



KEMENTERIAN
KETENAGAKERJAAN
REPUBLIKINDONESIA

Health and
Safety

MATERI PELATIHAN BERBASIS KOMPETENSI

MENERAPKAN PRINSIP-PRINSIP K3
DI TEMPAT KERJA
C.28LOG20.003.2

PEMERINTAH KABUPATEN PATI
DINAS TENAGA KERJA
UPTD BALAI LATIHAN KERJA
Jl. Raya Banyuurip Km. 3 Margorejo

MENERAPKAN PRINSIP-PRINSIP K3 DI TEMPAT KERJA

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) tidak bisa dipisahkan pada proses produksi perusahaan, baik itu di bidang jasa maupun produk. Setiap pekerjaan mempunyai potensi bahaya dan resiko yang bisa berupa bahaya keselamatan maupun kesehatan. Pekerja selalu berhadapan dengan berbagai bahaya dan risiko tersebut di tempat kerja yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja ini merupakan masalah di dunia industri dan masalah besar bagi kelangsungan usaha. Maka, perlindungan K3 diberikan sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

1. DASAR DAN DEFINISI K3

Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah suatu upaya perlindungan yang ditujukan agar tenaga kerja dan orang lain di tempat kerja selalu dalam keadaan selamat dan sehat dan agar setiap sumber produksi dapat digunakan secara aman dan efisien.

Pedoman / dasar dari K3 adalah UU No. 1 tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, PP No. 50 Tahun 2012 tentang Penerapan SMK3 serta diatur dalam peraturan-peraturan pemerintah lainnya yang tujuannya adalah memberikan batasan dan perlindungan pada penguasa, para pekerja dan masyarakat lingkungannya sehingga tercipta suatu stabilitas ekonomi dan keamanan hidup secara nasional.

Tujuan Penerapan K3

Penerapan K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) memiliki 3 (tiga) tujuan dalam pelaksanaannya, yaitu :

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

Secara umum, K3 adalah perlindungan yang wajib diberikan oleh pihak pemberi kerja kepada karyawannya. K3 merupakan salah satu upaya

untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, bebas dari pencemaran lingkungan, sehingga dapat mengurangi dan atau bebas dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang pada akhirnya dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.

Manfaat Penerapan K3

Bagi pekerja, K3 melindungi mereka dari bahaya yang terjadi selama proses bekerja dan juga efek kesehatan jangka panjang. K3 sendiri berperan untuk menjamin setiap tenaga kerja mendapatkan perlindungan kesehatan dan keselamatan selama bekerja, Sehingga dapat mengurangi resiko kerugian yang diakibatkan oleh kecelakaan kerja.

Dalam hal ini, K3 mencakup semua hal yang bisa memproteksi dan menyejahterakan para pekerja. Mulai dari undang-undang kesehatan, ketenagakerjaan dan keselamatan kerja, manajemen K3, asuransi, pemeriksaan kesehatan rutin, pengawasan leader di lapangan, dan sebagainya.

Selain itu, dengan adanya penyelenggaraan Keselamatan dan Kesehatan Kerja itu, manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh seorang pekerja, tapi juga perusahaan merasakannya. Dengan menerapkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, maka dapat meningkatkan produktifitas kerja karyawan. Hal ini bisa dilihat sebagaimana jika perusahaan itu sendiri sudah menerapkan maka perusahaan itu bisa meningkatkan dan menjaga sebuah proses kerja dan membuat stakeholder bisa meyakini jika prosedur kerja itu dilakukan oleh perusahaan yang telah sesuai dengan standar keselamatan, sehingga kualitas hasil kerjanya pun pasti.

Selain itu dengan penerapan program K3 menjamin setiap sumber produksi layak dan aman digunakan. Sehingga aset-aset perusahaan dapat berfungsi hingga jangka waktu yang lama.

Peran K3 dalam Perusahaan

Berikut ini adalah beberapa peran K3 dalam lingkungan kerja:

- Setiap tenaga kerja memiliki hak untuk mendapatkan perlindungan untuk kesehatan dan keselamatan demi kesejahteraan hidup
- Setiap orang yang berada di lingkungan kerja harus dijamin aman
- Semua sumber produksi harus digunakan secara efisien dan aman

- Merupakan tindakan antisipatif dan preventif dari perusahaan dalam upaya mengurangi risiko kecelakaan dan penyakit akibat kerja

2. MENGIKUTI PRAKTEK-PRAKTEK KERJA YANG AMAN

Keselamatan Umum

Keselamatan umum adalah keselamatan yang menyangkut semua aspek dalam semua pekerjaan, baik itu di darat, laut, ataupun udara, yang kaitannya dengan keselamatan setiap orang dari bahaya pekerjaan selama ia bekerja. Secara umum bila mengerjakan suatu pekerjaan apapun jenisnya, dia harus disiplin dengan menggunakan alat pangaman/pelindung agar terhindar dari kecelakaan.

