LAPORAN IN HOUSE TRAINING
KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)
PBPH PT. GUNUNG GAJAH ABADI
08 MEI 2025

PBPH PT. GUNUNG GAJAH ABADI
PENGELOLAAN HUTAN ALAM PRODUKSI LESTARI
BASE CAMP SEI SELEQ
KECAMATAN KONGBENG KABUPATEN KUTAI TIMUR

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat limpahan rahmat dan pertolongan-Nya maka laporan kegiatan **"IN HOUSE TRAINING KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) PBPH PT. GUNUNG GAJAH ABADI"** dapat disusun dan selesai dengan baik.

Diharapakan dengan adanya kegiatan pelatihan ini bisa menambah pengetahuan mengenai Keselamatan dan Kesehatan Kerja ataupun tindakan apa yang harus dilakukan pada Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja dan hidup bersih dilingkungan kerja khusus nya di perusahaan PT. Gunung Gajah Abadi.

Laporan ini berisi tentang informasi mengenai materi, rangkaian kegiatan pelatihan serta dokumentasi selama kegiatan berlangsung, dan semoga segala materi dan bentuk tulisan yang tertuang dalam laporan ini bisa menjadi acuan dan pembelajaran bagi kita semua.

Base Camp Sei seleq, 10 Mei 2025

Dibuat oleh,

PENYUSUN

DAFTAR ISI

SAMPUL..... i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iii

I. PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Pengertian Dan Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan .. 2

C. Penyakit akibat kerja dan hubungan kerja 3

D. Pengertian PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dilingkungan kerja ….....4

E. Kesehatan Mental …….....5

II. TUJUAN 5

III. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSAAN KEGIATAN 5

IV. PENUTUP 7

LAMPIRAN 8

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pentingnya menerapkan budaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam lingkungan kerja, baik itu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta bekerja dengan selamat mengunakan APD yang sesuai dalam bidang pekerjaan yang dijalankan serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat dan aman.

Pertolongan pertama *(first aid)* merupakan tindakan yang diambil sebagai respons terhadap sesorang yang cedera atau tiba-tiba sakit. Pada dasarnya setiap orang dapat memberikan pertolongan pertama, mulai dari penolong awam, awam terlatih, awam khusus, tenaga khusus, hingga tenaga profesional. Tujuan dari pemberian pertolongan pertama diantaranya, yaitu menyelamatkan jiwa, mencegah kondisi lebih buruk, dan menunjang proses penyembuhan pada korban. Sebelum memberikan pertolongan pertama pada korban, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh penolong diantaranya seperti mengalanisa kondisi lingkungan, memperkenalkan diri, minta ijin, minta bantuan orang lain, dan merahasiakan kondisi korban. Selain itu, penting bagi penolong untuk memperhatikan keamanan dan keselamatan diri sendiri dengan mengamati lokasi dan menggunakan alat pelindung diri sebelum melakukan tindakan pertolongan pertama pada korban.

Tempat kerja merupakam tempat atau ruangan, dimana terdapat tenaga kerja yang bekerja serta adanya bahaya kerja dari sumber bahaya, yang memiliki risiko untuk terjadinya kecelakaan kerja. Oleh karena itu, perlu adanya pelaksanaan P3K yang di dukung oleh petugas yang memiliki pengetahuan dan keterampilan pelaksanaan P3K. Dalam hal ini tempat kerja di atur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja pada pasal 1 ayat 1, Tempat kerja ialah tiap ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka, bergerak atau tetap dimana tenaga kerja bekerja, atau sering dimasuki tempat kerja untuk keperluan suatu usaha dan dimana terdapat sumber-sumber bahaya. Sebagaimana selalu ada resiko kegagalan *(risk of failures)* pada setiap proses atau aktifitas pekerjaan, baik itu disebabkan perencanaan yang kurang sempurna, pelaksanaan yang kurang cermat, maupun akibat yang tidak disengaja. Salah satu risiko pekerjaan yang terjadi adalah adanya kecelakaan kerja. Terjadinya kecelakaan kerja paling sering disebabkan karena faktor lingkungan (unsafe condition), dan faktor manusia (unsafe action).Oleh karena itu perusahaan wajib memliki P3K agar

setiap kecelakaan kerja yang mengakibatkan cidera pada pekerja harus secepatnya diberikan pertolongan pertama. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI Nomor Per-15/MEN/VIII/2008 tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di Tempat Kerja.

Sehubungan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilingkungan kerja dan Kesehatan mental khusus nya dalam lingkup kerja perusahaan, Manajemen PBPH PT. Gunung Gajah Abadi dengan bekerja sama dengan Puskesmas Kecamatan Kongbeng telah melaksanakan kegiatan Pelatihan ini dalam rangka pengembangan dan keterampilan sumber daya manusia. Hal ini tentu nya sebagai tanda komitmen Perusahaan dalam penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam lingkup kerja Perusahaan.

