



**SOSIALISASI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) SEBAGAI UPAYA ANTISIPASI
KECELAKAAN KERJA DAN PENYAKIT AKIBAT KERJA (PAK)**

**OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH SOCIALIZATION AS AN EFFORT TO PREVENT
OCCUPATIONAL ACCIDENTS AND WORK-RELATED DISEASES**

Decy Situngkir¹, Mirta Dwi Rahmah Rusdy², Ira Marti Ayu³, Mayumi Nitami⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas EsaUnggul, Indonesia

email: decy.situngkir@esaunggul.ac.id

Abstrak

International Labour Organization (ILO) memperkirakan sekitar 340 juta kecelakaan kerja dan 160 juta korban penyakit akibat kerja setiap tahunnya di seluruh dunia. Oleh sebab itu setiap tempat kerja perlu menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja termasuk perkantoran. Hasil observasi pada kantor Yayasan X, rata-rata pekerja bekerja 8 jam sehari selama 5 hari per minggu di depan komputer dengan waktu istirahat 1 jam, dan kadang-kadang melebihi jam kerja. Selain itu, tata letak barang-barang masih ada yang belum pada tempatnya, vector seperti tikus, sikap kerja duduk yang tidak ergonomis. Oleh sebab itu perlu penerapan K3 perkantoran agar terwujud kantor yang sehat, aman, dan nyaman sehingga pekerja tetap produktif. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kantor Yayasan X pada tanggal 29 Januari 2021, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan staf kantor mengenai K3 perkantoran sehingga mereka terhindar dari kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang dan dilaksanakan dalam bentuk kelompok kecil dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Penyampaian materi dengan menggunakan media powerpoint (ppt). Hasil dari kegiatan inistaf kantor mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 90% mengenai K3 perkantoran. Dan disarankan agar melakukan penilaian implementasi K3 perkantoran sehingga Yayasan X selanjutnya dapat melakukan langkah yang tepat untuk menerapkan K3 perkantoran.

Kata Kunci: K3 perkantoran; PromosiK3

Abstract

Approximately 340 million occupational accidents and 160 million victims of work-related diseases each year worldwide. Therefore, every workplace needs to implement occupational safety and health, including offices. Based on observations at the X Foundation office, the average worker works 8 hours a day for 5 days per week in front of a computer with 1 hour of rest and sometimes exceeds working hours. Besides, the layout of items is still out of place, vectors such as rats, and an ergonomic sitting posture. Therefore, it is necessary to implement K3 offices to create a healthy, safe, and comfortable office so that workers remain productive. This service activity was carried out at the X Foundation Office on January 29, 2021, to increase office staff knowledge about office K3 so that they avoid occupational accidents and diseases. There were 10 participants in this activity and carried out in small groups using the lecture and question and answer method. Delivery of material using PowerPoint (ppt) media. The results of these office staff activities increase knowledge about office OHS. And we suggest that X Foundation conducts an assessment of the implementation of OHS in offices so they can take the right steps to implement OHS in offices.

Key word: OHS Office; Occupational Safety and Health Promotion

PENDAHULUAN

Setiap orang berhak untuk melakukan pekerjaannya dengan aman dan nyaman, sebaliknya tempat kerja yang tidak terorganisir dengan baik akan menimbulkan bahaya yang mengancam keselamatan dan kesehatan kerja sehingga mengakibatkan produktivitas perusahaan menurun, kemudian pekerjaan kehilangan pendapatan.⁽¹⁾ Pekerjaan adalah asset utama perusahaan, meskipun teknologi komputer mampu mengemban tugas fisik manusia dan dilengkapi kecerdasan buatan, bagian penting dari pekerja seperti pemegang kendali, pertimbangan emosi, etika dan nilai, penemu dan lain-lain, membutuhkan manusia. Oleh karena itu, perlu menerapkan program keselamatan dan kesehatan kerja di tempat kerja.⁽²⁾

Keselamatan dan Kesehatan Kerja atau K3, merupakan multi disiplin ilmu yang mempelajari bagaimana mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.⁽³⁾

