

Pengenalan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) serta Perilaku Hidup Sehat dengan penerapan Zero Waste

Introduction to Safety, Occupational Health and the Environment (K3L) and Healthy Living Behavior by implementing Zero Waste

Agus Susanti

Akademi Kesejahteraan Sosial Ibu Kartini, Semarang

Korespondensi penulis: susanti@aksibukartini.ac.id*

Article History:

Received: Januari 31, 2024;

Accepted: Februari 20, 2024;

Published: Februari 29, 2024;

Keywords: Safety, Occupational Health and Environment (K3L)

Abstract. AKS Ibu Kartini is a Vocational College where 80% of student activities are in work laboratories which are at risk of work accidents, so it is necessary to conduct outreach on the introduction of Occupational Safety, Health and the Environment (K3L). The aim of the outreach is for participants to know and apply K3L at work to improve health, minimize work risks, create a healthy work environment, and increase work productivity and healthy living behavior with Zero Waste. The methods used for socialization are interactive lectures, Javanese questions and discussions. Training on introducing Safety, Occupational Health and the Environment (K3L) and Healthy Living Behavior with Zero Waste was given to semester 1 students during the Introduction to New Student Campus Life (PKKMB) activity. This training begins with filling in the participant attendance list, then officially opening the activity, providing materials, followed by questions and answers and discussion, then ends with a group photo. The level of success of this training can be concluded through 2 (two) indicators, namely participant enthusiasm and student enthusiasm in the smooth running of this socialization activity, starting from the preparation process to implementation and participants having knowledge in answering quizzes.

Abstrak

AKS Ibu Kartini merupakan Perguruan Tinggi Vokasi dimana kegiatan mahasiswa 80% berada di laboratorium kerja yang riskan terhadap kecelakaan kerja, sehingga perlu diadakan sosialisasi pengenalan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L). Tujuan sosialisasi agar peserta mengetahui dan menerapkan K3L dalam bekerja untuk meningkatkan kesehatan, meminimalisir resiko kerja, menciptakan lingkungan kerja yang sehat, dan meningkatkan produktivitas kerja serta perilaku hidup sehat dengan Zero Waste. Metode yang digunakan pada sosialisasi ceramah interaktif, tanya jawab dan diskusi. Pelatihan pengenalan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) dan Perilaku Hidup Sehat dengan Zero Waste diberikan kepada mahasiswa semester 1 saat kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB). Pelatihan ini diawali dengan pengisian daftar hadir peserta, kemudian pembukaan kegiatan secara resmi, pemberian materi, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi, kemudian diakhiri dengan foto bersama. Tingkat keberhasilan pelatihan ini dapat disimpulkan melalui 2 (dua) indikator yaitu Antusiasme peserta dan semangat mahasiswa dalam kelancaran kegiatan sosialisasi ini, mulai dari proses persiapan hingga pelaksanaan dan Peserta mempunyai pengetahuan dalam menjawab kuis.

Kata Kunci: Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L)

*Agus Susanti, susanti@aksibukartini.ac.id

PENDAHULUAN

Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB) merupakan kegiatan penerimaan mahasiswa baru yang dilaksanakan secara terpadu oleh institusi perguruan tinggi dalam rangka memperkenalkan kepada mahasiswa baru mengenai perguruan tinggi sebagai institusi ilmiah dan masyarakat ilmiah yang memiliki ciri dan cara yang khas dalam pengelolaannya. Pengenalan kehidupan kampus kepada mahasiswa baru merupakan salah satu bentuk kegiatan yang membantu maba supaya dapat lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan kampus, khususnya pada kegiatan pembelajaran dan kemahasiswaan.

PKKMB di Akademi Kesejahteraan Sosial (AKS) Ibu Kartini dilaksanakan pada tanggal 11 – 15 September 2023. Kegiatan PKKMB di AKS Ibu Kartini berisikan pemberian materi, pengarahan, dan aktivitas bagi mahasiswa baru. Materi yang diberikan kepada peserta diantaranya Sosialisasi Pengenalan Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) serta Perilaku Hidup Sehat dengan Penerapan Zero Waste. Pemaparan materi untuk kegiatan PKKMB dilaksanakan di Aula AKS Ibu Kartini, Jl. Sultan Agung No. 77 Semarang. Keselamatan, Kesehatan Kerja (K3L) sebagai upaya meningkatkan perilaku aman dan sehat saat bekerja. Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) merupakan hal penting dalam meningkatkan produktivitas kerja. Keselamatan dan kesehatan kerja (K3L) perlu di terapkan dalam semua bidang pekerjaan untuk mengurangi resiko akibat kecelakaan kerja, serta untuk meningkatkan derajat kesehatan. Resiko kecelakaan serta penyakit akibat kerja sering terjadi karena program K3L tidak berjalan dengan baik.