Banyak pekerjaan mendapat kecelakaan dalam praktek maupun dalam latihan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

- a. Ketidak sempurnaan alat-alat;
- b. Ketidak sempurnaan pakaian kerja;
- c. Tidak sadar akan keadaan diri sendiri;
- d. Tidak disiplin dalam memperlakukan alat-alat;
- e. Kurang hati-hati, dan tidak konsentrasi pada pekerjaan;
- f. Tidak paham dan tidak menguasai cara kerja suatu mesin/alat;
- g. Kurang pertimbangan dalam melakukan suatu pekerjaan;
- h. Tidak adanya peralatan keamanan yang terpasang;
- i. Tidak berfungsinya alat pengaman.

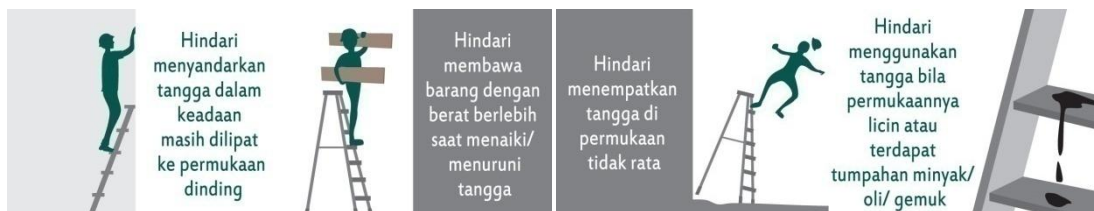
Cara Kerja yang Aman

Dalam bekerja, perlindungan diri terhadap kecelakaan merupakan prioritas utama dalam bekerja. Kecelakaan bisa terjadi apabila kita tidak bekerja sesuai dengan standar keamanan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mengurangi resiko kecelakaan pada saat bekerja, antara lain:

- Mengangkat beban dengan cara yang benar.
- Bekerja di ketinggian dengan menggunakan tangga dengan benar
- Pakai peralatan keselamatan.
- Beristirahatlah sejenak dan lakukan peregangan.
- Memakai baju/peralatan yang sesuai dengan tubuh anda.



Prosedur Manual Handling



4 Kesalahan dalam menggunakan step ladder / tangga

Standar Keselamatan Kerja

Standar keselamatan kerja merupakan pengamanan sebagai tindakan keselamatan kerja terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, digolongkan seperti berikut :

- Perlindungan tubuh, meliputi pelindung mata, tangan, hidung, kaki, kepala, serta telinga.
- Perlindungan mesin, menjadi tindakan pelindung mesin dari bahaya yang mungkin muncul di luar atau dari dalam atau dari pekerja tersebut
- Alat pengaman listrik, yang setiap waktu bisa membahayakan.
- Pengaman ruangan, mencakup sistem alarm, pemadam kebakaran, penerangan yang cukup, air hidrant, ventilasi udara yang baik, dll.

Alat Pelindung Diri (APD) /

APD merupakan perlengkapan wajib yang digunakan saat bekerja sesuai bahaya dan resiko kerja untuk menjaga keselamatan pekerja dan orang disekitarnya. Alat pelindung diri meliputi:

1. Alat Pelindung Kepala

Agar lebih aman dalam menjaga keselamatan pekerja, untuk alat pelindung kepala di antara lain yaitu:

- Safety Helmet atau helm pelindung untuk melindungi kepala dari benda-benda yang dapat melukai kepala.
- Safety Goggles atau kacamata pengaman untuk melindungi mata dari paparan partikel yang melayang di udara, percikan benda kecil, benda panas ataupun uap panas.
- Hearing Protection atau penutup telinga untuk melindungi dari kebisingan ataupun tekanan.
- Safety Mask atau masker yang berfungsi sebagai alat pelindung pernafasan saat berada di area yang kualitas udaranya tidak baik.
- Face Shield atau pelindung wajah untuk melindungi wajah dari paparan bahan kimia, percikan benda kecil, benda panas ataupun uap panas, benturan atau pukulan benda keras dan tajam.

