

Pelatihan Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja



DAFTAR ISI

PENGANTAR.....	3
LANGKAH – LANGKAH PELATIHAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA.....	4
PENJELASAN SESI PELATIHAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA.....	9
LAMPIRAN.....	15
RINGKASAN PELATIHAN.....	16
BIODATA PESERTA.....	18
PRE TEST/POST TEST.....	20
MATERI PRESENTASI.....	25
VIDEO SIMULASI.....	27
RENCANA AKSI.....	30
FORMULIR EVALUASI.....	32

PENGANTAR

Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan bagian penting dari Proyek Sanitasi Kota Palembang (PCSP) yang didukung oleh Kemitraan Indonesia Australia untuk Infrastruktur (KIAT). Pelatihan ini dilakukan selama 3 hari (24 JPL). Target peserta pelatihan ini adalah pemuda pemudi yang tinggal di sekitar wilayah PCSP/ Tujuan utama pelatihan ini adalah membekali peserta dengan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip K3, termasuk identifikasi risiko, penggunaan alat pelindung diri (APD), dan strategi pencegahan kecelakaan kerja, khususnya dalam sektor konstruksi dan sanitasi.

Sebagai bagian dari PCSP, pelatihan ini memiliki peran strategis dalam meningkatkan kapasitas tenaga kerja lokal, terutama dalam penerapan standar keselamatan selama pembangunan sambungan rumah dan jaringan perpipaan pengolahan air limbah. Dengan pendekatan teori dan praktik, peserta akan memahami penerapan K3 dalam setiap tahap konstruksi, mulai dari perencanaan hingga pemeliharaan infrastruktur sanitasi, serta prosedur untuk memastikan keberlanjutan sistem sanitasi yang aman bagi masyarakat.

Selain sesi teori dan praktik, pelatihan ini juga mencakup diskusi mendalam mengenai penerapan K3 secara nyata di lingkungan masing-masing. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan membahas bagaimana prinsip-prinsip K3 dapat diterapkan saat mereka kembali ke kelurahan di wilayah PCSP. Diskusi ini berfokus pada tantangan spesifik yang dihadapi di lapangan, memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi solusi praktis dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif. Misalnya, dalam sesi Manajemen APD, pembahasan ditekankan pada penggunaan Sanitasi Equipment, sehingga peserta memahami penerapannya secara efektif dalam konteks proyek PCSP.

Pelatihan ini terlaksana melalui kerja sama dengan LPK Darussalam Consulting dan PT. Dwikora Bisnis Terintegrasi, dua penyedia jasa pelatihan keterampilan K3 di Palembang. Materi pelatihan mengadopsi Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI) K3, memastikan kesesuaiannya dengan regulasi dan standar industri. Dalam pembelajaran, pelaksanaan pembangunan sambungan rumah dan perpipaan jaringan pengolahan air limbah di PCSP menjadi bagian dari diskusi mendalam, memperkuat pemahaman peserta terhadap penerapan K3 dalam konteks proyek sanitasi.

Harapannya, pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan umum tentang K3 yang dapat digunakan untuk mengakses pekerjaan di bidang K3, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan yang dapat diterapkan secara langsung di wilayah PCSP. Selama 3 hari pelatihan (2 hari pembelajaran dan 1 hari kunjungan lapangan), peserta akan berdiskusi dalam kelompok, mengerjakan studi kasus, serta membahas implementasi K3 di proyek sanitasi, sehingga mereka dapat mempraktikkan pemahaman yang diperoleh saat kembali ke lingkungan kerja masing-masing. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran terhadap keselamatan kerja, tetapi juga memastikan

keberlanjutan proyek sanitasi yang inklusif dan berkelanjutan di Kota Palembang.

LANGKAH – LANGKAH PELATIHAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

Pelatihan ini berlangsung selama dua hari dengan tujuan agar pemuda/i di wilayah PCSP dapat memahami dan menerapkan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang meliputi mengenali risiko dan bahaya, mengelola bahaya dan mengendalikan risiko, menggunakan alat pelindung diri, dan merancang strategi pengendalian risiko di tempat kerja. Hari pertama difokuskan pada Dasar K3, Alat Pelindung Diri, Pengukuran Faktor Bahaya, dan Desain Strategi Pengendalian Risiko OHS di tempat kerja. Sesi ini disampaikan dengan paparan, diskusi, tanya jawab, dan kerja kelompok.

Fokus hari kedua, peserta akan mempelajari Manajeme dan Administrasi K3, Kesiapsiagaan dan Tanggap Darurat, K3 Pekerja Konstruksi dan Pengetahuan Inspeksi K3 dan Merancang Sistem Tanggap Darurat K3 yang disampaikan dengan paparan, diskusi, tanya jawab, dan kerja kelompok. Di hari ketiga, kunjungan lapangan dilakukan ke lokasi proyek pembangunan sehingga peserta dapat melihat, mengamati dan berdiskusi dengan petugas K3 tentang penerapan K3 di proyek pembangunan yang sedang berlangsung.

Adapun detail penjelasannya terkait langkah-langkah Pelatihan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dapat dilihat pada tabel berikut.