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3L) di Laboratorium sangatlah penting untuk diterapkan. Penerapan perilaku K3L sangat ditentukan oleh pengetahuan K3L (Yana, 2019). AKS Ibu Kartini merupakan perguruan tinggi vokasi dimana 80% aktivitas pembelajaran adalah praktik dan menggunakan peralatan sesuai program studi. Kondisi kerja aman, sehat dan nyaman sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas tersebut, sehingga mahasiswa perlu dibekali dengan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan K3L

Penyebab terjadinya gangguan kesehatan dan keselamatan kerja, yang disebabkan oleh faktor manusia (mahasiswa) adalah perilaku mahasiswa dalam melakukan praktik kerja, kompetensi yang belum dikuasai dengan baik oleh mahasiswa, prosedur kerja yang tidak diikuti dengan benar, dan kurangnya pengalaman. Faktor-faktor yang dapat menjadi sumber gangguan kesehatan dan keselamatan kerja adalah kelelahan fisik berlebihan pada mahasiswa, peralatan dan bahan-bahan yang digunakan untuk praktik tidak memenuhi syarat/tidak layak pakai, selain itu peralatan yang tidak dikontrol penggunaannya, seperti melebihi batas waktu pemakaian sehingga peralatan over heat. Peralatan yang digunakan tidak sebagaimana

mestinya, seperti digunakan sebagai Peralatan pengganti atau digunakan tidak sesuai dengan kegunaannya (Tritanti and Siregar, 2019)

K3L merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam bidang pekerjaan apapun, karena terkait dengan sumber daya manusia sebagai pelaku kerja. Gangguan kesehatan dan keselamatan dapat terjadi jika kegiatan praktik dilakukan tidak sesuai dengan prosedur yang teerstandar. Penyebab terjadinya gangguan kesehatan dan keselamatan kerja, dapat disebabkan oleh faktor manusia (mahasiswa) adalah perilaku mahasiswa dalam melakukan praktik kerja, kompetensi yang belum dikuasai dengan baik oleh mahasiswa, prosedur kerja yang tidak diikuti dengan benar, dan kurangnya pengalaman. Selain itu sumber gangguan kesehatan dan keselamatan kerja dapat disebabkan oleh kelelahan fisik, bahan-bahan yang digunakan untuk praktik tidak memenuhi syarat/tidak layak pakai, selain itu peralatan yang tidak dikontrol penggunaannya, seperti melebihi batas waktu pemakaian sehingga peralatan over heat. Peralatan yang digunakan tidak sebagaimana mestinya, seperti digunakan sebagai peralatan pengganti atau digunakan tidak sesuai dengan kegunaannya. Penerapan K3L ini juga diperlukan agar dapat menggunakan alat, sarana, dan prasarana dengan aman dan efisien (Triwati and Nuhardin, 2023).

Pengertian Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012, adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Perilaku Hidup Sehat dengan Penerapan *Zero Waste* juga dipaparkan agar peserta dapat berperilaku dan mengubah gaya hidup agar untuk tidak konsumtif dan mengurangi penggunaan barang sekali pakai sehingga dapat mengurangi sampah. Sampah plastik dapat menimbulkan masalah yang sangat kompleks. Kalimat bijak mengajarkan “Menghindari suatu penyakit lebih baik dari pada Mengobati” hal ini bisa diterapkan dalam gaya hidup *Zero Waste*, mencegah atau preventif yaitu menahan diri untuk tidak menggunakan bahan-bahan plastik sekali pakai, karena bahan-bahan plastik ini sangat lama terurai. (Sukmawati and Tarmizi, 2022). Disini kita akan menerapkan gaya hidup *Zero Waste* pada lingkungan institusi kampus AKS Ibu Kartini. *Zero Waste* salah satunya dapat dilakukan dengan cara. Target luaran yang menjaga lingkungan dengan mengurangi penggunaan sampah plastik dan menggunakan bahan - bahan yang ramah lingkungan. Hasil lain sosialisasi tersebut bertujuan untuk memberikan kesadaran mahasiswa berperilaku untuk bisa lebih ramah dalam menjaga lingkungan sekitar kita.