2. Alat Pelindung Tubuh

Untuk alat pelindung tubuh yaitu:

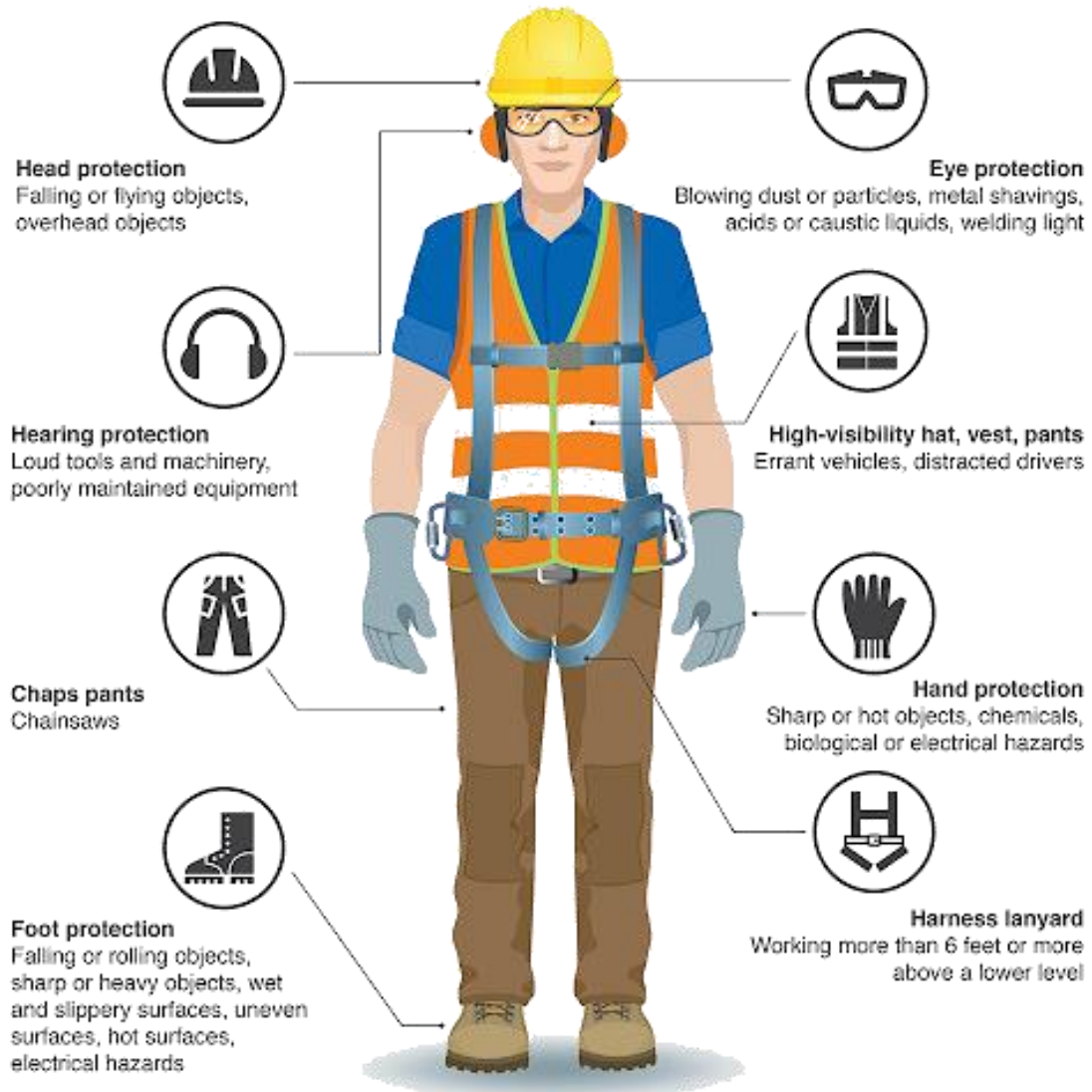
- Apron atau celemek untuk melindungi tubuh dari percikan bahan kimia dan suhu panas.
- Safety Vest atau rompi keselamatan kerja yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kontak atau kecelakaan yang bisa dialami oleh rekan kerja keluarga pekerja konsumen.
- Safety Clothing atau alat pelindung tubuh untuk melindungi rekan kerja keluarga dari hal-hal yang membahayakan saat bekerja, mengurangi resiko terluka dan juga digunakan sebagai identitas pekerja.

3. Alat Pelindung Anggota Tubuh

Selain kepala dan tubuh, beberapa alat ini juga dibutuhkan untuk melindungi anggota tubuh:

- Safety Gloves atau sarung tangan yang berfungsi melindungi jari-jari dan tangan dari api, suhu panas, suhu dingin, radiasi, bahan kimia, arus listrik, bahan kimia, benturan, pukulan, dan goresan benda tajam.
- Safety Belt atau sabuk pengaman yang dipakai saat menggunakan alat transportasi serta untuk membatasi ruang gerak pekerja agar tidak terjatuh.