Sesi	Wa ktu	Metodologi	Bahan	Penanggung Jawab
Hari Pertama				
Pendaftaran Peserta	15'	Pengisian daftar hadir dengan memastikan ada data terpilah gender dan disabilitas	Daftar Hadir Biodata Peserta	Panitia

Sesi	Wa ktu	Metodologi	Bahan	Penanggung Jawab
Sesi 1: Pembukaan dari Fasilitator: • Ucapan selamat datang kepada peserta pelatihan • Pengenalan anggota tim pelatihan • Membaca formulir persetujuan untuk mengambil gambar dan video selama pelatihan dengan menunjukkan formulir kehadiran dan penggunaan gambar dan video selama pelatihan tersebut dalam laporan program • Kontrak belajar/kesepakatan belajar (seperti: tepat waktu untuk setiap sesi; hanya satu orang yang berbicara pada satu waktu; semua Hp mode diam, kepemimpinan dalam kerja kelompok harus dibagikan dan lain-lain) • Menayangkan video panduan pelatihan yang mengutamakan perlindungan selama pelatihan • Menginformasikan kotak saran sebagai salah satu cara untuk melaporkan jika peserta mengalami sesuatu yang tidak nyaman/tidak aman selama pelatihan. Peserta juga dapat menghubungi panitia pelatihan • Protokol pelatihan (misalnya, di mana makanan ringan/makanan akan disajikan, jam berapa istirahat akan diadakan, dilarang merokok, dan letak toilet, dan lain-lain) • Fasilitator menanyakan kepada peserta jika memerlukan alat bantu selama pelatihan (kaca mata dan kebutuhan aksesibilitas lainnya) • Safety induction	45'	Penjelasan verbal dengan contoh oleh supervisor OHS kepada peserta pelatihan	Papan tulis / Spidol	Fasilitator
Pre-test	15'	Penugasan	Formulir Pre-Tes untuk setiap peserta	Fasilitator

Sesi	Waktu	Metodologi	Bahan	Penanggung Jawab
Istirahat	15'			Panitia
Sesi 1: Pengetahuan Dasar K3 (sesuai dengan UU No 1 Tahun 1970 dan PERMENAKERTRAN no. 1/men/2012)	90'	Presentasi, tanya jawab, diskusi	Bahan PPT	Fasilitator
Sesi 2: Manajemen Pribadi Alat Pelindung Diri (APD) di tempat kerja	45'	Presentasi, tanya jawab, diskusi	Bahan PPT APD, plano, spidol	Fasilitator
Istirahat, Sholat dan Makan Siang	60'			Panitia
Sesi Lanjutan: Manajemen APD di tempat kerja	45'	Presentasi, tanya jawab, diskusi	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
Sesi 3: Pengukuran Faktor Bahaya di Tempat Kerja (Topik yang dibahas meliputi faktor bahaya di Proyek Sanitasi Kota Palembang seperti penggalian pipa, kemacetan, lubang galian, dan lainnya)	45'	Presentasi, tanya jawab, kerja kelompok	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
Sesi 4: Desain Strategi Pengendalian Risiko OHS di tempat kerja	90'	Presentasi, tanya jawab, kerja kelompok	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
<i>Hari Kedua</i>				
Pendaftaran peserta hari kedua	15'	Mengisi daftar hadir	Daftar Hadir	Panitia
Review pelatihan hari pertama	15'	Tanya jawab		

Sesi	Waktu	Metodologi	Bahan	Penanggung Jawab
Sesi 5: Pengetahuan Dasar K3 : Manajemen dan Administrasi K3	90'	Presentasi Tanya Jawab Kerja kelompok	Bahan PPT, APD, alat dan bahan pertolongan pertama,	Fasilitator
Sesi 6: Kesiapsiagaan dan Tanggap Darurat	90'	Presentasi dan Tanya Jawab	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
Sesi 7: K3 Pekerja Konstruksi dan Pengetahuan Inspeksi K3	135'	Berlatih dalam kelompok peserta	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
Sesi 8: Merancang Sistem Tanggap Darurat K3	45'	Presentasi, tanya jawab, kerja kelompok	Bahan PPT, plano, spidol	Fasilitator
<i>Hari Ketiga</i>				
Pendaftaran peserta hari kedua	15'	Mengisi daftar hadir	Daftar Hadir	Panitia
Review pelatihan hari kedua	15'	Tanya jawab		
Sesi 9: Kunjungan Lapang, lokasi : Pembangunan Hall Poltekpar Palembang	135'	Observasi	Format hasil observasi APD	Panitia Fasilitator
Sesi 10: Review Hasil Kunjungan Lapangan : - Mengamati praktik-praktik penerapan K3 - Mengevaluasi Pemenuhan Persyaratan dan Prosedur K3 - Diskusi dengan petugas K3 dalam proyek	90'	Presentasi dan Tanya Jawab	Format laporan kunjungan, plano, spidol	Fasilitator

Sesi	Waktu	Metodologi	Bahan	Penanggung Jawab
Sesi 11: Rencana Aksi Peserta Mengidentifikasi kegiatan yang dapat dilakukan oleh peserta setelah pelatihan (pekerjaan terkait): mempromosikan keterampilan mereka, melamar pekerjaan, mencari peluang kerja, dll	15'	Curah pendapat, diskusi, dan berbagi	Formulir untuk diisi	Fasilitator
Sesi 12: Evaluasi dan Penutupan • Post test • Evaluasi pelatihan: umpan balik peserta • Rencana aksi • Pembagian sertifikat pelatihan • Penutup	45'	Penugasan	Formulir post test, formulir evaluasi dan formulir rencana aksi setiap peserta	Fasilitator

