



KEMENTERIAN KETENAGAKERJAAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL
PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN
DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

Jalan Jenderal Gatot Subroto Kavelling 51, Jakarta Selatan 12950
Telepon (021) 5255733 Ext 732, Faksimile (021) 5255669
Laman : <http://www.kemnaker.go.id>

Nomor : 5/ 01 /AS.02.02/2021

Jakarta, 06 Januari 2021

Lamp : 1 (satu) berkas

Hal : **Lomba Senam Pekerja Sehat dan/ atau Safety Induction
di Tempat Kerja**

Yth.

Para Kepala Dinas yang Membidangi Ketenagakerjaan Provinsi
di Seluruh Indonesia

Dalam rangka bulan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Tahun 2021 dan masifikasi gerakan pekerja sehat melalui senam pekerja sehat yang merupakan implementasi dari Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 317 Tahun 2020 tentang Senam Pekerja Sehat, akan diselenggarakan lomba senam pekerja sehat dan/atau *safety induction* di tempat kerja.

Lomba tersebut dilaksanakan melalui pembuatan video senam pekerja sehat dan/atau *safety induction* di tiap tempat kerja untuk kemudian dilakukan penilaian secara berjenjang di tingkat provinsi dan dipilih satu video terbaik pada masing-masing provinsi untuk mengikuti penilaian di tingkat nasional. Petunjuk pelaksanaan lomba senam pekerja sehat dan/atau *safety induction* di tempat kerja sebagaimana dalam lampiran ini.

Sehubungan dengan hal tersebut, agar acara dapat terlaksana dengan baik, diminta kepada Saudara untuk:

1. Menyebarkan informasi dan mendorong pengurus perusahaan/ pengusaha untuk mengikuti lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau *Safety Induction*;
2. Membentuk Panitia Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau *Safety Induction* tingkat provinsi dan dapat melibatkan kalangan profesional;
3. Melakukan penilaian tingkat provinsi dan merekomendasikan 1 (satu) video terbaik lomba Senam Pekerja Sehat dan 1 (satu) video terbaik lomba *Safety Induction* di tempat kerja sebagaimana petunjuk pelaksanaan terlampir untuk diajukan ke tingkat nasional;

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi dr.Putri HP. 081314130199 dan Sdri. Sekar HP. 081288259305.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Direktur Jenderal
Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan dan
Keselamatan dan Kesehatan Kerja



Haryani Rumondang
NIP. 19640419 198903 2 001

Tembusan:

1. Menteri Ketenagakerjaan RI
2. Sekretaris Jenderal Kementerian Ketenagakerjaan

**PETUNJUK PELAKSANAAN
LOMBA SENAM PEKERJA SEHAT DAN/ATAU
SAFETY INDUCTION DI TEMPAT KERJA**

I. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang telah dinyatakan sebagai pandemi global oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020 sampai saat ini masih berlangsung. Pandemi Covid-19 bukan hanya menjadi masalah kesehatan saja, tetapi juga berdampak pada bidang sosial dan ekonomi termasuk bidang ketenagakerjaan. Diperlukan tindakan yang efektif melalui pengaktifan kembali kegiatan ekonomi secara masif setelah pembatasan sosial berskala besar menuju kondisi aman, sehat dan produktif. Pada dunia kerja, diperlukan edukasi dalam rangka adaptasi kebiasaan baru terhadap pola hidup sehat, aman, dan produktif di tempat kerja.

Selain itu, pada Era Revolusi Industri 4.0. telah membawa perubahan di berbagai bidang, salah satunya memunculkan ekonomi berbasis digital. Pemanfaatan teknologi digital berdampak positif dalam mendorong tumbuhnya generasi milenial menjadi pemimpin dan pengembangan ekonomi digital lainnya. Kita harus mampu memanfaatkan potensi ekonomi digital dengan sebaik-baiknya, sehingga Indonesia berpeluang menjadi salah satu kekuatan ekonomi baru dunia.

Di sisi lain hal tersebut juga menimbulkan dampak adanya potensi bahaya yang beragam dan kompleks. Untuk itulah perkembangan teknologi dan informasi harus diimbangi dengan upaya untuk menekan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja melalui pelaksanaan keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Upaya-upaya K3 terus menerus ditingkatkan melalui berbagai pendekatan secara teknis dan sistematis dengan memperhatikan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta standar K3 lainnya.

Menteri Ketenagakerjaan sebagai pemegang kebijakan nasional di bidang K3 bersama para pemangku kepentingan lainnya telah melakukan berbagai upaya untuk mendorong budaya K3 di tempat kerja melalui berbagai kegiatan antara lain kampanye, seminar, lokakarya, pembinaan dan peningkatan kompetensi personil K3, pembentukan dan pemberdayaan lembaga-lembaga K3 baik tingkat nasional sampai dengan tingkat perusahaan, pemberian penghargaan K3, dan perbaikan-perbaikan sistem K3 secara berkelanjutan.

Dalam bulan K3 Nasional tahun 2021, untuk mendorong dan meningkatkan budaya K3 serta meningkatkan budaya hidup sehat di tempat kerja dalam rangka masifikasi gerakan pekerja sehat, pemerintah akan menyelenggarakan Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja, dengan pelaksanaan lomba secara berjenjang melalui penilaian ditingkat provinsi dan penilaian di tingkat Nasional.