- Safety Boot/Shoes adalah sepatu boot atau sepatu pelindung untuk melindungi kaki dari benturan, tertimpa benda berat, tertusuk benda tajam, terkena cairan panas atau dingin, uap panas, bahan kimia berbahaya ataupun permukaan licin.



Disiplin Pribadi

Setiap pekerja dalam suatu industri harus mempunyai disiplin pribadi seperti:

- Disiplin terhadap waktu kerja
- Disiplin terhadap janji, baik pribadi maupun dalam pekerjaan
- Disiplin dalam menempatkan sesuatu kebenaran pada tempatnya
- Tidak menyimpang dari apa yang ditugaskan
- Hormat baik pada atasan maupun bawahan.

Kita harus ingat:

- a. Kecelakaan sekecil apapun, harus ditindak, diselidiki, dan dipelajari agar tidak terulang lagi.
- b. Dengan disiplin pribadi, segala sesuatu akan dicapai dengan sukses.

Penyusunan Yang Baik Di Bengkel

Bengkel dalam suatu industri sangat dominan dalam melakukan berbagai kegiatan teknik atau mekanik. Menempatkan mesin-mesin, bangku kerja, penyimpanan alat-alat, rak, dan yang lainnya, bahkan untuk mengawasi dan melakukan teknik/ administrasi dapat dilaksanakan di bengkel tersebut.

Agar para siswa atau pekerja dapat bekerja dengan nyaman maka hendaklah memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut:

1. Kebisingan
2. Faktor radiasi
3. Cuaca Kerja
4. Penerangan
5. Sirkulasi udara

Usaha menghindari kecelakaan di tempat kerja (Mesin)

Pemeliharaan keamanan, merupakan usaha untuk menghindari kecelakaan. Masalah yang harus diperhatikan dalam pemeliharaan keamanan kerja pada bagian mesin adalah:

- a. pemeliharaan lingkungan kerja
- b. pemeliharaan mesin dan peralatan serta bahan yang digunakan
- c. pemeliharaan keadaan/kondisi karyawan
- d. pemeliharaan tata cara kerja.

Sikap yang harus diperhatikan oleh pekerja/ siswa dalam melaksanakan tugasnya antara lain:

1. Setiap pekerja/siswa bertugas sesuai dengan pedoman penuntun yang diberikan
2. setiap kecelakaan atau kegiatan yang merugikan harus segera dilaporkan kepada atasan/instruktur.
3. setiap peraturan dan ketentuan yang ada harus dipatuhi.
4. semua peralatan dan perlengkapan K-3 harus dipakai bila diperlukan.
5. setiap pekerja harus saling mengingatkan akan perbuatan/kondisi yang membahayakan.

Aktivitas Keselamatan Kerja dalam Bengkel/Perusahaan

1. Pengenalan pekerja/siswa baru

Agar penempatan pegawai/siswa tepat sesuai dengan jenis pekerjaan / bidangnya, maka sebaiknya calon-calon pegawa/siswa diseleksi menggunakan tes-tes psikoteknik dan pemeriksaan kesehatan

2. Organisasi Keselamatan Kerja

Bagi perusahaan/bengkel yang mengutamakan keselamatan kerja harus mempunyai organisasi yang baik dan mencerminkan keterlibatan semua pihak.

3. Analisis keselamatan Kerja

a. Organisasi

Tindakan perusahaan/bengkel dalam pembinaan dan pengendalian keselamatan kerja merupakan tanda sejauh manajemennya mengenal titik-titik kelemahan dalam system perusahaan itu.

b. system mengenali masalah dan bahaya

dalam mengenali masalah dan bahaya yang dihadapi pekerja/siswa melalui;

- analisa keselamatan kerja
- contoh-contoh keselamatan kerja
- teknik "Critical Incident" yang mungkin atau telah terjadi

c. analisis kecelakaan kerja

disamping keselamatan kerja, setiap kecelakaan harus dianalisis untuk mengetahui penyebab kecelakan tersebut.

Tanggung Jawab Karyawan/Siswa

Para pekerja/siswa harus mempunyai tanggung jawab sebagai berikut:

1. Harus mentaati peraturan dan instruksi yang benar dari atasan/instruktur.
2. Bertindak benar dan tepat pada waktu terjadi kecelakaan
3. Melaporkan segera, bilamana terjadi kecelakaan
4. Menyelidiki dan menerangkan penyebab terjadinya kecelakaan atau kerusakan pada mesin.
5. Bekerja dengan penuh konsentrasi dan hati-hati

Pertimbangan Tempat Kerja

1. Tempat dan jenis mesin yang dipakai

- Harus mengetahui jenis mesin apa yang digunakan pada saat bekerja
- Memperhatikan lingkungan dan keadaan tempat kerja

