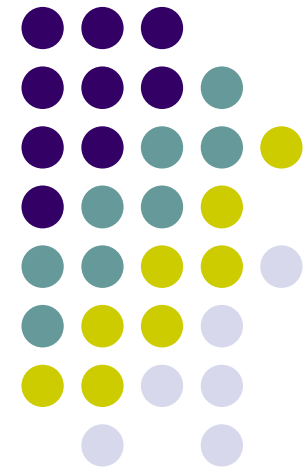


MSDM – Materi 12

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)





Definisi

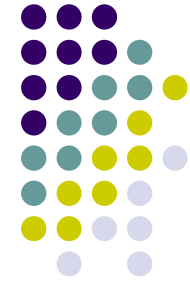
- **Keselamatan kerja** adalah sebuah kondisi di mana **para karyawan terlindungi dari cedera** yang disebabkan oleh berbagai **kecelakaan yang berhubungan dengan pekerjaan.**
- **Kesehatan kerja** adalah sebuah kondisi di mana **para karyawan terbebas dari berbagai penyakit fisik dan emosional yang disebabkan oleh pekerjaan.**

Perlunya Menjalankan Program Keselamatan Kerja



- Mencegah kerugian fisik dan finansial yang bisa diderita karyawan.
- Mencegah terjadinya gangguan terhadap produktivitas perusahaan.
- Menghemat biaya premi asuransi.
- Menghindari tuntutan hukum.

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

Beberapa Teknik dalam Program Keselamatan dan Kesehatan



- Analisis Bahaya Pekerjaan
 - Proses yang dirancang untuk mempelajari dan menganalisis sebuah tugas dan bahaya-bahaya potensial yang bisa timbul dari pelaksanaan tugas tersebut.
 - Selanjutnya dirumuskan langkah-langkah kerja yang lebih aman guna mencegah bahaya-bahaya potensial tersebut.
- Ergonomika
 - Studi mengenai hubungan antara manusia dengan pekerjaannya, yang meliputi tugas-tugas yang harus dikerjakan, alat-alat dan perkakas yang digunakan, serta lingkungan kerjanya.
 - Yang perlu disesuaikan adalah mesin-mesin dan lingkungan kerjanya terhadap karakteristik para karyawan, bukan sebaliknya.

Pencegahan Cedera dan Penyakit yang Terkait dengan Pekerjaan



- Menyadarkan 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.

Tentang Stres



- **Stres** adalah reaksi ganjil dari tubuh terhadap tekanan yang diberikan padanya.
- Stres mempengaruhi orang-orang dengan cara yang berbeda-beda dan dengan demikian merupakan kondisi yang sangat bergantung pada individu.
- Peristiwa-peristiwa tertentu bisa membuat seseorang mengalami stres yang sangat tinggi tapi tidak bagi orang yang lain.
- Pengaruh stres tidaklah selalu negatif. Stres ringan dalam kenyataannya meningkatkan produktivitas dan bisa sangat membantu dalam mengembangkan ide-ide kreatif.

Akibat Potensial Stres



- Meskipun setiap orang hidup dalam jumlah stres tertentu, jika stres tersebut cukup parah dan berlangsung cukup lama, stres itu bisa membahayakan.
- Stres bisa menyebabkan absensi berlebihan, penggunaan alkohol atau obat-obatan lainnya secara berlebihan, kinerja yang buruk, atau bahkan kesehatan yang begitu buruk.
- Stres parah yang berkepanjangan berhubungan dengan penyakit-penyakit mematikan, seperti penyakit jantung, depresi, gangguan sistem kekebalan, alkoholisme, dan kecanduan obat; ditambah sakit kepala harian, nyeri punggung, makan berlebihan, dan penyakit-penyakit mengganggu lainnya yang dimunculkan tubuh sebagai reaksinya.



Faktor Penyebab Stres

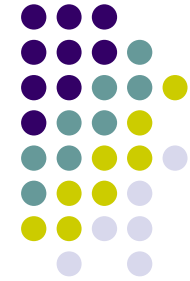
- **Faktor-Faktor Organisasional:**
 - Budaya Perusahaan
 - Pekerjaan Itu Sendiri
 - Kondisi Kerja
- **Faktor-Faktor Pribadi:**
 - Keluarga
 - Masalah Finansial
- **Lingkungan Umum**

Mengelola Stres



- **Olah raga**
- **Mengikuti kebiasaan diet yang sehat**
- **Tahu kapan berhenti sejenak (Relaksasi)**
- **Menempatkan situasi yang penuh stres dalam perspektif yang berbeda**
- **Menemukan seseorang yang mau mendengar**
- **Membangun keteraturan dalam hidup**
- **Kenali keterbatasan diri**
- **Bersikap toleran**
- **Mencari waktu luang di luar pekerjaan**
- **Menghindari kendali semu**

Evaluasi Program Keselamatan & Kesehatan



- Keberhasilan sebuah program keselamatan dan kesehatan bisa dilihat dari beberapa indikator berikut ini:
 - Penurunan tingkat kecelakaan dan penyakit yang terkait dengan pekerjaan, baik secara kuantitatif (frekuensi kejadian) maupun kualitatif (berat-ringannya cedera/penyakit).
 - Menurunnya jumlah jam kerja yang hilang akibat terjadinya kecelakaan kerja atau penyakit yang disebabkan pekerjaan.

Referensi



- Mondy, R.W., 2008, **Manajemen Sumber Daya Manusia**, Edisi Kesepuluh (terjemahan), Jakarta: Penerbit Erlangga.