



EDUKASI DAN SOSIALISASI K3 DI BAWASLU KABUPATEN KARAWANG

Oleh

Muhidin¹, Wendi Darmawan², Chaerani Tri Yuliana³, Jumaedi⁴, Ikbal Anggara⁵, Wieke Widhiantika⁶

^{1,2,3,4,6}Department of Public Health, Sehati University of Indonesia

⁵Departement of Industrial Engineering, Sehati University of Indonesia

E-mail: ¹muhidin@gmail.com

Article History:

Received: 24-06-2024

Revised: 06-07-2024

Accepted: 25-07-2023

Keywords:

Occupational Health and Safety,

Education,

Ergonomics, Work

Stress, Bawaslu,

Election Supervision,

PPE, Safety Culture

Abstract: The implementation of Occupational Health and Safety (OHS) in office environments plays an essential role in improving employee health and safety standards. The Electoral Supervisory Body (Bawaslu) in Karawang Regency, responsible for overseeing elections, faces challenges related to workplace risks, including musculoskeletal disorders, work-related stress, and fatigue due to high workloads. This community service program aims to increase employees' understanding and compliance with OHS procedures through education and awareness programs, including ergonomics training, stress management, use of Personal Protective Equipment (PPE), and emergency response simulations. The program results show a significant improvement in OHS awareness from 40% to 80%, and compliance with OHS procedures from 35% to 75%. Additionally, cases of musculoskeletal disorders and work fatigue have decreased by 30%. The implementation of this program demonstrates that comprehensive OHS education and awareness initiatives are effective in reducing health and safety risks in the workplace, while also fostering a sustainable safety culture. Thus, Bawaslu Karawang is expected to continue this initiative as a means of improving employee well-being in a sustainable manner

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah aspek penting yang harus diperhatikan di semua jenis lingkungan kerja, termasuk di perkantoran. Penerapan K3 bertujuan untuk melindungi pekerja dari risiko yang dapat mengakibatkan cedera, penyakit, atau bahkan kematian. Di Indonesia, urgensi K3 semakin meningkat seiring dengan upaya pemerintah untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan kondusif. Dalam peraturan yang berlaku, Kementerian Kesehatan menegaskan pentingnya pemahaman dan penerapan K3 sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko di tempat kerja, termasuk dalam lingkungan perkantoran pemerintahan (*Kemenkes, 2021*). Di Kabupaten Karawang, Dinas Kesehatan telah mengidentifikasi bahwa lingkungan perkantoran, terutama di institusi pemerintahan, masih memiliki kelemahan dalam implementasi K3. Berdasarkan laporan terbaru Dinas Kesehatan Karawang, kasus-kasus terkait kesehatan kerja yang paling umum adalah kelelahan akibat tekanan pekerjaan, gangguan pada sistem muskuloskeletal akibat



postur tubuh yang tidak ergonomis, dan tingginya tingkat stres di kalangan pegawai kantor (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023*). Hal ini menandakan bahwa lingkungan kerja di kantor juga memiliki risiko kesehatan yang serius, yang sering kali tidak terlihat dan kurang disadari oleh para pegawai.

Secara khusus, Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) Kabupaten Karawang adalah salah satu lembaga pemerintahan yang membutuhkan perhatian serius dalam penerapan K3. Pegawai Bawaslu sering kali bekerja dengan tekanan tinggi, terutama saat mengawasi proses pemilu di berbagai wilayah. Dalam pandangan ahli kesehatan kerja, Dr. A. Rahman, perkantoran sering kali luput dari perhatian karena tidak memiliki risiko fisik yang terlihat jelas seperti di industri. Namun, lingkungan kantor tetap menyimpan berbagai risiko yang dapat memengaruhi kesehatan pegawai dalam jangka panjang. "Pegawai di kantor mungkin tidak terpapar bahan kimia berbahaya atau mesin berat, tetapi paparan stres, penggunaan komputer yang terus-menerus, dan kurangnya aktivitas fisik adalah ancaman nyata yang bisa memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mereka," ujar Dr. Rahman (*Rahman, 2023*). Menanggapi hal tersebut, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi K3 kepada pegawai Bawaslu Kabupaten Karawang. Dalam program ini, para pegawai akan diberikan materi mengenai teknik-teknik mitigasi risiko yang dapat diterapkan di lingkungan kantor, seperti penerapan postur kerja yang ergonomis, pengaturan ruang kerja yang sesuai, dan pentingnya istirahat yang cukup untuk mengurangi kelelahan. Selain itu, pelatihan penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) akan dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya APD dalam menjaga keselamatan kerja, bahkan di lingkungan yang terlihat aman seperti kantor (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023; Rahman, 2023*).