- Memeriksa bagian-bagian berbahaya pada mesin tersebut
 - Mesin harus dalam keadaan bersih
2. Perlengkapan dan persiapan diri
- Menggunakan pakaian kerja yang bersih dan rapi. Jangan menggunakan dasi
 - Rambut harus teratur
 - Jangan menggunakan cincin, gelang dan kalung
 - Menggunakan alat-alat keselamatan kerja berupa; kacamata, sepatu dan helm.
3. Cara menjalankan dan menggunakan mesin
- Jangan menjalankan mesin apabila belum mengetahui dengan jelas cara mengoperasikannya
 - Meminta bantuan instruktur
 - Menggunakan buku pedoman
 - Hati-hati terhadap bagian yang berbahaya
 - Memeriksa baut-baut pengencang pada mesin.

Simbol atau Rambu-Rambu K3

Rambu-rambu K3 umumnya terdiri dari simbol atau kode yang menyatakan kondisi yang perlu mendapat perhatian bagi siapa saja yang ada dilokasi tersebut. Guna mempertegas suatu tanda atau rambu, dalam pelaksanaannya dibedakan dalam bentuk warna-warna dasar yang sangat menyolok dan mudah dikenali. warna dasar dan tulisan dasar rambu K3 yang perlu dipahami adalah seperti dalam tabel sbb:

Warna Keselamatan	Simbol atau tulisan	Makna
MERAH	PUTIH	Larangan
		Pemadam Api
KUNING	HITAM	Perhatian/Waspada
		Beresiko Bahaya
HIJAU	PUTIH	Zona Aman
		Pertolongan Pertama
BIRU	PUTIH	Wajib Ditaati
PUTIH	HITAM	Informasi Umum

Bentuk dasar rambu – rambu standar : yang perlu dipahami

BENTUK DASAR (KELOMPOK)	ARTI	PENJELASAN	BENTUK DASAR (KELOMPOK)	ARTI	PENJELASAN
	Bentuk Bulat, dasar warna putih, lingkaran merah, dengan garis 45° miring dari kiri atas ke bawah, logo hitam	Tanda Larangan Contoh: 		Bentuk segitiga, dasar warna kuning garis hitam, dengan logo / gambar warna hitam	Tanda Waspada / Contoh : peringatan
	Bentuk Bulat, dasar warna Biru, lingkaran putih, logo atau keterangan gambar warna putih	Tanda Wajib / prasyarat Contoh : 		Bentuk segi empat, dasar warna hijau, garis luar putih, logo / gambar putih	Tanda pertolongan / Contoh : Arah penyelamatan



Rambu-rambu Keselamatan dan kesehatan kerja



Gambar Kemasan Bahan / Material Berbahaya

3. MENGIDENTIFIKASI BAHAYA DAN PENGENDALIANNYA

Bahaya (**Hazard**) adalah sesuatu yang dapat menyebabkan kerugian, misalnya listrik, bahan kimia, bekerja naik tangga, kebisingan, keyboard, pengganggu di tempat kerja, stres, dan lain-lain.

Sedang risiko (**Risk**) adalah peluang kejadian, tingkat dampak setiap bahaya yang akan menyebabkan seseorang cedera/fatal.

Misalnya, bekerja sendirian jauh dari kantor Anda dapat menjadi bahaya. Risiko pribadi bisa jadi tinggi. Kabel listrik adalah bahaya. Jika telah tersangkut pada benda tajam, kabel yang terbuka menempatkannya dalam kategori 'berisiko tinggi'.

Maka Resiko adalah tingkatan terukur yang bisa dikendalikan, dari extreme/tinggi ke tingkatan serendah-rendahnya

Istilah Bahaya dalam Lingkungan Kerja

Ada beberapa istilah bahaya yang bisa ditemui dalam lingkungan kerja, yaitu:

- Hazard adalah suatu keadaan yang memungkinkan / dapat mengalami kecelakaan, penyakit, kerusakan atau menghambat kemampuan pekerja yang ada
- Danger adalah tingkat bahaya akan suatu kondisi yang sudah menunjukkan peluang bahaya sehingga mengakibatkan suatu tindakan pencegahan.
- Risk adalah prediksi tingkat keparahan bila terjadi bahaya dalam siklus tertentu.

- Incident adalah munculnya kejadian bahaya yang dapat atau telah mengadakan kontak dengan sumber energi yang melebihi ambang batas normal.
- Accident adalah kejadian bahaya yang disertai adanya korban dan/atau kerugian baik manusia maupun benda.

Sumber Bahaya

Bahaya dalam suatu pekerjaan di industri maupun jasa dapat dikelompokkan berdasarkan sumbernya adalah

1. Material

Bahan dan alat yang digunakan dalam proses produksi maupun jasa merupakan sumber bahaya yang bisa mengakibatkan kecelakaan maupun penyakit.

