

SOP Kesehatan Kerja Karyawan

Kategori: K3 (Keselamatan)

No. Dokumen: SOP-0142

Tanggal Terbit: 30/04/2026

Sumber: GajiHub SOP — [sop.gajihub.com](#)

Panduan terstruktur untuk menjaga kesehatan kerja karyawan guna meningkatkan produktivitas dan memenuhi regulasi K3 di perusahaan Indonesia.

Tujuan

SOP ini disusun untuk memastikan seluruh kegiatan kerja di lingkungan perusahaan berlangsung dengan memperhatikan aspek kesehatan kerja karyawan secara optimal. Tujuan utamanya adalah mencegah terjadinya penyakit akibat kerja, meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental karyawan, serta memastikan kepatuhan terhadap peraturan perundang-undangan terkait keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Indonesia. Selain itu, SOP ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan produktif sehingga mampu mendukung keberlanjutan operasional perusahaan serta meningkatkan kesejahteraan karyawan secara menyeluruh.

Ruang Lingkup

SOP ini berlaku untuk seluruh karyawan tetap, kontrak, maupun tenaga kerja pihak ketiga yang bekerja di lingkungan perusahaan, termasuk manajemen dan pihak terkait lainnya. Ruang lingkup mencakup seluruh aktivitas yang berpotensi memengaruhi kesehatan kerja, seperti pemeriksaan kesehatan, pengendalian risiko lingkungan kerja, penggunaan alat pelindung diri (APD), pengelolaan fasilitas kesehatan, serta penanganan kondisi darurat kesehatan. SOP ini juga mencakup kegiatan edukasi kesehatan kerja, pelaporan kondisi kesehatan, serta evaluasi berkala terhadap program kesehatan kerja yang diterapkan.

Definisi

Istilah	Definisi
Kesehatan Kerja	Upaya untuk menjamin dan melindungi kesehatan fisik, mental, dan sosial tenaga kerja agar terhindar dari gangguan kesehatan akibat pekerjaan.
APD (Alat Pelindung Diri)	Peralatan yang digunakan oleh karyawan untuk melindungi diri dari potensi bahaya di tempat kerja.

Istilah	Definisi
Penyakit Akibat Kerja	Penyakit yang disebabkan oleh faktor risiko yang berasal dari aktivitas kerja atau lingkungan kerja.
Pemeriksaan Kesehatan Berkala	Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin untuk memantau kondisi kesehatan karyawan.
K3	Keselamatan dan Kesehatan Kerja, yaitu sistem untuk melindungi tenaga kerja dari risiko kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Tanggung Jawab

Pihak	Tanggung Jawab
Manajemen Perusahaan	Menetapkan kebijakan kesehatan kerja, menyediakan anggaran, serta memastikan implementasi SOP berjalan efektif.
Tim K3	Mengawasi pelaksanaan program kesehatan kerja, melakukan identifikasi risiko, dan memberikan rekomendasi perbaikan.
HRD	Mengelola data kesehatan karyawan, menjadwalkan pemeriksaan kesehatan, serta memastikan kepatuhan administratif.
Atasan Langsung	Mengawasi kondisi kesehatan karyawan di unit kerja dan memastikan kepatuhan terhadap prosedur kesehatan kerja.
Karyawan	Mematuhi seluruh ketentuan kesehatan kerja, menggunakan APD, serta melaporkan kondisi kesehatan yang berpotensi mengganggu pekerjaan.

Prosedur

Tahap 1: Pemeriksaan Kesehatan Awal dan Berkala

- Tahap ini bertujuan untuk memastikan kondisi kesehatan karyawan sebelum bekerja dan selama masa kerja tetap dalam kondisi optimal.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan awal (medical check-up) bagi karyawan baru sebelum mulai bekerja.
 - Menjadwalkan pemeriksaan kesehatan berkala minimal satu kali dalam satu tahun untuk seluruh karyawan.
 - Mendokumentasikan hasil pemeriksaan kesehatan dan menyimpannya secara aman dalam sistem HRD.

Penanggung Jawab: HRD dan Tim K3

Tahap 2: Identifikasi dan Pengendalian Risiko Kesehatan

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi potensi bahaya kesehatan di lingkungan kerja dan melakukan tindakan pengendalian yang tepat.

1. Melakukan identifikasi bahaya kesehatan di setiap area kerja secara berkala.
2. Menilai tingkat risiko kesehatan berdasarkan paparan dan dampaknya terhadap karyawan.
3. Menetapkan langkah pengendalian seperti ventilasi, ergonomi kerja, dan penggunaan APD.

Penanggung Jawab: Tim K3

Tahap 3: Penyediaan dan Penggunaan APD

Tahap ini memastikan bahwa seluruh karyawan menggunakan alat pelindung diri yang sesuai dengan jenis pekerjaan untuk mencegah gangguan kesehatan.

1. Menentukan jenis APD yang wajib digunakan sesuai dengan risiko pekerjaan.
2. Menyediakan APD dalam kondisi layak pakai dan sesuai standar.
3. Melakukan pengawasan penggunaan APD oleh karyawan selama bekerja.

Penanggung Jawab: Tim K3 dan Atasan Langsung

Tahap 4: Edukasi dan Sosialisasi Kesehatan Kerja

Tahap ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan karyawan mengenai pentingnya menjaga kesehatan kerja.

1. Menyelenggarakan pelatihan kesehatan kerja secara berkala.
2. Menyebarkan informasi melalui media internal seperti poster, email, atau briefing.
3. Melakukan simulasi atau kampanye kesehatan kerja untuk meningkatkan partisipasi karyawan.

Penanggung Jawab: HRD dan Tim K3

Tahap 5: Pelaporan dan Penanganan Gangguan Kesehatan

Tahap ini mengatur mekanisme pelaporan dan penanganan jika terjadi gangguan kesehatan pada karyawan.

1. Karyawan melaporkan kondisi kesehatan yang dialami kepada atasan langsung atau HRD.
2. Melakukan pemeriksaan lanjutan oleh tenaga medis atau fasilitas kesehatan yang ditunjuk.
3. Menentukan tindak lanjut seperti istirahat kerja, penyesuaian tugas, atau rujukan medis.

Penanggung Jawab: Karyawan, Atasan Langsung, HRD

Tahap 6: Evaluasi dan Peningkatan Program Kesehatan Kerja

Tahap ini bertujuan untuk memastikan efektivitas program kesehatan kerja dan melakukan perbaikan berkelanjutan.

1. Melakukan evaluasi rutin terhadap program kesehatan kerja setiap periode tertentu.
2. Mengumpulkan umpan balik dari karyawan terkait kondisi kesehatan dan lingkungan kerja.
3. Menyusun rencana perbaikan berdasarkan hasil evaluasi dan temuan di lapangan.

Penanggung Jawab: Manajemen dan Tim K3

Dokumen Terkait

- SOP Keselamatan Kerja (K3)
- Form Medical Check-Up Karyawan
- Kebijakan K3 Perusahaan
- Panduan Penggunaan APD
- Laporan Insiden dan Penyakit Akibat Kerja

Referensi

- Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja
- Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
- Peraturan Pemerintah No. 50 Tahun 2012 tentang Penerapan SMK3
- Permenaker No. 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja
- ISO 45001:2018 Occupational Health and Safety Management Systems