⁽⁴⁾Dalam UU No. 1 tahun 1970 jelas tertulis bahwa Keselamatan Kerja merupakan hak setiap pekerja untuk mendapatkan perlindungan atas keselamatan saat bekerja, demikian juga setiap orang lainnya yang berada di tempat kerja harus mendapatkan jaminan atas keselamatannya dan harus menggunakan setiap sumber produksi secara aman dan efisien.⁽⁵⁾ Selain itu, upaya kesehatan kerja juga perlu dilakukan agar

pekerja agar hidupsehat dan bebas dari gangguan kesehatan, menurut UU No.36 Tahun 2009.⁽⁶⁾

International Labour Organisation (ILO) memperkirakan sekitar 2,3 juta perempuan dan laki-laki di seluruh dunia meninggal karena kecelakaan atau penyakit terkait pekerjaan setiap tahun. Hal ini sama dengan lebih dari 6000 kematian setiap hari. Dan diperkirakan kurang lebih sebanyak 340 juta kecelakaan kerja dan 160 juta korban penyakit terkait pekerjaan setiap tahunnya di seluruh dunia.⁽⁷⁾

Upaya keselamatan dan kesehatan kerja ini tidak hanya berlaku di sector industry seperti manufaktur, petambangan, konstruksi, hal ini juga berlaku di sector perkantoran. Gedung perkantoran merupakan bangunan yang fungsinya tempat pekerja melakukan pekerjaannya baik gedung bertingkat maupun tidak. Penerapan K3 perkantoran bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja kantor yang sehat, aman, dan nyaman demi terwujudnyapekerja yangsehat, selamat, dan produktif, dengan cara mengelola risiko yang timbul dari bahaya-bahaya di tempat kerja seperti bahaya fisik, bahaya kimia, bahaya biologi, bahaya biomekanik, bahaya psikososial dan bahaya terkait pekerja serta melakukan pengendalian risiko dari dampak bahaya yang ada.⁽⁸⁾

Yayasan X merupakan yayasan yang

bergerak di bidang pendidikan dan kerohanian. Dalam kegiatan sehari-hari tentu sangat dibantu oleh staf kantor untuk mengelola administrasi kantor dan keuangan, mengelola promosi kegiatan dan mengelola media yayasan X. Staf kantor yayasan X menghabiskan waktu 8 jam sehari selama 5 hari per minggu di depan komputer dengan waktu istirahat 1 jam. Kadang-kadang mereka juga bekerja melebihi jam kerja. Hasil observasi tim, tata letak barang-barang masih ada yang belum pada tempatnya, vector seperti tikus, sikap kerja duduk yang tidak ergonomis. Dan Berdasarkan informasi dari Pimpinan Staf Kantor pernah terjadi lompatan arus pendek dimana mereka cukup panic karena tidak tahu harus melakukan tindakan apa untuk mencegah kebakaran. Selain itu, kurangnya pemahaman terkait keselamatan dan kesehatan kerja sehingga tidak menerapkan K3 perkantoran. Oleh karena itu sangat dibutuhkan sosialisasi mengenai K3 perkantoran.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan di Kantor Yayasan X. Adapun jumlah peserta yang terlibat sekitar 10 orang. Sosialisasi dilakukan dengan menggunakan *zoom meeting*. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim bekerja sama dengan pihak Yayasan X.

Tahapan kegiatan sosialisasi ini melalui

beberapa tahapan antara lain tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari sosialisasi dan di akhir kegiatan tim melakukan pengukuran pengetahuan dengan kuesioner melalui *google form*, tahap monitoring, tahap evaluasi dan tahap menulis laporan.

Pada tahap persiapan, tim mengidentifikasi masalah yang ada di kantor Yayasan Xagar dapat memutuskan topic untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya, tim dan pimpinan staf kantor menyepakati jadwal pelaksanaan dan mempersiapkan materi terkait K3 perkantoran. Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan antara lain penyampaian materi, Tanya jawab jika mungkin ada penjelasan yang belum dimengerti terkait K3 perkantoran. Kemudian, kegiatan ditutup dengan melakukan *post test* untuk mengukur pengetahuan, kemudian monitoring dan evaluasi untuk mendapatkan masukan untuk kegiatan selanjutnya.

