

Penyuluhan Kesehatan: Manajemen Risiko K3 pada Pekerja di Job Tomori

Novian Tri Sukma¹, Sudirman Sanuddin², Zamli³
^{1,2,3} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Received : 12 Agustus 2025, Revised : 16 Agustus 2025, Published : 21 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Novian Tri Sukma

E-mail: noviantrisukma@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pekerja kontraktor di JOB Tomori mengenai manajemen risiko K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja), terutama dalam hal mengidentifikasi bahaya, mengevaluasi risiko, serta menerapkan urutan pengendalian risiko. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan interaktif dengan pendekatan visual, simulasi kasus nyata, serta diskusi partisipatif yang melibatkan 45 orang pekerja. Materi penyuluhan meliputi pengenalan bahaya tertentu, seperti eksposur gas H₂S, pekerjaan di ketinggian, dan penerapan alat pelindung diri (APD), serta penggunaan matriks risiko dan prinsip pengendalian. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang berarti dalam pemahaman peserta, terutama dalam mengubah cara berpikir dari pendekatan reaktif (yang bergantung pada Alat Pelindung Diri) menjadi pendekatan proaktif (melalui pencegahan dan rekayasa teknik). Kesimpulan dari aktivitas ini adalah bahwa metode pendidikan yang relevan dengan konteks dan melibatkan partisipasi sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap K3, sehingga mampu menurunkan risiko kecelakaan kerja dan mendukung terbentuknya budaya keselamatan di area industri migas.

Kata Kunci - manajemen risiko K3, penyuluhan kesehatan kerja, pekerja kontraktor, hierarki pengendalian risiko, budaya keselamatan

Abstract

This community service initiative seeks to improve the understanding and awareness of contractor workers at JOB Tomori about Occupational Health and Safety (OHS) risk management, with a specific focus on recognizing hazards, assessing risks, and applying risk control strategies. The techniques used involve engaging counseling with a visual element, real-case simulations, and group discussions with the participation of 45 workers. The training materials addressed particular dangers, including exposure to H₂S gas, tasks performed at elevated levels, and the use of Personal Protective Equipment (PPE). Additionally, they included the use of risk matrices and control methods. The findings showed a notable enhancement in the participants' comprehension, particularly in transitioning from a reactive method (dependence on personal protective equipment) to a proactive one (by means of elimination and engineering controls). The outcome of this activity is that educational approaches that are relevant to the context and involve participation are very effective in enhancing awareness of occupational health and safety (OHS). This, in turn, helps to lower the risk of workplace accidents and promotes a culture of safety within the oil and gas sector.

Keywords - occupational health and safety risk management, occupational health education, contractor workers, risk control hierarchy, safety culture

How To Cite : Sukma, N. T., Sanuddin, S., & Zamli, Z. (2025). Penyuluhan Kesehatan: Manajemen Risiko K3 pada Pekerja di Job Tomori. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 290–294.
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.436>

Copyright ©2025 Novian Tri Sukma, Sudirman Sanuddin, Zamli Zamli

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) memberikan dampak signifikan terhadap produktivitas dan kelangsungan esejahteraan para pekerja, termasuk dalam pencegahan kecelakaan kerja. Data International Labour Organization mencatat lebih dari 300.000 kematian tahunan akibat kecelakaan kerja di seluruh dunia. Faktor penyebab utama meliputi manusia, mesin, metode, material, dan lingkungan kerja. Di Indonesia, kasus-kasus kecelakaan kerja yang terjadi mencapai 462.241 pada tahun 2024. Ini menunjukkan urgensi penanganan yang sangat serius.

JOB Tomori sebagai pengelola sumber daya alam di Blok Senoro telah menerapkan Sistem Manajemen K3LL (Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lindung Lingkungan). Namun demikian, risiko K3 terhadap pekerja tetap menjadi tantangan dalam operasional perusahaan. Aktivitas di sektor migas memiliki potensi bahaya tinggi yang memerlukan perhatian khusus. Pekerja kontraktor khususnya rentan terhadap risiko akibat paparan langsung di lapangan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam konteks ini, dilakukan sebagai bentuk penerapan Permenaker No 5 Tahun 2018 untuk memberikan jaminan setiap tenaga kerja (pekerja) dapat bekerja dengan rasa aman dan sehat, yaitu dengan memberikan pemahaman dalam suatu pelatihan-pelatihan K3. Program pelatihan K3 dirancang untuk memastikan pekerja dan memberikan bekal kepada pekerja untuk beraktivitas secara aman dan sehat. Materi pelatihan mencakup identifikasi bahaya, penilaian risiko, dan pengendalian risiko di tempat kerja. Melalui intervensi ini, diharapkan dapat menekan angka kecelakaan kerja sekaligus meningkatkan produktivitas perusahaan. Dengan kata lain, kegiatan ini ditujukan untuk membangun kesadaran dan pemahaman pekerja khususnya pekerja kontraktor tentang risiko K3 dan manajemen risikonya yang mendorong perilaku aman (safe act) dalam bekerja.

