

UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA DI SMK N 7 SEMARANG

Sri Wahyuningsih, S.Pd.
SMK Negeri 7 Semarang

Email: wahyuningsih.tei@gmail.com

ABSTRAK

Berawal dari ke-2 info, pertama tentang hasil seleksi siswa-siswi di PT. KAI tahun 2019-2020. Dari 200 pendaftar hanya 10 yang lolos tes kesehatan, dan lanjut ke tahap seleksi berikutnya. Ke-2 secara tidak sengaja saya bertanya ke salah satu siswa, tentang hasil selesai calon pegawai di Industri, ternyata siswa tidak lolos seleksi dan gagal di tes kesehatannya. Dari ke-2 info ini saya sebagai salah satu pengajar di SMK Negeri 7 Semarang merasa prihatin dengan kondisi ini, dan berharap lulusannya bisa melewati atau Lolos tes kesehatan, sehingga dapat mengikuti seleksi berikutnya. Kesehatan dan Keselamatan Kerja bagi civitas akademika di SMK Negeri 7 menjadi sangat penting dan harus diupayakan terus menerus dengan semaksimal mungkin, karena keduanya sangat dibutuhkan oleh siswa-siswi kelak setelah mereka menyelesaikan studinya dan bekerja di Industri. Harapannya semua siswa-siswi sehat dan selamat dalam menjalani kehidupannya kelak (10 – 20 tahun ke depan), baik studi lanjut maupun bekerja di Industri. Upaya-upaya mulai dilaksanakan sejak mereka diterima di SMK Negeri 7 Semarang dan terus menerus dilaksanakan selama mereka belajar (program 3 tahun atau 4 tahun lulus) dan sampai hari ini agar siswa-siswa saya tetap / selalu sehat. Upaya-upaya tersebut (dapat dilihat di uraian artikel ini) dilakukan dengan pendampingan ketat oleh guru-guru yang ada di SMK Negeri 7 Semarang.

Kata kunci : kesehatan, keselamatan kerja, siswa

ABSTRACT

Starting from the 2 pieces of information, the first is about the results of the selection of students at PT. KAI 2019-2020. Of the 200 applicants, only 10 passed the health test and continued to the next selection stage. Second, I accidentally asked one of the students about the results of prospective employees in industry, it turned out that the student did not pass the selection and failed the medical test. From these two pieces of information, I as one of the teachers at SMK Negeri 7 Semarang feel concerned about this condition, and hope that the graduates can pass or pass the health test, so they can take part in the next selection. Occupational Health and Safety for the academic community at SMK Negeri 7 is very important and must be pursued continuously as much as possible, because both of these are really needed by students in the future after they complete their studies and work in industry. It is hoped that all students will be healthy and safe in their future lives (the next 10 - 20 years), whether further studying or working in industry. Efforts began to be implemented when they were accepted at SMK Negeri 7 Semarang and continued to be implemented as long as they studied (3 year or 4 year graduation program) and to this day so that my students remain / are always healthy. These efforts (can be seen in the description of this article) were carried out with close assistance by teachers at SMK Negeri 7 Semarang.

Keywords: health, safety, students

PENDAHULUAN

Latar belakang kenapa saya menulis artikel ini adalah keprihatinan saya sebagai guru SMK Negeri 7 Semarang mendengar berita-berita tentang kesehatan dan kebugaran anak-anak muda / generasi Z ini menurun. Kasus pertama beberapa waktu yang lalu, ketika ada perekrutan pegawai sebuah BUMN lebih dari 200 an pelamar, hanya 10 pelamar yang lolos tes kesehatan dan melanjutkan seleksi ke tahap berikutnya.