PENJELASAN SESI PELATIHAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

Sesi Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam Proyek Sanitasi Kota Palembang (PCSP) menekankan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan produktif bagi pekerja dan masyarakat. Sesi ini menjelaskan bahwa penerapan K3 berfungsi tidak hanya sebagai perlindungan tenaga kerja tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan efisiensi operasional serta kelangsungan pembangunan sanitasi yang berkelanjutan. Pendekatan sistematis dalam setiap tahapan konstruksi bertujuan meminimalkan risiko, dengan fokus utama pada pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Dalam PCSP, risiko kerja yang diidentifikasi mencakup berbagai aspek, seperti bahaya fisik (kebisingan, getaran, dan suhu ekstrem), kimia (paparan zat berbahaya), biologi (bakteri dan mikroorganisme dalam sistem sanitasi), ergonomi (postur dan kondisi kerja), serta psikososial (stres akibat tekanan pekerjaan). Sesi ini tidak hanya membekali peserta dengan pengetahuan teoritis tetapi juga mendalami penerapan prinsip K3 dalam proyek sanitasi, termasuk pembangunan sambungan rumah dan jaringan perpipaan, serta mekanisme penyampaian keluhan dan prosedur perbaikan untuk memastikan standar keselamatan yang optimal.

Sesi Pengetahuan Dasar K3

Sesi ini membahas regulasi utama dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), yaitu Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 dan Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. 1/MEN/2012, yang mengatur hak serta kewajiban tenaga kerja dan pengusaha dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif. Peserta diharapkan memahami dasar-dasar K3, mengidentifikasi bahaya kerja, serta menerapkan strategi pencegahan kecelakaan dalam berbagai tahapan konstruksi, termasuk perencanaan, pelaksanaan, dan pemeliharaan infrastruktur.

Selain aspek teknis, penerapan K3 dalam proyek konstruksi ditekankan melalui tiga pendekatan utama: hukum, kemanusiaan, dan ekonomi. Pendekatan hukum memastikan kepatuhan terhadap regulasi nasional, sementara pendekatan kemanusiaan berfokus pada kesejahteraan tenaga kerja dan masyarakat sekitar. Pendekatan ekonomi menyoroti manfaat penerapan K3 yang efektif dalam mengurangi biaya akibat kecelakaan kerja serta meningkatkan efisiensi dan produktivitas proyek secara keseluruhan. Dengan pemahaman ini, tenaga kerja diharapkan mampu mengintegrasikan standar keselamatan dalam aktivitas sehari-hari demi pembangunan yang lebih bertanggung jawab.

Sesi Manajemen Pribadi Alat Pelindung Diri (APD) di Tempat Kerja

Sesi ini menyoroti pentingnya penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dalam sektor konstruksi untuk melindungi pekerja dari berbagai risiko kerja, seperti paparan zat berbahaya, cedera akibat alat berat, dan bahaya lingkungan. Peserta diberikan pemahaman tentang jenis-jenis APD, cara penggunaannya yang benar, serta strategi manajemen APD agar perlindungan tetap efektif dan berkelanjutan. Dalam proyek Palembang City Sanitation Project (PCSP), manajemen APD mencakup penyediaan perlengkapan sesuai standar keselamatan dan pelatihan tenaga kerja untuk meningkatkan kepatuhan terhadap prosedur keamanan.

Selain memahami teori, peserta juga mempraktikkan penggunaan APD secara langsung dalam konteks pembangunan di PCSP. Melalui diskusi interaktif, mereka mendalami fungsi APD, risiko kerja jika tidak digunakan dengan benar, serta penerapan standar keselamatan yang menjamin perlindungan bagi semua, termasuk kelompok rentan. Dengan pelatihan ini, pekerja diharapkan mampu menerapkan prosedur keselamatan secara optimal dalam dunia kerja, baik di sektor konstruksi maupun industri lainnya.

Sesi Pengukuran Faktor Bahaya di Tempat Kerja

Sesi ini membahas metode identifikasi dan pengukuran faktor bahaya di tempat kerja, termasuk bahaya fisik, kimia, biologis, ergonomis, dan psikososial yang dapat memengaruhi keselamatan tenaga kerja. Peserta diajarkan cara melakukan evaluasi risiko serta teknik pengukuran sesuai standar keselamatan kerja untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif. Dalam konteks proyek Palembang City Sanitation Project (PCSP), identifikasi bahaya mencakup debu, suara bising akibat penggalian, kemacetan, kecelakaan kerja, serta lubang galian yang tidak ditutup dengan baik.

Selain mengidentifikasi bahaya, sesi ini juga membahas strategi mitigasi risiko, termasuk penyumbatan saluran pipa akibat pembekuan minyak dan makanan sisa, serta dampak penggalian pipa terhadap masyarakat sekitar. Sebagai tindak lanjut, peserta mengusulkan perbaikan seperti penambahan alat pengolahan air lemak untuk meningkatkan efisiensi sistem sanitasi dan peningkatan perhatian terhadap tanda peringatan guna meminimalkan risiko kecelakaan. Dengan pemahaman ini, peserta diharapkan mampu menerapkan teknik identifikasi dan mitigasi bahaya dalam proyek PCSP, memastikan kepatuhan terhadap standar keselamatan kerja dan prinsip keberlanjutan.

