

# PROPOSAL KEGIATAN BULAN K3 NASIONAL

“TERWUJUDNYA PEKERJAAN LAYAK YANG  
BERBUDAYA K3 GUNA Mendukung  
KEBERLANGSUNGAN USAHA DI SETIAP TEMPAT  
KERJA”



**SAYA PILIH SELAMAT**  
Aman Sehat Setiap Saat

**PANITIA BULAN K3 2023  
PT TRAKINDO UTAMA  
PONTIANAK  
2023**

# DAFTAR ISI

Daftar Isi .....	i
Bab I Pembukaan .....	1
1.1 Pendahuluan .....	1
1.2 Tujuan.....	1
1.3 Tema Kegiatan.....	1
1.4 Bentuk dan Nama Kegiatan.....	1
1.5 Sasaran Kegiatan .....	2
1.6 Waktu dan tempat pelaksanaan .....	2
Bab II Pelaksanaan Kegiatan & Anggaran .....	3
2.1 Kegiatan Bulan K3 .....	3
2.1.1 Seminar K3.....	3
2.1.2 Kompetisi & Lomba-lomba.....	3
2.1.3 Senam Sehat .....	4
2.1.4 Donor Darah .....	4
2.2 Anggaran Kegiatan Bulan K3 Nasional 2022 .....	5
2.2.1 Seminar K3.....	5
2.2.2 Kompetisi & Lomba-lomba.....	5
2.2.4 Donor Darah .....	5
2.2.5 Total Perkiraan Biaya.....	6
Bab III Penutup .....	7

# **BAB I PEMBUKAAN**

## **1.1. Pendahuluan**

Dalam era industri sekarang ini perusahaan harus meningkatkan perhatiannya terhadap pentingnya program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), sebab tidak saja mutlak bagi para karyawan tetapi juga penting bagi kelangsungan dan kemajuan perusahaan. Dalam rangka mencapai tujuan dari Program K3, berbagai unsur dan sumber yang digunakan, sehingga dalam penerapan K3 perlu ditata dan diatur kedalam suatu Sistem Manajemen K3 (SMK3). Pelaksanaan Sistem Manajemen K3 adalah salah satu bentuk usaha untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat dan sejahtera. Bebas dari kecelakaan dan penyakit akibat kerja serta bebas pencemaran lingkungan.

Sebagai perusahaan yang berkelas dunia dan sangat menjunjung tinggi nilai-nilai K3L, PT Trakindo Utama cabang Pontianak akan terus berkomitmen untuk selalu disiplin dalam hal K3. Dalam kesempatan ini, Bulan K3 adalah salah satu momentum akan pentingnya mererefresh, mengingat dan melaksanakan pentingnya K3 didalam pekerjaan, kehidupan, keluarga dan lingkungan sekitar.

## **1.2. Tujuan**

Maksud dan tujuan diselenggarakannya “Peringatan Bulan K3 PT Trakindo Utama Pontianak” adalah sebagai bentuk pemenuhan terhadap keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 135 tahun 2022 tentang petunjuk pelaksanaan bulan keselamatan dan Kesehatan kerja nasional tahun 2023.

## **1.3. Tema Kegiatan**

Sesuai dengan tema pada petunjuk pelaksanaan bulan keselamatan dan Kesehatan kerja nasional tahun 2023 tersebut di atas, yaitu Tema “Terwujudnya Pekerjaan layak yang berbudaya K3 guna mendukung keberlangsungan usaha di setiap tempat kerja”.

## **1.4. Bentuk dan Nama Kegiatan**

Nama kegiatan Bulan K3 PTTU Pontianak 2023 yaitu :

1. Seminar K3
2. Kompetisi
3. Aksi sosial K3

### **1.5. Sasaran Kegiatan**

Adapun sasaran kegiatan Bulan K3 ini adalah :

1. Seluruh Karyawan PT Trakindo Utama cabang Pontianak
2. Seluruh karyawan Mitra Kerja PT Trakindo Utama cabang Pontianak

### **1.6. Waktu dan tempat Pelaksanaan**

Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan Bulan K3 akan diadakan pada 12 Januari 2023 s.d 12 Februari 2023 di PT Trakindo Utama cabang Pontianak