Kasus ke-2 ketika saya tidak sengaja mendengar bahwa salah satu siswa saya gagal seleksi pegawai di sebuah perusahaan, karena tidak lolos di tes kesehatannya. Siswa ini termasuk siswa yang berprestasi tetapi tidak lolos di tes kesehatannya, ternyata dia ada Ambyen. Menurut pengakuan siswa ini sering main game / duduk berjam-jam / lebih dari 2 jam. Jika tahun-tahun sebelumnya (sebelum tahun 2020) dapat dipastikan lulusan dari SMK Negeri 7 Semarang banyak yang diterima bekerja di Perusahaan-perusahaan dan Industri-industri di Indonesia dengan kualitas kesehatan yang sesuai / baik. (Sumber : BKK SMK Negeri 7 Semarang)

Kesehatan dan kebugaran menurut WHO adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, serta sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. Sehat adalah hak paling mendasar dari setiap manusia, tanpa membeda-bedakan ras, agama, politik, dan kondisi sosial ekonominya. Sehat diperlukan supaya seseorang mampu meraih kedamaian, keamanan, dan bebas untuk melakukan apapun di dalam hidupnya. (sumber: [https://KOMPAS SAINS READ](https://KOMPAS_SAINS_READ) 2022) Artinya setiap manusia berhak atas kesehatan, demikian juga semua civitas SMK Negeri 7 Semarang, baik siswa-siswi, guru dan karyawannya. Jajaran Manajemen sekolah melakukan banyak upaya agar semuanya sehat dan bugar.

Kemenkes RI memiliki definisi sendiri mengenai sehat dan bugar. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga. (sumber:KOMPAS 2022)

Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan sehat tidak hanya dilihat dari kesehatan secara fisik tetapi juga mental / psikologinya, lingkungan dapat mendukung seseorang menjadi sehat fisik dan psikologinya. Menurut saya sangatlah penting lingkungan sekolah dalam hal ini SMK Negeri 7 Semarang membentuk kesehatan siswa-siswanya menjadi lebih sehat dan bugar baik fisik dan psikologinya.

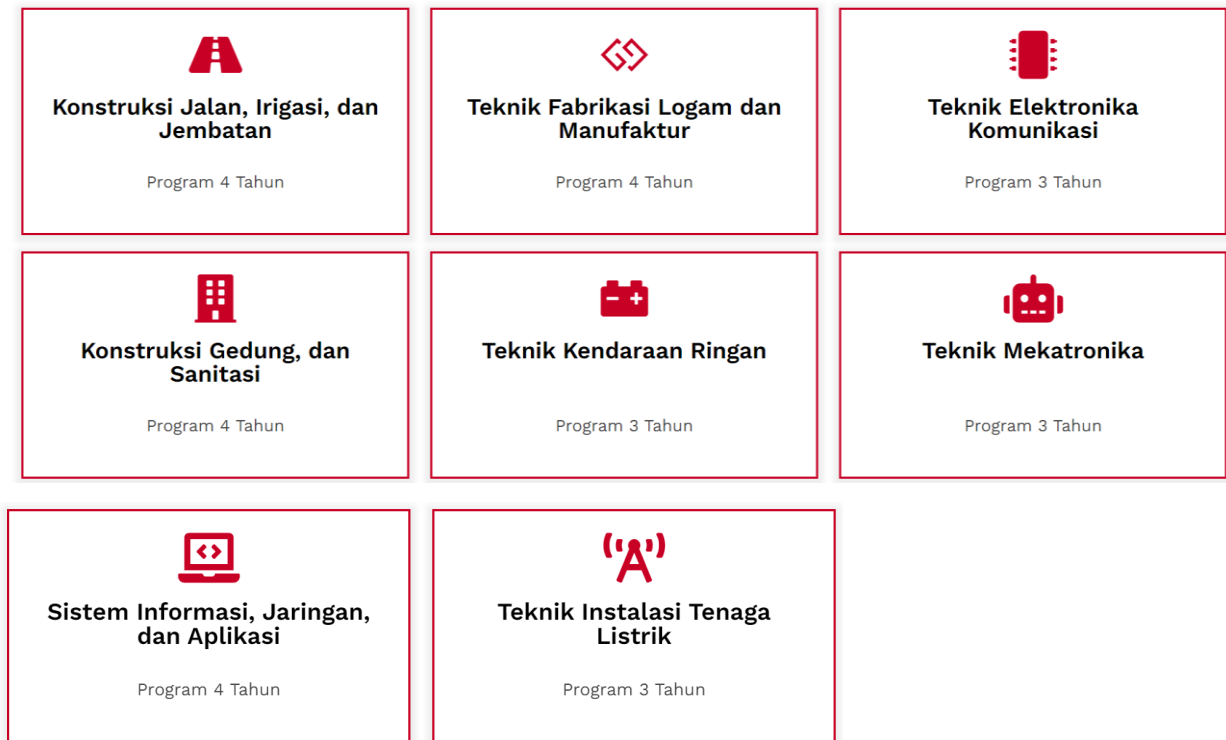
Upaya Kemenkes menggabungkan Riskesdas dan SSGI menjadi Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Survei ini mengukur bidang-bidang utama kesehatan, seperti ketimpangan kesehatan, disparitas gizi, penyakit infeksius, dan penyakit tidak menular. Dengan mengumpulkan data yang komprehensif, survei ini membantu mengidentifikasi kesenjangan dan memfasilitasi intervensi terarah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keseluruhan penduduk Indonesia. Hasil SKI 2023 akan diterbitkan pada tahun 2024, yang merupakan suatu langkah signifikan menuju pembuatan kebijakan yang efektif dan berbasis bukti. (Sumber : <http://WHO>)

