

PENINGKATAN PENGETAHUAN K3 MELALUI PENYULUHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI PROYEK RUMAH SAKIT MITRA KELUARGA BSD

*IMPROVING OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY KNOWLEDGE THROUGH
COUNSELING FOR CONSTRUCTION WORKERS AT THE MITRA KELUARGA BSD
HOSPITAL PROJECT*

¹⁾Lailatul Qomariyah, ²⁾Muhammad Zulfikar Adha, ³⁾Syaiful Bahri, ⁴⁾Lela Kania Rahsa Puji,
⁵⁾Frida Kasumawati, ⁶⁾Novita Faulian Syahrani, ⁷⁾Ayu Syafitri, ⁸⁾Meilina Ardela

Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang
Jl. Pajajaran No.1, Pamulang Bar., Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417

*Email korespondensi: lailatulqomariyah60@gmail.com

No hp: +6281389949480

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:
08/01/2026

Diterima:
09/01/2026

Diterbitkan:
01/02/2026

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pekerja konstruksi terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3) melalui penyuluhan di Proyek Rumah Sakit Mitra Keluarga BSD PT. Tatamulia Nusantara Indah. Metode kegiatan meliputi penyuluhan K3, pelatihan penggunaan APD, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sebanyak 24 pekerja mengikuti kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari nilai rata-rata pre-test 94,1 menjadi 91,25 pada post-test, serta 79% pekerja mengalami peningkatan nilai setelah pelatihan. Pelatihan juga meningkatkan pemahaman terkait bahaya kerja, prosedur keselamatan, dan penggunaan APD. Dengan demikian, program penyuluhan dan pelatihan K3 terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan kemampuan pekerja dalam menerapkan keselamatan kerja. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala guna memperkuat budaya K3 di proyek konstruksi.

Kata kunci: K3; pekerja konstruksi; penyuluhan; pengetahuan

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan aspek fundamental yang harus mendapat perhatian utama dalam setiap bentuk aktivitas pekerjaan, terlebih pada sektor konstruksi yang dikenal memiliki tingkat kerawanan kecelakaan yang sangat tinggi (Ashari, 2019). Lingkup pekerjaan konstruksi melibatkan beragam aktivitas fisik yang berat, penggunaan alat-alat kerja berteknologi maupun manual, pengoperasian material dalam jumlah besar, serta pekerjaan di lingkungan yang kompleks dan dinamis. Kondisi tersebut

membuat pekerja sangat rentan terhadap berbagai potensi bahaya, seperti jatuh dari ketinggian, tertimpa material, tersengat listrik, atau mengalami cedera akibat penggunaan alat berat. Situasi ini menegaskan bahwa penerapan norma K3 bukan hanya bersifat pelengkap, tetapi merupakan kebutuhan vital yang berperan langsung dalam menjaga keselamatan pekerja serta keberlanjutan proses operasional proyek.

Data nasional yang dihimpun oleh BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa kasus kecelakaan kerja di Indonesia terus menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Pada 2019 tercatat 182.835 kasus kecelakaan

kerja, meningkat menjadi 221.740 kasus pada 2020. Angka tersebut kembali naik menjadi 234.270 kasus pada tahun 2021, dan mencapai 370.747 kasus pada tahun 2023 (BPJS Ketenagakerjaan, 2023). Jika ditelaah lebih jauh, sektor konstruksi menjadi penyumbang terbesar dari total angka kecelakaan tersebut, yaitu hampir sepertiga dari keseluruhan kasus yang dilaporkan (Kemnaker, 2023). Fakta ini menunjukkan bahwa budaya K3 di sektor konstruksi masih belum berjalan optimal. Rendahnya kepatuhan pekerja, minimnya pelatihan, serta lemahnya pengawasan di lapangan menjadi faktor penyebab utama yang perlu mendapat perhatian serius. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi, maka risiko kerugian material, keterlambatan proyek, cedera, hingga kematian bagi pekerja dapat terus meningkat.

Pekerjaan konstruksi sendiri merupakan jenis pekerjaan berisiko tinggi karena seluruh aktivitasnya memerlukan kekuatan fisik, ketelitian, dan ketangguhan pekerja. Kegiatan seperti pemasangan struktur, pembesian, pengecoran, hingga pemotongan material membutuhkan konsentrasi tinggi dan penggunaan alat kerja yang aman. Pekerja konstruksi juga berhadapan langsung dengan bahan-bahan berat dan tajam seperti kayu, besi, beton, paku, dan berbagai alat pemotong. Berbagai risiko kecelakaan yang kerap terjadi antara lain pekerja terpeleset, tertimpa material yang jatuh, tergores atau tertusuk benda tajam, serta cedera akibat salah penggunaan alat (Pratama, 2020); (Huda dkk, 2021).

