

# Implementasi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Kantor Pusat PT X

Nanda Iswara<sup>1\*</sup>, Nadia Amanah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Teknik Lingkungan, Universitas Singaperbangsa Karawang Indonesia

\*Koresponden email: 2010631270022@student.unsika.ac.id

Diterima: 24 Juni 2024

Disetujui: 28 Juni 2024

## Abstract

The occurrence of work accidents is of course not expected by everyone because in addition to harming themselves it can also harm the company, the need for regulations governing safety and health at work, with the regulations expected office workers will be safe and comfortable in carrying out their work. The regulations that have been issued should indeed be implemented by workers. The purpose of this study is to determine the implementation of OHS at the Head Office of Company X and to find out the efforts of Company X in preventing potential work accidents. The research method used is descriptive qualitative method by collecting data through observation and analysis of documents related to OHS Office. The results showed that the implementation of OSH at company X was in accordance with the standards of Permenkes RI Number 48 of 2016 as evidenced by the existence of fire extinguishers, evacuation route instructions and the use of work tools such as tables and chairs that were appropriate. The efforts of the company's head office in preventing work accidents by applying the zero accident principle are expected to reduce the number of work accidents.

**Keywords:** *occupational safety and health, implementation, office*

## Abstrak

Terjadinya kecelakaan kerja tentu saja tidak di harapkan semua orang karena selain merugikan diri sendiri juga dapat merugikan perusahaan, diperlukannya regulasi yang mengatur mengenai keselamatan dan kesehatan saat bekerja, dengan adanya regulasi diharapkan pekerja kantor akan aman dan nyaman dalam melaksanakan pekerjaannya. Regulasi yang telah dikeluarkan memang seharusnya di terapkan oleh pekerja. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui implementasi K3 di Kantor Pusat PT X dan mengetahui upaya PT X dalam mencegah terjadinya potensi kecelakaan kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan cara mengumpulkan data melalui obeservasi dan analisis dokumen terkait K3 Perkantoran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi K3 pada PT X sudah sesuai dengan Standar Permenkes RI Nomor 48 Tahun 2016 dibuktikan dengan adanya alat pemadam kebakaran, petunjuk jalur evakuasi serta penggunaan alat kerja seperti meja dan kursi yang sudah sesuai. Upaya PT X Kantor Pusat dalam mencegah terjadinya kecelakaan kerja dengan menerapkan prinsip *zero accident* yang diharapkan dapat mampu menekan angka kecelakaan kerja.

**Kata Kunci:** *keselamatan dan kesehtan kerja, implementasi, perkantoran*

## 1. Pendahuluan

Kantor pusat PT X merupakan kantor pusat yang bertanggung jawab untuk mengelola dan mengkoordinasikan kegiatan operasional perusahaan di seluruh Indonesia [1]. Kantor pusat PT X memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keandalan pasokan listrik Indonesia. PT X juga bertanggung jawab untuk mewujudkan kemandirian energi nasional yang merupakan salah satu badan usaha milik negara, yang bergerak dibidang distribusi listrik bagi masyarakat umum [2].

PT X ingin mewujudkan visinya yaitu Menjadi perusahaan listrik terkemuka di Asia Tenggara dan pilihan pelanggan nomor 1 untuk solusi energi, PT X menghadapi banyak tantangan, diantaranya menyediakan pasokan listrik murah, di sisi lain PT X harus menjamin keamanan. dan keandalan pasokan listrik, beralih ke pasokan listrik rendah karbon dan berkontribusi terhadap dekarbonisasi, agar mampu memberikan harga dan layanan listrik yang kompetitif, dan mampu menyediakan layanan bernilai tinggi di Lebih dari kWh (energi listrik) sederhana dan dapat menyediakan kualitas layanan dan penggunaan digital.