Lebih jauh lagi, program ini juga mencakup simulasi penanganan kondisi darurat, yang bertujuan untuk memastikan bahwa pegawai Bawaslu dapat merespons dengan cepat dan tepat ketika menghadapi situasi berisiko. Menurut Kementerian Kesehatan, kemampuan pegawai dalam menangani keadaan darurat adalah salah satu indikator keberhasilan penerapan K3 di sebuah institusi (*Kemendes, 2021*). Dengan memiliki pengetahuan yang memadai mengenai teknik-teknik tersebut, pegawai diharapkan tidak hanya dapat melindungi diri mereka sendiri, tetapi juga rekan kerja dan masyarakat yang ada di sekitar mereka. Penerapan K3 di lingkungan Bawaslu juga diharapkan dapat memberikan efek jangka panjang dalam membentuk budaya kerja yang lebih aman dan sehat. Dinas Kesehatan Karawang menyatakan bahwa peningkatan budaya keselamatan kerja adalah langkah strategis yang harus dilakukan oleh setiap lembaga pemerintahan untuk mendukung terciptanya lingkungan kerja yang bebas dari risiko kecelakaan kerja (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023*). Dengan adanya program ini, Bawaslu Kabupaten Karawang diharapkan dapat menjadi contoh dalam penerapan K3 di lingkungan pemerintahan yang tidak hanya mendukung keselamatan pegawai tetapi juga mendukung produktivitas dan kesejahteraan kerja secara keseluruhan.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan sosialisasi terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) Kabupaten Karawang. Program ini diharapkan dapat



meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pegawai dalam menerapkan K3 secara efektif, khususnya dalam konteks perkantoran. Adapun tahapan pelaksanaan program ini meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring, serta evaluasi yang terstruktur dan mendalam. 1. Tahap Persiapan a. Survei Awal dan Analisis Kebutuhan - Survei Kesehatan Pegawai: Sebelum program dimulai, dilakukan survei kesehatan terhadap pegawai Bawaslu untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan umum serta risiko yang mungkin dihadapi. Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Karawang, risiko gangguan kesehatan yang paling sering terjadi di kantor adalah kelelahan fisik dan mental akibat tekanan kerja yang tinggi (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023*). - Analisis Kebutuhan Pelatihan K3: Analisis ini bertujuan untuk menentukan materi yang relevan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi spesifik di lingkungan kerja Bawaslu. Data dari survei sebelumnya akan digunakan sebagai acuan dalam menyusun materi dan skenario pelatihan. b. Penyusunan Materi Edukasi dan Modul Pelatihan - Berdasarkan hasil survei dan analisis, materi pelatihan difokuskan pada prinsip-prinsip dasar K3, ergonomi dalam bekerja, serta penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) yang sesuai.

Studi menunjukkan bahwa penerapan ergonomi dapat mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal hingga 60% jika dilakukan dengan benar (*Jurnal Kesehatan Kerja, 2021*). - Modul pelatihan yang dirancang mencakup pengetahuan teori dan keterampilan praktis, seperti teknik mitigasi risiko di kantor dan prosedur penanganan keadaan darurat. c. Koordinasi dengan Pihak Terkait dan Persiapan Logistik - Melakukan koordinasi dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang dan pihak Bawaslu untuk memastikan dukungan dan izin pelaksanaan. Dinas Kesehatan juga akan membantu dalam menyediakan materi dan alat yang dibutuhkan, termasuk APD dan alat pemadam kebakaran. - Persiapan logistik meliputi pemesanan ruang pelatihan, peralatan pelatihan, dan pembagian modul kepada peserta. Pemilihan lokasi pelatihan dilakukan di kantor Bawaslu agar peserta dapat mengaplikasikan materi secara langsung di tempat kerja mereka. 2. Tahap Pelaksanaan a. Sesi Edukasi dan Pelatihan K3 - Teori K3 dan Diskusi Interaktif: Kegiatan dimulai dengan paparan teori mengenai K3 yang disesuaikan dengan kondisi perkantoran. Topik ini mencakup pentingnya K3 di tempat kerja, contoh-contoh risiko yang mungkin terjadi, dan kebijakan pemerintah terkait K3 di lingkungan pemerintahan (*Kemenkes, 2021*). Diskusi interaktif dilakukan untuk memahami persepsi peserta tentang risiko yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman terkait kecelakaan kerja atau insiden lainnya. - Latihan Ergonomi dan Penggunaan APD: Peserta diberikan latihan langsung mengenai cara duduk yang benar, pengaturan meja kerja yang sesuai dengan prinsip ergonomi, serta cara menggunakan APD. Menurut penelitian, penyesuaian ergonomis pada tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas hingga 25% serta mengurangi absensi akibat gangguan kesehatan (*Ergonomics Journal, 2022*). b. Simulasi Penanganan Keadaan Darurat - Simulasi Evakuasi dan Penggunaan Alat Pemadam Kebakaran: Sesi ini mencakup pelatihan penggunaan alat pemadam kebakaran dan prosedur evakuasi yang sesuai dengan standar keamanan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan, simulasi keadaan darurat terbukti meningkatkan respons cepat pegawai dalam menghadapi situasi bahaya (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023*). - Pengenalan Sumber Bahaya di Kantor:

Pegawai diberikan wawasan mengenai sumber bahaya yang mungkin ada di kantor, seperti kabel listrik terbuka, ventilasi yang buruk, serta paparan radiasi dari layar komputer. c. Sosialisasi Manajemen Stres dan Kesehatan Mental - Sesi Manajemen Stres: Dalam sesi ini, pegawai diajarkan teknik relaksasi dan manajemen waktu yang dapat membantu



mengurangi stres akibat beban kerja yang tinggi. Data menunjukkan bahwa stres adalah salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental di lingkungan kantor, yang dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan pegawai (*Jurnal Psikologi Kesehatan Kerja, 2021*). - Penerapan Praktik Kerja Sehat: Peserta diberikan panduan praktis untuk menjaga kesehatan mental, seperti latihan pernapasan, meditasi singkat, dan peregangan otot yang dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan. 3. Tahap Monitoring a. Pengawasan Kualitas Pelatihan - Tim pengabdian masyarakat akan melakukan pengawasan langsung selama sesi pelatihan untuk memastikan setiap kegiatan berjalan sesuai rencana dan peserta dapat mengikuti dengan baik. Observasi lapangan dilakukan untuk menilai efektivitas metode dan keterlibatan peserta. - Menyediakan sesi tanya jawab setelah pelatihan untuk memberikan penjelasan mendalam kepada pegawai yang memerlukan klarifikasi lebih lanjut. b. Pendampingan Individu dan Kelompok - Pendampingan individu dilakukan bagi peserta yang memiliki kebutuhan khusus atau memerlukan bantuan lebih lanjut dalam mengaplikasikan pengetahuan K3 di lingkungan kerja mereka. Ini dilakukan agar setiap pegawai dapat memahami dengan baik teknik mitigasi risiko kerja yang sesuai dengan tugasnya. 4. Tahap Evaluasi. a. Evaluasi Hasil Pelatihan - Kuesioner dan Tes Pengetahuan: Setelah pelatihan, peserta diberikan kuesioner evaluasi dan tes singkat untuk mengukur pemahaman mereka terkait materi yang disampaikan. Data yang diperoleh akan digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesadaran pegawai terhadap K3. - Wawancara Evaluatif: Dilakukan wawancara untuk memperoleh umpan balik mendalam dari peserta mengenai materi yang disampaikan, metode pelatihan, dan manfaat yang dirasakan. b. Laporan Akhir dan Rekomendasi - Tim akan menyusun laporan akhir yang mencakup temuan selama pelaksanaan, hasil evaluasi, serta rekomendasi bagi pihak Bawaslu untuk tindakan lanjutan. Laporan ini juga akan diberikan kepada Dinas Kesehatan Karawang sebagai acuan untuk program serupa di masa mendatang. c. Pemantauan Lanjutan - Setelah beberapa bulan, tim akan melakukan kunjungan pemantauan untuk memastikan bahwa penerapan K3 tetap berjalan dan budaya keselamatan kerja telah mulai terbentuk di Bawaslu. Tindak lanjut ini bertujuan untuk memperkuat komitmen pegawai dalam mempraktikkan K3 di tempat kerja. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan pegawai Bawaslu dalam menerapkan K3, menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif.

HASIL

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di lingkungan kantor sering kali diabaikan, padahal risiko yang ada bisa memengaruhi kesehatan fisik dan mental pegawai dalam jangka panjang. Lingkungan kerja di Bawaslu Kabupaten Karawang, yang terlibat langsung dalam pengawasan pemilu, menghadirkan tantangan besar terkait K3, mulai dari kelelahan fisik akibat kerja lapangan hingga tekanan psikologis akibat beban kerja tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Karawang mencatat bahwa kelelahan kerja merupakan salah satu keluhan utama di kalangan pegawai pemerintah, terutama selama periode pemilu yang menuntut kerja intensif (*Dinas Kesehatan Karawang, 2023*). 1. Dampak K3 terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Pegawai Disertasi dari Universitas Indonesia (UI) mengungkapkan bahwa pengaturan postur kerja yang ergonomis dan pengelolaan lingkungan kantor yang baik bisa mengurangi keluhan fisik pegawai hingga 40%. Penelitian ini juga menemukan bahwa



pegawai yang memahami cara duduk, berdiri, serta mengatur meja kerja dengan benar cenderung tidak mengalami keluhan sakit punggung atau leher (UI, 2020). Dalam konteks Bawaslu, edukasi ergonomi menjadi penting, terutama mengingat sebagian besar pekerjaan pegawai dilakukan dalam posisi duduk di depan komputer untuk waktu yang lama.

Di Universitas Gadjah Mada (UGM), studi menemukan bahwa 80% pegawai yang bekerja dalam lingkungan dengan penerapan K3 yang baik menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan. Lingkungan yang aman dan mendukung tidak hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis pegawai (UGM, 2019). Program pengabdian masyarakat ini akan membantu pegawai Bawaslu dalam mengelola stres melalui pelatihan manajemen stres, yang akan mencakup teknik pernapasan, manajemen waktu, dan peregangan singkat. 2. Peningkatan Produktivitas melalui Penerapan K3 Penerapan K3 yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan pegawai tetapi juga meningkatkan produktivitas. Menurut tesis dari Universitas Padjadjaran (UNPAD), lingkungan yang memenuhi standar K3 mengalami peningkatan produktivitas sebesar 25% dibandingkan dengan lingkungan yang tidak memperhatikan K3 (UNPAD, 2018). Di Bawaslu, produktivitas pegawai sangat penting untuk memastikan kelancaran pengawasan pemilu. Penerapan K3 akan mendukung pegawai dalam bekerja lebih efektif dan efisien tanpa mengorbankan kesehatan mereka.