Berbagai penelitian menjelaskan bahwa banyak faktor memengaruhi terjadinya kecelakaan kerja pada pekerja konstruksi. Faktor-faktor tersebut meliputi masa kerja, pengetahuan mengenai K3, penggunaan alat pelindung diri (APD), dan tingkat pelatihan K3 yang diterima pekerja (Eka dan Wahyuningsih, 2022); (Harahap dan Utami, 2022); (Munthe, 2021); (Salmawati dkk, 2019). Pekerja dengan masa kerja singkat atau yang baru bergabung dengan proyek cenderung lebih rentan mengalami kecelakaan karena belum terbiasa dengan alur kerja, standar keselamatan, dan karakteristik lingkungan proyek (Eka dan Wahyuningsih, 2022). Selain itu, rendahnya tingkat

pengetahuan terkait K3 juga berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya risiko kecelakaan. Pekerja yang tidak memahami potensi bahaya maupun cara-cara pencegahannya cenderung bekerja tanpa kewaspadaan yang cukup (Harahap dan Utami, 2022).

Penggunaan APD yang tidak konsisten menjadi isu lain yang sering ditemukan pada pekerja konstruksi. Beberapa pekerja beranggapan bahwa APD seperti helm, sepatu safety, sarung tangan, atau kacamata pelindung dapat menghambat mobilitas kerja sehingga mereka cenderung melepas APD meskipun sedang berada di area berbahaya (Munthe, 2021). Selain itu, minimnya pelatihan K3 yang dilakukan secara rutin menyebabkan pekerja kurang memahami prosedur keselamatan serta tidak memiliki motivasi yang kuat untuk mematuhi aturan K3 (Salmawati dkk, 2019).

Selain faktor yang berasal dari pekerja, faktor organisasi juga berperan besar dalam tingginya kecelakaan kerja. Tindakan tidak aman (unsafe action) seperti bekerja dengan tergesa-gesa, bercanda di lokasi kerja, atau menempatkan material secara sembarangan sering terjadi di lapangan (Huda dkk, 2021). Lemahnya pengawasan dari mandor atau pihak pengelola proyek membuat pelanggaran keselamatan terus berulang tanpa tindakan korektif yang tegas (Iskandar, 2024). Kurangnya mekanisme kontrol dan monitoring yang konsisten menjadikan penerapan budaya keselamatan tidak berjalan optimal.

Dalam konteks mitra kegiatan ini, yaitu pekerja konstruksi pada Proyek Rumah Sakit Mitra Keluarga BSD PT. Tatamulia Nusantara Indah, ditemukan beberapa permasalahan utama terkait K3. Kondisi ini dapat menyebabkan kecelakaan kerja berulang, memperlambat progres pekerjaan, serta menurunkan kualitas dan produktivitas proyek secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang sebagai program intervensi K3 yang komprehensif melalui pendekatan penyuluhan, pelatihan praktis, pendampingan, dan monitoring. Program ini bertujuan untuk

membentuk budaya keselamatan kerja yang lebih kuat, meningkatkan pemahaman pekerja terhadap potensi bahaya, membiasakan pekerja menggunakan APD dengan benar, dan memperkuat peran pengawasan dalam penerapan standar keselamatan. Pendekatan edukatif dan praktis diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan pekerja, tetapi juga mengubah perilaku mereka menjadi lebih patuh, waspada, dan bertanggung jawab dalam menjaga keselamatan di lokasi kerja tinggi (Ashari, 2019); (Harahap dan Utami, 2022); (Iskandar, 2024); (Kristiawan, & Abdullah, 2018). Dengan demikian, program ini diharapkan dapat mendukung penerapan K3 yang lebih optimal dan berkelanjutan pada proyek konstruksi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja konstruksi terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Tahap pertama adalah penyuluhan, yang dilakukan dengan memberikan materi terkait bahaya kerja di proyek konstruksi, pentingnya penggunaan alat pelindung diri (APD), prosedur kerja aman, serta langkah-langkah penanganan keadaan darurat. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat berpartisipasi aktif melalui tanya jawab.