PT X adalah perusahaan negara sebagai sarana penyedia listrik yang bergerak di bawah pengawasan aparat-aparat eksekutif maupun legislatif daerah [3]. Perusahaan ataupun organisasi memiliki harapan atau keinginan agar seluruh karyawan nya yang berada di dalam perusahaan mempunyai kinerja terbaik.

Kebutuhan karyawan dalam melaksanakan pekerjaannya perlu mendapatkan perlindungan berupa adanya lingkungan kerja yang aman, nyaman dan tenang karena akan meningkatkan keinginan bekerja lebih giat lagi. Tersedianya fasilitas keselamatan kerja yang memadai maka semakin sedikit kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja. Selain keselamatan kerja, kesehatan kerja juga merupakan penyebab penting, karena kesehatan kerja yang memperlihatkan pada kesehatan fisik jasmani maupun rohani dapat berasal dari lingkungan kerja [4].

PT X sangat serius dalam menjadikan suasana kerja yang nyaman, aman, efisien, produktif serta meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja karena kecelakaan kerja tentu saja tidak diharapkan semua orang karena selain merugikan diri sendiri juga dapat merugikan perusahaan, oleh karena itu diperlukannya regulasi yang mengatur mengenai keselamatan dan kesehatan saat bekerja, dengan adanya regulasi diharapkan pekerja kantor akan aman dan nyaman dalam melaksanakan pekerjaannya. Regulasi yang telah dikeluarkan memang seharusnya diterapkan oleh pekerja, maka dari itu akan dibahas mengenai implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di PT X.

Keselamatan dan Kesehatan Kerja ini meliputi beberapa bahaya yang dapat timbul pada karyawan kantor yaitu bahaya fisik, bahaya biologis, bahaya psikologis dan bahaya ergonomi. Adapun strategi yang dikeluarkan PT X Kantor Pusat dalam mencegah terjadinya kecelakaan kerja yaitu dengan mengeluarkan regulasi dan implementasi. Regulasi dan implementasi ini perlu diterapkan oleh seluruh karyawan kantor pada saat melaksanakan kegiatan pekerjaan dan hanya pada saat berada di wilayah perkantoran yaitu pada jam kerja karyawan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui implementasi K3 di Kantor Pusat PT X.
2. Mengetahui upaya PT X dalam mencegah terjadinya potensi kecelakaan kerja.

## 2. Metode Penelitian

### *Deskriptif Kualitatif*

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan analisis dokumen terkait K3 Perkantoran. Validasi data yang digunakan yaitu berupa metode triangulasi, dimana data observasi yang telah diperoleh akan dibandingkan dengan dokumen standar K3 di perkantoran. Dokumen pembandingan yang digunakan adalah Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang standar keselamatan dan kesehatan kerja perkantoran

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Implementasi K3 pada Pegawai Kantor Pusat PT X

Penetapan Standar K3 Perkantoran dimaksudkan sebagai acuan bagi pimpinan perkantoran dan/atau pengelola gedung dalam menerapkan K3 di perkantoran berguna untuk mewujudkan perkantoran yang sehat, aman, dan pegawai yang nyaman, aman, sehat, produktif dan bugar [5]. Standar K3 perkantoran menurut Menteri Kesehatan No 48 Tahun 2016 meliputi standar kesehatan kerja, standar keselamatan dan standar kesehatan lingkungan kerja kantor, ergonomi kantor [6]. Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Pegawai Kantor Pusat PT X sudah memenuhi standar Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang standar keselamatan dan kesehatan kerja perkantoran serta adanya kesadaran pegawai kantor mengenai bahaya pada saat bekerja.

### 3.2 Strategi PT X dalam Mencegah Terjadinya Kecelakaan Kerja

PT X selalu meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dalam sistem kelistrikan. Melalui penerapan prinsip *zero accident* PT X mampu menekan angka kecelakaan kerja sekaligus menjaga layanan kelistrikan tetap andal dan aman. Capaian tersebut merupakan hasil dari pemetaan dan mitigasi risiko serta penguatan budaya K3 dalam prinsip *zero accident* perusahaan. Pentingnya budaya dalam mencapai keselamatan kerja, karena budaya ini akan menunjang peralatan, perbekalan, SOP, prasarana, instalasi atau peraturan yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Perusahaan ini telah menerapkan SOP yang ketat.