METODE

Sosialisasi Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Serta Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan *Zero Waste* ini dilaksanakan di Aula AKS Ibu Kartini Jl. Sultan Agung No 77 Semarang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan mahasiswa/mahasiswi Baru angkatan 2023/2024. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 36 mahasiswa, terdiri dari mahasiswa prodi Seni Kuliner 8, prodi Tata Rias 8 dan Desain Busana 20. Pelaksanaan pelatihan terbagi menjadi 3 tahap yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengenalan K3L dan Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan *Zero Waste*

No	Tahapan	Kegiatan yang Dilakukan
1.	Persiapan	Kegiatan Sosialisasi Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Serta Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan <i>Zero Waste</i> ini diawali dengan persiapan materi sosialisasi, penentuan jadwal kegiatan, dan persiapan tempat kegiatan. Persiapan materi dilakukan dengan pengumpulan materi K3L dan <i>Zero Waste</i> , pembuatan PPT (Power Point). Setelah itu, dilakukan koordinasi terkait persiapan aula kampus sebagai tempat kegiatan dan jadwal kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan pada tanggal 12 September 2023 jam 12.30 – 13.30 WIB.
2.	Pelaksanaan	Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi K3L (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) Serta Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan <i>Zero Waste</i> . Kegiatan sosialisasi K3L dan <i>Zero Waste</i> ini dilakukan dengan melibatkan peserta sosialisasi yaitu mahasiswa AKS Ibu Kartini angkatan 2023/2024. Materi yang disampaikan yaitu 1) Definisi, Dasar hukum, Ciri – ciri, Tujuan, Sasaran K3L, 2) Definisi, Tujuan, Metode, Konsep, Proses, Manfaat dan Cara memulai <i>Zero Waste</i> . Sosialisasi ini dilakukan dengan perlengkapan laptop dan LCD untuk mempermudah proses sosialisasi. Pelaksanaan sosialisasi K3L dan <i>Zero Waste</i> juga dilengkapi dengan evaluasi berupa sesi kuis. Sesi kuis ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi penerapan K3L dan <i>Zero Waste</i> . Teknis kuis dilakukan dengan memberi satu pertanyaan terkait materi yang disampaikan, mahasiswa yang dapat menjawab kuis dengan benar akan diberikan reward berupa hadiah.
3.	Evaluasi	Tingkat keberhasilan sosialisasi K3L dan <i>Zero Waste</i> dapat disimpulkan melalui beberapa indikator sebagai berikut a. Antusiasme peserta dan semangat mahasiswa dalam kelancaran kegiatan sosialisasi ini, mulai dari proses persiapan hingga pelaksanaan b. Peserta mempunyai pengetahuan dalam menjawab kuis.

Metode pelaksanaan sosialisasi K3L dan *Zero Waste* ini dilakukan dengan beberapa metode, yaitu ceramah interaktif, yaitu metode yang digunakan untuk menyampaikan materi dengan cara memaparkan dan menjelaskan materi yang telah disusun. Metode tanya jawab, yaitu digunakan untuk mengetahui respon dan tingkat pemahaman peserta. Metode diskusi, yaitu narasumber dan peserta melakukan dialog tentang Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) dan *Zero Waste*

HASIL

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan kegiatan sosialisasi K3L dan *Zero Waste* yang dilakukan dengan metode ceramah interaktif. Kegiatan ini melibatkan peserta sosialisasi yaitu mahasiswa, sosialisasi ini dilakukan dengan perlengkapan laptop dan LCD untuk mempermudah proses sosialisasi. Materi yang disampaikan yaitu 1) Definisi, Dasar hukum, Ciri – ciri, Tujuan, Sasaran K3L, 2) Definisi, Tujuan, Metode, Konsep, Proses, Manfaat dan Cara memulai *Zero Waste*.