METODE

Kegiatan ini dirancang secara sistematis dan menggunakan pendekatan strategis dalam pelaksanaannya yaitu dengan mendorong keaktifan peserta untuk terlibat dalam diskusi dan praktik sederhana, menggunakan alat bantu visual (gambar, video, contoh APD) serta studi kasus pengendalian bahaya dan pemilihan APD yang sesuai serta menyampaikan materi dengan bahasa yang sederhana dan relevan dengan kondisi lokal. Strategi ini terbukti efektif menjangkau pekerja dari berbagai latar belakang dan pengalaman yang beragam dalam memahami manajemen risiko K3

Lokasi pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di JOB Pertamina-Medco E&P Tomori Sulawesi atau yang lebih dikenal dengan JOB Tomori selama 1 minggu dengan tahapan intinya dimulai dengan koordinasi dan persiapan materi, selanjutnya pelaksanaan program dengan metode interaktif menggunakan visual dan peraga yang meliputi penjelasan mengenai definisi bahaya, insiden, dampak, penilaian risiko, risk matriks, pengendalian risiko (eliminasi, substitusi, pengendalian teknik, pengendalian administrasi, APD). Diakhir sesi dilakukan diskusi dan tanya jawab serta penegasan kembali pesan inti kegiatan. Laporan kegiatan pelaksanaan penyuluhan sebagai bentuk penutup dokumentasi seluruh rangkaian kegiatan.

Sasaran utama kegiatan ini ialah pekerja kontraktor yang berada diwilayah kerja JOB Pertamina-Medco E&P Tomori Sulawesi dan mitra pelaksana ialah pihak JOB Pertamina-Medco E&P Tomori Sulawesi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) dilaksanakan selama 7 hari dimulai dari tahap koordinasi, persiapan hingga pelaksanaan program. Bentuk nyata PKM ini ialah penyuluhan terkait manajemen risiko K3 di lingkungan kerja JOB Pertamina-Medco E & P Tomori Sulawesi telah dilaksanakan dengan sasaran pekerja kontraktor yang akan beraktivitas di wilayah kerja terkait. Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 2 kali dengan total sasaran 45 pekerja.

Penyuluhan disampaikan secara komunikatif menggunakan media visual, PPT, dan tanya jawab interaktif. Pada pelaksanaannya, peserta diberikan kesempatan mengeksplorasi bahaya terhadap suatu kondisi (simulasi aktivitas pekerjaan penggantian lampu) dan menganalisa risiko serta menyiapkan pengendalian risiko terhadap pekerjaan yang dilakukan. Peserta ditunjukkan jenis-jenis APD (respirator) yang dibutuhkan dalam pengendalian terakhir untuk suatu bahaya gas H₂S atau atmosfer berbahaya lainnya dalam simulasi kasus bahaya atmosfer. Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan: Manajemen Risiko K3

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal pekerja kontraktor JOB Tomori tentang manajemen risiko K3 masih terbatas, terutama dalam mengidentifikasi bahaya spesifik di lingkungan kerja migas seperti paparan gas H₂S, kerja di ketinggian, dan penggunaan APD. Temuan ini sejalan dengan data insiden First Aid Case (FAC) 2022–2024 yang mengungkapkan 80% kecelakaan disebabkan oleh kegagalan identifikasi bahaya dan kurangnya kesadaran risiko. Sebelum penyuluhan, banyak peserta menganggap APD sebagai solusi tunggal, tanpa memahami hierarki pengendalian risiko yang lebih efektif seperti eliminasi atau rekayasa teknik.

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan tentang prinsip manajemen risiko K3, khususnya melalui metode HIRADC (Hazard Identification, Risk Assessment, and Determining Control). Penyampaian materi dengan pendekatan visual (infografis risiko gas H₂S), simulasi interaktif (penggantian lampu), serta studi kasus nyata dari insiden di JOB Tomori, terbukti efektif menjangkau pekerja dengan latar belakang pendidikan beragam. Peserta mampu menganalisis risiko mandiri, seperti mengusulkan penggunaan tongkat lampu (eliminasi) sebelum bergantung pada alat pelindung jatuh. Hal ini mencerminkan pergeseran paradigma dari pendekatan reaktif ke proaktif.