PT X memiliki beberapa strategi dalam mencegah terjadinya kecelakaan kerja, yaitu :

1. Menciptakan budaya keselamatan kerja yang kuat  
Budaya keselamatan kerja adalah nilai-nilai, perilaku dan praktik yang mendorong karyawan untuk bekerja dengan aman. PT X menciptakan budaya keselamatan kerja yang kuat dengan melakukan beberapa hal antara lain :
  - a). Menerapkan kebijakan dan prosedur keselamatan kerja yang jelas dan tegas
  - b). Melakukan pelatihan keselamatan kerja bagi karyawan secara rutin
  - c). Memberikan penghargaan kepada karyawan yang berprestasi dalam bidang keselamatan kerja

- d). Menegur atau bahkan memberhentikan karyawan yang melanggar aturan keselamatan kerja
2. Meningkatkan kondisi kerja yang aman  
meningkatkan kondisi kerja yang aman dengan melakukan beberapa hal antara lain :
  - a). Melakukan inspeksi dan pemeliharaan peralatan secara rutin
  - b). Menyediakan Alat Pelindung Diri (APD) yang sesuai untuk karyawan
  - c). Menciptakan lingkungan kerja yang bersih dan tertata rapi
  - d). Meningkatkan pencahayaan dan ventilasi di tempat kerja
3. Meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya keselamatan kerja.  
meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya keselamatan kerja dengan melakukan beberapa hal, yaitu :
  - a). Menyebarkan materi- materi keselamatan kerja kepada karyawan.
  - b). Melakukan kampanye keselamatan kerja secara rutin.
  - c). Menciptakan budaya kerja yang terbuka dan aman untuk karyawan untuk melaporkan potensi bahaya.

Adanya penerapan strategi–strategi tersebut, diharapkan dapat mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi karyawan [7].

### 3.3 Bahaya serta Implementasi pda Tempat Kerja PT X

Ada beberapa bahaya yang dapat timbul pada pegawai saat bekerja di kantor yaitu :

#### 1. Bahaya Fisik

Bahaya fisik yang dapat dirasakan pegawai kantor yaitu :

##### a) Kedinginan

Kedinginan yang diakibatkan terlalu rendahnya suhu pada penyejuk udara yang mana penyejuk udara yang digunakan pada area kantor merupakan penyejuk udara sentral dan setiap pegawai memiliki suhu badan yang berbeda beda.

##### b) Kebisingan

Kebisingan yang dapat timbul dan dirasakan oleh karyawan kantor yaitu kebisingan yang berasal dari kerasnya suara mesin yang digunakan dalam area kantor seperti mesin *print*, mesin *scan* dan mesin fotokopi, adapun sumber yang dapat menyebabkan kebisingan lainnya yaitu adanya beberapa karyawan yang berbicara terlalu keras dan dapat mengganggu karyawan lainnya yang sedang fokus bekerja.

##### c) Tertimpa

Bahaya tertimpa barang atau benda yang cukup berat dapat dirasakan oleh karyawan kantor hal ini dapat menyebabkan perubahan kesehatan fisik pribadi karyawan.

Implementasi penerapan K3 untuk mencegah terjadinya bahaya fisik tersebut yaitu :

##### a) Perubahan pengatur suhu

Implementasi K3 yang diterapkan kantor pusat PT X yaitu dengan mengubah pengatur suhu penyejuk udara yang berbentuk remote menjadi digital.