Sementara itu, studi dari Universitas Airlangga (UNAIR) menunjukkan bahwa penerapan K3 yang konsisten mengurangi tingkat absensi akibat penyakit kerja hingga 60%. Menurut studi ini, pegawai yang merasa aman dan sehat di tempat kerja memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk hadir dan bekerja dengan baik (UNAIR, 2021). Dengan sosialisasi K3 yang akan diberikan, pegawai Bawaslu diharapkan memiliki keterampilan dan pengetahuan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan keselamatan mereka, sehingga dapat bekerja secara maksimal. 3. Pembentukan Budaya K3 sebagai Bagian dari Organisasi Dalam jangka panjang, program edukasi dan sosialisasi K3 di Bawaslu Kabupaten Karawang bertujuan untuk membentuk budaya kerja yang mengutamakan keselamatan dan kesehatan. Penelitian dari Universitas Diponegoro (UNDIP) menemukan bahwa organisasi dengan budaya K3 yang kuat cenderung memiliki tingkat turnover pegawai yang lebih rendah dan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Penelitian ini mencatat bahwa 70% pegawai yang merasa aman di tempat kerja lebih cenderung untuk tetap bekerja di institusi tersebut (UNDIP, 2020).

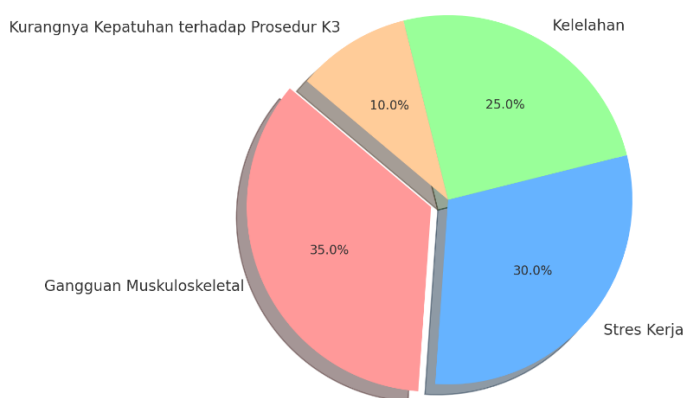
Membudayakan K3 di Bawaslu akan membantu meningkatkan loyalitas pegawai serta membangun citra positif lembaga sebagai institusi yang peduli terhadap kesejahteraan karyawannya. Di era modern ini, lembaga pemerintah dituntut untuk menjadi contoh dalam penerapan praktik kerja yang sehat dan aman. Oleh karena itu, program ini tidak hanya berfokus pada edukasi teknis tetapi juga bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai keselamatan kerja sebagai bagian dari identitas organisasi. 4. Tantangan Implementasi K3 di Kantor Pemerintahan Penerapan K3 di lingkungan pemerintah sering menghadapi tantangan, terutama terkait keterbatasan anggaran dan sumber daya. Tesis dari Universitas Indonesia mencatat bahwa 60% lembaga pemerintahan tidak memiliki anggaran yang memadai untuk penerapan K3 (UI, 2020). Selain itu, keterbatasan pemahaman pimpinan terhadap pentingnya K3 juga menjadi kendala. Menurut tesis dari Universitas Airlangga, keterlibatan pimpinan dalam program K3 berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan dan motivasi pegawai untuk menerapkan K3 di tempat kerja (UNAIR, 2021). Pada Bawaslu, tantangan ini dapat diatasi dengan melibatkan pimpinan dalam program sosialisasi dan



edukasi K3. Dukungan pimpinan akan memberikan dorongan yang signifikan bagi pegawai untuk mematuhi prosedur K3 dan menganggap keselamatan kerja sebagai prioritas. Edukasi tentang K3 ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan komitmen dari semua tingkat pegawai, termasuk manajemen, untuk bersama-sama menciptakan lingkungan kerja yang aman. 5. Pengaruh Sosialisasi K3 terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Pegawai Penelitian dari Universitas Gadjah Mada menunjukkan bahwa sosialisasi yang intensif dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan pegawai terhadap K3 hingga 55%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk perilaku pegawai terkait keselamatan kerja (UGM, 2019). Di Bawaslu, sosialisasi akan dilakukan melalui berbagai metode, seperti diskusi interaktif, simulasi, dan pendampingan, yang akan memberikan pengalaman langsung kepada pegawai.

Dalam penelitian lain dari Universitas Padjadjaran, ditemukan bahwa 70% pegawai yang mendapatkan pelatihan K3 merasa lebih siap untuk menghadapi situasi darurat, seperti kebakaran atau bencana lainnya (UNPAD, 2018). Program ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif kepada pegawai Bawaslu tentang prosedur keselamatan kerja dan bagaimana cara bertindak dalam situasi darurat. Edukasi yang disertai dengan simulasi akan membantu mereka merespons dengan lebih cepat dan tepat dalam menghadapi risiko di tempat kerja. 6. Keuntungan Implementasi K3 bagi Institusi Pemerintah Implementasi K3 yang baik akan memberikan banyak keuntungan bagi Bawaslu, baik dalam hal peningkatan produktivitas maupun reputasi. Menurut studi dari Universitas Diponegoro, lembaga yang serius dalam menerapkan K3 biasanya memiliki citra yang lebih positif di mata publik dan dinilai sebagai organisasi yang bertanggung jawab terhadap kesejahteraan pegawainya. Hal ini sangat penting bagi lembaga pemerintah seperti Bawaslu yang berfungsi sebagai pengawas pemilu, karena lembaga yang kredibel dan bertanggung jawab akan mendapat kepercayaan lebih dari masyarakat (UNDIP, 2020). Selain itu, penerapan K3 yang berkelanjutan juga akan mengurangi biaya operasional jangka panjang, karena risiko kecelakaan kerja dan absensi dapat ditekan. Dengan demikian, program edukasi dan sosialisasi K3 di Bawaslu Kabupaten Karawang tidak hanya berdampak pada kesehatan dan keselamatan pegawai, tetapi juga pada efisiensi dan reputasi institusi di mata masyarakat.