Mesin yang berputar merupakan bahaya mekanis yang bisa mengakibatkan kecelakaan pada anggota tubuh.

Tabung gas bisa mengakibatkan bahaya ledakan maupun kebakaran. Material berat / tajam bisa membuat cedera sendi atau otot / melukai kulit dan tubuh.

2. Proses Kerja

Sumber bahaya yang disebabkan karena melakukan pekerjaan tersebut, seperti bekerja di ketinggian yang bisa mengakibatkan terjatuh, melakukan pekerjaan mengangkat dan mengangkut bahan/alat yang dapat menyebabkan cedera otot atau kerusakan dari alat tersebut atau melakukan pekerjaan pengelasan yang bisa mengakibatkan luka bakar dan kebakaran.

3. Sarana dan prasarana

Sumber bahaya dari sarana dan prasarana antara lain dari lingkungan kerja dengan bahaya yang kompleks seperti bahaya zat kimia, bahaya penggunaan peralatan radiasi, bahaya tertimpa alat berat dan sebagainya serta fasilitas kelistrikan yang mengakibatkan tersengat listrik maupun kebakaran.

Berdasarkan jenis bahaya dalam K3, yaitu:

- Bahaya Jenis Kimia: Bahaya akibat terhirupnya atau terjadinya kontak antara manusia dengan bahan kimia berbahaya. Contoh jenis kimia: abu sisa pembakaran bahan kimia, uap bahan kimia dan gas bahan kimia.

- Bahaya Jenis Fisika: Bahaya akibat suatu temperatur udara yang terlalu panas maupun terlalu dingin serta keadaan udara yang tidak normal yang menyebabkan terjadinya perubahan atau mengalami suhu tubuh yang tidak normal.
- Bahaya akibat keadaan yang sangat bising yang menyebabkan terjadi kerusakan pendengaran.
- Bahaya Jenis Proyek/Pekerjaan
- Bahaya akibat pencahayaan atau penerangan yang kurang menyebabkan kerusakan penglihatan.
- Bahaya dari pengangkutan barang serta penggunaan peralatan yang kurang lengkap dan aman yang mengakibatkan cedera pada pekerja dan orang lain.

Potensi / Resiko Bahaya

Resiko merupakan kemungkinan atau kesempatan seseorang akan dirugikan atau mengalami gangguan kesehatan jika terkena bahaya. Dalam hal ini termasuk resiko K3. Resiko K3 adalah resiko yang berkaitan dengan sumber bahaya yang timbul dalam aktivitas usaha yang menyangkut aspek manusia, peralatan, material dan lingkungan kerja. Yang termasuk resiko K3 adalah:

- 1) Kecelakaan terhadap tenaga kerja dan aset perusahaan
- 2) Kebakaran dan peledakan
- 3) Penyakit akibat kerja
- 4) Kerusakan sarana produksi
- 5) Gangguan operasi

Pengendalian Resiko

Pengendalian resiko adalah tindakan yang dilakukan untuk menurunkan tingkat resiko dengan cara mengurangi kemungkinan dan menekan peluang keparahan dampak yang dihasilkan. Pengendalian resiko dalam bekerja dapat dilakukan melalui cara sebagai berikut :

a) Eliminasi

Eliminasi adalah menghilangkan suatu bahan atau tahapan proses kerja yang berbahaya. Eliminasi dilakukan dengan menghilangkan sumber bahaya sehingga tidak digunakan lagi. Apabila eliminasi tidak dapat dilakukan maka perlu dipikirkan kembali untuk mengurangi tingkat risikonya.

b) Substitusi

Substitusi yaitu mengganti sumber bahaya yang mempunyai resiko bahaya tinggi baik itu berupa material, peralatan, mesin, area maupun aktivitas dengan yang lebih aman atau lebih kecil resikonya. Misal: mengganti tangga buatan dengan tangga yang didesain khusus untuk bekerja di ketinggian seperti scaffolding atau mast climbing work platform.

c) Engineering control

Rekayasa teknik yaitu memodifikasi atau menginstalasi sumber / alat, mesin, material, aktivitas atau area kerja supaya menjadi aman. Pengendalian teknik seperti menggunakan pembatas (barrier dan guardrails) untuk menutup area lubang terbuka atau pinggiran bangunan bertingkat, serta penyediaan akses jalan keluar yang layak agar pekerja dapat mobilisasi atau mengangkut material dengan aman.

d) Administrasi control

Administrasi kontrol untuk mengurangi resiko terhadap bahaya dengan penerapan prosedur/instruksi kerja, pelatihan dan pengendalian visual di tempat kerja. Misalnya ijin kerja di ketinggian dan prosedur yang aman, membuat SOP untuk mencegah terjadinya insiden akibat kesalahan operasi dan lain-lain.

e) PPE (Personal Protective Equipment) atau APD

PPE (Personal Protective Equipment) atau APD adalah seperangkat peralatan yang digunakan untuk melindungi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya atau kecelakaan kerja. Pemilihan APD harus disesuaikan dengan kondisi potensi bahaya di lapangan.