Demi kelancaran kegiatan sosialisasi ini, Tim menggunakan alat dan bahan sebagai berikut:

- 1) Laptop
- 2) Materi mengenai K3 Perkantoran (ppt)
- 3) *Zoom meeting*
- 4) *Google form* kuesioner dan absensi
- 5) Formulir Implementasi K3 Perkantoran

Pelaksanaan sosialisasi ini

menggunakan metode kelompok kecil dengan cara ceramah dan Tanya jawab. Dan media yang digunakan tim adalah media elektronik berupa *powerpoint* (ppt) atau slide.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2021, mulai pukul 13.00 WIB sampai dengan 14.30 WIB, dengan total peserta 10 peserta baik kepala kantor dan staf kantor Yayasan X. Setelah peserta bergabung dalam kegiatan ini melalui zoom meeting, panitia membuka acara yang dimulai dengan acara pembukaan dan kata sambutan. Kemudian pelaksanaan sosialisasi K3 perkantoran mengenai

pengertian K3, pengertian dan manfaat K3 perkantoran dan standar K3 perkantoran. Setelah sosialisasi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang dipandu oleh moderator. Kegiatan Tanya jawab dibuka dalam 1 sesi, dikarenakan keterbatasan waktu dan total pertanyaan sebanyak 3 pertanyaan.

Setelah penyampaian materi dan sesitanya jawab maka dilakukan pengukuran pengetahuan. Di bawah ini merupakan hasil post test yang berkaitan dengan K3 perkantoran.

Tabel 1 Proporsi Pengetahuan Melalui Post Test Tentang K3 Perkantoran

| No | Variabel | Frekuensi (n) | Presentasi (%) |
|----|---|---------------|----------------|
| 1 | Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah upaya untuk mencegah kecelakaan akibat kerja dan penyakit akibat kerja | | |
| | Benar | 10 | 100 |
| | Salah | 0 | 0 |
| 2 | Suatu keadaan yang dapat menimbulkan kecelakaan, penyakit, kerusakan atau menghambat kemampuan pekerja yang ada disebut | | |
| | Benar | 6 | 60 |
| | Salah | 4 | 40 |
| 3 | Pengendalian risiko dengan cara menghilangkan sumber bahaya disebut .. | | |
| | Benar | 10 | 100 |
| | Salah | 0 | 0 |

| | | | |
|----------|--|----|-----|
| 4 | Standar ergonomic perkantoran meliputi luas tempat kerja, meja kerja, postur, kursi, tata letak peralatan kantor, koridor, durasi kerja dan penanganan manual handling | | |
| | Benar | 10 | 100 |
| | Salah | 0 | 0 |
| 5 | Jenis APAR Air Bertekanan efektif untuk memadamkan kebakaran kelas A | | |
| | Benar | 9 | 90 |
| | Salah | 1 | 10 |
| 6 | Kebisingan, pencahayaan dan suhu merupakan standar keselamatan kerja | | |
| | Benar | 1 | 10 |
| | Salah | 9 | 90 |
| 7 | Cara mengetik di keyboard dengan benar adalah gambar A | | |
| | Benar | 8 | 80 |
| | Salah | 2 | 20 |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa peserta menjawab benar pada pertanyaan nomor 1 (100%), nomor 3 (100%), nomor 4 (100%), nomor 5 (90%), nomor 7 (80%) dan nomor 2 (60%). Sedangkan proporsi tertinggi peserta yang menjawab salah yaitu pada pertanyaan nomor 6 (90%). Jawaban yang benar terkait pernyataan tersebut adalah standar kesehatan lingkungan kerja. Hal ini mungkin membuat peserta ragu dengan anggapan bahwa kebisingan membuat pekerja tidak selamat dikarenakan suara bising dapat membuat konsentrasi terganggu.