Hasil pengamatan selama penyuluhan mengungkap perubahan sikap positif, terutama di kalangan pekerja lapangan. Mereka mulai aktif mengajukan usul perbaikan, seperti pemasangan signage peringatan bahaya dan permintaan pelatihan rutin. Kegiatan ini juga menegaskan bahwa pendekatan penyuluhan kontekstual (menyesuaikan bahasa teknis dengan kondisi lapangan) dan partisipatif (melibatkan pekerja dalam simulasi) sangat krusial di industri migas, yang sering kali memiliki celah komunikasi antara manajemen dan lapangan. Intervensi kecil melalui edukasi berbasis pengalaman (*experiential learning*) terbukti mampu menanamkan kesadaran K3 yang berkelanjutan, sebagaimana ditekankan dalam ISO 45001:2018 tentang keterlibatan seluruh tingkat pekerja.

Dampak jangka panjang dari kegiatan ini antara lain:

- Pengurangan insiden FAC melalui penerapan hierarki pengendalian risiko.
- Peningkatan pelaporan bahaya proaktif oleh pekerja.
- Integrasi materi penyuluhan ke dalam program induksi pekerja baru.

Dimensi Sosio-Ekonomi dalam Perilaku K3

Temuan menarik terungkap dari diskusi kelompok: pekerja kontraktor cenderung mengabaikan APD karena tekanan produktivitas dan insentif finansial berbasis target. Seorang peserta mengaku, "Memakai harness memperlambat kerja". Fenomena ini mencerminkan dilema sosio-ekonomi yang diabaikan dalam manajemen risiko konvensional. Data ILO (2023) mengonfirmasi bahwa 65% kecelakaan di industri konstruksi migas terkait dengan *production pressure*. Hal ini menunjukkan

bahwa sistem insentif yang hanya berfokus pada target produksi tanpa mempertimbangkan aspek keselamatan justru menjadi bumerang bagi perusahaan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, perlu ada rekonstruksi kebijakan yang mengintegrasikan indikator K3 dalam sistem remunerasi untuk menciptakan keseimbangan antara produktivitas dan keselamatan kerja.

Perspektif Perilaku dan Psikologi Keselamatan

Kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan pergeseran paradigma dari pendekatan reaktif (mengandalkan APD) ke proaktif (eliminasi/rekayasa teknik). Hal ini sejalan dengan Health Belief Model (Rosenstock, 1974), di mana peserta mulai mempersepsikan:

- Ancaman nyata paparan H₂S setelah simulasi kasus fatal.
- Manfaat tindakan pencegahan seperti penggunaan portable gas detector.
- Efisiensi biaya dengan mengurangi downtime akibat kecelakaan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan manajemen risiko K3 bagi pekerja kontraktor lingkungan kerja JOB Tomori telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya identifikasi bahaya, penilaian risiko, dan penerapan hierarki pengendalian risiko di lingkungan kerja migas. Melalui pendekatan visual, interaktif, dan kontekstual—seperti simulasi kasus nyata, penggunaan media infografis, serta diskusi partisipatif—peserta yang awalnya mengandalkan APD sebagai solusi tunggal kini memahami pentingnya langkah pencegahan seperti eliminasi bahaya, rekayasa teknik, dan prosedur administratif. Perubahan sikap ini tercermin dari antusiasme peserta dalam mengajukan usulan perbaikan, seperti pemasangan signage peringatan dan permintaan pelatihan rutin.

Hal ini juga mengungkap bahwa metode penyuluhan berbasis pengalaman (experiential learning) efektif menjangkau pekerja dengan latar belakang pendidikan beragam, sekaligus memperkuat budaya K3 secara holistik. Tantangan seperti pemahaman terbatas tentang matriks risiko berhasil diatasi dengan analogi sederhana dan alat bantu visual. Rekomendasi untuk pelatihan berkala, platform digital, dan audit partisipatif menjadi kunci keberlanjutan program.