Sesi Desain Strategi Pengendalian Risiko OHS di Tempat Kerja

Sesi ini membahas strategi pengendalian risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) berdasarkan hirarki pengendalian, mulai dari eliminasi bahaya hingga penggunaan Alat Pelindung Diri (APD). Peserta diberikan wawasan mendalam

mengenai perancangan sistem pengendalian risiko yang efektif, mencakup identifikasi bahaya, penilaian risiko, serta penerapan strategi mitigasi untuk meningkatkan keselamatan dan efisiensi operasional. Pendekatan ini tidak hanya mencakup aspek teknis seperti penghapusan bahaya dan modifikasi sistem kerja, tetapi juga pendekatan administratif, termasuk pelatihan pekerja, penerapan prosedur keselamatan, serta sistem pemantauan berkelanjutan. Prinsip Occupational Health and Safety (OHS) juga diterapkan untuk memastikan setiap langkah kerja memenuhi standar internasional dalam perlindungan tenaga kerja.

Dalam konteks proyek Palembang City Sanitation Project (PCSP), peserta mendiskusikan potensi bahaya dalam pembangunan dan instalasi IPAL, seperti penyumbatan pipa akibat pembekuan minyak dan sisa makanan, serta dampak penggalian pipa terhadap akses masyarakat dan kelancaran lalu lintas. Strategi mitigasi yang diusulkan mencakup penambahan alat pengolahan air lemak untuk meningkatkan efisiensi sistem sanitasi serta pemasangan tanda peringatan guna mengurangi risiko kecelakaan. Pelatihan ini juga menekankan bahwa sistem IPAL telah dilengkapi dengan bak kontrol untuk mempermudah proses pengolahan tanpa menambah beban kerja secara signifikan.

Sesi Pengetahuan Dasar K3 – Manajemen dan Administrasi K3

Sesi ini membahas sistem manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), mencakup perencanaan, implementasi, pemantauan, dan evaluasi program K3 di tempat kerja. Peserta diberikan pemahaman mendalam tentang integrasi K3 dalam kebijakan perusahaan serta kepatuhan terhadap regulasi yang berlaku. Manajemen K3 juga melibatkan audit internal untuk menilai efektivitas keselamatan kerja, memungkinkan perbaikan berkelanjutan, serta mitigasi risiko sebelum terjadi insiden. Dalam Proyek Pembuangan Air Limbah (Luar Rumah), identifikasi risiko mencakup kehati-hatian dalam pengeboran, dampak terhadap masyarakat, serta kewajiban penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai standar keselamatan.

Keberhasilan proyek diukur berdasarkan ketepatan waktu, berkurangnya pencemaran air limbah, serta terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan aman. Risiko dapat diidentifikasi melalui survei keamanan, analisis pekerjaan, serta konsultasi dengan karyawan untuk meningkatkan keselamatan kerja dan keberlanjutan lingkungan. Pendekatan manajemen K3 juga menekankan strategi komunikasi yang efektif antara pekerja, pengawas proyek, dan masyarakat sekitar, memastikan kepatuhan terhadap prosedur keselamatan serta kelancaran proyek sesuai standar keamanan yang ditetapkan. Kesadaran akan keselamatan kerja menjadi tanggung jawab bersama, mendorong partisipasi aktif demi lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif.

Sesi Kesiapsiagaan dan Tanggap Darurat

Sesi ini menyoroti pentingnya kesiapsiagaan dalam menghadapi situasi darurat di tempat kerja, dengan fokus pada prosedur tanggap darurat, pembentukan tim

respons, serta simulasi evakuasi. Perusahaan perlu memiliki rencana aksi darurat yang jelas, memastikan tenaga kerja terlatih untuk merespons keadaan darurat seperti kebakaran, kebocoran bahan kimia, atau bencana alam secara cepat dan efektif. Selain itu, simulasi berkala dilakukan untuk menguji kesiapan sistem dan meningkatkan koordinasi antar tim tanggap darurat.

Peserta juga membahas strategi pengelolaan material berisiko, termasuk identifikasi penggunaan asbes, pelabelan wadah penyimpanan, serta pemantauan kesehatan dan lingkungan guna mengendalikan dampak paparan. Penyusunan Lembar Data Keselamatan Bahan (MSDS) dan prosedur operasional standar (SOP) penanganan Asbes menjadi bagian krusial dalam memastikan keamanan tenaga kerja dan publik. Dengan koordinasi lintas sektor yang baik, langkah-langkah pencegahan dapat dilakukan lebih terstruktur dan responsif, memastikan bahwa setiap potensi bahaya dapat dikelola secara cepat dan efektif, serta meningkatkan kesadaran akan prosedur tanggap darurat demi lingkungan kerja yang lebih aman dan berkelanjutan.