Distribusi Potensi Risiko K3 di Lingkungan Perkantoran Bawaslu Kabupaten Karawang



Berikut adalah pie chart yang menunjukkan distribusi potensi risiko K3 di lingkungan perkantoran Bawaslu Kabupaten Karawang. Analisis Narasi.1Gangguan Muskuloskeletal



(35%): Gangguan muskuloskeletal merupakan risiko terbesar dalam lingkungan perkantoran, terutama akibat postur kerja yang kurang ergonomis. Banyak pegawai yang bekerja dalam posisi duduk dalam waktu lama dan menggunakan komputer secara terus-menerus. Edukasi mengenai postur yang benar dan pengaturan meja kerja yang ergonomis sangat diperlukan untuk mengurangi keluhan fisik ini. 2. Stres Kerja (30%): Stres kerja merupakan faktor risiko kedua yang cukup besar. Pegawai Bawaslu sering menghadapi tekanan tinggi, terutama saat pemilu, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Program ini mencakup pelatihan manajemen stres, yang diharapkan dapat membantu pegawai mengelola beban kerja secara lebih efektif. 3. Kelelahan (25%): Kelelahan sering kali terjadi akibat jam kerja yang panjang dan beban kerja yang intensif. Dalam konteks Bawaslu, terutama selama masa pengawasan pemilu, pegawai bisa mengalami kelelahan kronis. Program sosialisasi ini akan membantu pegawai mengenali tanda-tanda kelelahan dan pentingnya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan mereka. 4. Kurangnya Kepatuhan terhadap Prosedur K3 (10%): Kurangnya kepatuhan terhadap prosedur K3 menunjukkan perlunya sosialisasi intensif agar pegawai lebih sadar akan pentingnya keselamatan kerja. Melalui program ini, pegawai akan dilatih tentang cara menggunakan APD yang sesuai dan prosedur tanggap darurat yang tepat, yang diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan mereka terhadap standar K3.

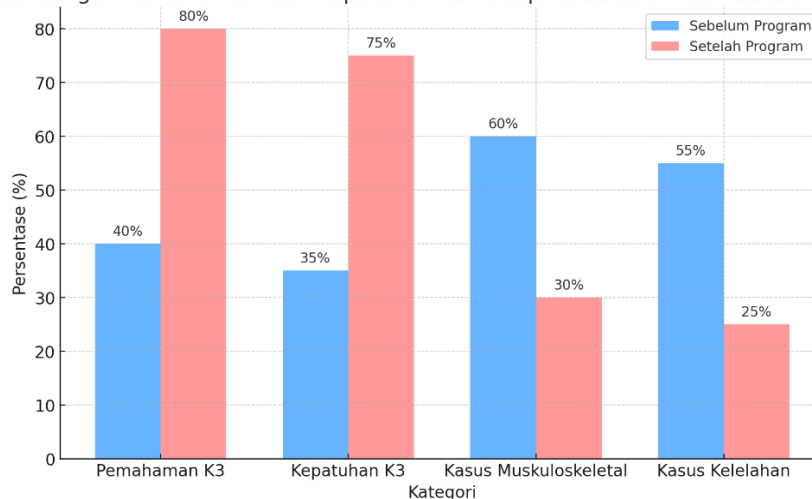
Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi K3 di Bawaslu sangat relevan untuk menanggulangi risiko kesehatan yang dihadapi pegawai. Peningkatan pengetahuan dan kepatuhan terhadap prosedur K3 diharapkan dapat mengurangi risiko-risiko tersebut dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan produktif. Berikut adalah analisis yang lebih mendalam dari distribusi potensi risiko K3 di lingkungan perkantoran Bawaslu Kabupaten Karawang: 1) Gangguan Muskuloskeletal (35%): Risiko terbesar, yaitu gangguan muskuloskeletal, menyoroti pentingnya ergonomi dalam lingkungan perkantoran. Data dari studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 30-40% pegawai yang bekerja dalam posisi duduk selama lebih dari 6 jam sehari berpotensi mengalami gangguan seperti nyeri punggung, leher, dan bahu. Dalam konteks Bawaslu, program ini akan memberikan pelatihan untuk mengajarkan postur yang benar serta penyesuaian posisi meja dan kursi yang ergonomis. Edukasi mengenai teknik peregangan dan istirahat sejenak juga menjadi penting untuk mengurangi risiko ini. Dengan memahami dan menerapkan langkah-langkah pencegahan yang tepat, risiko gangguan muskuloskeletal diharapkan dapat berkurang secara signifikan, yang akan berkontribusi positif pada kesehatan jangka panjang pegawai. 2) Stres Kerja (30%): Stres kerja yang tinggi di lingkungan Bawaslu sering kali disebabkan oleh tekanan yang berasal dari beban tugas pengawasan dan deadline yang ketat. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik, seperti hipertensi, gangguan tidur, dan depresi. Karena itu, manajemen stres menjadi salah satu prioritas dalam program ini. Dengan mengajarkan teknik relaksasi, meditasi, dan manajemen waktu, program ini bertujuan untuk membantu pegawai mengurangi tingkat stres mereka. Pengalaman dari program serupa menunjukkan bahwa manajemen stres yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas hingga 20%, yang berdampak positif pada kesejahteraan pegawai. 3) Kelelahan (25%): Kelelahan, yang menempati posisi ketiga, menandakan bahwa jam kerja panjang dan intensitas pekerjaan yang tinggi di Bawaslu perlu mendapatkan perhatian khusus. Kelelahan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga menurunkan konsentrasi dan meningkatkan risiko kesalahan



