

**PENYULUHAN K3 DI RUMAH TANGGA PADA PESERTA SENAM SEHAT  
KELURAHAN MENTANGOR KECAMATAN KULIM**

**Nofri Hasrianto<sup>1)</sup>, Ahmad Redho<sup>2)</sup>, Nurvi Susanti<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup> Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

<sup>2,3</sup> Universitas Hang Tuah Pekanbaru

---

**Article Info**

**Article history:**

Received 29-05-2023.

Revised 14-06-2023.

Accepted 19-06-2023

---

**Keywords:**

*K3 Rumah Tangga*

*OHS Houshold*

*Senam Sehat*

---

**ABSTRAK**

Risiko bahaya dalam rumah tangga cukup banyak, seperti kabel listrik mengandung potensi bahaya, jika ada bagian yang terkelupas, maka kabel tersebut berisiko menyebabkan arus pendek yang mungkin berakibat fatal terjadinya kebakaran. Dalam hal ini peran penghuni penting untuk mengetahui dan memahami adanya bahaya karena setiap hari dihadapkan dengan bahaya tersebut, begitu juga dengan kebocoran tabung/selang gas, kebersihan ruang keluarga, dapur, tempat tidur dan kamar mandi, penyimpanan dan penggunaan bahan kimia berbahaya atau mungkin kotoran hewan piaraan, dsb. Semua itu menjadi penting untuk memahami tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam lingkungan rumah tangga. Banyak contoh yang bisa kita lihat dari berbagai pemberitaan televisi atau media lain. Hampir sebagian besar kebakaran rumah diakibatkan karena kecelakaan kerja baik yang dilakukan oleh asisten rumah tangga atau anggota keluarga penghuni rumah. Kerusakan peralatan listrik/elektronik atau kebocoran tabung/selang gas juga diakibatkan ketidaktahuan atau abai terhadap faktor-faktor yang berisiko menyebabkan terjadinya kecelakaan di tempat kerja dan pada akhirnya akan mengancam keselamatan penghuni rumah. Maka dari itu, kami memberikan informasi pengabdian masyarakat tentang keselamatan kesehatan kerja rumah tangga pada peserta senam sehat yang diselenggarakan setiap minggu pagi oleh warga di perumahan RT 02 RW 18 Mentangor, Kulim, Pekanbaru dengan harapan dapat menambah pengetahuan pada pemilik rumah maupun mempekerjakan asisten rumah tangga.

**ABSTRACT**

*The risk of hazards in the household is quite a lot, such as electrical cables containing potential hazards, if there are parts that are peeled off, then the cable is at risk of causing a short circuit which may result in a fatal fire. In this case, the role of residents is important to know and understand the existence of hazards because they are faced with these hazards every day, as well as gas cylinder/hose leaks, cleanliness of living rooms, kitchens, beds and bathrooms, storage and use of hazardous chemicals or perhaps pet feces, etc. All of these become important to understand about Occupational Safety and Health (OHS). All of these make it important to understand Occupational Safety and Health (OHS) in a domestic setting. There are many examples that we can see from various television news or other media. Most house fires are caused by work accidents either by household assistants or family members who live in the house. Damage to electrical/electronic equipment or leakage of gas cylinders/hoses is also caused by ignorance or neglect of factors that are at risk of causing accidents in the workplace and will ultimately threaten the*

---

*safety of the residents of the house. Therefore, we provide community service information about household occupational health safety to participants in healthy gymnastics organized every Sunday morning by residents in RT 02 RW 18 Mentangor housing, Kulim, Pekanbaru in the hope that it can increase knowledge in homeowners and households.*

---

**Corresponding Author:** [jhonfernos@akbpstie.ac.id](mailto:jhonfernos@akbpstie.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Potensi bahaya di lingkungan rumah tangga sangat banyak yang di dalamnya mencakup bahaya faktor fisika, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi. Beberapa bahaya potensial di rumah tangga seperti penerangan di ruangan yang belum memenuhi syarat kesehatan, mengangkat dan memindahkan benda melebihi beban yang dipersyaratkan serta posisi kerja yang tidak ergonomis, terdapat serangga dan bakteri pada area tertentu di dalam rumah, penggunaan bahan-bahan kimia dalam rumah tangga, hubungan yang kurang harmonis antar penghuni, dan masih banyak bahaya potensial yang terdapat dalam rumah tangga.

Keberadaan faktor bahaya tersebut dapat mempengaruhi keselamatan dan kesehatan penghuni rumah. Berbagai kemungkinan risiko kecelakaan kerja yang dapat terjadi di lingkungan rumah tangga adalah kelelahan mata saat membaca atau menulis akibat penerangan yang kurang baik, keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) akibat mengangkat dan memindahkan benda, luka atau bahkan kematian akibat gigitan serangga atau binatang berbisa.