Dalam menjaga pemahaman dan perilaku K3 yang bertahan, perlu dilakukan pelatihan berkala & simulasi untuk bahaya yang kompleks, modul induksi K3 intensif untuk pekerja baru/kontraktor, pemasangan info grafis hirarki pengendalian risiko di area kerja hingga menjadikan K3 sebagai KPI semua level termasuk manajemen dan pemberian penghargaan bulanan untuk kontribusi K3 terbaik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak JOB Pertamina-Medco E & P Tomori Sulawesi di lapangan Senoro Kabupaten Banggai yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- BSN. (2019). SNI ISO 45001:2018.
- Damayanti, A. T. (2022). Pengaruh Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) terhadap Sikap Kerja Selamat dalam Perawatan Sarana KA. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*; Vol. 7 No. 6 (2022): *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*; 7159-7168; 2548-1398; 2541-0849; 10.36418/Syntax-Literate.V7i6. <http://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7328>
- Giovanny, Y. (2016). Efektivitas pelatihan K3 dengan upaya pencegahan Kecelakaan kerja pada karyawan. <https://eprints.unmer.ac.id/id/eprint/1677/>
- Herawati, T. (2016). Pengaruh Prosedur Kerja dan Manajemen Diri Terhadap Keselamatan Kerja Pada Karyawan PT. X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*; Vol 4, No 3 (2016): Volume 4, Issue 3, September 2016; 2477-2674; 2477-2666; 10.30872/Psikoborneo.V4i3. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4106>
- ILO. (2023, November 26). Nearly 3 million people die of work-related accidents and diseases. <https://www.ilo.org/resource/news/nearly-3-million-people-die-work-related-accidents-and-diseases>
- Imandiya, K., Zulkarnain, M., Novrikasari, & Noviadi, P. (2024). Persepsi Pekerja dalam Budaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja: Studi Kasus di Industri Berisiko Tinggi: Literature Review: Employees' Perceptions in Occupational Health and Safety Culture: A Case Study in the High-Risk Industry: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*; Vol.

- 7 No. 1: JANUARY 2024 - *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*; 65-72; 2597-6052. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/4287>
- Karimah, K. (2017). Pengaruh Sikap Kerja dan Peran Pengawas Terhadap Perilaku Keselamatan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*; Vol 5, No 2 (2017): Volume 5, Issue 2, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4357>
- Kristiana, R., Syafi'ur, A., Muhammad, R., Sedyanto, Y., Lawa, K., Sutikno, B., Tyas, A. H., Tatan, W., Aep, S., & Afriansyah, S. (2022a). Manajemen Risiko CV. Mega Press Nusantara. www.megapress.co.id
- Lestari, Ida & Lestari, Fatma & Tejamaya, Mila & Sjaaf, Amal. (2021). Cost Benefit Analysis of Implementation Occupational Health and Safety: Literature Review. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 12. 366-370. 10.37506/ijphrd.v12i3.16086
- Maharani, I. A., Indriyantho, B. R., & Sumardi, S. (2024). Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan Metode Hazard Analysis. *Jurnal Profesi Insinyur Indonesia*; Vol 2, No 3. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jpii/article/view/24266>
- Mindhayani, I. (2019). Penyuluhan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Di Ud. Barokah Bantul. *Jurnal Berdaya Mandiri*; Vol. 1 No. 1. <https://journal.upy.ac.id/index.php/lppm/article/view/287>
- NIOSH. (2024). Hazard Prevention And Control. https://www.cdc.gov/niosh/hierarchy-ofcontrols/about/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fniosh%2Ftopics%2Fhierarchy%2Fdefault.html
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Rineka Cipta*.
- Okita, I. R., & Mulia, R. M. (2022a). Buku_Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Serta Lingkungan Hidup - Teori Dan Implementasi (1st Ed.). *Aosiasi Profesi Widyaaiswara Indonesia*.
- Pramono, A. F. (2017). Budaya Organisasi, Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Disiplin Kerja dalam Pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) Pada Karyawan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*; Vol 5, No 1 (2017): Volume 5, Issue 1, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4324>
- Puthillath, B., Marath, B., & Ayappan, B. C. (2023). Analyzing the cause of human electrical accidents using Swiss Cheese model. *Vilakshan - XIMB Journal of Management*, 20(1), 193–208. <https://doi.org/10.1108/xjm-01-2021-0004>
- Rahmawati, A., Dewi, R. S., & Tanau, M. U. (2020). Pengaruh Persepsi Lingkungan Kerja Fisik terhadap Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) Karyawan Lapangan PT Antang Gunung Meratus. *Jurnal Kognisia*; Vol 3, No 1 (2020): 10.20527/Kognisia.2020.V3i1. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1450>
- Rizqi Novita Sari, Kinanti Resmi Hayati, Tranggono, & Fitriatus Solehah. (2023). Analisis Dampak Program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Terhadap Penurunan Kecelakaan Kerja di Industri Konstruksi. *Waluyo Jatmiko Proceeding*, 331–340. <https://doi.org/10.33005/wj.v16i1.40>
- SNI ISO 45001:2018. (2019). Sistem manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja.
- World Health Organization. (2020). Health promotion glossary. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>