety)
- Social Experiment K3
- Pawai K3
- Lomba Olahraga
- Donor Darah
- Lomba Seni
- Pemberian Souvenir

15. Prosedur K3



Prosedur keselamatan dan kesehatan kerja digunakan untuk memberikan panduan tertulis kepada para pekerja untuk dapat bekerja dengan selamat dan sehat. Berbagai macam prosedur dapat dibuat seperti prosedur dalam pembuatan sebuah produk, prosedur pemeriksaan alat, dan prosedur tanggap darurat. Prosedur K3 ini haruslah ditandatangani oleh pihak-pihak yang terkait seperti manajer HSE, manajer departemen yang terdampak serta *Plant Director*.

Terdapat SOP/Panduan dan prosedur yang dapat diaplikasikan ke lapangan. Contohnya pelatihan kegawatdaruratan yang aplikasikan saat ada kegawatdaruratan.

16. Pemeriksaan Alat dan Mesin

Pemeriksaan alat dan mesin merupakan program K3 yang wajib untuk dilakukan karena telah banyak diatur dalam regulasi K3. Contohnya pemeriksaan tangki timbun dan bejana yang diatur dalam Permenaker nomor 37 Tahun 2016 dan Pesawat Tenaga Produksi yang diatur dalam Permenaker



nomor 38 Tahun 2016. Pemeriksaan alat dan mesin ini dapat dilakukan secara internal oleh ahli yang berkompentensi dan dilakukan secara eksternal yang dilakukan oleh Perusahaan Jasa Keselamatan dan Kesehatan Kerja (PJK3).

Setelah dilakukan pemeriksaan, kita bisa menempelkan stiker terkait dengan status keselamatan sebuah alat dan mesin. Stiker tersebut haruslah memiliki jangka waktu efektif sehingga jika masa efektif sudah habis, kita bisa melakukan pemeriksaan kembali.

Contohnya alat pemadam kebakaran yang kosong, rambu-rambu yang diletakkan sembarangan, kabel listrik yang tidak baik diletakkan.

17. Lock Out Tag Out (LOTO)

Lock out tag out merupakan mekanisme untuk mencegah energi berbahaya seperti energi mekanik, tekanan, *steam*, listrik, dan lain-lain agar tidak memapar pekerja yang sedang melakukan perbaikan. LOTO biasanya berbentuk gembok dan disertai dengan label



atau *tagging*. LOTO ini dipasang di sumber energi seperti *breaker*, *valve* dan *switch*. Pemasangan LOTO ini harus benar dengan mengeliminasi secara sempurna energi yang ada. Tulisan lebih lengkap tentang LOTO bisa dibaca di sini.

Contohnya colokan listrik anak-anak disosialisasikan tentang bahayanya atau di *tagging*/logo dekat tempat bahaya.

18. *Process Safety Management*

Secara umum *Process Safety Management* (PSM)/ Manajemen Keselamatan Proses (MKP) mengacu kepada prinsip dan sistem manajemen kepada identifikasi, pengertian dan pengontrolan pada bahaya akibat kegiatan proses produksi sebagai upaya perlindungan pada area kerja.

PSM/MKP berfokus kepada:

- Pencegahan
- Persiapan
- Mitigasi



- Respons
- Pemulihan dari bencana industri

Proses yang dimaksud dalam PSM tersebut adalah untuk perusahaan yang menyimpan, memproduksi dan menggunakan bahan kimia berbahaya ataupun kombinasi dari aktifitas tersebut.

Process safety management dapat diterapkan di sekolah dengan membuat SOP yang benar apabila terjadi bahaya.

19. Contractor Safety Management System

Kontraktor adalah perusahaan/orang yang diminta oleh pemilik bisnis untuk jasa/produk tertentu yang dibutuhkan oleh pemilik bisnis. Dalam banyak kasus, pekerjaan yang dilakukan kontraktor memiliki bahaya-bahaya keselamatan kerja baik untuk kontraktor itu sendiri ataupun untuk tempat kerjanya. Hal ini disebabkan karena kontraktor belum mengerti tentang bahaya-bahaya dan standar keselamatan yang ada di tempat kerja pemilik bisnis, beberapa



kontraktor juga bukanlah tenaga kerja terlatih/terdidik.

Untuk menghindari kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kontraktor, setiap pemilik bisnis harus mengembangkan Sistem Manajemen Keselamatan Kerja Kontraktor (*Contractor Safety Management System*) di tempat kerjanya. Sistem Manajemen Keselamatan Kerja Kontraktor ini merupakan persyaratan wajib bagi semua perusahaan yang ingin mendapatkan sertifikasi OHSAS 18001 karena sistem ini telah diatur pada klausul 4.4.6 *Operational Control*.