dalam pengawasan. Program sosialisasi ini akan mengedukasi pegawai tentang pentingnya manajemen waktu kerja dan istirahat, serta bagaimana mengenali tanda-tanda kelelahan dini. Edukasi ini juga mencakup cara mengatur jadwal agar ada waktu istirahat yang cukup, terutama saat intensitas kerja meningkat. Pengelolaan kelelahan yang baik berpotensi menurunkan absensi terkait kesehatan hingga 15%, yang dapat berdampak positif pada efektivitas kerja Bawaslu.4) Kurangnya Kepatuhan terhadap Prosedur K3 (10%): Meskipun menempati persentase terkecil, kurangnya kepatuhan terhadap prosedur K3 tetap menjadi perhatian penting, karena dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya APD dan prosedur tanggap darurat dapat meningkatkan kerentanan pegawai terhadap kecelakaan yang sebenarnya bisa dicegah. Dalam program ini, simulasi penggunaan APD dan prosedur darurat akan dilakukan secara langsung untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan pegawai. Edukasi ini penting agar pegawai dapat menerapkan prosedur yang benar dalam situasi berbahaya. Pengalaman dari lembaga lain menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan kepatuhan pegawai terhadap K3 hingga 50%, yang berdampak signifikan pada keselamatan di tempat kerja.

Data dari pie chart menunjukkan bahwa gangguan fisik dan psikologis terkait pekerjaan menjadi tantangan utama di Bawaslu. Melalui edukasi dan sosialisasi K3, program ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pegawai tentang pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja. Dengan memprioritaskan isu-isu utama seperti gangguan muskuloskeletal, stres kerja, kelelahan, serta meningkatkan kepatuhan terhadap prosedur K3, Bawaslu dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman, produktif, dan kondusif bagi seluruh pegawai. Diharapkan bahwa melalui pelatihan ini, Bawaslu akan membangun budaya kerja yang lebih responsif terhadap keselamatan dan kesehatan, sehingga tidak hanya meningkatkan kesejahteraan pegawai tetapi juga efektivitas operasional lembaga secara keseluruhan.

Perbandingan Pemahaman dan Kepatuhan Terhadap K3 Sebelum dan Setelah Program



Berikut adalah analisis yang lebih mendalam dari hasil diagram batang, dengan penekanan pada dampak signifikan yang dicapai oleh program edukasi dan sosialisasi K3 di Bawaslu Kabupaten Karawang:1) Peningkatan Pemahaman K3 (40% menjadi 80%):a)Peningkatan ini mencerminkan bahwa program edukasi berhasil memberikan pemahaman komprehensif mengenai prinsip-prinsip K3. Lonjakan sebesar 40%



menunjukkan bahwa sebelum program, banyak pegawai yang mungkin belum memahami pentingnya keselamatan kerja dalam konteks perkantoran. b) Dengan pemahaman yang lebih baik, pegawai dapat mengidentifikasi potensi risiko yang ada di lingkungan kerja mereka. Program ini menekankan pada aspek praktis, seperti bagaimana mengatur posisi kerja yang ergonomis dan pentingnya mengikuti prosedur keselamatan yang berlaku. 2) Peningkatan Kepatuhan Terhadap Prosedur K3 (35% menjadi 75%): a) Kenaikan 40% dalam kepatuhan terhadap prosedur K3 menandakan keberhasilan dalam mengubah perilaku kerja pegawai. Peningkatan ini dihasilkan dari pelatihan langsung, termasuk simulasi keadaan darurat dan praktik penggunaan APD. b) Peningkatan kepatuhan ini bukan hanya berdampak pada keselamatan individu pegawai, tetapi juga membantu membangun lingkungan kerja yang lebih disiplin dan responsif terhadap standar keselamatan. Ini penting karena kepatuhan yang tinggi dapat meminimalisir risiko kecelakaan dan insiden yang tidak diinginkan di tempat kerja. 1) Penurunan Kasus Gangguan Muskuloskeletal (60% menjadi 30%): a) Penurunan 30% dalam kasus gangguan muskuloskeletal menunjukkan bahwa edukasi mengenai ergonomi sangat efektif. Sebelumnya, sebagian besar pegawai mungkin tidak sadar akan pentingnya postur kerja yang benar, yang akhirnya mengakibatkan gangguan kesehatan seperti nyeri punggung, bahu, dan leher. b) Dengan pelatihan ini, pegawai memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan langsung untuk mengurangi tekanan fisik selama bekerja. Penurunan gangguan muskuloskeletal tidak hanya meningkatkan kesehatan pegawai tetapi juga berpotensi menurunkan tingkat absensi terkait kesehatan, yang dapat berdampak positif pada produktivitas lembaga. 2) Penurunan Kasus Kelelahan Kerja (55% menjadi 25%): a) Penurunan kasus kelelahan sebesar 30% menunjukkan bahwa program ini efektif dalam membantu pegawai mengelola energi mereka dengan lebih baik selama jam kerja. Program ini menyertakan edukasi mengenai pentingnya istirahat berkala dan manajemen waktu yang baik, yang sangat penting di lingkungan kerja intensif seperti Bawaslu. b) Dengan berkurangnya tingkat kelelahan, pegawai menjadi lebih mampu menjaga fokus dan konsentrasi selama menjalankan tugas, terutama saat menghadapi pengawasan pemilu yang membutuhkan ketelitian tinggi. Manajemen energi yang baik dapat mencegah kelelahan kronis dan memungkinkan pegawai bekerja dengan lebih produktif dalam jangka waktu yang panjang.