Melaporkan pelaksanaan K3

Semua potensi bahaya ini dapat dilihat dan juga dirasakan pekerja. Peran manajemen keselamatan dan kesehatan kerja (K3), manajer atau supervisor sebenarnya tidak cukup untuk mengantisipasi bahaya-bahaya ini. Oleh karena itu, perusahaan wajib memiliki sistem pelaporan bahaya (*hazard report*) di tempat kerja yang harus dipatuhi oleh seluruh pekerja tanpa terkecuali, termasuk di dalamnya kontraktor dan tamu perusahaan.

Maka dari itu, pelaporan bahaya sebagai tindakan pencegahan pada perilaku dan kondisi tidak aman sangat penting dilakukan agar terjadinya kecelakaan kerja fatal dapat dihindari. Pelaporan bahaya di tempat kerja merupakan wadah atau media bagi pekerja untuk melaporkan bahaya yang

mereka lihat, rasakan, dan temukan di tempat kerja yang berpotensi mengakibatkan kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Pelaporan bahaya di tempat kerja penting dilakukan dengan tujuan:

1. Mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja
2. Meninjau kembali atau mengevaluasi pengendalian bahaya yang sudah diterapkan di tempat kerja
3. Mengetahui tren bahaya dan risiko yang terjadi di tempat kerja
4. Meningkatkan kesadaran pekerja akan bahaya dan risiko di tempat kerja
5. Menjadi dasar atau acuan bagi manajemen untuk membuat program dan kebijakan K3 di tempat kerja.

Identifikasi Dan Analisa Bahaya Kerja

No	Aktifitas	SEVERITY			LIKEHOOD		HIERARKI PENGENDALIAN	Nilai Resiko R=SxL																																										
		Deskripsi Bahaya	Deskripsi Konsekuensi	Nilai	Tingkat Resiko	Nilai																																												
1	Pasang lampu penerangan jalan	F3	Terjatuh	Patah tulang	3	Mungkin terjadi	3	APD Penggunaan tangga yang aman	3x3=9																																									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Akibat</th> </tr> <tr> <th>Peluang</th> <th>F1</th> <th>F2</th> <th>F3</th> <th>F4</th> <th>F5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>H</td> <td>H</td> <td>E</td> <td>E</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>M</td> <td>H</td> <td>H</td> <td>E</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>H</td> <td>E</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>L</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>H</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>L</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>M</td> <td>H</td> </tr> </tbody> </table>			Akibat						Peluang	F1	F2	F3	F4	F5	A	H	H	E	E	E	B	M	H	H	E	E	C	L	M	H	E	E	D	L	L	M	H	E	E	L	L	M	M	H	Penjelasan AKIBAT F1 = tdk ada cedera, kerugian material kecil F2 = cedera ringan, kerugian materi sedang F3 = hilang hari kerja, kerugian cukup besar F4 = cacat, kerugian materi besar F5 = kematian kerugian materi besar		Penjelasan PELUANG A = hampir pasti akan terjadi B = cenderung untuk terjadi C = mungkin dapat terjadi D = kecil kemungkinan terjadi E = jarang terjadi	
Akibat																																																		
Peluang	F1	F2	F3	F4	F5																																													
A	H	H	E	E	E																																													
B	M	H	H	E	E																																													
C	L	M	H	E	E																																													
D	L	L	M	H	E																																													
E	L	L	M	M	H																																													

Pelaporan pelaksanaan K3, dilakukan sesuai keperluan terutama bagi pekerja sebagai bahan laporan pengendalian resiko dan evaluasi untuk institusi / perusahaan tempat bekerja.

Untuk kerja team perlu dilakukan sebagai bahan koordinasi, briefing dan *safety induction* pada saat akan mulai bekerja.