##### b) Penempatan mesin ke dalam ruangan

Implementasi K3 yang diterapkan kantor pusat PT X untuk meminimalisir terjadinya bahaya tersebut yaitu dengan menempatkan seluruh peralatan yang dapat menimbulkan suara bising dalam ruangan

##### c) Penyediaan troli dan lift khusus barang

Implementasi K3 yang diterapkan kantor pusat PT X untuk meminimalisir terjadinya bahaya tersebut yaitu dengan penyediaan alat pengangkut barang berupa troli dan lift khusus barang.

#### 2. Bahaya Biologis

Bahaya biologis yang dapat timbul pada area kantor yaitu:

##### a). Serangga

Serangga seperti lalat dan kecoa kerap masuk ke area kantor hal ini diakibatkan adanya sampah yang belum terbuang oleh pihak kebersihan dan atau adanya makanan yang memiliki bau yang dapat mengundang lalat dan serangga lainnya.

##### b). Virus

Sedangkan virus yang ada pada area kantor diakibatkan adanya salah satu pegawai yang sedang terkena flu atau penyakit menular lainnya yang memaksakan masuk bekerja serta tidak menggunakan alat pelindung diri seperti masker, hal ini dapat menyebar ke pegawai lain yang disebabkan adanya penggunaan penyejuk udara yang membuat virus mudah menyebar.

Implementasi K3 Kantor Pusat PT X untuk meminimalisir terjadinya bahaya biologis yaitu :

- a) Pemeliharaan ruangan kantor  
Upaya K3 yang diterapkan pada karyawan kantor yaitu dengan pemeliharaan area kantor serta pengendalian serangga dengan penggunaan semprotan anti serangga dan pembuangan sampah secara rutin.
- b) Penyediaan layanan berobat  
Kesehatan karyawan dapat terganggu jika terserang penyakit yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan oleh karena itu kantor pusat PT X menyediakan layanan berobat bagi seluruh karyawan kantor berupa poliklinik.

### 3. Bahaya Ergonomis

Bahaya ergonomis yang dapat timbul pada karyawan kantor yaitu :

- a). Penggunaan tempat kerja yang tidak sesuai  
Bahaya ergonomis dapat timbul dengan adanya penggunaan tempat kerja seperti meja dan kursi yang tidak sesuai dengan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018.

Implementasi K3 yang diterapkan Kantor Pusat PT X untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja yaitu :

- a). Penggunaan kursi sesuai standar  
Penggunaan kursi sesuai dengan standar Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 yaitu kursi yang dapat diatur tinggi rendah nya menyesuaikan kebutuhan karyawan.

### 4. Bahaya Psikologis

Bahaya psikologi yang dapat timbul pada pegawai yaitu :

- a). Stres
  - b). Konflik antar personal
  - c). Komunikasi yang tidak akurat
  - d). Kurangnya sumber daya manusia untuk penyelesaian masalah
- Upaya implementasi K3 untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja yaitu dengan penyediaan layanan konsultasi kepada dokter yang terdapat di poliklinik kantor.

## 3.4 Standar Pelaksanaan K3 di Perkantoran

PT X Kantor Pusat berusaha untuk meningkatkan kinerja karyawannya dengan meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja oleh karena itu PT X menyediakan beberapa peralatan dan pelayanan kesehatan bagi pegawai agar tetap menghasilkan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas. Berikut merupakan Implementasi K3 pada Kantor Pusat PT X:

### 1. Keselamatan Kerja pada Kantor Pusat PT X

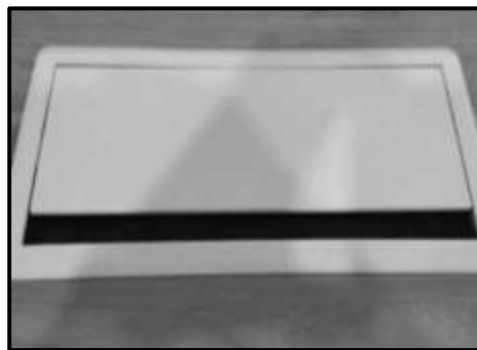
- a). Pelaksanaan Pemeliharaan dan Perawatan Ruang Perkantoran  
Kantor pusat PT X mempekerjakan karyawan untuk membersihkan area di dalam kantor, koridor kantor serta area di luar kantor seperti halaman luar perkantoran dan area parkir, adapun untuk pemeliharaan dan perawatan dilakukan dengan membersihkan seluruh area kantor dan pengecatan ulang atau membetulkan area area yang sudah rusak agar pegawai merasa aman dan nyaman
- b). Penempatan dan penggunaan alat perkantoran pada Kantor Pusat PT X  
Alat perkantoran seperti komputer diletakkan di atas meja kerja dan hanya akan digunakan saat akan bekerja untuk keperluan kerja, sedangkan alat kerja seperti mesin printer, mesin fax, mesin fotocopy, mesin tik, mesin scan, serta mesin jilid diletakkan di sudut ruangan hal ini dilakukan agar tidak mengganggu pegawai saat berjalan di area ruangan.

c). Pengelolaan Listrik pada Kantor Pusat PT X

Penggunaan listrik pada kantor pusat PT X dapat dikatakan sangat aman karena semua kabel yang ada tertata dengan rapi adapun untuk staker sudah terdapat di setiap meja masing-masing pegawai dengan penutup di atasnya yang ditunjukkan pada **Gambar 1** dan **Gambar 2** untuk menghindari terjadinya sengatan listrik akibat tumpahan air yang tidak disengaja.



**Gambar 1:** Staker kabel listrik



**Gambar 2:** Penutup steker kabel listrik

d). Keselamatan dan kebakaran gedung

Faktor keselamatan merupakan syarat yang harus dipenuhi oleh bangunan, salah satu aspeknya adalah kebakaran [8]. Bangunan gedung diharapkan mempunyai sistem proteksi kebakaran yang memenuhi persyaratan dimana bangunan tersebut mampu mencegah terjadinya kebakaran, penyebaran api dan asap, mempunyai fasilitas pemadam kebakaran, dan menyediakan fasilitas evakuasi yang memadai bagi penghuni bangunan.

Implementasi kantor pusat PT X untuk menghindari banyaknya pegawai yang terluka akibat adanya kebakaran pada gedung yaitu dengan penyediaan *hydrant*, *fire extinguisher* dan sistem *sprinkler* di setiap atap ruangan yang terdapat pada setiap lantai gedung, *hydrant* berfungsi untuk mengalirkan air bertekanan tinggi untuk memadamkan api ditunjukkan pada **Gambar 3**, *fire extinguisher* atau yang biasa disebut dengan APAR (Alat Pemadam Api Ringan) adalah alat untuk memadamkan api atau mengendalikan api kecil, umumnya berbentuk tabung berisi bahan pemadam api bertekanan tinggi dapat dilihat pada **Gambar 4**. Selain kedua alat tersebut pengendalian kebakaran pada kantor pusat PT X yang ditunjukkan pada **Gambar 5** yaitu dengan adanya *system sparkler* sistem ini berada di dinding bagian atas setiap bangunan yang sangat sensitif dengan api, maka jika terjadi kebakaran sistem ini akan menyemburkan air ke seluruh ruangan.

Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 26/PRT/M/2008 menyatakan bahwa keselamatan orang-orang yang berada di dalam gedung dan lingkungannya harus menjadi pertimbangan utama terutama yang berkaitan dengan bahaya kebakaran, oleh karena itu gedung tersebut harus mempunyai (*Light Fire Extinguisher*) adalah alat untuk memadamkan api atau mengendalikan api kecil, umumnya berbentuk tabung yang berisi bahan pemadam api bertekanan tinggi. PT X Kantor Pusat menerapkan petunjuk tanggap darurat atau petunjuk evakuasi saat terjadinya hal hal yang tidak diinginkan, salah satu penerapannya yaitu dengan adanya tangga darurat beserta petunjuk pengarahannya menuju tangga

darurat. Adanya petunjuk evakuasi ini dapat mempermudah para pegawai untuk mengevakuasi diri dengan mudah saat terjadi bencana [10].