Pembahasan

Standar K3 perkantoran dibagi menjadi 4 bagian antara lain: standar keselamatan kerja perkantoran yaitu upaya mencegah cedera pada pekerja saat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti terpeleset, tersandung dengan syarat melakukan pemeliharaan dan perawatan ruang perkantoran termasuk menempatkan dan menggunakan alat kantor, listrik dan sumber api dengan bijak, juga memerhatikan desain alat dan *layout* tempat kerja. Persyaratan standar kesehatan kerja di perkantoran meliputi upaya untuk meningkatkan kesehatan kerja, mencegah dan menangani penyakit serta pemulihan

kesehatan pekerja. Sedangkan standar ergonomic perkantoran meliputi tata letak perkantoran, postur kerja, durasi kerja dan penanganan beban kerja manual. Dan standar dan persyaratan kesehatan lingkungan perkantoran dan standar lingkungan kerja perkantoran merupakan persyaratan untuk standar kesehatan lingkungan kerja di perkantoran.⁽⁸⁾

Keraguan peserta untuk membedakannya dikarenakan baru mendengar mengenai K3 perkantoran. Selain itu, kebisingan, pencahayaan dan suhu dapat sebagai bahaya kesehatan dan juga bahaya keselamatan. Dilihat dari pembagian ruang lingkup standar k3 perkantoran di atas maka jelas bahwa standar kesehatan lingkungan kerja mengontrol agar lingkungan sehat seperti penyediaan air bersih, ketersediaan toilet setiap bahaya di lingkungan kerja seperti kebisingan, pencahayaan yang kurang, sinar ultra violet, debu, gas meliputi CO₂, Formaldehyde, asbestos, Ozon. Sedangkan standar keselamatan kerja menerapkan berbagai program untuk meminimalisir risiko kecelakaan kerja.⁽⁸⁾

Kebisingan dapat menjadi bahaya kesehatan lingkungan kerja karena jika pekerja terpapar kebisingan yang melebihi 85 desibel (dB) secara terus menerus akan menyebabkan pekerja menderita gangguan telinga permanen. Namun, dapat juga dalam

kategori bahaya keselamatan bila pekerja tidak merasa nyaman karena kebisingan akan menyebabkan pekerja mengalami kecelakaan.^{(9);(10);(11)} Promosi kesehatan merupakan upaya pemberdayaan masyarakat yang efektif untuk membangun kemampuan atau kemandirian dengan menimbulkan kesadaran, mengembangkan kemampuan serta menciptakan iklim untuk mendukung kemandirian dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan diri dan lingkungannya.^{(9);(13);(14)} Dan sosialisasi K3 perkantoran ini adalah kegiatan penyuluhan yang merupakan bentuk kegiatan salah satu strategi dari promosi kesehatan yaitu pemberdayaan masyarakat. Penyuluhan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kepada masyarakat dengan tujuan untuk merubah perilaku hidup selamat dan sehat.^{(13);(15)}

Pelaksanaan sosialisasi ini menggunakan alat bantu berupa *power point* (ppt) untuk membantu dalam penyampaian materi. Media promosi kesehatan merupakan sarana atau alat bantu untuk menyampaikan informasi antara lain media cetak, media elektronik dan media luar ruang. *power point* yang digunakan dalam sosialisasi ini merupakan media elektronik.⁽¹²⁾ Hasil pengabdian masyarakat pada siswa SMK X Tangerang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah

penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja.⁽¹⁶⁾ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanjuntak ., dkk pada tahun 2016 mengenai penyuluhan penggunaan Alat Pelindung Diri (APD), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan terhadap pekerja.⁽¹⁵⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Sovia ., dkk menemukan penambahan pemahaman dilihat dari hasil Analisa tingkat pengetahuan siswa/l sebelum diberikan pendidikan kesehatan lebih banyak yang rendah dibandingkan yang tinggi. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan yang tinggi lebih banyak dari pada tingkat pengetahuan yang rendah.⁽¹⁷⁾



Gambar 1 Media Sosialisasi K3 Perkantoran

Kegiatan sosialisasi ini mendapat banyak dukungan dari pihak Yayasan X sebagai mitra kerja sama. Selain itu, tim juga melibatkan

mahasiswa kesehatan masyarakat UEU dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Para karyawan di Yayasan X juga sangat bersemangat mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Hal ini dilihat dari partisipasi karyawan selama kegiatan berlangsung cukup aktif dan responsive dalam mengajukan pertanyaan.