4. MENGIKUTI PROSEDUR KEADAAN DARURAT

Keadaan darurat adalah kejadian atau insiden tidak terduga atau tidak direncanakan yang berakibat membahayakan manusia; mengganggu kelancaran operasi; atau mengakibatkan kerusakan fisik atau lingkungan, yang harus dicegah dan ditanggulangi secara cepat dan tepat. Contoh keadaan darurat meliputi:

- Bencana alam (banjir, gempa bumi, badai, gunung meletus, dll.)
- Kebakaran
- Kebocoran gas beracun
- Tumpahan bahan kimia
- Ledakan pada tangki/bin/silo, dll.
- Gangguan keamanan sipil (ancaman bom, perampokan, demonstrasi, huru-hara)
- Kekerasan di tempat kerja yang menimbulkan cedera fisik dan trauma
- Kecelakaan/ keracunan massal.

Apabila terjadi kecelakaan saat kerja, hal yang paling utama adalah jangan panik dan ikuti prosedur penanganan kecelakaan yang baik dan benar. Cari bantuan petugas yang berwenang untuk membantu. Bila perlu, panggil petugas medis atau pemadam kebakaran.

Bila terkena bahan kimia, bersihkan bagian kulit yang terkena bahan kimia sampai bersih. Kulit yang terkena jangan digaruk supaya tidak menyebar. Bawa keluar korban dari ruangan supaya mendapatkan oksigen. Bila kondisi cukup parah, panggil petugas kesehatan secepatnya.

Bila terjadi kebakaran karena bahan kimia atau korsleting listrik, segera bunyikan alarm tanda bahaya. Jangan langsung disiram dengan air. Gunakan hidran untuk memadamkan api. Hindari menghirup asap. Bila kebakaran meluas, segera panggil petugas pemadam kebakaran.





Gambar Prosedur Evakuasi saat terjadi Keadaan darurat

Perencanaan tanggap darurat minimal harus mencakup hal-hal sebagai berikut:

- Prosedur pelaporan kecelakaan, kebakaran, atau keadaan darurat lainnya
- Kebijakan dan prosedur evakuasi, mencakup jalur evakuasi, tim evakuasi, denah evakuasi atau sarana evakuasi lainnya.
- Skema atau daftar nomor telepon penting yang harus dihubungi saat keadaan darurat
- Prosedur tindakan darurat mulai dari pra kejadian, saat terjadi keadaan darurat, dan pasca kejadian. Prosedur juga mencakup pembahasan tentang peralatan darurat, peralatan pemadam kebakaran, alarm, peralatan P3K, hingga prosedur emergency shutdown.
- Susunan tim tanggap darurat mencakup koordinator, tim evakuasi, petugas P3K, dan petugas lain yang diperlukan.
- Penentuan lokasi tempat berkumpul (assembly point) dan prosedur pelaporan yang menyatakan bahwa semua pekerja sudah dievakuasi juga perlu dipertimbangkan.

Menyiapkan perencanaan tanggap darurat harus disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan yang ada di tempat kerja Anda. Secara umum, langkah-langkah menyiapkan rencana tanggap darurat terbagi menjadi lima, diantaranya:

- Identifikasi bahaya yang berpotensi menimbulkan keadaan darurat. Sebagai contoh, jika Anda bekerja di perkantoran, maka kebakaran merupakan potensi risiko yang bisa terjadi.

- Langkah-langkah pencegahan
Tindakan pencegahan harus dirancang secara detail dan jelas untuk setiap jenis potensi bahaya. Misalnya membuat langkah pencegahan kebakaran, ledakan, atau tumpahan bahan kimia.
- Perencanaan tanggap darurat
Perusahaan harus menentukan satu atau lebih perencanaan darurat yang didasarkan pada kompleksitas serta kebutuhan. Pastikan semua pekerja mengetahui perencanaan tanggap darurat ini. Penting bagi mereka untuk mengetahui tindakan pencegahan dan apa yang harus dilakukan saat keadaan darurat terjadi.
- Pelatihan dan uji coba
Pelatihan secara berkala harus dilakukan untuk memastikan pekerja melakukan tindakan sesuai dengan perencanaan darurat yang ditetapkan.
- Evaluasi dan perbaikan
Harus memperhitungkan kesenjangan antara perencanaan tanggap darurat dan hasil uji coba yang telah dilakukan. Bila dalam perencanaan tanggap darurat masih terdapat kekurangan atau tidak sesuai yang diharapkan, maka perbaikan dalam perencanaan tanggap darurat perlu dilakukan.

Pelaksanaan Tanggap Darurat Secara Umum

1. Matikan/hentikan seluruh proses/mesin/aktivitas produksi/kerja.
2. Segera menuju titik evakuasi dengan mengikuti jalur evakuasi darurat.
3. Selamatkan aset yang memungkinkan untuk diselamatkan.
4. Tetap tenang dan cepat bertindak.
5. Informasikan kepada petugas Tanggap Darurat apabila ada rekan yang masih tertinggal/terperangkap/terluka.
6. Tetap di area aman hingga ada instruksi lanjutan dari petugas berwenang.