**Gambar 3:** Hydrant



**Gambar 4:** Fire Extinguisher



**Gambar 5:** Sistem Sprinkler dan alarm kebakaran

e). Petunjuk Evakuasi

Keselamatan orang-orang yang berada di dalam gedung dan lingkungannya harus menjadi pertimbangan utama terutama yang berkaitan dengan bahaya kebakaran [11]. PT X Kantor Pusat menerapkan petunjuk tanggap darurat atau petunjuk evakuasi saat terjadinya hal hal yang tidak diinginkan, salah satu penerapannya yaitu dengan adanya tangga darurat dapat dilihat pada **Gambar 6** dan **Gambar 7** beserta petunjuk pengarahannya menuju tangga darurat. Adanya petunjuk evakuasi ini dapat mempermudah para pegawai untuk mengevakuasi diri dengan mudah saat terjadi bencana.





**Gambar 6:** Petunjuk jalur evakuasi



**Gambar 7:** Petunjuk jalur penyelamatan

f). Keamanan Kerja

Pada seluruh area kantor terdapat beberapa rambu peringatan atas bahaya yang dapat terjadi selain itu PT X Kantor Pusat memiliki *lift* khusus barang *lift* ini berguna bagi seluruh pegawai yang akan mengangkat barang. Tujuan menggunakan troli khusus agar mempermudah pembawaan barang dan mencegah terjadinya kecelakaan kerja [12]. Keamanan kerja lainnya yang diterapkan oleh perusahaan adalah dengan adanya kamera *CCTV* (*Closed Circuit Television*) di setiap pintu masuk ruangan dapat dilihat pada **Gambar 8**, kamera ini bertujuan agar saat terjadi tindak kejahatan atau hal yang tidak diinginkan dapat dilihat kilas balik dari suatu kejadian dan diharapkan dapat memberikan rasa nyaman dan aman kepada pegawai [13]. Kamera *CCTV* di seluruh gedung dikendalikan dan diatur sistemnya melalui ruang kontrol *CCTV*.



**Gambar 8:** Kamera CCTV

Adapun beberapa kekurangan dari alat dan rambu yang digunakan yaitu:

- 1). Rambu peringatan *lift* khusus barang sudah seharusnya diganti dengan yang baru karena dapat dilihat pada **Gambar 9**, rambu yang digunakan sudah tidak layak pakai dan mengelupas.



**Gambar 9:** Peringatan lift khusus barang

- 2). Alat pemadam kebakaran beberapa sudah ada yang berkarat dan harus segera diganti.

## 2. Kesehatan Kerja

### a) Pembudayaan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja

Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat ini dilakukan PT X untuk terus menjaga kesehatan pegawai kantor agar dapat bekerja secara optimal dengan cara penyediaan tempat sampah di setiap ruangan hal ini dilakukan agar pegawai tidak membuang sampah disembarang tempat dan terdapatnya tempat cuci tangan pada area pintu masuk kantor

### b) Layanan berobat untuk seluruh pegawai

Kantor Pusat PT X meresmikan program pemeliharaan kesehatan sistem online X yang dipusatkan di Poliklinik Kantor Pusat PT X, Jakarta. Program ini bertujuan agar seluruh pegawai PT X dapat lebih memperhatikan pentingnya menjaga kesehatan. Salah satunya dengan berolahraga secara rutin.