Selain itu, risiko lainnya adalah keracunan atau korban meninggal dunia akibat kesalahan prosedur dalam penggunaan bahan kimia, alergi kulit dan penyakit asma akibat debu di rumah, luka atau patah tulang akibat perselisihan antar penghuni rumah, dan risiko lainnya. Tujuan dari Pk Mini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kecelakaan dan keselamatan kerja di lingkungan rumah tangga dan meningkatkan skill masyarakat dalam mengantisipasi kecelakaan dan keselamatan kerja di lingkungan rumah tangga. Potensi bahaya yang perlu diwaspadai di dalam rumah dan cara mencegahnya.

Peralatan listrik bisa sangat bermanfaat jika digunakan dengan benar dan aman. Sebaliknya, penggunaan peralatan listrik secara ceroboh bisa mendatangkan risiko kebakaran. Penghuni rumah terkadang lalai akan bahaya listrik seperti korsleting listrik dan panas berlebih yang kerap menimbulkan kebakaran dan kecelakaan dalam rumah akibat penggunaan peralatan listrik yang keliru. Untuk itu, ada baiknya kita memperhatikan keamanan menggunakan listrik di rumah, seperti apa saja yang berpotensi menimbulkan korsleting, panas berlebih atau kebakaran dan bagaimana upaya pencegahannya. Berikut tips keamanan menggunakan listrik di rumah yang bisa kita terapkan guna mencegah risiko yang mungkin timbul akibat listrik, diantaranya: gunakan kabel, stop kontak, steker, atau sakelar yang bermutu dan berkualitas SNI untuk peralatan listrik dengan watt besar, periksa kabel listrik secara teratur dan segera ganti kabel listrik yang rusak atau terkelupas jangan menumpuk steker terlalu banyak pada satu stop kontak menggunakan terminal T atau alat pencabang, pastikan kabel listrik yang sedang digunakan terpasang rapi dan aman. Hindari meletakkan kabel di bawah karpet dan melintang di lantai atau melalui pintu, cabut semua peralatan listrik yang tidak digunakan untuk mengurangi potensi bahaya, pastikan peralatan listrik di rumah Anda memiliki sirkulasi udara yang cukup dan hindari meletakkan atau mengoperasikan peralatan listrik di tempat tertutup, jangan meletakkan kabel listrik di dekat benda-benda panas, seperti kompor dan jenis pemanas lainnya, tutup akses anak kesumber listrik dan peralatan listrik dengan outlet cover atau selotip, jangan menggunakan kabel listrik yang ketebalan / diameternya tidak sesuai dengan daya atau arus listrik, jauhkan sumber listrik dan peralatan elektronik dari air, dan jangan menarik bagian kabel saat men cabut steker.

Terpeleset, tersandung dan terjatuh mungkin terlihat bukan masalah besar, namun ketiganya menyumbang insiden yang cukup banyak di lingkungan rumah. Menurut Home Safety Council, terjatuh menyumbang lebih dari 40% dari semua kecelakaan non fatal yang terjadi di rumah dan lebih dari sepertiga kematian yang tidak disengaja.

Dampak yang ditimbulkan akibat terpeleset, tersandung, dan terjatuh tidak pernah sederhana. Tidak hanya mengakibatkan luka ringan, cedera serius hingga kematian bagi anggota keluarga, namun juga mengakibatkan kerugian ekonomi.

Berikut tips yang harus dilakukan untuk mencegah bahaya terpeleset, tersandung, dan terjatuh di rumah, seperti: jaga lantai tetap bersih, rapi, dan aman, termasuk permukaan lantai tangga pastikan selalu dalam keadaan kering, bila perlu, pasang pelapis lantai anti-slip terutama pada siku anak tangga, pastikan area dalam rumah memiliki penerangan yang cukup, memasang pagar pengaman dengan celah sempit di bagian atas dan bawah tangga untuk mencegah anak naik-turun tangga sembarangan, rapikan kembali mainan setelah digunakan, jangan biarkan berantakan di lantai, gunakan sandal dengan fitur anti licin, nyaman, dan pas digunakan ketika di dalam rumah, dan pasang pagar di kedua sisi tangga.