Sesi Pekerja Konstruksi dan Pengetahuan Inspeksi K3

Sesi ini berfokus pada keselamatan kerja di sektor konstruksi, terutama dalam prosedur inspeksi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) untuk memastikan kepatuhan terhadap standar keselamatan. Peserta diberikan wawasan mengenai teknik inspeksi, identifikasi bahaya, serta tindakan korektif guna meningkatkan keselamatan dan mencegah insiden kerja. Inspeksi K3 dilakukan secara berkala untuk mengidentifikasi potensi bahaya lebih awal, meningkatkan kepatuhan terhadap regulasi, serta meminimalkan risiko kecelakaan yang dapat berdampak pada kelangsungan proyek. Dalam konteks Palembang City Sanitation Project (PCSP), peserta juga mempelajari pentingnya penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) bagi pekerja konstruksi, terutama dalam pembangunan sambungan rumah dan pemasangan pipa jaringan pengolahan air limbah.

Diskusi dalam sesi ini menyoroti proses aliran Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) di Sungai Musi, Palembang, yang mencakup tahapan pengolahan dari pengumpulan hingga desinfeksi dan penghilangan kekeruhan. Peserta mendalami struktur aliran IPAL, termasuk unit pengolahan dan bak pengendapan, serta teknologi yang digunakan, seperti sistem pengolahan aerob dan anaerob untuk mengurai zat organik, pengolahan fisik untuk memisahkan material padat, dan pengolahan kimia untuk menghilangkan zat berbahaya. Dengan pemahaman ini, peserta diharapkan mampu menerapkan standar keselamatan dan prosedur pengolahan limbah yang optimal dalam proyek konstruksi dan sanitasi.

Sesi Manajemen Pelatihan dan Kompetensi K3

Sesi ini menyoroti pentingnya pelatihan dan pengembangan kompetensi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) bagi tenaga kerja di sektor konstruksi untuk meningkatkan keterampilan teknis serta kesadaran akan risiko kerja. Pelatihan yang sistematis membantu membangun budaya keselamatan yang

berkelanjutan, memastikan kepatuhan terhadap regulasi, serta meningkatkan produktivitas. Evaluasi kompetensi menjadi aspek penting dalam efektivitas program pelatihan, memungkinkan tenaga kerja menerapkan standar K3 di lapangan dan memahami hak serta kewajiban mereka dalam keselamatan kerja. Pengelolaan keselamatan yang melibatkan manajemen, pekerja, dan serikat pekerja berkontribusi pada terciptanya lingkungan kerja yang lebih aman dan efisien.

Peserta mendiskusikan berbagai risiko dalam pengelolaan Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL), termasuk kebisingan operasional, paparan bahan kimia, risiko terpeleset, serta bahaya confined space yang dapat menyebabkan kekurangan oksigen atau paparan gas berbahaya. Sebagai tindak lanjut, mereka merancang strategi mitigasi seperti penggunaan Alat Pelindung Diri (APD), pelatihan keselamatan berkala, serta pemantauan kondisi peralatan dan lingkungan kerja. Langkah-langkah tambahan mencakup pemasangan pengaman di sekitar bak IPAL, pemutusan arus listrik saat perawatan, serta peningkatan ventilasi di ruang terbatas. Dengan pendekatan berbasis evaluasi dan perbaikan berkelanjutan, perusahaan dapat memastikan kesiapan tenaga kerja dalam menghadapi tantangan keselamatan serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif.

Sesi Merancang Sistem Tanggap Darurat OHS (Teori)

Sesi ini membahas teori dan prinsip dalam merancang sistem tanggap darurat Keselamatan dan Kesehatan Kerja (OHS), dengan fokus pada identifikasi potensi keadaan darurat, penyusunan prosedur respons, serta kesiapan sumber daya dan personel dalam menghadapi situasi kritis. Perencanaan yang matang memastikan tenaga kerja dan operasional tetap terlindungi dari dampak negatif keadaan darurat, seperti kebakaran, kecelakaan kerja, bencana alam, atau kebocoran bahan berbahaya. Penyesuaian prosedur tanggap darurat dengan kondisi spesifik di lokasi kerja memungkinkan respons yang lebih cepat, efektif, dan terstruktur, sehingga meminimalkan risiko gangguan operasional.

Peserta melakukan kunjungan lapangan ke lokasi pembangunan konstruksi untuk mengidentifikasi situasi darurat potensial, menetapkan sumber bahaya, serta mengenali penerapan OHS di tempat kerja. Observasi langsung ini membantu peserta memahami sistem keselamatan yang diterapkan, termasuk kesiapan pekerja, kepatuhan terhadap standar APD, serta prosedur pencegahan risiko. Setelah kembali dari lokasi, peserta mendiskusikan temuan mereka, mengevaluasi kelemahan dalam penerapan sistem keselamatan kerja, serta merancang strategi tanggap darurat yang lebih relevan dan kontekstual guna memastikan keselamatan kerja dalam proyek tetap terjaga sesuai standar yang berlaku.

Sesi Kunjungan Lapanga

Kunjungan lapangan ke proyek konstruksi di Politeknik Pariwisata Palembang diawali dengan materi pengantar untuk memastikan pemahaman dasar tentang

keselamatan dan kesehatan kerja sebelum observasi langsung. Peserta mengenakan Alat Pelindung Diri (APD) dengan bantuan fasilitator, yang memastikan kepatuhan terhadap standar keselamatan. Di Rumah Dinas Kemang Manis, ditemukan beberapa tantangan dalam penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), seperti penggunaan APD yang tidak lengkap, kabel listrik berserakan, dan jalan licin yang berpotensi menyebabkan cedera. Peserta mengusulkan perbaikan, termasuk peningkatan kesadaran pekerja, ketegasan pengawas proyek, serta pengelolaan kabel listrik yang lebih aman.

