

Komitmen Manajemen Terhadap K3

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

D 1.200 rumah sakit di USA rata-rata 68 pekerjaannya, mengalami cedera akibat kecelakaan kerja, dan 6 orang menderita sakit. Cedera yang tersering yang diderita rumah sakit tersebut adalah sprain dan strain, luka tusuk kontusio, cedera punggung, luka bakar dan fraktur. Hasil laporan National Safety Council pada tahun 1988 menunjukkan bahwa kejadian kecelakaan di rumah sakit 41% lebih besar dari pekerja di industri lain. Kasus yang sering terjadi adalah tertusuk jarum, terkilir, sakit punggung, tergores, terpotong, luka bakar, penyakit infeksi dan lain-lain.

Hasyim (2005) menyebutkan bahwa, penyebab kecelakaan yang paling besar adalah faktor manusia. Hal ini karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan, kurang sadarnya direksi serta pekerja sendiri untuk melaksanakan peraturan perundangan K3.

Banyak direksi menganggap, upaya K3 adalah bentuk pengeluaran yang mubazir dan kalangan pekerja masih banyak yang menganggap remeh, serta kurang mematuhi standard operation procedure kerja.

Kebijakan dan upaya untuk mengatasi kecelakaan kerja, termasuk di rumah sakit, telah diatur dalam peraturan perundangan mengenai Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).

Dalam Undang-undang No.1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja, dinyatakan bahwa keselamatan kerja dilaksanakan dalam segala tempat kerja baik di darat, di dalam tanah, dipermukaan air, maupun di udara yang berada dalam wilayah kekuasaan hukum Republik Indonesia.

Undang-undang No.23 tahun 1992 tentang Kesehatan Pasal 23, mengenai Kesehatan Kerja menyebutkan bahwa, upaya kesehatan kerja wajib diselenggarakan pada setiap tempat kerja khususnya tempat kerja, yang mempunyai risiko bahaya kesehatan yang besar, agar para pekerja dapat bekerja secara sehat, tanpa membahayakan diri sendiri dan masyarakat sekelilingnya, untuk memperoleh produktivitas kerja yang optimal.

Tiap Tempat Kerja
Tim K3 harus dibentuk di tiap tempat kerja. Pada Permenaker No.Per05/Men/1996 dinyatakan



bahwa, setiap perusahaan yang mempekerjakan sebanyak 100 orang atau lebih, wajib menerapkan Sistem Manajemen K3 (SMK3) yang dipertegas dengan Kepmenkes RI No.432/Menkes/SK/IV/2007 tentang Pedoman Manajemen K3 di Rumah Sakit.

Keberhasilan pelaksanaan manajemen K3, juga dipengaruhi oleh komitmen manajemen tentang K3, antara lain adanya kebijakan tertulis yang disosialisasikan kepada seluruh pekerja dan penyediaan sarana serta biaya operasional, untuk pelaksanaan K3. Keterlibatan pekerja dalam penerapan K3 juga sangat diperlukan agar pekerja lebih bersungguh-sungguh dan bertanggung jawab dalam melaksanakan K3.

Disisi lain, terdapat hambatan dalam pelaksanaan manajemen K3 antara lain : 1).K3 belum menjadi program pengembangan prioritas di tempat kerja. 2).Pekerja, supervisor, maupun pihak manajemen motivasinya masih rendah dalam penerapan K3 ditempat kerja. 3).Pengambilan keputusan yang kurang cermat, kesalahan penilaian, kalkulasi administrasi yang kurang tepat. 4).Keterampilan manajemen yang rendah.

Penerapan K3 di rumah sakit, masih berorientasi pada pasien sedang untuk pekerja dipinggirkan. Hal tersebut disebabkan adanya asumsi bahwa, pekerja sudah tahu dan dapat mempertahankan kesehatan dan melindungi diri serta dianggap lebih mudah melakukan konsultasi dengan dokter dan mendapat fasilitas

perawatan secara informal di rumah sakit. Komitmen dalam sistem manajemen diwujudkan dalam bentuk kebijakan tertulis, jelas serta mudah dimengerti oleh seluruh pekerja di tempat kerja.

Orientasi Identifikasi

Dapat disimpulkan bahwa komitmen manajemen tentang K3 merupakan orientasi identifikasi, keterlibatan dan kesetiaan pasif dan aktif seseorang atau sekelompok orang, untuk mengelola K3 di tempat kerja.