Pemerintah sudah mulai dengan mengadakan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hasilnya diterbitkan di tahun 2024 dengan harapan ada kebijakan yang signifikan untuk memperbaiki kesehatan penduduk Indonesia di 10 tahun yang akan datang. SMK Negeri 7 Semarang adalah Sekolah Kejuruan bidang Sains dan Teknologi, berbasis Teaching Factory (Industri). Setiap hari siswa-siswi di sini melaksanakan Praktik di Bengkel-bengkel sesuai kompetensi keahliannya. Keselamatan Kerja menjadi hal yang wajib diketahui dan dilaksanakan sesuai SOP di tempat kerja / bengkel. Ada 8 Kompetensi

1. Konstruksi Jalan Irigasi dan Jembatan (Program 4 Th)
2. Teknik Fabrikasi Logam dan Manufacture (Program 4 Th)
3. Teknik Elektronika Komunikasi (Program 3 Th)
4. Konstruksi Gedung dan Sanitasi (Program 4 Th)
5. Teknik Kendaraan Ringan (Program 3 Th)
6. Teknik Mekatronika (Program 3 Th)
7. Sistem Informasi Jaringan dan Aplikasi (Program 4 Th)
8. Teknik Instalasi Tenaga Listrik (Program 3 Th)

Kompetensi Keahlian

Kurikulum Merdeka



Gambar 1. Kompetensi Keahlian SMK Negeri 7 Semarang

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian kajian pustaka, literasi digital (artikel di kompas dan lain-lain), wawancara dengan siswa dan guru, juga pengamatan harian / langsung selama saya mengajar (periode penelitian), sejak tahun 2007 sampai sekarang (2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus pertama, 2 tahun sebelum Covid 19, tahun 2018 siswa-siswa SMKN 7 Semarang mengikuti seleksi pegawai di PT. KAI. Seleksi ini dimulai dengan tes kesehatan, ada 7 titik calon pegawai dites kesehatannya, mulai dari Tes Kesehatan Mata, Telinga, Gigi, Jantung, Paru-paru dan badan (performa). Hasil tes ini sangatlah mengejutkan dari 250 siswa yang mendaftar, hanya 10 siswa yang lolos.