Dalam sesi diskusi, peserta mengevaluasi penerapan K3 dan sistem tanggap darurat di proyek, menyarankan peningkatan frekuensi simulasi agar pekerja lebih siap menghadapi situasi kritis. Rekomendasi perbaikan mencakup pengawasan ketat terhadap penggunaan APD, peningkatan intensitas pelatihan K3, serta simulasi berkala untuk meningkatkan kesiapan pekerja. Diskusi kelompok menjadi forum konstruktif untuk berbagi ide inovatif dalam meningkatkan keselamatan kerja. Dengan wawasan yang diperoleh dari kunjungan ini, peserta diharapkan dapat menerapkan standar K3 yang lebih efektif di lingkungan kerja masing-masing, memastikan keselamatan tetap menjadi prioritas utama dalam proyek konstruksi.

LAMPIRAN

LAMPIRAN RINGKASAN PELATIHAN

PELATIHAN DASAR KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)



Pelatihan ini dilaksanakan selama **3 Hari** sebanyak **24 JPL**.

Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) diberikan kepada pemuda-pemudi di wilayah PSCP untuk mengatasi masalah spesifik kurangnya lapangan kerja/pekerjaan di bidang konstruksi/sanitasi agar mempunyai pemahaman dan keterampilan tentang upaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat, konsep dasar K3, menangani semua aspek kesehatan dan keselamatan di tempat kerja, dan memiliki fokus yang kuat pada pencegahan utama bahaya.

Tujuannya adalah untuk mencegah kecelakaan dan bahaya bagi orang dari kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan, meningkatkan efisiensi, dan meningkatkan produktivitas kerja. Di samping itu agar peserta dapat menjelaskan bagaimana K3 berlaku untuk proyek konstruksi dan sanitasi, terutama selama pembangunan sambungan rumah, jaringan pipa dan dampaknya terhadap penghuni rumah, keluarga mereka, tetangga mereka, serta tukang yang bekerja di dalam dan di sekitar rumah mereka.



TUJUAN PELATIHAN

Mengembangkan pengetahuan merancang sistem tanggap darurat OHS dan keterampilan untuk memahami bagaimana menerapkan standar kesehatan dan keselamatan kerja di tempat kerja, pertolongan pertama, memahami penggunaan alat pelindung diri (APD) yang tepat, mampu mengidentifikasi melaporkan, dan mengukur faktor bahaya di tempat kerja serta merancang strategi pengendalian risiko K3 di tempat kerja.



HARAPAN PELATIHAN

Peserta dapat mengetahui pentingnya K3 dan penerapannya dan secara khusus konteksnya untuk proyek sanitasi dan konstruksi di tempat tinggal mereka dan mempunyai peluang kerja di dunia kerja K3. Selain itu peserta mampu mengukur faktor bahaya dan mendesain strategi pengendalian risiko bahaya di tempat kerja dan di lingkungan pembangunan/konstruksi.



SASARAN PELATIHAN

Lulusan SMU/SMK sederajat, mahasiswa tingkat akhir dan lulusan perguruan tinggi yang tertarik bekerja di bidang konstruksi/sanitasi.

MATERI PELATIHAN

1. Pengetahuan Dasar K3 (sesuai dengan UU No 1 Tahun 1970 dan PERMENAKERTRAN No. 1/Men/2012)
2. Manajemen Pribadi Alat Pelindung Diri (APD) di tempat kerja.
3. Pengukuran Faktor Bahaya di tempat kerja.
4. Desain Strategi Pengendalian Risiko OHS di tempat kerja
5. Pengetahuan Dasar K3: Manajemen dan Administrasi K3
6. Kesiapsiagaan dan Tanggap Darurat
7. K3 Pekerja Konstruksi dan Pengetahuan Inspeksi K3
8. Manajemen Pelatihan dan Kompetensi
9. Merancang Sistem Tanggap Darurat OHS (Teori dan Praktik)
10. Kunjungan Lapang Proyek Konstruksi
11. Review Hasil Kunjungan Lapang dan Laporan Pemenuhan Persyaratan dan Prosedur OHS dan Relevansi nya dengan Konstruksi Sanitasi
12. Rencana Aksi dan identifikasi peluang pekerjaan terkait K3

LAMPIRAN

BIODATA PESERTA

BIODATA PESERTA

Nama Lengkap : _____

Jenis Kelamin : _____

Tanggal Lahir : _____

No. KTP : _____

Kegiatan Sehari-hari : a. Bekerja b. Tidak bekerja c. Pelajar d. Ibu rumah tangga
(pilih salah satu) e. Lainnya: _____

Nomor Telpon/Hp : _____

Email : _____

Social media : ☐ Facebook ☐ Instagram ☐ Tik Tok
(bisa lebih dari satu) : ☐ Lainnya: _____

Alamat Rumah : _____

RT _____ RW _____ KELURAHAN _____
KECAMATAN _____

Kepemilikan Rumah : ☐ Rumah Sendiri ☐ Rumah Sewa
☐ Rumah Susun ☐ Rumah Tapak

Pendidikan Terakhir : _____

Riwayat Pekerjaan : _____

Status di keluarga : ☐ Suami/kepala rumah tangga ☐ Istri/Pasangan ☐ Anak
(pilih salah satu) ☐ kepala rumah tangga perempuan ☐ Keluarga Lainnya