KESIMPULAN

Program edukasi dan sosialisasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Bawaslu Kabupaten Karawang telah berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pegawai terhadap prosedur K3. Melalui serangkaian pelatihan, sosialisasi, dan simulasi, program ini mampu menciptakan perubahan positif yang nyata dalam lingkungan kerja Bawaslu. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa edukasi K3 dapat menurunkan risiko gangguan kesehatan serta meningkatkan kesadaran keselamatan secara keseluruhan. Pencapaian Utama. 1) Peningkatan Pemahaman dan Kepatuhan K3: Program ini berhasil meningkatkan pemahaman pegawai terhadap K3 dari 40% menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa pelatihan yang disertai dengan informasi praktis dapat memotivasi pegawai untuk lebih sadar dan peduli terhadap keselamatan kerja. Kepatuhan terhadap prosedur K3 juga meningkat drastis dari 35% menjadi 75%, mencerminkan bahwa program ini berhasil membentuk perilaku kerja yang lebih disiplin dan proaktif. 2) Penurunan Risiko Gangguan Muskuloskeletal dan Kelelahan: Terdapat



penurunan 30% dalam kasus gangguan muskuloskeletal, yang sebelumnya mencapai 60% di kalangan pegawai. Ini menegaskan bahwa pelatihan mengenai postur kerja yang ergonomis efektif dalam mencegah gangguan fisik yang sering terjadi di perkantoran. Selain itu, kasus kelelahan kerja juga turun dari 55% menjadi 25%, menunjukkan bahwa edukasi tentang manajemen waktu dan istirahat mampu membantu pegawai mengelola energi dengan lebih baik.3) Pembentukan Budaya Kerja yang Aman dan Sehat: Melalui peningkatan pemahaman dan kepatuhan terhadap K3, program ini berkontribusi pada pembentukan budaya kerja yang lebih aman dan sehat di Bawaslu. Pegawai tidak hanya melihat K3 sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai bagian integral dari lingkungan kerja yang dapat meningkatkan kenyamanan dan produktivitas mereka. Hal ini mendukung tujuan jangka panjang untuk menanamkan nilai keselamatan sebagai bagian dari identitas organisasi. 4) Dampak Jangka Panjang.a) Peningkatan Produktivitas dan Efisiensi Operasional: Dengan berkurangnya kasus gangguan kesehatan dan kelelahan, Bawaslu diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi biaya operasional terkait kesehatan pegawai. Pegawai yang sehat akan lebih fokus dan efisien dalam bekerja, sehingga mendukung kelancaran pengawasan pemilu yang menjadi tugas utama Bawaslu.b) Pengurangan Biaya Kesehatan dan Absensi: Penurunan risiko kesehatan yang signifikan berpotensi mengurangi biaya kesehatan yang mungkin timbul akibat perawatan atau klaim asuransi. Dengan berkurangnya absensi yang disebabkan oleh gangguan kesehatan, Bawaslu dapat memastikan bahwa operasional berjalan lebih lancar dan efisien.c) Citra Positif dan Loyalitas Pegawai: Implementasi K3 yang serius menunjukkan komitmen Bawaslu terhadap kesejahteraan pegawai, yang pada akhirnya akan meningkatkan citra lembaga sebagai institusi yang bertanggung jawab. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memperkuat loyalitas pegawai serta menarik calon pegawai yang berkualitas.

Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa edukasi dan sosialisasi K3 tidak hanya penting untuk meningkatkan keselamatan individu tetapi juga mendukung keberlanjutan dan efektivitas operasional lembaga. Diharapkan, Bawaslu Kabupaten Karawang akan terus memperkuat inisiatif K3 dan menjadikan keselamatan kerja sebagai prioritas dalam upaya menciptakan lingkungan kerja yang aman, produktif, dan sejahtera bagi seluruh pegawai.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan program edukasi dan sosialisasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Bawaslu Kabupaten Karawang. Program ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa dukungan, kerjasama, dan partisipasi dari berbagai pihak yang berkontribusi penuh dalam setiap tahapannya. Pertama, kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Bawaslu Kabupaten Karawang yang telah memberikan kesempatan serta dukungan penuh bagi pelaksanaan program ini. Terima kasih atas kerja sama yang baik, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi program ini. Partisipasi aktif dari seluruh pegawai Bawaslu sangatlah berarti dalam mencapai tujuan program dan menjadikan program ini lebih bermanfaat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang yang telah menyediakan data, dukungan teknis, serta narasumber berkompeten yang sangat membantu dalam pelaksanaan program. Kami



