

## KAPTK

### KEJADIAN AKIBAT PENYAKIT TENAGA KERJA

Kejadian akibat penyakit tenaga kerja mencakup kematian, gangguan kesehatan (seperti masalah pernapasan, pendengaran, kulit, dan otot), serta penurunan performa kerja yang disebabkan oleh faktor lingkungan kerja seperti kebisingan, bahan kimia, ergonomi, dan kondisi psikologis. Tujuannya adalah mencegah dampak negatif ini melalui penerapan alat pelindung diri (APD), lingkungan kerja yang ergonomis, pemeriksaan kesehatan rutin, dan manajemen stres untuk melindungi kesehatan pekerja

#### Jenis-jenis Kejadian Akibat Penyakit Tenaga Kerja

- **Kematian:**
  - Karyawan dapat meninggal akibat penyakit yang dipicu oleh pekerjaan, yang diidentifikasi sebagai kejadian akibat penyakit tenaga kerja.
- **Gangguan Kesehatan:**
  - Masalah Pernapasan: Asma, penyakit paru-paru, atau masalah saluran pernapasan dapat muncul akibat paparan debu atau bahan iritan.
- **Gangguan Pendengaran :**
  - Tuli merupakan penyakit akibat kerja yang umum, terutama bagi pekerja yang terpapar suara bising di pabrik atau pertambangan.
- **Masalah Kulit :**
  - Dermatitis kontak dapat terjadi akibat kontak langsung dengan bahan kimia, pestisida, atau iritan lain.
- **Gangguan Otot dan Tulang :**
  - Nyeri punggung, terutama karena posisi duduk atau kerja yang tidak ergonomis, serta carpal tunnel syndrome (CTS) yang disebabkan oleh gerakan berulang.
- **Gangguan Mata :** Mata tegang atau eye strain dapat dialami pekerja karena fokus pada tugas-tugas visual dalam jangka waktu lama.
- **Gangguan Sistem Saraf :** Kanker dapat terjadi akibat paparan zat karsinogenik di tempat kerja.
- **Penurunan Performa Kerja :**
  - Kelelahan: Kondisi fisik dan mental yang menyebabkan pekerja sering istirahat atau menurunnya konsentrasi.
  - Masalah Perilaku: Gangguan perilaku seperti penurunan perhatian dan waktu reaksi yang melambat bisa terjadi.

#### Faktor Penyebab

- **Faktor Fisik:** Bising, getaran, suhu ekstrem, dan radiasi.
- **Faktor Kimia:** Paparan bahan kimia, pestisida, debu, dan zat karsinogenik.
- **Faktor Biologi:** Bakteri, virus, jamur, atau parasit di tempat kerja.
- **Faktor Ergonomi:** Posisi kerja yang tidak nyaman, gerakan berulang, dan beban kerja yang berlebihan.
- **Faktor Psikologi:** Stres, kelelahan, dan masalah lain yang memengaruhi mental pekerja.

#### Upaya Pencegahan

- **Penerapan APD:**  
Pekerja harus menggunakan alat pelindung diri yang sesuai, seperti sarung tangan, masker, dan respirator.
- **Pengendalian Lingkungan Kerja:**  
Memastikan ventilasi yang baik dan mengurangi paparan bahaya fisik maupun kimia.
- **Manajemen Stres:**  
Memberikan program kesehatan dan manajemen stres bagi pekerja untuk menjaga kesehatan mental.
- **Pemeriksaan Kesehatan:**  
Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk deteksi dini dan penanganan penyakit terkait kerja.
- **Pelatihan Keselamatan:**  
Melakukan penyuluhan dan pelatihan K3 berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran pekerja tentang potensi risiko

## Statistik kecelakaan bulan Agustus 2025



## SAFETY FIRST

- PADA BULAN AGUSTUS 2025 TELAH TERJADI 9 KASUS KECELAKAAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :**
- 1. MTI : 2 KASUS**
  - 2. PROPERTY DAMAGE : 6 KASUS**
  - 3. KAPTK 1 KASUS**

# Olah Sampah Organik menjadi Kompos

## Apa itu sampah organik?

Sampah organik, seperti sisa makanan dan daun kering, dapat diolah menjadi kompos yang menyuburkan tanah. Pengelolaan yang baik mengurangi limbah di tempat pembuangan dan mendukung pelestarian lingkungan.

## Contoh Sampah Organik



**Sisa Makanan**



**Daun Kering**



**Kulit Telur**

## Cara Memanfaatkan Sampah organik

Untuk meningkatkan kesuburan tanah dan mengurangi limbah rumah tangga, sampah organik dapat diolah menjadi kompos yang bermanfaat bagi tanaman, dengan cara :



### 1. Pengumpulan Bahan

Kumpulkan sisa sayuran, buah, daun kering, dan potongan rumput

### 3. Pembalikan Rutin

Suhu tumpukan kompos bakal naik. Pastikan dia tetap hangat, tapi jangan sampai kepanasan.

### 4. Penggunaan Kompos

Beberapa minggu, kompos akan berwarna gelap, berbau tanah, dan siap digunakan sebagai pupuk.)

### 2. Penyusunan Lapisan

Mulailah dengan lapisan tanah atau serbuk kayu untuk drainase, tambahkan sisa sayuran basah, lalu tutup dengan bahan kering seperti daun atau jerami dalam wadah kompos atau lubang di tanah.

# PENYAKIT AUTOIMUN PSORIASIS



## 1 APA ITU PSORIASIS ?

Psoriasis adalah penyakit autoimun yang terjadi akibat adanya peradangan pada kulit yang menyebabkan kulit bersisik, menebal, gatal dan mudah terkelupas



## 2 PENYEBABNYA APA ?

**Faktor yang diduga bisa meningkatkan penyakit ini antara lain :**

- Gangguan Sistem Imun
- Faktor Lingkungan & Genetik
- Cedera pada kulit
- Terlalu banyak konsumsi minuman beralkohol
- Stress
- Konsumsi obat-obat tertentu
- cuaca dingin & Kering



## 3 GEJALANYA APA ?

**Gejala Umum Psoriasis meliputi :**

- Kulit yang memerah akan terasa tebal, kering & bersisik
- Kulit pecah-pecah & terkadang berdarah
- Kuku menebal dengan tekstur yang tidak rata
- Sendi terasa bengkak dan kaku



## 4 CARA MENGOBATI ?

**Pengobatan dapat dilakukan dengan cara :**

- Memberikan obat oles atau krim
- Melakukan terapi cahaya
- Jika tingkat keparahan psoriasis tinggi, maka konsumsi obat yang dianjurkan oleh Dokter



## 5 CARA MENCEGAH ?

**Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah peradangan kulit :**

- Gunakan pelembab agar kulit tidak kering
- Berjemur di bawah sinar matahari secukupnya
- Konsumsi makanan sehat
- oleskan tabir surya saat beraktivitas di luar ruangan
- mengelola stres