## 3. Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran

Standar dan persyaratan kesehatan lingkungan perkantoran

### a). Sarana bangunan

Sarana bangunan yang diterapkan pada kantor pusat PT X antara lain : gedung auditorium, lapangan, *basement*, area parkir, *lift*, tangga darurat, dan beberapa sarana bangunan lainnya. Sarana bangunan ini juga dapat berfungsi untuk keamanan pegawai saat bekerja, salah satu contohnya yaitu terdapat perbedaan pintu masuk untuk pejalan kaki, pengguna motor dan pengguna mobil selain pintu masuk yang berbeda pada kantor pusat PT X juga seluruh area pintu masuk memerlukan *access id card* hal ini dapat mencegah terjadinya perbuatan buruk yang dilakukan oleh oknum tertentu di luar PT X Kantor Pusat.

### b). Penyediaan air bersih

Area pintu masuk terdapat wastafel untuk mencuci tangan, selain itu disetiap toilet terdapat sabun cuci tangan untuk mencuci tangan, adapun fasilitas lainnya yaitu, area wudhu, masjid dan mushola

## 4. Ergonomi

### a) Luas tempat kerja

Area kerja pada setiap ruangan kantor terbilang cukup luas hal ini dinyatakan dengan adanya rasa lega saat jalan di area ruang kantor

### b) Kursi dan Meja (Tempat Kerja)

Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Keselamatan dan Kesehatan kerja Lingkungan Kerja, Posisi tubuh dalam bekerja dapat ditentukan oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Setiap posisi kerja memiliki efek yang berbeda pada tubuh. Bekerja dengan posisi duduk memiliki keuntungan antara lain: konsumsi energi dan kebutuhan sirkulasi darah dapat berkurang, beban pada kaki.

Bekerja dengan posisi duduk terlalu lama dapat menyebabkan otot perut melunak dan tulang belakang melengkung sehingga cepat lelah [15]. Kantor pusat PT X telah menerapkan penggunaan kursi serta meja yang dapat dilihat pada **Gambar 10** dan **Gambar 11** sesuai dengan standar yang berlaku, penggunaan kursi dan meja yang dapat disesuaikan dengan tinggi badan pegawai ini dapat mengurangi rasa sakit pada anggota tubuh pegawai dari lamanya duduk saat bekerja [16].



**Gambar 10:** Kursi kerja pegawai





**Gambar 11:** Meja kerja pegawai

c) Durasi Kerja

Pegawai Kantor Pusat PT X memiliki jam kerja selama 8 jam dengan waktu istirahat selama 1 jam namun waktu ini sangat *fleksibel* disesuaikan dengan pekerjaan yang sedang dilakukan, para pegawai terkadang mengambil jam lembur hingga jam 19.00 hal ini disebabkan adanya rapat di luar kantor yang mengakibatkan pekerjaan lainnya terhambat.

#### 4. Kesimpulan

Implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Kantor Pusat PT PT X sudah sesuai dengan Standar Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016. Upaya PT X Kantor Pusat dalam mencegah terjadinya kecelakaan kerja antara lain dengan menerapkan prinsip *zero accident* yang diharapkan dapat mampu menekan angka kecelakaan kerja sekaligus menjaga layanan kelistrikan tetap aman dan andal. Penerapan *zero accident* ini berupa penerapan kebijakan dan prosedur keselamatan kerja yang jelas dan tegas, melakukan inspeksi dan pemeliharaan peralatan secara rutin, meningkatkan pencegahan dan ventilasi di tempat kerja, dsb.