Kasus kedua, saya sempat bertanya dengan salah satu siswa setelah ikut seleksi karyawan di sebuah perusahaan. Bagaimana hasil seleksinya? Tanya saya, Siswa ini bercerita bahwa dirinya tidak berhasil dalam tes tersebut. Saya bertanya lagi, kenapa? Kan semua

bisa diselesaikan materi tes nya. Siswa ini menjelaskan bahwa memang dia berhasil menyelesaikan materi-materi tes. Dia tidak lolos di tes kesehatannya, ternyata siswa ini ada penyakit “Ambyen”.

Karena keprihatinan ini kami dari sekolah berupaya agar seleksi selanjutnya lebih banyak lagi siswa-siswa SMK Negeri 7 Semarang lolos seleksi pegawai di BUMN dengan lebih memperhatikan kesehatan dari siswa-siswa sejak pertama masuk, selama belajar dan sampai akhir pembelajaran. Upaya-upaya mulai dilaksanakan dan terus dilaksanakan sampai hari ini agar siswa-siswa SMK Negeri 7 Semarang tetap dan selalu sehat.

HASIL WAWANCARA DAN PENGAMATAN

Beberapa hari ini saya mewawancarai singkat beberapa staff manajemen dan melakukan pengamatan langsung :

1. Rahayu, S.Pd. beliau Ketua Kompetensi Keahlian Teknik Instalasi Listrik, menurut beliau siswa-siswi SMK Negeri 7 Semarang kesehatannya menurun karena banyak faktor seperti kurang gerak, suka begadang (tidur malam) karena main game, dan sudah merokok. (lampiran 1)
2. Pak Guntur, pengajar / instruktur Praktik Mesin, setiap akan praktik siswa-siswa harus berlari santai bersama (1 Rombongan belajar) mengelilingi lapangan sepak bola 3 x putaran. Hasilnya siswa-siswa ini bugar dan bersemangat melaksanakan Praktik Pengelasan dan Kerja Bengkel. Pekerjaannya cepat selesai.
3. Pak Yudhi, rekan pengajar juga di Teknik Mekatronika, beliau selalu mengawali pelajaran / praktik di bengkel dengan bersih-bersih bengkel / menyapu, siswa putra mengeluarkan meja dan kursi dan siswa perempuan menyapu area / ruang kelas. Hal ini dapat memicu semangat siswa untuk lebih giat dalam mengikuti praktik sehingga job sheet dapat diselesaikan.
4. Rekan-rekan guru semua di Lingkungan SMK Negeri 7 Semarang juga selalu dan sering mengingatkan kepada siswa-siswa agar berperilaku sehat (point no 7, pada penjelasan upaya-upaya meningkatkan kesehatan diri).

Definisi sampah plastik menurut Kamus Lingkungan (1994), adalah sebagai bahan yang tidak memiliki nilai atau tidak berharga untuk digunakan secara biasa atau khusus dalam produksi atau pemakaian barang atau cacat selama manufaktur atau materi berlebihan

atau buangan. Dan menurut Dr. Tanjung M, SC. Sampah plastik ialah sesuatu barang yang tidak berguna lagi, dibuang oleh pemiliknya atau pemakai semula.

Sehingga ada kebijakan sekolah melarang semua Kantin menggunakan pembungkus makanan dari bahan Plastik atau minum tidak boleh menggunakan tempat /wadah plastik. Semua siswa diwajibkan membawa tempat minum dan tempat makan dari rumah, untuk memperkecil sampah-sampah plastik

Upaya-upaya

Upaya-upaya yang sudah dilakukan dan akan terus dilakukan di antaranya :