CSMS ini akan berbeda pada setiap jenis industri dan berbeda pula pada setiap tempat kerja. Namun, apabila kita generalisir, CSMS akan mencakup 3 bagian yaitu pelaksanaan sebelum pekerjaan, saat pekerjaan dan setelah pekerjaan.

Biasanya CSMS ini digunakan oleh perusahaan besar yang mengontrakkan sendiri mengenai manajemen safety atau tenaga khusus.



20. Ergonomi

Faktor ergonomi adalah faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas tenaga kerja, disebabkan oleh ketidaksesuaian antara fasilitas kerja yang meliputi cara kerja, posisi kerja, alat kerja, dan beban angkat terhadap Tenaga Kerja. Tempat kerja yang tidak memperhatikan faktor ergonomic dapat menimbulkan penyakit akibat kerja ataupun kecelakaan kerja.

Faktor ergonomi dapat dimulai dengan analisa risiko ergonomi menggunakan RULA, REBA, ROSA ataupun alat penilaian yang lain. Kemudian berdasarkan analisa, kita dapat melakukan tindakan perbaikan dalam hal ergonomi.

Contohnya saat *work from home* yang membuat gejala kelelahan, capek, atau perasaan sakit pinggang akibat posisi yang tidak ergonomis.

21. Investigasi Kecelakaan

Investigasi kecelakaan berfungsi untuk mencari penyebab dari kecelakaan dan mampu untuk mencegah kecelakaan yang sama di masa depan kelak.



Investigasi kecelakaan dapat menggunakan beberapa metode seperti *5 why*, *fishbone*, *fault tree analysis*, FRAM, dan lain-lain.

Ketika ada kecelakaan harus dianalisa oleh tim dan mencegah agar tidak terjadi kecelakaan yang sama.

22. Pengukuran Lingkungan Kerja

Pengukuran lingkungan kerja dapat dilakukan dengan berdasarkan Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. Faktor-faktor lingkungan kerja yang diukur meliputi Faktor Kimia, Faktor Biologi, Faktor Fisika, Faktor Ergonomi, dan Faktor Psikologi.

Pengukuran dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu dengan penguji bisa dari Perusahaan Jasa Keselamatan dan Kesehatan Kerja (PJK3) ataupun dari tenaga kerja yang berkompeten. Hasil dari pengukuran dapat digunakan untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja lingkungan kerja.



Contoh sederhana adalah dapat diukur dengan badan kita sendiri saat di sekolah apakah ruangan tersebut gerah, panas, atau sering bersin saat berada di ruangan.

23. *Medical Check Up*

Medical Check Up merupakan pemeriksaan kesehatan rutin yang dilakukan oleh perusahaan kepada para pekerjanya. Pemeriksaan kesehatan harus disesuaikan dengan risiko yang terdapat pada tempat kerja, misalnya ketika terdapat kebisingan di tempat kerja maka harus disediakan audiometri, ketika ada banyak paparan kepada pernafasan, maka seharusnya dilakukan pemeriksaan spirometri.

Medical check up penting minimal dilakukan dengan mengukur tekanan darah, gula darah, dan kolesterol yang dapat dilakukan secara rutin agar kesehatan kita tetap terjaga. Kita dapat mengidentifikasi paparan bahaya yang ada disekolah, kemudian kita lanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Apabila tidak ada



paparan bahaya yang signifikan kita dapat mengecek kesehatan dasar.

24. Tanggap Darurat

Program tanggap darurat meliputi seluruh program yang berfungsi untuk memperkuat organisasi ketika ada hal yang bersifat darurat seperti kebakaran, gempa bumi, keracunan, dan lain-lain. Program ini meliputi persiapan sumber daya manusia yang berkompeten terhadap tanggap darurat, peralatan tanggap darurat yang memadai, pelatihan yang rutin dan lain-lain.

Program ini dapat dilakukan apabila ada suatu keadaan darurat kita mengetahui tindak lanjut keadaan tersebut harus lapor siapa. Dapat dilakukan dengan pelatihan kebakaran, gempa bumi, dan sebagainya.

25. Audit K3

Audit Keselamatan dan kesehatan kerja bisa membantu kita untuk memeriksa implementasi program K3 yang telah kita jalankan. Melalui audit, kita dapat memperoleh masukan pandangan yang baru



dari auditor. Temuan-temuan audit yang ditentukan merupakan kesempatan bagi kita untuk meningkatkan manajemen K3. Audit yang dilaksanakan bisa berdasarkan Sistem Manajemen K3 PP 50 Tahun 2012, OHSAS 18001 dan peraturan lain yang terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja.