Disabilitas : _____

Kegiatan Sosial : a. Kader : _____
b. Pengurus/anggota : _____
c. Lainnya : _____

LAMPIRAN

PRE TEST/POST TEST

PRE TEST

PELATIHAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA

Nama : (L/P)
Alamat :
Tanggal :

Lingkari huruf di depan jawaban yang benar:

1. Sebutkan ruang lingkup Keselamatan Kerja yang di atur pada Undang-Undang No.1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja ?
 - a. Darat, dalam tanah
 - b. Air dan Udara
 - c. Udara dan darat
 - d. Semua Tempat Kerja yang berada di dalam Wilayah Hukum**
2. Sebutkan 5 Jenis Alat Pelindung Diri (APD) pada Wajah ?
 - a. Helm Tertutup, Masker, Kacamata, Topi, Sarung Tangan
 - b. Ear Plug, Safety Mouth, Pelindung gigi, Goggles, Masker
 - c. Kacamata Pengaman, Safety Goggles, Masker Selam, full face masker, Face shield**
 - d. a,b dan c benar
3. Dasar hukum penggunaan APD dalam UU No 1 tahun 1970 adalah:
 - a. UU No 1 Pasal 3 Ayat 1**
 - b. UU No 1 Pasal 9 Ayat 1
 - c. UU No 1 Pasal 12 Ayat 1
 - d. UU No 1 Pasal 14C Ayat 1
4. Tujuan dari penggunaan APD untuk mencegah terjadinya perpindahan energi/ kontak antara pekerja dengan material/ mesin yang digunakan pada saat bekerja sehingga menimbulkan kecelakaan/ cacat/ luka/ penyakit akibat kerja, merupakan peraturan menteri tenaga kerja dan transmigrasi Republik Indonesia nomor:
 - a. PER.07/MEN/VII/2010
 - b. PER.08/MEN/VII/2010**
 - c. PER.07/MEN/VIII/2010
 - d. PER.08/MEN/VIII/2010
5. Berikut ini yang bukan merupakan faktor bahaya di tempat kerja adalah:
 - a. Kebisingan
 - b. Pencahayaan
 - c. Temperatur
 - d. Keindahan ruangan**

6. Tujuan utama dari desain strategi pengendalian risiko OHS di tempat kerja adalah:
- a. Meningkatkan estetika lingkungan kerja.
 - b. Meningkatkan keuntungan perusahaan.
 - c. Mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PPAK).**
 - d. Meningkatkan produktivitas kerja.
7. Elemen manakah yang termasuk dalam sistem manajemen K3?
- a. Pembelian alat
 - b. Identifikasi bahaya dan penilaian risiko**
 - c. Pemasaran produk
 - d. Rekrutmen staf
8. Tindakan yang harus dilakukan setelah menemukan temuan dalam inspeksi K3 adalah:
- a. Mencatat temuan dalam laporan inspeksi
 - b. Memberikan rekomendasi perbaikan
 - c. Memantau pelaksanaan perbaikan
 - d. Semua jawaban benar**
9. Apa fungsi dari rencana tanggap darurat?
- a. Untuk memastikan bahwa perusahaan dapat terus beroperasi tanpa gangguan
 - b. Untuk mengurangi biaya asuransi
 - c. Untuk mempersiapkan individu dan organisasi dalam merespons situasi darurat secara efektif**
 - d. Untuk mematuhi peraturan pemerintah semata
10. Siapa yang sebaiknya mengambil peran sebagai pemimpin saat terjadi evakuasi darurat?
- a. Semua karyawan secara bergiliran
 - b. Karyawan terlama di perusahaan
 - c. Manajer umum saja
 - d. Petugas keamanan atau individu yang ditunjuk sebagai koordinator evakuasi**

POST TEST
PELATIHAN MIKROBISNIS 2

Nama : (L/P)
Alamat :
Tanggal :

Lingkari huruf di depan jawaban yang benar:

1. Sebutkan ruang lingkup Keselamatan Kerja yang di atur pada Undang-Undang No.1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja ?
 - a. Darat, dalam tanah
 - b. Air dan Udara
 - c. Udara dan darat
 - d. Semua Tempat Kerja yang berada di dalam Wilayah Hukum**
2. Sebutkan 5 Jenis Alat Pelindung Diri (APD) pada Wajah ?
 - a. Helm Tertutup, Masker, Kacamata, Topi, Sarung Tangan
 - b. Ear Plug, Safety Mouth, Pelindung gigi, Goggles, Masker
 - c. Kacamata Pengaman, Safety Goggles, Masker Selam, full face masker, Face shield**
 - d. a,b dan c benar
3. Dasar hukum penggunaan APD dalam UU No 1 tahun 1970 adalah:
 - a. UU No 1 Pasal 3 Ayat 1**
 - b. UU No 1 Pasal 9 Ayat 1
 - c. UU No 1 Pasal 12 Ayat 1
 - d. UU No 1 Pasal 14C Ayat 1
4. Tujuan dari penggunaan APD untuk mencegah terjadinya perpindahan energi/ kontak antara pekerja dengan material/ mesin yang digunakan pada saat bekerja sehingga menimbulkan kecelakaan/ cacat/ luka/ penyakit akibat kerja, merupakan peraturan menteri tenaga kerja dan transmigrasi Republik Indonesia nomor:
 - a. PER.07/MEN/VII/2010
 - b. PER.08/MEN/VII/2010**
 - c. PER.07/MEN/VIII/2010
 - d. PER.08/MEN/VIII/2010