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN DAN ANGGARAN**

#### **2.1. Kegiatan Bulan K3**

##### **2.1.1. Seminar K3**

Seminar K3 akan dilakukan *offline* oleh Narasumber dari Satuan Lalu Lintas Kota Pontianak Kalimantan Barat dengan Topik “Keselamatan Berkendara”. Webinar ini akan dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 23 Februari 2023  
Waktu : 08.00 s.d 09.00 WIB  
Tempat : Workshop Bay 1 & 2 (tempat menyesuaikan)  
Narasumber : SATLANTAS Kota Pontianak

Harapannya dengan adanya sosialisasi langsung oleh SATLANTAS ini, karyawan dapat mengetahui dan mendapatkan ilmu dan informasi yang bermanfaat baik secara ilmu & wawasan terkait Keselamatan berkendara serta mengetahui betapa pentingnya Keselamatan Berkendara.

##### **2.1.2 Kompetisi & Lomba-lomba**

Untuk memeriahkan Bulan K3 Nasional 2023, Panitia Bulan K3 juga memberikan kesempatan dan hiburan kepada karyawan dan mitra kerja PT Trakindo Utama Pontianak untuk mengikuti serangkaian kompetisi & lomba bergengsi pada acara tersebut, adapun Kompetisi & lomba yang diadakan oleh Panitia Bulan K3 Nasional 2022 PT Trakindo Utama Pontianak adalah sebagai berikut :

###### **1. Tenis Meja**

Kompetisi ini dilakukan pada :

Tanggal : 10 Februari 2023 s.d 13 Februari 2023  
Tempat : Depan ruang rental Service  
Waktu : Pulang kerja & Waktu Istirahat (waktu menyesuaikan)

Kompetisi ini dilakukan dengan teknis sistem gugur. Dimana klasifikasi permainan adalah Ganda untuk Putra dan Single Untuk Putri. Masing-masing pemenang akan mendapatkan hadiah dari Panitia Bulan K3 Nasional 2022. Kategori pemenenag yaitu :

- A. Juara 1 Ganda Putra
- B. Juara 2 Ganda Putra

## **2. Volly**

Kompetisi ini dilakukan pada :

Tanggal : 10 Februari 2023 s.d 13 Februari 2023

Tempat : Lapangan volley PTTU Pontianak

Waktu : Pulang kerja

Kompetisi ini diikuti oleh para karyawan pria PT Trakindo Utama pontianak & Mitra kerjanya. Hanya ada 2 pemenang dalam kompetisi ini yaitu Juara 1 & juara 2.

## **3. Badminton**

Kompetisi ini dilakukan pada :

Tanggal : 10 Februari 2023 s.d 10 Februari 2023

Tempat : Lapangan Vigor Sport

Waktu : Sabtu pagi (menyesuaikan dari panitia)

### **2.1.3 Senam Sehat**

Sebagai salah satu upaya untuk memberikan Kesehatan jasmani karyawan maka akan diadakan Senam Sehat *Fun dance Zumba* oleh Instrukture yang sudah memiliki sertifikat untuk memimpin senam. Harapannya dengan adanya senam tersebut acara penutupan Bulan K3 Nasional lebih meriah dan Karyawan mendapatkan manfaat Kesehatan jasmani. Penutupan dan senam ini dilakukan pada ;

Hari/Tanggal : Jum'at, 17 Februari 2023

Waktu : 07.30 WIB s.d 09.00 WIB

Tempat : Halaman Office PT Trakindo Utama Pontianak

Setelah Senam dilakukan, diakhir acara tersebut juga akan dilakukan Sesi photo, makan Bersama dan pembagian hadiah lomba-lomba bagi seluruh karyawan yang mengikuti rangkaian agenda tersebut.