Tahap berikutnya adalah pelatihan, yang berfokus pada praktik penggunaan APD dan simulasi prosedur keselamatan di lapangan. Pada tahap ini, pekerja diarahkan untuk menggunakan APD dengan benar, seperti helm keselamatan, rompi, sarung tangan, dan sepatu pelindung. Selain itu, pekerja juga dilatih untuk melakukan prosedur kerja aman, seperti teknik membawa material, cara bekerja pada area ketinggian, dan langkah-langkah menghindari tindakan berisiko. Pelatihan dilakukan secara demonstratif dan praktik langsung di lapangan agar peserta memiliki pengalaman nyata dalam menerapkan K3.

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan terkait materi K3 yang telah diberikan. Pre-test diberikan sebelum kegiatan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal pekerja, sedangkan post-test diberikan setelah seluruh rangkaian penyuluhan dan pelatihan selesai dilaksanakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Kegiatan ini melibatkan 24 pekerja konstruksi yang berada di Proyek Rumah Sakit Mitra Keluarga BSD. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara terstruktur mulai dari persiapan materi, pelaksanaan edukasi, pengumpulan data, hingga analisis hasil. Pendekatan komprehensif ini dipilih agar kegiatan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan dan perilaku aman di lingkungan kerja konstruksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) memberikan hasil yang cukup signifikan terhadap peningkatan pemahaman, kesadaran, serta perilaku keselamatan pekerja di proyek konstruksi. Program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan secara teori, tetapi juga memperkuat pengalaman praktis pekerja melalui demonstrasi langsung mengenai cara bekerja yang aman. Selama kegiatan berlangsung, pekerja mendapatkan paparan materi tentang berbagai potensi bahaya di lingkungan konstruksi, prosedur kerja aman, penggunaan alat pelindung diri (APD), dan tindakan pencegahan kecelakaan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat berdiskusi dan bertanya langsung terkait situasi berisiko yang mereka hadapi di lapangan.



Foto saat instruktur memberikan demonstrasi kepada pekerja mengenai cara pemakaian APD

Salah satu komponen terpenting dalam program ini adalah pelatihan penggunaan APD yang dilakukan secara langsung di area proyek. Foto tersebut menggambarkan salah satu momen saat instruktur memberikan demonstrasi kepada pekerja mengenai cara pemakaian APD, khususnya safety harness dan perlengkapan keselamatan lainnya. Kegiatan ini merupakan bagian dari sesi pelatihan praktik yang bertujuan memastikan pekerja benar-benar memahami cara menggunakan APD dengan tepat, tidak hanya sekadar mengenal jenisnya. Instruktur menjelaskan langkah-langkah yang benar, mulai dari pengecekan kondisi alat, cara memasang harness pada tubuh, hingga memastikan seluruh pengait terpasang dengan aman sebelum pekerja naik ke ketinggian. Melalui pendekatan praktik langsung seperti ini, pekerja dapat memperoleh pengalaman nyata serta mengetahui kesalahan umum yang sering terjadi dalam penggunaan APD.

Pelatihan berbasis praktik tersebut terbukti memberikan efek positif pada peningkatan keterampilan dan kesadaran pekerja. Para pekerja menjadi lebih memahami pentingnya penggunaan APD tidak hanya sebagai kewajiban perusahaan, tetapi sebagai perlindungan personal yang dapat mencegah risiko fatal. Aktivitas demonstrasi pada Foto juga memperlihatkan interaksi langsung antara instruktur dan peserta, di mana pekerja dapat memperhatikan setiap detail penggunaan APD dan mengajukan pertanyaan terkait situasi kerja yang mereka temui sehari-hari. Para pekerja yang sebelumnya cenderung mengabaikan penggunaan APD mulai menyadari konsekuensi dari tindakan tidak aman dan menunjukkan peningkatan kepatuhan setelah pelatihan dilaksanakan.

Selain kegiatan praktik, perubahan pengetahuan pekerja juga diukur secara kuantitatif melalui pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan awal pekerja terkait K3 bervariasi, dengan nilai terendah 50 dan tertinggi 100, serta rata-rata nilai sebesar 94.1. Nilai tersebut menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar pekerja telah memiliki pemahaman dasar mengenai K3, terdapat beberapa peserta yang masih memerlukan peningkatan pemahaman lebih mendalam. Setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan, dilakukan post-test untuk menilai perkembangan pengetahuan peserta. Hasilnya ditampilkan pada Tabel 1, yang menunjukkan rentang nilai post-test antara 60 hingga 100, dengan rata-rata sebesar 91.25.