5. Berikut ini yang bukan merupakan faktor bahaya di tempat kerja adalah:
- a. Kebisingan
 - b. Pencahayaan
 - c. Temperatur
 - d. **Keindahan ruangan**
6. Tujuan utama dari desain strategi pengendalian risiko OHS di tempat kerja adalah:
- a. Meningkatkan estetika lingkungan kerja.
 - b. Meningkatkan keuntungan perusahaan.
 - c. **Mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PPAK).**
 - d. Meningkatkan produktivitas kerja.
7. Elemen manakah yang termasuk dalam sistem manajemen K3?
- a. Pembelian alat
 - b. **Identifikasi bahaya dan penilaian risiko**
 - c. Pemasaran produk
 - d. Rekrutmen staf
8. Tindakan yang harus dilakukan setelah menemukan temuan dalam inspeksi K3 adalah:
- a. Mencatat temuan dalam laporan inspeksi
 - b. Memberikan rekomendasi perbaikan
 - c. Memantau pelaksanaan perbaikan
 - d. **Semua jawaban benar**
9. Apa fungsi dari rencana tanggap darurat?
- a. Untuk memastikan bahwa perusahaan dapat terus beroperasi tanpa gangguan
 - b. Untuk mengurangi biaya asuransi
 - c. **Untuk mempersiapkan individu dan organisasi dalam merespons situasi darurat secara efektif**
 - d. Untuk mematuhi peraturan pemerintah semata
10. Siapa yang sebaiknya mengambil peran sebagai pemimpin saat terjadi evakuasi darurat?
- a. Semua karyawan secara bergiliran
 - b. Karyawan terlama di perusahaan
 - c. Manajer umum saja
 - d. **Petugas keamanan atau individu yang ditunjuk sebagai koordinator evakuasi**

LAMPIRAN

MATERI PRESENTASI



OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY (KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA)



Materi Presentasi dapat dilihat secara lengkap pada link berikut ini: [Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja](#)

LAMPIRAN

VIDEO SIMULASI

VIDEO SIMULASI 1

simulasi penanganan pasien pingsan
dengan henti nafas dan denyut nadi.



0:00 / 3:30



1X



VIDEO SIMULASI 2



LAMPIRAN

RENCANA AKSI

Rencana Aksi

Pelatihan : _____

Waktu pelatihan : _____

Nama : _____

Jenis Kelamin : _____

Tanggal lahir : _____

Alamat : _____

RT_____RW_____/Kelurahan:_____ Kecamatan: _____

No. Hp : _____

Hambatan : Mendengar/Melihat/Fisik/Lainnya:_____

(pilih salah satu jika memiliki hambatan)

Rencana yang akan Saya lakukan setelah mengikuti pelatihan ini adalah :

No	Kegiatan	Waktu

LAMPIRAN FORMULIR EVALUASI

FORMULIR EVALUASI

Nama Kegiatan : Pelatihan K3

Nama peserta:

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (pilih salah satu)

Pilih jawaban yang sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu/Sdr/i. Mohon mengisi tanda silang (X) pada kotak di bawah pertanyaan.

1. Seberapa cocok pelatihan ini dalam kaitannya untuk membantu memahami K3 dan membantu untuk melamar pekerjaan?

- ☐ Sangat cocok
☐ Cocok
☐ Rata-rata
☐ Di bawah rata-rata
☐ Tidak cocok

2. Bagaimana Anda menilai kemampuan pelatih dalam pelatihan ini?

- ☐ Sangat bagus
☐ Bagus
☐ Rata-rata
☐ Di bawah rata-rata
☐ Tidak bagus

3. Bagaimana Anda menilai kualitas bahan-bahan pelatihan dalam pelatihan ini?

- ☐ Sangat bagus
☐ Bagus
☐ Rata-rata
☐ Di bawah rata-rata
☐ Tidak bagus

4. Bagaimana Anda menilai cara pengajaran selama pelatihan?

- ☐ Sangat bagus
☐ Bagus
☐ Rata-rata
☐ Di bawah rata-rata

☐idak bagus

5. Secara umum, bagaimana Anda menilai pelaksanaan pelatihan ini?

☐angat bagus

☐agus

☐ata-rata

☐i bawah rata-rata

☐idak bagus

6. Setelah mengikuti pelatihan ini, bagaimana kemampuan menerapkan keterampilan K3 ini?

☐angat bagus

☐agus

☐ata-rata

☐i bawah rata-rata

☐idak bagus

7. Apa hal yang paling Anda sukai dalam pelatihan ini?

8. Menurut Anda, apa yang perlu dilakukan agar pelatihan ini lebih baik?

9. Secara singkat, jelaskan apa yang akan Anda lakukan dengan menggunakan informasi dari pelatihan ini.

10. Apakah ada komentar lain yang perlu ditambahkan mengenai pelatihan ini?

TERIMA KASIH TELAH MENGISI
EVALUASI PELATIHAN INI



KEMITRAAN INDONESIA AUSTRALIA
UNTUK INFRASTRUKTUR