Mungkin hal ini terlihat sepele, tetapi ditangan anak kecil, benda tajam, seperti pisau dapur itu bisa mematikan. Ikuti langkah-langkah ini untuk menjaga keamanan keluarga Anda: jauhkan pisau dapur dan parutan dari jangkauan anak-anak, simpan di laci terkunci. Anda bisa menggunakan kotak atau tempat pisau khusus, simpan pisau tajam dengan pelindung untuk menutupi mata pisau, pastikan saat mencuci pisau dan mengeringkannya, arahkan mata pisau kebawah agar lebih aman, dan pelajari cara menggunakan pisau dengan aman dan efisien, jika Anda tidak tahu cara memotong, mengiris, dan memotong dadu, tonton beberapa video pendek agar tidak membahayakan jari Anda

Simpan barang-barang seperti gergaji atau mesin pemotong rumput di gudang atau ruangan yang terkunci. Ikuti prosedur keselamatan dan berhati-hatilah saat menggunakan peralatan tersebut. Penyuluhan ini berguna untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai perilaku kesehatan dan keselamatan kerja dalam rumah tangga. Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta mampu mengetahui serta dapat memeruskan informasi mengenai kesehatan dan keselamatan kerja dalam rumah tangga kepada orang lain yang belum memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja dalam rumah tangga terutama pada ibu, bapak dan anak atau penghuni rumah.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan memberikan Promosi dan penyuluhan tentang ” Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Rumah Tangga” lebih dahulu untuk memberikan pertanyaan kepada warga tentang pengetahuan K3 di rumah tangga apakah mereka sudah pernah mendengar, tau atau telah melaksanakannya dengan menata peralatan yang tepat untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan misalnya tertimpa maupun terpeleset. Informasi penyampaian isi materi secara lisan menggunakan alat/gambar dan di pandu dengan MC.

### **a. Waktu dan Tempat**

Kegiatan ini dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Minggu, 11 juni 2023

Pukul : 09.00 s.d selesai

Tempat : Jl. Yuntiar perumahan mutiara tenayan raya, blok A, RT 02 RW 18  
Kelurahan Mentangor, Kecamatan Kulim

### **b. Sasaran Kegiatan**

Peserta yang akan mengikuti kegiatan ini adalah seluruh warga perumahan RT 02 RW 18 Mutiara Tenayan Raya dan warga luar yang ikut melaksanakan senam sehat baik tua muda, laki-laki perempuan, termasuk anak-anak yang hadir pada hari itu. Awal kegiatan adalah dengan bertanya kepada seluruh warga yang hadir apakah pernah tau dengan K3 di rumah tangga dari hasil yang ditanya banyak yang tidak tau dan mengarahkan pengetahuan keselamatan dan kesehatan kerja pada rumah tangga, akhirnya mereka tau apa yang dimaksud K3 di rumah tangga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilaksanakannya pemberian informasi kepada warga tentang keselamatan dan kesehatan kerja K3 di rumah tangga sangat antusias dan banyak yang peserta baru tahu, mengerti dan memahami bahwa ada juga K3 di rumah tangga yang biasanya K3 ada di perusahaan besar/kecil maupun institusi perkantoran dan dari informasi yang disampaikan pada peserta dapat mengatur dan menata rumah dengan aman dengan berbagai cara yang antara lain menjauhkan dan menempatkan barang yang berbahaya dan zat kimia sehingga jauh dari jangkauan anak-anak serta pelaksanaan kerja rumah tangga agar lebih aman, efisien dan praktis tidak menjadi sumber hazard. Dari pertanyaan yang diberikan banyak dari warga peserta senam banyak yang bertanya dalam menerima informasi dan pengetahuan yang diberikan dan bahkan meminta untuk mempraktikkan cara membungkus kabel yang terkelupas yang tidak membahayakan orang sekitar.



(Foto bersama warga)



(Foto Bersama Mahasiswa)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Informasi penyuluhan yang dilaksanakan sangat bermanfaat oleh masyarakat yang disampaikan langsung oleh Ibu peserta senam dan pada kesempatan yang berbeda disampaikan oleh Pak RT dan Pak RW bahwa kegiatan positif yang dilaksanakan sangat bermanfaat oleh warga. Diharapkan terus adanya kegiatan serupa untuk memberikan penyuluhan dan motivasi kepada warga agar bersikap untuk berhati-hati dalam melaksanakan kerja dan aktivitas lain pada rumah tangga.

Saran yang membangun untuk warga agar apa yang telah disampaikan dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari sehingga kegiatan keselamatan dan kesehatan kerja pada rumah tangga dapat meminimalisir kejadian yang tidak diharapkan dan checklist note dapat dilaksanakan sebagai acuan dalam melaksanakan kegiatan. Pada kesempatan lain menjadi informasi untuk Keselamatan dan kesehatan kerja rumah tangga adalah edukasi mematikan api yang masih bisa dijinakan jika dalam keadaan darurat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, antara lain: mahasiswa Semester VI yang membantu terlaksananya pengabdian masyarakat, Ketua RT 02, Ketua RW 18 yang telah memberikan izin dan membantu memberikan informasi dan mengumpulkan warga, seluruh warga RW 18 yang hadir dan mengikuti kegiatan senam sehat dan mengikuti penyuluhan Pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

<https://veritrust.id/keselamatan-dan-kesehatan-kerja-k3-di-lingkungan-rumah-tangga/>

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/9951>