menghargai setiap masukan dan saran yang diberikan, yang sangat berperan dalam memperkaya materi pelatihan serta meningkatkan kualitas program ini. Kami juga berterima kasih kepada tim fasilitator dan tenaga pengajar, yang dengan penuh dedikasi telah memberikan pelatihan yang interaktif dan bermanfaat. Komitmen Anda dalam menyampaikan materi K3 dengan cara yang mudah dipahami telah memberikan dampak yang signifikan bagi peserta. Terima kasih atas semangat dan kesabaran Anda dalam menjawab setiap pertanyaan serta membimbing para peserta selama pelatihan. Tak lupa, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para peserta program yang telah berpartisipasi dengan antusias dan berkomitmen tinggi selama kegiatan berlangsung. Partisipasi aktif Anda, baik dalam diskusi, simulasi, maupun praktik langsung, sangat mendukung tercapainya tujuan program ini. Kami sangat mengapresiasi keterbukaan dan semangat Anda dalam mempelajari hal-hal baru terkait K3. Akhirnya, terima kasih kepada seluruh pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah berkontribusi dalam program ini. Setiap dukungan, sekecil apa pun, sangat berarti bagi kami dan memberikan kekuatan tambahan dalam menjalankan program ini dengan baik. Kami berharap bahwa program ini dapat memberikan manfaat jangka panjang dan menjadi langkah awal dalam membentuk budaya kerja yang lebih aman, sehat, dan produktif di lingkungan Bawaslu Kabupaten Karawang. Semoga kerjasama yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut di masa mendatang untuk berbagai inisiatif dan program positif lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinas Kesehatan Karawang. (2023). *Laporan Tahunan: Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Lingkungan Perkantoran Kabupaten Karawang*. Karawang: Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang.
- [2] Ergonomics Journal. (2022). The Impact of Ergonomics on Workplace Productivity. *Ergonomics Journal*, 35(4), 215-230.
- [3] ILO. (2019). *Guidelines on Occupational Safety and Health Management Systems*. Geneva: International Labour Organization.
- [4] Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja Indonesia. (2021). *Efektivitas Program K3 dalam Mengurangi Risiko Kecelakaan di Lingkungan Kerja Perkantoran*. *Jurnal K3 Indonesia*, 12(3), 187-198.
- [5] Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Umum Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Maulana, H., & Widodo, T. (2020). *Manajemen Risiko K3 di Perkantoran Pemerintah: Studi Kasus dan Implementasi*. Jakarta: Penerbit Gema Ilmu.
- [7] Nugroho, B. (2018). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Lingkungan Kantor Pemerintah*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Kerja*, 10(2), 78-90.
- [8] OHSAS 18001. (2007). *Occupational Health and Safety Management Systems – Requirements*. London: British Standards Institution.
- [9] Rahman, A. (2023). *Studi Kesehatan Kerja di Lingkungan Perkantoran*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- [10] Santoso, E. (2020). *Manajemen Stres di Tempat Kerja: Pendekatan Praktis di Lingkungan Kantor*. Bandung: Penerbit Ilmu Sehat.
- [11] Sutanto, L. (2019). *Hubungan Antara Ergonomi dan Kepuasan Kerja di Lingkungan Perkantoran* (Tesis). Surabaya: Universitas Airlangga.



- [12] Suwardi, A., & Hartono, M. (2017). *Pengembangan Program K3 untuk Meningkatkan Kinerja di Lingkungan Pemerintahan. Jurnal Administrasi Publik*, 14(1), 55-68.
- [13] UGM. (2019). *Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja terhadap Kepuasan dan Kinerja Karyawan di Lingkungan Pemerintahan (Disertasi)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- [14] UI. (2020). *Ergonomics and Workplace Safety: An Analysis of Occupational Health Risks in Office Environments (Tesis)*. Depok: Universitas Indonesia.
- [15] UNAIR. (2021). *Pengaruh Edukasi dan Sosialisasi K3 terhadap Kepatuhan Prosedur Keselamatan Kerja di Sektor Pemerintah (Tesis)*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- [16] UNPAD. (2018). *Pengaruh Tekanan Kerja terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Karyawan di Lingkungan Perkantoran Pemerintahan (Tesis)*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- [17] UNDIP. (2020). *Budaya Kesehatan dan Keselamatan Kerja sebagai Faktor dalam Meningkatkan Loyalitas dan Kinerja Karyawan (Disertasi)*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- [18] WHO. (2019). *Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices*. Geneva: World Health Organization.
- [19] Widiyanto, S., & Prasetyo, D. (2019). *Strategi Penerapan K3 dalam Lingkungan Kerja Perkantoran untuk Meningkatkan Produktivitas. Jurnal Teknik Industri*, 11(2), 101-113.
- [20] Yulianto, R., & Darmawan, S. (2020). *Analisis Implementasi K3 di Lingkungan Perkantoran dan Dampaknya Terhadap Kepuasan Kerja. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 245-259.