B. Pengertian Dan Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan *(P3K)* merupakan Tindakan yang diambil sebagai respons terhadap sesorang yang cedera akibat kecelakaan atau tiba-tiba sakit dengan cepat dan tepat sebelum korban dibawa ketempat rujukan. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dimaksudkan memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya. Tujuan P3K diberikan yaitu :

1. Menyelamatkan nyawa korban
2. Meringankan penderitaan korban
3. Mencegah cidera/penyakit lebih parah
4. Menunjang upaya penyembuhan
5. Mencari pertolongan yang lebih lanjut

Beberapa faktor lingkungan kerja yang menyebabkan terjadi nya kecelakaan, yaitu :

- Faktor fisik : Kebisingan, suhu/iklim, radiasi, tekanan udara, penerangan, getaran, dan lain - lain
- Faktor Kimia : Gas dan Uap, partikel debu, kabut, awan, asap, cairan, dan lain - lain

- Faktor Biologi : Bakteri, virus, jamur, parasite dan lain – lain
- Faktor Biomekanik : Gerakan berulang, postur/posisi kerja, , mengakibatkan cidera punggung dan lain – lain.
- Faktor Sosial - Psikologi : Harmonisasi pekerjaan, psikosomatic, stress , depresi dan lain lain

Pedoman dalam memberikan pertolongan pertama :

1. Pedoman Tindakan

   - Penolong harus memahami dan terampil menjaga keselamatan diri sendiri, penderita/yang mengalami kecelakan kerja dan orang sekitarnya.
   - Tindakan pertolongan harus berurutan, cepat dan tepat mengenali dan mengatasi masalah yang mengancam nyawa.
   - Amankan korban lalu segera cari bantuan dan rujukan sambal memberikan pertolongan

2. Ciri – ciri gangguan

   Lokal : Patah tulang, dislokasi, luka bakar dan lain - lain

   Umum : Gangguan pernafasan, gangguan peredaran darah, gangguan kesadaran diri dan lain – lain.

3. Kesiapan pertolongan

   - Personil
   - Buku petunjuk/ pedoman panduan
   - Kotak P3K
   - Alat angkut dan transportasi
   - Alat Pelindung diri
   - Peralatan darurat

C. Penyakit akibat kerja dan hubungan kerja

Penyakit akibat kerja merupakan kelainan/penyakit yang disebabkan oleh lingkungan kerja atau pekerjaan menurut ILO & WHO yaitu aspek/unsur kesehatan yang bertalian dengan lingkungan kerja yang secara langsung atau tidak langsung yang

mempenaruhi kesehatan tenaga kerja. Penyakit akibat hubungan kerja disebabkan oleh kondisi kerja yang kurang baik , diantaranya :

1. Occupational disease (Penyakit yang disebabkan karena pekerjaan/lingkungan kerja, seperti : keracunan, asbestosis, silikosis)
2. Work Related disease (Penyakit yang berhubungan/terkait dengan pekerjan, seperti : asma, TBC, hipertensi)
3. General disease (penyakit yang mengenai pada masyarakat pada umumnya, seperti : flu, sakit kepala)

Faktor penyebab penyakit akibat kerja :

- Faktor fisik
- Faktor kimia
- Faktor biologi
- Faktor ergonomic
- Faktor psikologi

D. Pengertian PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dilingkungan kerja

Merupakan upaya untuk memberdayakan pekerja/karyawan agar mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. Tujuan dari PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan menurunkan resiko penyakit akibat kerja dan lingkungan kerja

Indikator PHBS di tempat kerja :

- Adanya larangan atau kepatuhan untuk tidak merokok
- Tersedia kantin/cafeteria yang sehat dan bersih
- Tersedia tempat cuci tangan dan sabun
- Tersedia sarana air bersih
- Tersedia toilet yang bersih dan sehat
- Tersedia tempat sampah sesuai klarifikasi

E. Kesehatan Mental

Kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial seseorang. Ini mencakup bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam mengatasi tantangan hidup mereka, berinteraksi dengan orang lain dan

membuat Keputusan. Kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk mengatasi stress, menjaga hubungan yang sehat,dan mengambil Keputusan yang tepat. Ini juga melibatkan adanya keseimbangan yang baik antara aktivitas sehari-hari, produktivitas dan kesenangan dalam kehidupan seorang individu.

Cara menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja :

1. Istirahat sejenak
2. Prioritaskan tugas
3. Manajemen waktu
4. Budaya komunikasi yang terbuka
5. Fleksibilitas kerja
6. Menciptakan lingkungan kerja yang positif
7. Membangun hubungan yang baik antar karyawan
8. Mencari bantuan professional

F. Regulasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja

- UU Nomor 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja
- Permenaker Nomor 3 /Men/1982 Tentang Pelayanan Kerja
- Permenaker Nomor 15/Men/2008 Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Kerja di Tempat Kerja

II. TUJUAN

Tujuan dari pelaksanaan pelatihan ini diharapkan peserta dapat memahami dan terampil dalam mengambil tindakan dalam hal Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam lingkungan kerja dan menerapkan budaya hidup bersih dan sehat ditempat kerja, dan mampu mengembangkan budaya K3 ditempat kerja.

III. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSAAN KEGIATAN

a. Waktu dan tempat

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Kamis, 08 Mei 2025

Tempat : Seketariat PHPL PT. Gunung Gajah Abadi

b. Bentuk Pelaksanaan

Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dilakukan dengan pemaparan materi oleh istruktur disertai dengan sesi diskusi dan praktek.

c. Peserta

Daftar Peserta Terlampir.

d. Penyelenggara

Kegiatan diselenggarakan atas kerja sama Perusahaan PT. Gunung Gajah Abadi dengan BLUD Puskesmas Kecamatan Kongbeng.

e. Materi

Terlampir.

IV. PENUTUP

Dengan terselenggaranya kegiatan Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di PBPH PT. Gunung Gajah Abadi ini, kami mengucapkan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah mendukung dan saling bekerjasama sehingga kegiatan yang telah di adakan dapat berjalan sebagai mana mestinya. Demikian laporan ini dibuat sebagai bentuk pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah diselenggarakan.

LAMPIRAN

Foto bersama dengan Pemateri dari BLUD Puskesmas Kongbeng

Penyampaian materi oleh Ibu dr. Rika

Penyampaian materi oleh Bapak Ns.Riadi

Penyhampaian materi oleh Bapak Ns. Hasan

Penyampaian materi oleh Bapak dr.Karlo

Praktek Pertolongan Pertama kepada orang pingsan

Thursday, 08 May 2025
1° 16' 59" N, 116° 54' 4" E
Kabupaten Kutai Timur
Kalimantan Timur
Pelatihan K3 PT Gunung Gajah Abadi

Thursday, 08 May 2025
1° 16' 58" N, 116° 54' 4" E
Kabupaten Kutai Timur
Kalimantan Timur
Pelatihan K3 PT Gunung Gajah Abadi

Praktek Pertolongan Pertama terhadap kecelakaan patah tulang

PT.GUNUNG GAJAH ABADI
PENGELOLAAN HUTAN PRODUKSI LESTARI
BASE CAMP SEI SELEQ, KONGBENG - KUTAI TIMUR

DAFTAR HADIR PESERTA
PELATIHAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)
PBPH - HA PT GUNUNG GAJAH ABADI

Kamis, 08 Mei 2025

NO	NAMA	L/P	JABATAN	BIDANG/SEKSI	TANDA TANGAN
1	Sipon. T	L	Manit PHA	-	1
2	Ms. Hasan Basri		Kam Kombang		2
3	dr. Karlo		〃 —		3
4	dr. Rika		〃 —		4
5	Ms. Pardi		〃 —		5
6	Drs. Arkipen Sinaga	L	Kabid. TU & Personalia	TU & umum	6
7	Ir. Argiansyah	L	Kabag. Pem. Hutan	Pem. Hutan	7
8	Hartilapno	L	Kabid. Pem. Hutan dan PMDH	Pem. Hutan	8
9	Herman Ngau	L	Kabid. Perc. Hutan	Perc. Hutan	9
10	Ir. Cahyono	L	Kabid. Litbang dan Lingkungan	Litbang & Lingkungan	10
11	Lendi Imang	L	Kasi IT&P	Perc. Hutan	11
12	Penu Harapan Ku	L	Kasi Linhut	Linhut	12
13	Yuliasi. Apuk	L	Kasi TUK	TUK	13
14	Yansen Wanyusi	L	Kasi Kurpet & Perpeh.	Perc. Hutan	14
15	Herman Adirus	L	Kasi PMDH	Binhut	15
16	Oktapranus	L	Staf Litbang	Litbang & Lingkungan	16
17	Merang Mering	L	Staf TUK/Staller	TUK	17
18	Eliasar. L.	L	Log Kontrol	TUK	18

19	Joni	L		Binhut	19
20	Rahmani	L	Staller	TUK	20
21	Azzumardi Azra	L	Staller	TUK	21
22	Lugan Jalung	L	Block Inspektor	Produksi	22
23	Referdi Afang	L	Block Inspektor	Produksi	23
24	Nur Fadili	L		Produksi	24
25	Taufik	L		Binhut	25
26	Fransisca Evi. Yl	P	Staf umum	umum	26
27	Betty Yusuf	P	Staf TUK	TUK	27
28	Lestari	P	Staf Perc. Hutan	Perc. Hutan	28
29	Susanti	P	Staf Perc. Hutan	Perc. Hutan	29
30	Yuliana. Kagan	P	Kasi evaluasi dan. simhut	Produksi	30
31					31
32					32
33					33
34					34
35					35

Base Camp Sei Seleq, 08 Mei 2025
PT.Gunung Gajah Abadi

Sipon. T
Manit. PHA