Audit K3 biasanya dilakukan oleh perusahaan besar, tetapi untuk kita dapat diimplementasikan dengan tenaga ahli/luar.

Prinsip Tatalaksana K3

Secara umum prinsip prinsip K3 sama halnya kita menjawab pertanyaan perihal mengapa kita harus sehat, mengapa kita harus selamat, mengapa kita harus aman yaitu:

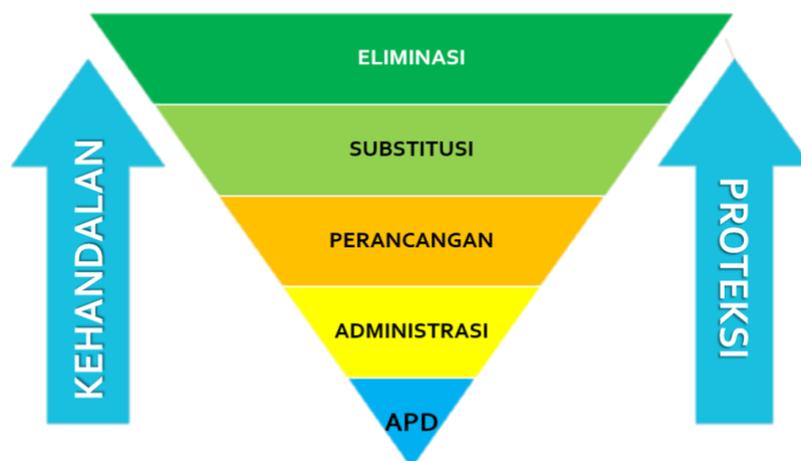
1. **Pembangunan Kesehatan**, adalah penyelenggaraan upaya kesehatan untuk mencapai hidup sehat bagi



setiap orang agar dapat mewujudkan kesehatan seluruh penghuni sekolah yang optimal.

2. **Mencegah Kecelakaan**, adalah upaya untuk mencegah kecelakaan pekerja tergantung pada unjuk kerja setiap guru, staf, murid, maupun walimurid yang datang untuk mengantar-jemput mengingat kecelakaan mudah terjadi namun dapat diantisipasi.
3. **Menjaga/memelihara keamanan**, aktivitas pengamanan meliputi pengamanan fisik dan perlindungan pribadi pekerja dan tentu saja tamu atau pengunjung (orang tua, walimurid).

Adapun hierarki prioritasnya tatalaksana K3 adalah sebagai berikut



1. **Eliminasi** – memodifikasi desain untuk menghilangkan bahaya; misalnya, melakukan penebangan pada kasus pohon rindang yang membahayakan anak-anak yang melintas dibawahnya
2. **Subtitusi** – pengganti bahan kurang berbahaya atau mengurangi energi sistem (misalnya pada kasus pohon tersebut upayanya dapat dilakukan dengan mengurangi ranting ranting dan buah pada pohon.
3. **Kontrol teknik / Perancangan** – menginstal sistem pendukung (misal pada kasus pohon tersebut buah yang sudah matang diikat dan dipasangkan jaring agar tidak jatuh mengenai orang yang melintas di bawahnya.
4. **Kontrol administratif** – pemasangan tanda-tanda keselamatan, daerah berbahaya (misal pada musim berbuah perlu dipasang tanda bahaya di sepanjang jalan yang naungi pohon tersebut, sehingga tidak boleh dilewati atau memindahkan jalan yang bisa dijadikan alternative .



5. **Alat Pelindung Diri (APD)** – kacamata safety, perlindungan pendengaran, pelindung wajah, respirator, dan sarung tangan (misal penggunaan helmet) , namun pada pengaplikasiannya penggunaan APD menjadi alternatif terakhir yang dapat dijadikan pilihan.

DAFTAR PUSTAKA

<https://katigaku.top/2018/10/26/25-contoh-program-k3-untuk-anda/>

<https://www.ccohs.ca/>

Materi pelatihan K3 *An-Nashr Islamic School* oleh dr. Pitut Aprilia Savitri, MKK

<https://titikdua.net/pengertian-k3/>



Kepmenaker RI 1135/MEN/1987 tentang bendera keselamatan dan kesehatan kerja

Undang-Undang No 1 Tahun 1970 tentang keselamatan kerja

<https://isoindonesiacenter.com/hierarki-pengendalian-bahaya-dalam-ohsas-180012007/>