II. Dasar Hukum

1. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja
2. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan
3. Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
4. Permenakertrans Nomor PER. 03/MEN/1982 tentang Pelayanan Kesehatan Kerja
5. Kepmenaker Nomor 317 Tahun 2020 tentang Senam Pekerja Sehat.

III. Tujuan

Tujuan dari Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja ini adalah :

1. Meningkatkan pelaksanaan dan budaya K3 di tempat kerja
2. Meningkatkan budaya hidup sehat di tempat kerja dalam rangka masifikasi gerakan pekerja sehat.

IV. Ketentuan Lomba

1. Lomba Senam Pekerja Sehat

a. Kriteria Penilaian

No.	Aspek yang dinilai	Bobot (%)	Score	Nilai
1)	Perkenalan Perusahaan	5		
2)	Kreatifitas Yel-yel perusahaan	5		
3)	Penguasaan Gerakan	30		
4)	Kekompakan dan kesungguhan Tim	20		
5)	Keserasian antar Gerak dan Musik	25		
6)	Penggunaan Seragam Tim (pakaian, topi, sepatu, dll)	10		
	Jumlah :	100		

b. Persyaratan

- 1) Tiap kelompok peserta terdiri dari 4-10 orang;
- 2) Peserta melakukan gerakan Senam Pekerja Sehat sesuai Kepmenaker nomor 317 tahun 2020 tentang Senam Pekerja Sehat (Contoh lagu dan gerakan dapat diunduh pada sosial media KEMNAKER RI pada portal Teman K3);
- 3) Dokumentasi Senam Pekerja Sehat dibuat dalam bentuk video dengan spesifikasi video: Format **.mp4** atau **.mov**;
- 4) Durasi maksimal **10 menit**.

2. Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja

a. Kriteria Penilaian

No.	Aspek Yang Dinilai	Bobot (%)	Score	Nilai
1)	Kostum dan atribut (APD)	10		
2)	Perkenalan diri dan perusahaan	5		
3)	Regulasi dan Kebijakan K3	5		
4)	Pengenalan area khusus, seperti smoking area, tempat ibadah, toilet, dll	20		
5)	Alat pelindung diri yang harus dipakai di tempat kerja (Jika ada)	20		
6)	Petunjuk evakuasi	20		
7)	Prosedur keadaan darurat	20		
	J u m l a h :	100		

b. Persyaratan

- 1) Tiap kelompok peserta terdiri maksimal 2 orang;
- 2) Berlatar belakang tempat kerja;
- 3) Merupakan karya sendiri (bukan menjiplak);
- 4) Durasi maksimal **10 menit**;
- 5) Dokumentasi *Safety Induction* di Tempat Kerja dibuat dalam bentuk video dengan spesifikasi video: Format **.mp4** atau **.mov**;

3. Ketentuan lain Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja:

- a. Peserta mengunggah Video melalui akun instagram / facebook / twitter peserta (pribadi);
- b. Wajib mention akun sosmed Kemnaker dan Instagram : pnkesjanaker
- c. Membuat Caption seruan ajakan bagi seluruh pekerja.
- d. Menyertakan tagar yang sesuai jenis lomba (#LombaSenamPekerjaSehat dan/atau #LombaSafetyInductiondiTempatKerja);
- e. Seluruh peserta Wajib mengikuti/Follow semua akun sosial Media Kemnaker RI dibuktikan dengan screen capture.
 - Instagram : @kemnaker
 - Twitter : @KemnakerRI
 - Facebook : Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia
 - Youtube: Kementerian Ketenagakerjaan RI
- f. Batas akhir pengiriman Video Senam Pekerja Sehat dan/atau *Safety Induction* di Tempat Kerja oleh Peserta kepada Panitia tingkat Provinsi paling lambat tanggal 24 Januari 2021;

4. Mekanisme Lomba Tingkat Provinsi

- a. Panitia lomba tingkat Provinsi dapat membuat mekanisme lomba sesuai situasi dan kondisi di Provinsi masing-masing dan mengacu pada juklak Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja.
- b. Panitia Lomba di tingkat Provinsi dapat melakukan sosialisasi Lomba melalui berbagai media.
- c. Panitia Lomba di tingkat Provinsi mengirimkan video satu peserta masing-masing katagori terbaik kepada Panitia Lomba di tingkat Nasional paling lambat tanggal 31 Januari 2021;

5. Mekanisme Lomba Tingkat Nasional

- a. Penilaian akhir lomba dilakukan oleh Panitia Lomba di tingkat Nasional pada video masing-masing katagori terbaik dari Provinsi.
- b. Video terbaik di tingkat Nasional akan diumumkan di laman kemnaker.go.id dan/atau akun medsos resmi @kemnaker.

V. PENUTUP

Petunjuk Pelaksanaan Lomba Senam Pekerja Sehat dan/atau Lomba *Safety Induction* di Tempat Kerja ini, digunakan sebagai pedoman pelaksanaan lomba di tingkat Provinsi dan tingkat Nasional.