Hasil evaluasi yang diberikan sebagai masukan bagi tim antara lain peserta menyatakan kegiatan sudah baik, peserta memahami materi yang disampaikan terkait K3 perkantoran. Kemudian usulan untuk melakukan kegiatan webinar lainnya terkait topic usulan peserta sebagai lanjutan dari sosialisasi ini dan topic kesehatan yang lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi K3 perkantoran ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja di kantor Yayasan X berjalan dengan lancar dan sesuai target yang di harapkan. Pengetahuan peserta mengenai K3 perkantoran meningkat, sehingga peserta mulai menyadari pentingnya menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja. Sebagai tindak lanjut kegiatan ini, tim menyarankan agar pimpinan kantor melakukan assessment atau penilaian implementasi K3 perkantoran sehingga pimpinan staf kantor bersama

pimpinan cabang dapat melakukan langkah yang tepat dalam menerapkan K3 perkantoran di kantor Yayasan X.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Abdi mas mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Cabang dan Pimpinan Staf Kantor Yayasan X yang telah memberikan izin dan memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul yang telah member dukungan dalam melaksanakan kegiatan ini.

REFERENCES

1. Haworth N, Hughes S. The International Labour Organization. Handbook of Institutional Approaches to International Business. Jakarta: ILO; 2012. 204–218 p.
2. Kurniawidjaja, Meily L, Martomulyono S, Susilowati I. Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas. Jakarta: UI Publishing; 2020. 535 p.
3. Hughes P, Ferrett E. Introduction to Health & Safety Work Act. 2011. 1–61 p.
4. Kohn, P. J, Friend, A. M. Fundamentals of Occupational Safety and Health. United State of America: Government Institute; 2007.
5. Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi. Keselamatan Kerja. Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia; 1970 p. 15.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Undang-undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Indonesia; 2009.
7. ILO. World Statistic | The enormous burden of poor working conditions. WwwlloOrg. 2018;1.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran. PMK no.48 Indonesia; 2016.
9. Winarsunu T. Psikologi Keselamatan Kerja. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2008. 170 p.
10. Situngkir D, Ayu IM, Sipahutara L. Respondent's Characteristic and Noise Intensity as Predicting Factors of Noise Induced Hearing Loss. Indones J Occup Saf Heal. 2020;9(3):239.
11. Rimantho D, Cahyadi B. Analisis Kebisingan Terhadap Karyawan Di Lingkungan Kerja Pada Beberapa Jenis

Perusahaan. J Teknol. 2015;7(1):21–7.

12. Kholid Ahmad. Promosi Kesehatan. Jakarta: Rajawali Press; 2015.

13. Ira Nurmala; Fuzie Rahman; Adi Nugroho; Neka Erliyani; Nur Laily; Vina Yulia Anhar. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.

14. Kumar S, Preetha GS. Health promotion: An effective tool for global health. Indian J Community Med. 2012;37(1):5–12.

15. Simanjuntak RD, Solichin S, Fanani E. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Perilaku Penggunaan Alat Pelindung Diri. Prev Indones J Public Heal. 2016;1(2):174.

16. Ayu, Marti I, Situngkir D, Nitami M, Nadiyah. Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk “X” Tangerang Raya. J Kreat Pengabd Kpd Masy. 2020;3(April):87–95.

17. Sovia, Suharti D. Efektifitas Penggunaan Media Animasi. J Heal Sci Res [Internet]. 2019;1(2). Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/2398>