Dalam hal ini apabila keterlibatan pekerja dan manajemen dapat menjadi penyebab mudahnya terjadi kecelakaan di tempat kerja maupun penyakit akibat kerja. Dalam semua industri sepatutnya upaya K3 tidak dipandang sebagai barang mahal tetapi harus menjadi nilai tambah bagi organisasi dalam industri oleh karenanya K3 menjadi salah satu bidang penilaian pemberian akreditasi di tempat kerja.

Jadi adanya dan perlunya penerapan K3 perlu dilaksanakan sebaik-baiknya guna mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja sehingga persepsi pada perusahaan tentang penerapan K3 baik.

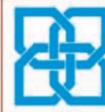
Komitmen manajemen mempunyai penekanan yang hampir sama yaitu proses pada individu atau kelompok dalam mengidentifikasi diri pekerja dengan nilai-nilai, aturan-aturan dan tujuan organisasi. Komitmen manajemen juga mengandung pengertian sebagai sesuatu hal yang lebih dari sekedar kesetiaan pasif terhadap organisasi kerja.

Keterlibatan pekerja dalam K3 merupakan derajat yang menunjukkan seorang pekerja turut berperan dalam melaksanakan K3 di tempat kerjanya. Dirinya akan menemukan tempat bagi pemenuhan kebutuhan rasa aman dalam bekerja juga kebutuhan-kebutuhan seperti prestise, kemandirian, kebebasan, perasaan terhormat dan penghargaan.

Demikianlah pentingnya komitmen manajemen tentang K3 dan keterlibatan penuh para pekerja dalam pencegahan kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja serta harga diri pada semua pihak di perusahaan.***

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Mengenal Probiotik Lebih Dekat

Oleh: Andriarini Candra Dewi, S.Gz.

PROBIOTIK merupakan kumpulan bakteri baik di usus, membantu mencerna makanan, mengeluarkan racun, memproduksi senyawa aktif yang dapat melindungi tubuh dari berbagai jenis bakteri jahat. Sekitar 70% sistem kekebalan, diatur oleh sistem pencernaan.

Jenis Probiotik
- Acidophilus
Membantu meningkatkan imunitas tubuh.

- Bifidobacterium
Membantu meredakan gangguan pencernaan.

- Lactobacillus Delbrueckii subsp.bulgaricus dan S. thermophilus
Membantu meningkatkan imunitas tubuh.

Manfaat Probiotik

1. Menjaga kesehatan jantung dengan menurunkan kadar kolesterol jahat dan tekanan darah.

2. Mencegah infeksi saluran pernapasan ataseperti batuk pilek, dan sinusitis.

3. Menjaga kesehatan rongga mulut. Efektif mencegah dan mengobati beberapa penyakit menular di rongga mulut, seperti halitosis dan periodontitis.

Juga mengurangi perkembangan karies gigi dan konsentrasi bakteri berbahaya dalam mulut.

4. Meningkatkan mood dan mengurangi stress
Menghasilkan neurotransmitter yang mengatur pola tidur, suasana hati, serta mengendalikan fungsi kandung kemih dan jantung.

5. Mengatasi permasalahan kulit
Seperti jerawat, kulit kering, dan kerusakan kulit akibat sinar UV, eksim.

6. Menjaga keseimbangan mikrobiota usus, dengan menekan pertumbuhan bakteri jahat

7. Membantu menyembuhkan dan mencegah terjadinya diare dan konstipasi

Sumber probiotik

1. Tempe
Terbuat dari kedelai rebus difermentasi dengan jamur Rhizopus oligosporus, meningkatkan pertumbuhan bakteri baik Bifidobacterium, mampu menjaga kekebalan tubuh, meningkatkan kesehatan saluran pencernaan, serta mengatasi diare, sembelit,



maupun eksim.
2. Tapai singkong
Makanan ini dibuat melalui proses fermentasi, mengandung senyawa kimia serta bakteri Lactobacillus, Lactococcus, Leuconostoc dan Pediococcus.
3. Acar
Acar difermentasi menggunakan larutan garam dan air, menimbulkan reaksi kimia antara bakteri dan kandungan alami dari sayuran, sehingga menghasilkan asam laktat.

4. Yoghurt
Terbuat dari susu yang difermentasi dengan bakteri hidup (probiotik), salah satunya adalah asam laktat dan bifidobakteri. Bermanfaat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengatasi diare dan sembelit, serta menjaga kesehatan tulang.