Tabel 1. Distribusi Nilai Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan K3

Statistik	Pre-test	Post-test
Nilai minimum	50	60
Nilai maksimum	100	100
Rata-rata	94.1	91.25

Jika dilihat secara keseluruhan, meskipun rata-rata nilai post-test sedikit menurun dibandingkan dengan pre-test, analisis per individu menunjukkan bahwa 79% responden mengalami peningkatan nilai setelah pelatihan.

Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan K3 yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman sebagian besar pekerja, terutama bagi mereka yang sebelumnya memiliki nilai pre-test rendah. Penurunan nilai pada sebagian kecil peserta kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kelelahan fisik setelah mengikuti kegiatan yang cukup intensif, kurang fokus saat pengisian post-test, atau perbedaan tingkat literasi masing-masing peserta.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek perilaku pekerja. Berdasarkan observasi selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya perubahan yang cukup signifikan dalam perilaku keselamatan di lapangan. Pekerja menjadi lebih teliti, lebih berhati-hati dalam memindahkan material, dan lebih konsisten menggunakan APD. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang menggabungkan teori dan praktik seperti yang tergambar pada Foto sangat efektif dalam membentuk budaya keselamatan. Pengalaman praktik langsung membuat pekerja lebih memahami risiko yang dihadapi sehingga lebih mudah menerapkan langkah-langkah keselamatan.

Hasil ini sejalan dengan teori-teori K3 yang menekankan bahwa pendidikan, pelatihan, dan pengawasan yang memadai sangat berpengaruh terhadap kepatuhan pekerja terhadap prosedur keselamatan. Pendekatan pelatihan yang melibatkan simulasi dan praktik nyata terbukti dapat memperkuat kesadaran pekerja dan mengurangi perilaku berisiko. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dan pelatihan K3 yang dilakukan dalam kegiatan ini berkontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku aman pekerja konstruksi, serta menjadi langkah penting dalam membentuk budaya keselamatan yang berkelanjutan di lingkungan proyek.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan K3 berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran pekerja konstruksi terhadap pentingnya keselamatan kerja. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan nilai setelah pelatihan dan mulai lebih konsisten menggunakan alat pelindung diri (APD). Program ini terbukti efektif dalam memperbaiki perilaku keselamatan di lapangan dan direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin guna mendukung terciptanya lingkungan kerja yang aman dan bebas kecelakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, R. (2019). Keselamatan dan kesehatan kerja. Prenada Media.
- BPJS Ketenagakerjaan. (2023). Statistik kecelakaan kerja di Indonesia tahun 2019–2023.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2023). Laporan tahunan kecelakaan kerja sektor konstruksi 2023. Kemnaker RI.
- Pratama, A. (2020). Analisis risiko kecelakaan pada pekerja konstruksi di proyek gedung bertingkat. *Jurnal Teknik Sipil dan K3*, 6(2), 101–110.
- Huda, N., Rachman, F., & Lestari, D. (2021). Faktor risiko kecelakaan kerja di sektor konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 215–225.
- Eka, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Hubungan masa kerja dengan kecelakaan kerja pada pekerja konstruksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–53.
- Harahap, R., & Utami, S. (2022). Pengetahuan K3 dan risiko kecelakaan kerja pada pekerja konstruksi. *Jurnal Kesmas Nusantara*, 10(3), 77–85.
- Munthe, B. (2021). Kepatuhan penggunaan alat pelindung diri pada pekerja proyek konstruksi. *Jurnal Keselamatan Kerja*, 7(2), 98–106.
- Salmawati, N., Handayani, P., & Wibowo, H. (2019). Efektivitas pelatihan K3 terhadap penurunan kecelakaan kerja. *Jurnal Kesmas Nasional*, 14(2), 99–107.
- Iskandar, D. (2024). Pengaruh pengawasan kerja terhadap risiko kecelakaan di

- industri konstruksi. *Jurnal Teknik K3*, 5(2), 120–128.
- Kristiawan, A., & Abdullah, T. (2018). Pendidikan dan pengetahuan K3 sebagai faktor pencegahan kecelakaan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 15–22.