### **2.1.4 Donor Darah**

PT Trakindo Utama juga memberikan manfaat ke orang lain dalam bingkai aksi sosial berupa Donor Darah, Kegiatan ini akan bekerjasama dengan PMI Kota Pontianak yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jum'at, 17 Februari 2023

Waktu : 09.00 WIB s.d 11.00 WIB

Tempat : Depan ruang rental

## 2.2 Anggaran Kegiatan Bulan K3 Nasional 2022

### 2.2.1. Senam

No	Item	Satuan	Jumlah	Biaya	Perkiraan Biaya
1	Instruktur	Orang	1	Rp. 400.000	Rp. 400.000
2	Konsumsi (Nasi kuning)	Bks	78	Rp. 10.000	Rp. 780.000
3	Air Minum mineral	Dus	2	PO	PO
<b>TOTAL ANGGARAN PEMBUKAAN &amp; SENAM</b>					<b>Rp. 1.180.000</b>

### 2.2.2. Seminar K3

No	Item	Satuan	Jumlah	Biaya	Perkiraan Biaya
1	Narasumber	Orang	1	Rp. 200.000	Rp. 200.000
2	Konsumsi (Kue Kotakan)	Kotak	78	Rp. 8.000	Rp. 624.000
3	Air Minum mineral	Dus	2	PO	PO
<b>TOTAL ANGGARAN WEBINAR K3</b>					<b>Rp. 824.000</b>

### 2.2.3. Kompetisi & Lomba-Lomba

No	Kegiatan	Penjelasan	Satuan	Jumlah	Biaya	Perkiraan Biaya
1	Tenis Meja	Juara 1 Single	Orang	1	Rp. 100.000	Rp. 100.000
		Juara 2 Single	Orang	1	Rp. 75.000	Rp. 75.000
		Bola Tenis	box	1	Rp.75.000	Rp. 75.000
2	Volly	Juara 1	Orang	6	Rp. 75.000	Rp. 450.000
		Juara 2	Orang	6	Rp. 50.000	RP. 300.000
		Peluit	pcs	2	Rp. 6.000	Rp. 12.000
		Air Minum mineral	Dus	2	PO	PO
3	Badminton	Juara 1 Ganda Putra	Orang	2	Rp. 150.000	Rp. 300.000
		Juara 2 Ganda Putra	Orang	2	Rp. 100.000	Rp. 200.000
		Shuttlecock	Dus	5	Rp. 95.000	Rp. 475.000
		Pocary Sweat	Dus	2	Rp. 150.000	Rp. 300.000
<b>TOTAL ANGGARAN KOMPETISI &amp; LOMBA</b>					<b>Rp. 2.287.000</b>	

### 2.2.4. Donor Darah

No	Item	Satuan	Jumlah	Biaya	Perkiraan Biaya
1	Konsumsi (Kacang Hijau, Telur Rebus)	Cap	40	Rp. 7.000	Rp. 280.000
<b>TOTAL ANGGARAN BIAYA LAINNYA</b>					<b>Rp. 280.000</b>

### 2.2.5. Total Perkiraan Biaya

No	Nama Anggaran	Total Anggaran
1	TOTAL ANGGARAN SENAM	Rp. 1.180.000
2	TOTAL ANGGARAN SEMINAR K3	Rp. 824.000
3	TOTAL ANGGARAN KOMPETISI & LOMBA	Rp. 2.287.000
4	TOTAL ANGGARAN DONOR DARAH	Rp. 280.000
<b>TOTAL</b>		<b>Rp. 4.571.000</b>

Jadi, Jumlah perkiraan biaya untuk Kegiatan Bulan K3 Nasional 2022 PT Trakindo Utama Pontianak adalah **Rp. 4.571.000,-** terbilang *Empat juta Lima ratus tujuh puluh satu Rupiah.*



### **BAB III**

### **PENUTUP**

Demikianlah proposal ini kami susun sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan Bulan K3 Nasional 2023 PT Trakindo Utama cabang Pontianak. Adapun hal-hal teknis yang belum tercantum dalam proposal ini akan kami tentukan dikemudian. Semoga proposal ini dapat disetujui dan dipergunakan dengan semestinya. Apabila ada kekurangan dalam penyusunan proposal ini kami mohon maaf. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pontianak, 07 Februari 2023

Sekretaris



Norman Arpianto

Ketua pelaksana



Zais Fajliansyah