1. Memberikan informasi-informasi kepada siswa-siswi tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, salah satunya dengan cara mengundang ahli kesehatan untuk presentasi di depan siswa-siswi SMK Negeri 7 Semarang. Dan info tentang kegagalan-kegagalan tes kesehatan di setiap seleksi pegawai BUMN dan sekolah kedinasan.
2. Di setiap pembelajaran di bengkel mereka harus melaksanakan SOP / K-3 agar kese-lamatan di bengkel terjaga, yakni memakai Alat Pelindung Diri (APD).
3. Larangan Merokok bagi siswa putra, guru dan pegawai SMK Negeri 7 Semarang di wilayah / area sekolah (Ruang-ruang Pembelajaran).
4. Upaya menekan sampah plastik, melarang Kantin menggunakan gelas plastik untuk minuman dan tempat untuk gorengan. Makanan dan Minuman panas jangan diletakkan di wadah berbahan plastik.
5. Di bengkel Mesin ada guru yang mengharuskan siswa-siswa nya berlari mengelilingi lapangan sepak bola sebelum melaksanakan praktik di bengkel Mesin, tujuannya agar mereka bugar dan semangat dalam melaksanakan praktik.
6. K-3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) termasuk di materi pembelajaran dan diterapkan di setiap kegiatan praktik di Bengkel. Setelah Pembelajaran SOP nya Ruang Praktik dibersihkan (Petugas Kebersihan) dan dirapikan (Petugas Alat). Tiap Bengkel selalu menjalankan SOP ini sejak SMK Negeri 7 Semarang berdiri sejak Juni tahun 1971 sampai sekarang. Alat Pelindung Diri (APD) selalu dikenakan seperti Helm, Sepatu Savety, Kaca mata, Sarung Tangan dan Pakaian kerja / Wearpack.
7. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seperti Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, Menggunakan air bersih, Menggunakan toilet serta menjaga

kebersihannya, Rutin berolahraga, Konsumsi makanan sehat dan bergizi, Hindari kebiasaan merokok, Membasmi sarang nyamuk, Memakai masker saat keluar rumah, dan Menjaga jarak fisik dari orang lain. (Sumber : <https://search.yahoo>)

8. Daur ulang Plastik dan kertas juga dilaksanakan di lingkungan SMK Negeri 7 Semarang, adalah dengan memilah-milah sampah. Sampah daun-daun kering ditimbun di tanah (area SMK Negeri 7 Semarang), sampah Plastik dan Kertas dipisahkan dan disetor ke pengepul dan akan diproses menjadi barang lainnya dan bisa bermanfaat dalam bentuk yang lain. Dengan demikian lingkungan SMK Negeri 7 Semarang terhindar dari sampah-sampah plastik / jumlah sampah plastik berkurang.

Masih banyak lagi upaya-upaya untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan di lingkungan SMK Negeri 7 Semarang.

Peraturan Indonesia tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dan tentang layanan kesehatan kerja telah diperkuat sepanjang lima tahun terakhir dan sangat sesuai dengan persyaratan kedua Konvensi ILO tentang keselamatan dan kesehatan. Strategi Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja dievaluasi secara berkala, dan bertujuan untuk melaksanakan perundang-undangan yang diperbarui, dan untuk peningkatan serta pengembangan kondisi kerja, kesehatan, dan kesejahteraan di tempat kerja secara terus-menerus. Strategi Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja tersebut juga menyumbang terhadap capaian sukses pelaksanaan Program-program Pemerintah. (Sumber : Kemenaker, Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional di Indonesia 2018). Tulisan di atas artinya di Industri harus menerapkan K3, sehingga tercipta suasana yang nyaman bagi seluruh karyawan, hal ini juga diterapkan di SMK Negeri 7 Semarang sebagai simulasi sebuah perusahaan / industri dengan guru-guru dan siswa-siswi sebagai karyawan di perusahaan bernama SMK Negeri 7 Semarang, kepala sekolah sebagai pimpinan perusahaannya. Ada jaminan kesehatan dan keselamatan untuk siswa-siswi ketika berada di lingkungan sekolah berupa asuransi kecelakaan kerja.