#### 5. Referensi

- [1] Y. Djain, "Sistem Pendukung Keputusan Penerimaan Pegawai Baru Pt.Pln (Persero) Kantor Pusat Dengan Menggunakan Metode Simple Additive Weighting (Saw)," J. Tek. Inform., Vol. 8, No. 1, Pp. 39–47, 2015.
- [2] S. R. Widayanto, Suprpto, And A. Rachmadi, "Evaluasi Manajemen Teknologi Informasi Menggunakan Framework Cobit 5 Domain Monitoring , Evaluate , And Assess Pada Pt.Pln (Persero) Kantor Pusat," J. Pengemb. Teknol. Inf. Dan Ilmu Komput., Vol. 3, No. 7, Pp. 6956–6964, 2019.
- [3] F. Khairunnisa, "Analisis Pengaruh Daya Tersambung Dan Jumlah Pelanggan Terhadap Penjualan Listrik Berdasarkan Golongan Tarif Periode 2006-2015 Menggunakan Panel Regression Analysis," Yogyakarta, 2017.
- [4] M. Salafudin And H. Ananta, "Implementasi-Sistem-Manajemen-Keselamata," Vol. 5, No. 1, 2013.
- [5] I. Hanafi, "Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Perkantoran Dalam Upaya Pencegahan Kecelakaan Kerja Pada Pt. X," Universitas Mercu Buana Jakarta, 2023.
- [6] M. R. Pratama And A. Ahmad, "Analisis Implementasi Standar K3 Perkantoran Berdasarkan Permenkes No 48 Tahun 2016 Di Dinas Penanggulangan Kebakaran Dan Penyelamatan Provinsi Dki Jakarta Tahun 2022," J. Public Heal. Educ., Vol. 2, No. 4, Pp. 392–410, 2023, Doi: 10.53801/Jphe.V2i4.197.
- [7] T. M. Fioh, A. U. Roga, J. A. R. Salmun, And F. M. S. Telupere, "Implementasi Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Pt. Pln (Persero) Rayon Rote Ndao," E-Jurnal Ekon. Sumberd. Dan Lingkung., Vol. 10, No. 1, Pp. 37–46, 2021, Doi: 10.22437/Jels.V10i1.12455.
- [8] I. Bintoro And A. Triyobo, "Analisis Implementasi Sistem Proteksi Kebakaran Aktif, Sarana Penyelamatan Jiwa Dan Tanggap Darurat Di Gedung Promoter Polda Metro Jaya Tahun 2021," Indones. Sch. J. Med. Heal. Sci., Vol. 1, No. 02, Pp. 59–67, 2021, Doi: 10.54402/Isjmhs.V1i02.50.
- [9] Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 26/Prt/M/2008 Tentang Persyaratan Teknis Sistem Proteksi Kebakaran Pada Bangunan Gedung Dan Lingkungan., Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 26/Prt/M/2008 Tentang Persyaratan Teknis Sistem Proteksi Kebakaran Pada Bangunan Gedung Dan Lingkungan. 2008.

- [10] T. Pynkyawati, A. Amir, L. Ode, And Syafaat Al Abdullah, “Kajian Desain Sirkulasi Ruang Dalam Sebagai Sarana Evakuasi Pada Kondisi Bahaya Kebakaran Di Bandung Supermal Dan Trans Studio Bandung,” J. Online Itenas, Pp. 1–10, 2013.
- [11] K. I. Ismara, Pedoman K3 Kebakaran Tim Karakter K3 Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta, 2019.
- [12] A. I. Soehartono And B. Suprianto, “Sistem Kontrol Mini Lift Barang Menggunakan Fuzzy Logic Controller Sebagai Pengendali Kecepatan Motor Dc Berbasis Labview,” J. Tek. Elektro, Vol. 09, Pp. 203–211, 2020.
- [13] F. R. Doni And A. M. Lukman, “Rancangan Bangun Monitoring Kamera Cctv Online Dengan Penerapan Hik-Connet,” Evolusi J. Sains Dan Manaj., Vol. 9, No. 1, Pp. 12–21, 2021, Doi: 10.31294/Evolusi.V9i1.9984.
- [14] Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018, Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018. Indonesia, 2018.
- [15] M. N. L. Tana, L. P. Ruliati, And A. Setyobudi, “Analysis Of Factors Related To Low Back Pain Among Salt Farmers In Oebelo Village, Kupang District,” J. Community Heal. Desember, Vol. 4, No. 4, Pp. 329–337, 2022.
- [16] S. N. R. Janna, “Hubungan Lama Duduk Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Rektorat Universitas Hasanuddin Makassar,” 2021.