5. Kefir
Kefir dibuat dari susu sapi atau kambing yang difermentasi, ditambahkan biji kefir. yang mengandung bakteri asam laktat dan ragi bermanfaat untuk kesehatan organ pencernaan, termasuk mengatasi sembelit, mengoptimalkan proses pencernaan makanan, dan menurunkan kadar kolesterol.

6. Keju
Keju yang menjadi makanan probiotik adalah yang berjenis cheddar, mozzarella, Gouda, dan cottage.

7. Kimchi
Terbuat dari sayur-sayuran, seperti kol, lobak, wortel, dan mentimun, yang diasinkan, dibumbui dengan bawang putih, daun bawang, jahe, dan garam.

Penelitian menyatakan, kimchi penderita kembung dan sakit perut mengurangi irritable bowel syndrome (IBS).

8. Miso
Bumbu tradisional Jepang dari fermentasi kedelai, sebagai bahan dasar sup.

Mencegah obesitas, kolesterol, tekanan darah tinggi (hipertensi), hingga kanker.

9. Natto
Berbahan dasar kacang kedelai yang difermentasi dengan bakteri Bacillus subtilis.

Kedelai direbus dicampur biang bakteri, diamkan 1-2 hari.Natto juga bermanfaat untuk memperkuat tulang, kesehatan jantung, meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

KELUARGA

Tantangan Pola Pengasuhan Tumbuh Kembang Anak

KEPALA Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Hasto Wardoyo, selalu menekankan pentingnya memperhatikan pola pengasuhan pada tumbuh kembang anak menjadi tantangan dalam mengasuh anak. Karena tumbuh kembang anak terbentuk dengan pesat pada dua tahun pertama kehidupannya, khususnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Hasto mengatakan, pada periode ini terjadi perkembangan sel-sel otak yang sangat cepat, juga pertumbuhan serabut syaraf serta cabangannya, sehingga terbentuk jaringan syaraf dan otak yang kompleks.

"Masa seribu hari pertama atau golden age adalah kesempatan bagi orangtua untuk membangun fondasi kesehatan serta tumbuh kembang anak, pertumbuhan badan juga perkembangan kecerdasan yang optimal," tegas Hasto.

Pola asuh juga menentukan tumbuh kembang anak. Pola asuh yang tepat merupakan kunci upaya mencegah gangguan mental dan emosional yang bisa memicu kenakalan pada saat remaja nanti.Ditambahkan, ibarat cetakan, maka cetakan saat anak pada masa tumbuh emas sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di masa depan. Ini menjadi tantangan tersendiri bagi orangtua.

"Istilahnya pada usia emas template manusia terbentuk, hati-hati, harus betul-betul diperhatikan, karena template tidak mudah dihapus. Anak yang tumbuh dengan kasih sayang dan

perhatian dari sisi asupan gizi maupun perhatian dari sisi rohani dan mental," katanya.

Apalagi bagi anak yang lahir secara prematur dan memiliki panjang bayi badan lahir rendah, tentunya menjadi fokus utama bagi orangtua, agar anaknya tetap dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal dan dapat bersaing dengan anak-anak lainnya secara akademis, kesehatan, dan karakter.

Sedang Ir Pintauli Romangsi Siregar MM, Kepala Perwakilan BKKBN Provinsi Kalimantan Barat, dalam Webinar Kelas Orangtua Hebat, belum lama ini mengungkapkan pada masa "golden age" ini terbentuk sifat dasar anak, kemampuan anak, dan optimal atau tidaknya pertumbuhan dan perkembangan anak.

Di masa itulah kesempatan bagi orangtua untuk mencetak template anak pada 1000 Hari Pertama Kehidupannya. Maka, penting orangtua belajar untuk menjadi orangtua hebat. Menurutnya, tidak ada sekolah untuk belajar menjadi orangtua hebat. Oleh karena itu, orangtua perlu belajar

bersama untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak baik secara biologis maupun psikologis.

"Menjadi orangtua hebat tidak serta merta. Maka, disinilah kesempatan orangtua untuk dapat belajar bersama, agar putra-putrinya dapat tumbuh dengan optimal dan menjadi generasi yang unggul dan memiliki kemampuan untuk bersaing di tingkat nasional dan internasional," ungkap Pintauli.

Sedang drg Rizky Pontiviana Akbari, MKes, Ketua Asosiasi Menyusui Indonesia Provinsi Kalimantan Barat mengungkapkan bahwa komposisi ASI dengan susu formula memiliki perbedaan. ASI akan lebih mudah terserap dengan sempurna oleh pencernaan bayi, karena ASI diproduksi sesuai dengan kebutuhan pencernaan bayi.