Kegiatan Sosialisasi Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Serta Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan *Zero Waste* Bagi Mahasiswa diawali dengan pengisian daftar hadir peserta. Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan. Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian materi dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Akhir dari kegiatan pelatihan ini yaitu foto bersama (Gambar 1)



Gambar 1. Foto Bersama

DISKUSI

Pelatihan Sosialisasi Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan (K3L) Serta Perilaku Hidup Sehat Dengan Penerapan *Zero Waste* bagi mahasiswa/siswi AKS Ibu Kartini telah berjalan dengan baik dan lancar. Tingkat keberhasilan sosialisasi K3L dan *Zero Waste* dapat disimpulkan melalui 2 (dua) indikator yaitu antusiasme peserta dan semangat mahasiswa dalam kelancaran kegiatan sosialisasi ini, mulai dari proses persiapan hingga pelaksanaan dan Peserta mempunyai pengetahuan dalam menjawab kuis.

Evaluasi dari pelaksanaan sosialisasi ini yang pertama adalah adanya antuasime dan semangat mahasiswa dalam kelancaran kegiatan sosialisasi. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa hal yaitu:

1. Mahasiswa/siswi AKS Ibu Kartini angkatan 2023/2024 semua hadir pada kegiatan ini.
2. Mahasiswa/siswi serius mengikuti sosialisasi pelatihan dari awal hingga akhir.
3. Mahasiswa/siswi aktif ketika tanya jawab dan diskusi.
4. Mahasiswa/siswi aktif dalam menjawab kuis.

Melakukan antisipasi kecelakaan kerja dapat dilakukan dengan sosialisasi mengenai pemahaman Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3L) (Malia and Dinda, 2023).

Lingkungan hidup yang berupa sampah plastik menimbulkan masalah yang sangat kompleks. Kalimat bijak mengajarkan “Menghindari suatu penyakit lebih baik dari pada Mengobati” hal ini bisa diterapkan dalam gaya hidup *Zero Waste* (Sukmawati and Tarmizi, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/siswi AKS Ibu Kartini mendapatkan edukasi terkait pengenalan K3L dan *Zero Waste*. Selain itu, sosialisasi ini juga meningkatkan pemahaman mahasiswa/siswi terhadap penerapan K3L serta perilaku hidup sehat dengan *Zero Waste*. Sosialisasi K3L dan *Zero Waste* ini dapat menjadi bekal dan pengetahuan dasar bagi mahasiswa/siswi AKS Ibu Kartini dalam penerapan K3L laboratorium tempat kerja untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja serta dan penerapan perilaku hidup sehat dengan *Zero Waste*.

Berdasarkan sosialisasi K3L dan *Zero Waste* yang telah dilakukan, diharapkan mahasiswa/siswi mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran untuk melakukan penerapan K3L di lingkungan kampus, laboratorium tempat kerja serta perilaku hidup sehat dengan *Zero Waste*. K3L di lingkungan kampus maupun laboratorium tempat kerja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur, Wakil Direktur Bidang Kemahasiswaan, Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) AKS Ibu Kartini yang telah mewadahi kegiatan ini dengan baik, serta mahasiswa/siswi yang bersedia menjadi peserta dan membantu kelancaran kegiatan sosialisasi ini

DAFTAR REFERENSI

- Malia, R. and Dinda, R. P. (2023) 'Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3L) sebagai Antisipasi Kecelakaan Kerja', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), pp. 1–5. Available at: <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/sewagati/article/view/585/617>.
- Sukmawati, R. and Tarmizi, M. I. (2022) '肖沉 1, 2, 孙莉 1, 2Δ, 曹杉杉 1, 2, 梁浩 1, 2, 程焱 1, 2', *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), pp. 58–66. Available at: <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>.
- Tritanti, A. and Siregar, I. P. (2019) 'Penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3L) pada Laboratorium Tata Rias dan Kecantikan', *Home Economics Journal*, 1(1), pp. 29–37. doi: 10.21831/hej.v1i1.23285.
- Triwati, I. and Nuhardin, I. (2023) 'PENERAPAN BUDAYA KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3L) di PERGURUAN TINGGI VOKASI', *Abdimas Singkerru*, 3(2), pp. 8–12. doi: 10.59563/singkerru.v3i2.204.
- Yana, R. (2019) 'Hubungan Pengetahuan K3L Terhadap Kesadaran Berperilaku K3L Pada Mahasiswa Di Laboratorium', *Indonesian Journal of Laboratory*, 1(3), p. 46. doi: 10.22146/ijl.v1i3.48721.