Di samping aspek-aspek substansial, aspek-aspek ekonomi keselamatan dan kesehatan kerja dianggap penting. Data sertifikasi dan penghargaan K3 menunjukkan peningkatan positif jumlah perusahaan dan individu yang berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kondisi kerja yang baik. Artinya, Indonesia berpotensi memperoleh dampak ekonomis melalui peningkatan K3.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel / penelitian singkat saya adalah betapa penting Kesehatan dan Keselamatan kerja bagi siswa-siswi SMK Negeri 7 Semarang. Selama mereka menempuh pendidikan mereka sampai dengan akhir pembelajaran (Lulus) (3 – 4 tahun) harus dan selalu menjaga kesehatan dan keselamatan mereka. Upaya terus menerus diharapkan dari kebiasaan yang baik. Harapannya mereka dapat menempuh kehidupan di masa depan dengan Kesehatan dan Keselamatannya masing-masing. Menyongsong era Indonesia Emas tahun 2045.

Hasil secara signifikan belum terlihat nyata, karena upaya-upaya di atas baru berjalan 2-5 tahun, paling tidak tidak bertambah banyak alumni gagal di tes kesehatan, jika siswa-siswa SMK Negeri 7 mengetahui ada informasi dan tindakan-tindakan yang mengarah pada kesehatan diri / pribadi. Hidup sehat tetap mendapat perhatian khusus dan penerapannya dalam keseharian.

Tahun 2024 ini PT. KAI merekrut karyawan-karyawan untuk tamatan SMK, alumni lulus tahun 2024 ini banyak yang mendaftar, semoga banyak alumni yang diterima dengan kesehatan yang baik di PT. KAI. Hasil rekrutmen pegawai PT. KAI dinilai tinggi untuk syarat dan ketentuan berlaku, hal dibantah untuk meningkatkan pelayanan kepada konsumen / pengguna jasa PT. KAI (sumber : KOMPAS 2024)

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih untuk rekan-rekan guru di SMK Negeri 7 Semarang yang sudah menjadi nara sumber saya dalam menulis artikel ini dan menjadikan Artikel ini selesai tepat waktu. (Batas Pengumpulan 31 Mei 2024, revisi artikel ini sampai tanggal 27 Juni 2024). Tim Manajemen SMK Negeri 7 Semarang dan Keluarga Alumni STM Pembangunan Semarang (disingkat **Kami Setembang**) yang mensupport saya.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenaker, Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional di Indonesia 2018, Jakarta, 2018

Jurnal Kesehatan Indonesia Vol.16 No. 2(2024), <https://e-journal.unair.ac.id/JKL/issue/view/2631>

Risalah kebijakan (Revisi Potret_kondisi_pekerja_lulusan_SMK 2 September 2021), https://repositori.kemdikbud.go.id/23377/1/Risalah%20Kebijakan_Puslitjak_No.%2014

[%2C%20Agustus%202021_Keterserapan%20Lulusan%20SMK%20di%20Dunia%20Industri%20dan%20Kerja.pdf](#)

<https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/11-01-2024-shaping-health-insights--who-s-support-for-the-indonesia-health-survey-2023>).

<https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit>.

<https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/11-01-2024-shaping-health-insights--who-s-support-for-the-indonesia-health-survey-2023>

https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@asia/@ro-bangkok/@ilo-jakarta/documents/publication/wcms_711986.pdf (Profil KKK 2018)

<https://dosengeografi.com/pengertian-sampah-plastik/> Limbah Plastik

<https://www.queena.id/pendidikan/66510129673/lingkungan-belajar-yang-nyaman-dan-menyenangkan-pengertian-manfaat-dan-cara-menciptakannya>

<https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210US885G0&p=perilaku+sehat>

<https://www.kompas.com/tren/read/2024/04/18/133000565/warganet-soroti-persyaratan-rekrutmen-pt-kai-disebut-pakai-standar-tinggi>,

Standar Tinggi dalam perekrutan pegawai PT. KAI untuk meningkatkan pelayan kepada pengguna jasa PT. KAI.

<https://www.kompas.com/tren/read/2024/04/18/133000565/warganet-soroti-persyaratan-rekrutmen-pt-kai-disebut-pakai-standar-tinggi>).

<https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210US885G0&p=perilaku+sehat>)

<https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit>.)