Berbeda dengan susu formula, komposisinya akan sama dari waktu ke waktu, dan pencernaannya akan bekerja lebih keras. Bayi yang konsumsi ASI tidak harus BAB tiap hari.

Ibu yang sedang menyusui disarankan untuk menjaga kesehatannya dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. "Saat ini WHO menyarankan anak menyusui dua tahun atau lebih. Karena pada saat itu ASI masih mengandung antibodi, anti virus, dan anti alergi," kata Rizky.

Perilaku makan yang benar juga perlu menjadi perhatian bagi orangtua. Karena, ketika makan, anak tidak hanya makan asupan yang baik, namun juga sedang membentuk perilaku makan yang benar.

"Orangtua perlu memberikan yang terbaik untuk anak dan keluarga. Pada saat memberikan Makanan Pendamping ASI, makanlah bersama anak di satu meja yang sama. Sehingga di saat itulah anak belajar untuk makan yang benar dengan melihat cara orangtuanya makan," punga Rizky.

la juga berharap agar para ibu mampu untuk tetap sabar, konsisten, dan tekun dalam memberikan pengasuhan terutama memberikan ASI dan MP ASI yang tepat kepada anak. (Ati)-d



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Masa usia emas di bawah dua tahun, sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak.

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl Kailiurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Bantuan Hukum

Tanya:

Saya termasuk keluarga yang tidak mampu, namun suami saya sudah tidak pernah memberi nafkah, selingkuh, kadang-kadang melakukan KDRT. Saya ingin bercerai saja. Masalahnya saya punya bayi, dan tidak punya uang untuk menggunakan jasa pengacara. Apa yang bisa saya lakukan bila saya gugat suami, karena suami mengancam bila saya gugat cerai. Mohon Penjelasan.

Suprih, Yogyakarta

Jawab :

Saat ini sudah ada UU Bantuan hukum yaitu UU no 16 tahun 2011, yang intinya masyarakat kurang mampu bisa mendapatkan bantuan hukum berupa konseling, pendampingan ke pengadilan, dan lain lainnya. Di Yogyakarta ada 21 organisasi Bantuan Hukum, siap mendampingi masyarakat tidak mampu secara gratis. Tentunya dengan persyaratannya.

Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.
LBH Apik Yogyakarta, Hp 0896 1922 5868

KLINIK PKBI

Makanan Pendamping ASI

Tanya:

Dok, ibu saya bilang bayi usia di atas 4 bulan sudah mulai lapar, kalau cuma diberi ASI. Anak saya diberi kerokan pisang atau pepaya lunak. Apakah benar langkah ini. Katanya kalau tidak kenyang bayi akan rewel dan susah tidur.

Widya, Sleman

Jawab:

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) sebaiknya tidak diberikan jika bayi belum berusia 6 bulan, karena bisa meningkatkan risiko terjadinya tersedak, atau gangguan pada pertumbuhan.

Namun, ada beberapa tanda yang menunjukkan bayi telah siap mendapatkan MPASI, yaitu:

● Bisa meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut karena telah ada koordinasi yang baik antara mata, mulut, dan tangannya

● Duduk sendiri tanpa bantuan dan dapat menegakkan kepala

● Tertarik pada makanan yang dimakan orang lain

● Mampu membuka mulut dengan baik untuk mengambil makanan dari sendok

● Dapat menelan makanan dan tidak

mengeluarkannya kembali dari mulut

● Kebiasaan memasukkan jari ke mulut
Alasan bayi kurang dari 6 bulan belum boleh memakan MPASI adalah

1. Konsumsi MPASI bisa membuat bayi kenyang dan enggan minum ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi.

2. Mulut bayi hanya mampu membuat gerakan mengisap, belum mampu mengunyah. apabila dipaksakan, bayi bisa tersedak dan sangat berbahaya akibatnya.

3. Sistem pencernaan bayi belum siap menerima MPASI. Selain itu sebelum genap usia 6 bulan usianya, bayi hanya bisa mencerna ASI.

4. Sebelum bayi berusia 6 bulan, maka sistem penyerapan belum sempurna, sehingga bayi apabila MPASI diberikan sebelum 6 bulan, maka memiliki potensi anemia. Hal ini dikarenakan penyerapan kandungan zat besi kurang atau rendah.

5. Bayi dengan usia kurang 6 bulan namun sudah diberikan MPASI, akan memiliki potensi obesitas, pada umumnya mengandung karbohidrat.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh oleh : dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes