



International
Labour
Organization

100
1919-2019



KESELAMATAN DAN KESEHATAN

LEMBAR FAKTA
UNTUK PEKERJA MUDA



K3 UNTUK
KAUM MUDA

Apakah kamu berusia antara **15-24 tahun** dan bekerja sebelum atau setelah jam sekolah, selama akhir pekan atau hari libur, atau kamu sedang bekerja magang atau *internship*? Atau apakah kamu sudah lulus sekolah dan memulai kehidupan kerja, atau membantu usaha keluarga? Atau apakah kamu berwirausaha?

JIKA DEMIKIAN, MAKA LEMBAR FAKTA INI ADALAH UNTUK KAMU!

Tahukah kamu bahwa pekerja muda lebih rentan terhadap kecelakaan dan penyakit akibat kerja dibandingkan orang dewasa? Paparan terhadap sebagian besar bahaya di tempat kerja dapat dengan mudah dicegah, dan semakin banyak kamu tahu tentang bahaya ini dan tentang sistem kerja yang aman, maka semakin kecil pula kemungkinan kamu akan mendapatkan kecelakaan kerja.

Semakin banyak yang kamu tahu tentang praktik kerja yang aman dan hak hukum kamu, semakin besar kemungkinan kamu memiliki pengalaman kerja yang positif dan semakin sedikit kemungkinan untuk mendapatkan kecelakaan kerja.

Hukum internasional dan nasional mengharuskan pengusaha untuk menyediakan tempat kerja dan kondisi kerja yang aman, termasuk memberikan kamu tugas yang sesuai dengan usia dan pengalaman kamu.



SEBAGAI PEKERJA, KAMU MEMILIKI HAK UNTUK

- ☐ Menerima pelatihan dan informasi yang tepat tentang bahaya terhadap keselamatan dan kesehatan serta langkah-langkah pengendalian risiko
- ☐ Disediakan, jika diperlukan, alat pelindung diri (APD), seperti helm, sarung tangan, masker atau kacamata pengaman (gratis)

- Jauhkan diri kamu dari bahaya yang mengancam kehidupan dan kesehatan
- Bekerja dalam pekerjaan yang bebas dari pelecehan dan kekerasan
- Ajukan pertanyaan dan mintalah bantuan



PERLINDUNGAN KHUSUS BAGI PEKERJA MUDA DENGAN USIA DI BAWAH 18 TAHUN

Sebagai pekerja muda di bawah 18 tahun, kamu tidak boleh melakukan pekerjaan yang, berdasarkan sifat atau keadaannya, mungkin membahayakan keselamatan, kesehatan atau moral anak-anak. Misalnya, kamu tidak boleh:

- Bekerja sendirian, dengan jam kerja panjang atau kerja di malam hari
- Bekerja dalam kondisi dingin atau panas yang ekstrim
- Bekerja di dekat atau dengan bahan kimia berbahaya, serta dalam kondisi di mana ada banyak debu atau asap
- Mengangkat barang berat atau membawa beban untuk jarak jauh
- Bekerja di struktur tinggi atau menggunakan peralatan yang dapat membuat kamu terjatuh
- Menggunakan mesin dan peralatan berbahaya seperti gergaji atau traktor
- Bekerja di bawah tanah, di air, bawah air, atau ruang terbatas lainnya
- Melakukan tugas lain apa pun yang dapat membahayakan keselamatan, kesehatan atau moral kamu.



BAGAIMANA AGAR TETAP SELAMAT DI PEKERJAAN

Setelah kamu menerima pelatihan tentang praktik kerja yang aman, penting bagi kamu untuk mematuhi hal-hal dalam pelatihan ini dan mengambil tanggung jawab bersama untuk keselamatan dan kesehatan kamu sendiri dengan memastikan, antara lain, bahwa kamu:

- ☐ Harus tetap fokus pada pekerjaan. Jika kamu merasa lelah atau hilang konsentrasi, berhentilah sejenak, baru setelah itu mulai kerjakan lagi tugasmu
- ☐ Lakukan tugas pekerjaanmu sesuai dengan perjanjian
- ☐ Jaga agar tempat kerja tetap rapi, teratur dan tidak berantakan
- ☐ Kamu harus selalu menggunakan APD yang diberikan oleh pemberi kerjamu
- ☐ Berhati-hati dan bekerjalah secara tekun
- ☐ Jangan minum alkohol dan jangan menggunakan narkoba. Zat ini dapat mengurangi konsentrasi dan kemampuan respons kamu.

Merupakan tanggung jawab pemberi kerja untuk memastikan tempat kerja yang aman, tetapi juga merupakan tanggung jawab kamu untuk memberitahukan kepada mereka tentang bahaya yang kamu temukan. Laporkan persoalan terkait keselamatan dan kesehatan, misalnya, Jika salah satu alat kerjamu rusak, cari bantuan jika atasan kamu tidak menghiraukan saat kamu melaporkan kondisi yang tidak aman (lihat bagian “Bagaimana jika saya memiliki masalah keselamatan?” untuk informasi lebih lanjut). Jika kamu yakin aktivitas kerja yang kamu lakukan berbahaya dan berdampak serius bagi kehidupan atau kesehatanmu dan bahkan bagi pekerja lain, kamu berhak menolak untuk melakukan pekerjaan itu. Kamu harus memberi tahu pemberi kerjamu tentang penolakan tersebut, dan kamu dilindungi oleh hukum untuk melakukan hal itu agar terlepas dari sanksi dari pemberi kerja.



MEMINTA BANTUAN DAN SARAN - TIDAK BERSUARA DI TEMPAT KERJA DAPAT MENUNTUN PADA BAHAYA

Jangan takut untuk meminta bantuan atau nasihat jika kamu tidak memahami instruksi yang diberikan kepadamu atau jika kamu memiliki masalah keselamatan.

Pemberi kerjamu harus mengadopsi pendekatan “Katakan pada saya, tunjukkan pada saya, awasi saya” ketika menugaskanmu dengan tugas baru

KATAKAN PADA SAYA

Pengusaha harus memberimu penjelasan yang jelas dan terperinci tentang tugas tersebut, dengan memberikan perhatian khusus pada elemen-elemen penting dan prosedur yang terdokumentasi

TUNJUKKAN PADA SAYA

Pengusaha harus mendemonstrasikan tugas tersebut, menjelaskan poin-poin penting seperti bagaimana sebuah mesin harus dijaga dan bagaimana mengoperasikan peralatan. Kamu selanjutnya harus diberikan pertanyaan untuk memastikan kamu telah memahami

KATAKAN PADA SAYA

Pengusaha harus mengawasimu ketika melakukan tugas dan memberi kamu umpan balik yang jelas dan konstruktif untuk memastikan bahwa kamu telah memahami sistem kerja yang aman untuk diikuti.



BAHAYA YANG KAMU HARUS PERHATIKAN

Setiap pekerjaan mengandung bahaya dan oleh sebab itu penting untuk mewaspadainya. Beberapa bahaya terlihat jelas dan memiliki akibat yang langsung terlihat seperti terjatuh dari tangga, terluka oleh mesin atau tersayat pisau; tetapi ada juga bahaya yang dampaknya mungkin baru akan terasa setelah beberapa waktu, seperti kebisingan, paparan bahan kimia dan mengangkat barang berat dengan cara yang salah.

Bahaya yang harus diwaspadai di konstruksi, manufaktur dan pertanian

Tergelincir, tersandung dan terjatuh, bahaya karena mesin dan peralatan, sengatan panas dan masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan kondisi cuaca, pengangkatan, pengangkutan, dan penanganan secara manual adalah bahaya yang umum terjadi di ketiga industri tersebut. Ada beberapa aktivitas kerja spesifik yang dapat meningkatkan risiko jika sistem kerja yang aman tidak diikuti:

KONSTRUKSI	MANUFAKTUR	PERTANIAN
Bekerja di ketinggian Bekerja dengan listrik Bekerja di lingkungan yang berdebu Melakukan tugas-tugas dengan gerakan berulang Bekerja di bawah tanah atau dekat lokasi penggalian Paparan terhadap bahan kimia, asbestos	Bekerja dengan benda tajam Bekerja di ruangan yang terlalu hangat Melakukan tugas yang berulang Menggunakan bahan kimia Bekerja dengan listrik	Menggunakan mesin dan peralatan Menggunakan pestisida dan agrokimia lainnya Bekerja dengan benda tajam Bekerja dengan binatang

BAGAIMANA JIKA SAYA TERLUKA DI PEKERJAAN?

- ☐ Beritahu atasan atau manajer kamu dengan segera
- ☐ Jika perlu, segera pergi ke klinik atau dokter
- ☐ Beri tahu orang tua kamu atau anggota keluarga lain



BAGAIMANA JIKA SAYA MEMILIKI MASALAH TERKAIT KESELAMATAN

Jika kamu tidak setuju tentang aspek apa pun yang berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan kamu, selalu coba diskusikan dengan atasan atau manajer kamu terlebih dahulu. Jika ada pengurus pekerja di tempat kerja, perwakilan keselamatan dan kesehatan kerja atau perwakilan pekerja, kamu juga dapat meminta bantuan mereka. Anda juga dapat meminta bantuan orangtua.

Jika masalah ini tidak dapat diselesaikan, minta bantuan di tingkat sektor/nasional atau otoritas berwenang dari pemerintah untuk mendapatkan bantuan. Ini dapat termasuk: hotline atau bagian keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Kementerian Tenaga Kerja, Inspektorat Tenaga Kerja, institusi jaminan sosial, dll.



UNDANG-UNDANG DI NEGARA KAMU

Tujuan dari undang-undang keselamatan dan kesehatan kerja adalah untuk melindungi pekerja dari bahaya di tempat kerja. Undang-undang menguraikan hak-hak dan tanggung jawab umum dari atasan kamu, serta hak-hak dan tanggung jawab yang kamu miliki. Undang-undang K3 dapat ditemukan dalam Perundang-undangan Ketenagakerjaan nasional dan/atau dalam undang-undang dan peraturan K3 khusus.

