



**MENTERI KETENAGAKERJAAN
REPUBLIK INDONESIA**

**KEPUTUSAN MENTERI KETENAGAKERJAAN
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 317 TAHUN 2020
TENTANG
SENAM PEKERJA SEHAT**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI KETENAGAKERJAAN REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang : a. bahwa untuk melaksanakan syarat keselamatan dan kesehatan kerja (K3) secara komprehensif sebagaimana diamanatkan Pasal 86 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dan amanat Pasal 3 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja perlu dilakukan upaya peningkatan (promotif), pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja (preventif), penanganan penyakit/pengobatan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif);
- b. bahwa untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran pekerja/buruh melalui upaya peningkatan (promotif) dan pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja (preventif) dilaksanakan gerakan pekerja sehat sebagai implementasi K3 dengan aktivitas senam pekerja sehat;
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b perlu menetapkan Keputusan Menteri Ketenagakerjaan tentang Senam Pekerja Sehat;

- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1951 tentang Pernyataan Berlakunya Undang-Undang Pengawasan Perburuhan Tahun 1948 Nomor 23 dari Republik Indonesia untuk

- Seluruh Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1951 Nomor 4);
2. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1970 Nomor 1, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 2918);
 3. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 39, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4279);
 4. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Nomor PER.03/MEN/1982 tentang Pelayanan Kesehatan Kerja;
 5. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 8 Tahun 2015 tentang Tata Cara Mempersiapkan Pembentukan Rancangan Undang-Undang, Rancangan Peraturan Pemerintah, dan Rancangan Peraturan Presiden serta Pembentukan Rancangan Peraturan Menteri di Kementerian Ketenagakerjaan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 411);

MEMUTUSKAN:

- Menetapkan : KEPUTUSAN MENTERI KETENAGAKERJAAN TENTANG SENAM PEKERJA SEHAT.
- KESATU : Menetapkan senam pekerja sehat dengan rangkaian gerakan dan musik sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Menteri ini.
- KEDUA : Rangkaian gerakan senam pekerja sehat sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU terdiri atas 20 (dua puluh) gerakan senam pekerja sehat yang dilaksanakan dengan iringan musik berirama sesuai notasi balok dengan ketukan 4/8.
- KETIGA : Rangkaian gerakan dan musik senam pekerja sehat sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU menjadi pedoman bagi pengusaha, pekerja/buruh dan masyarakat dalam melaksanakan senam pekerja sehat yang dilaksanakan pada awal kerja dan/atau setelah istirahat.

KEEMPAT : Keputusan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta

pada tanggal 14 Oktober 2020

MENTERI KETENAGAKERJAAN
REPUBLIK INDONESIA,

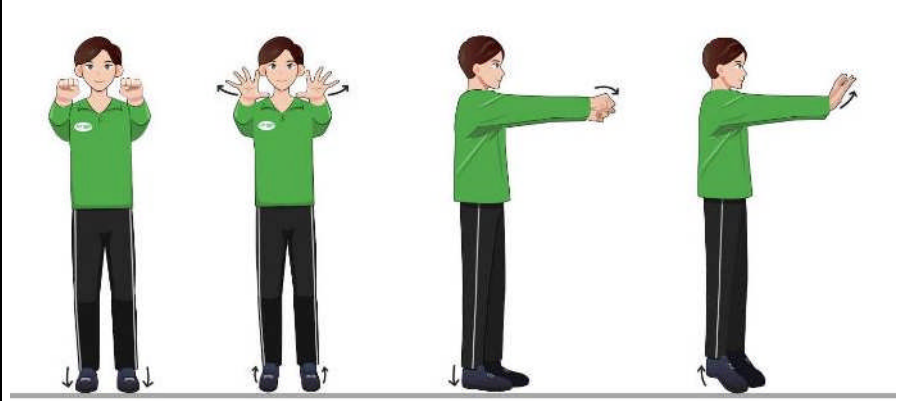


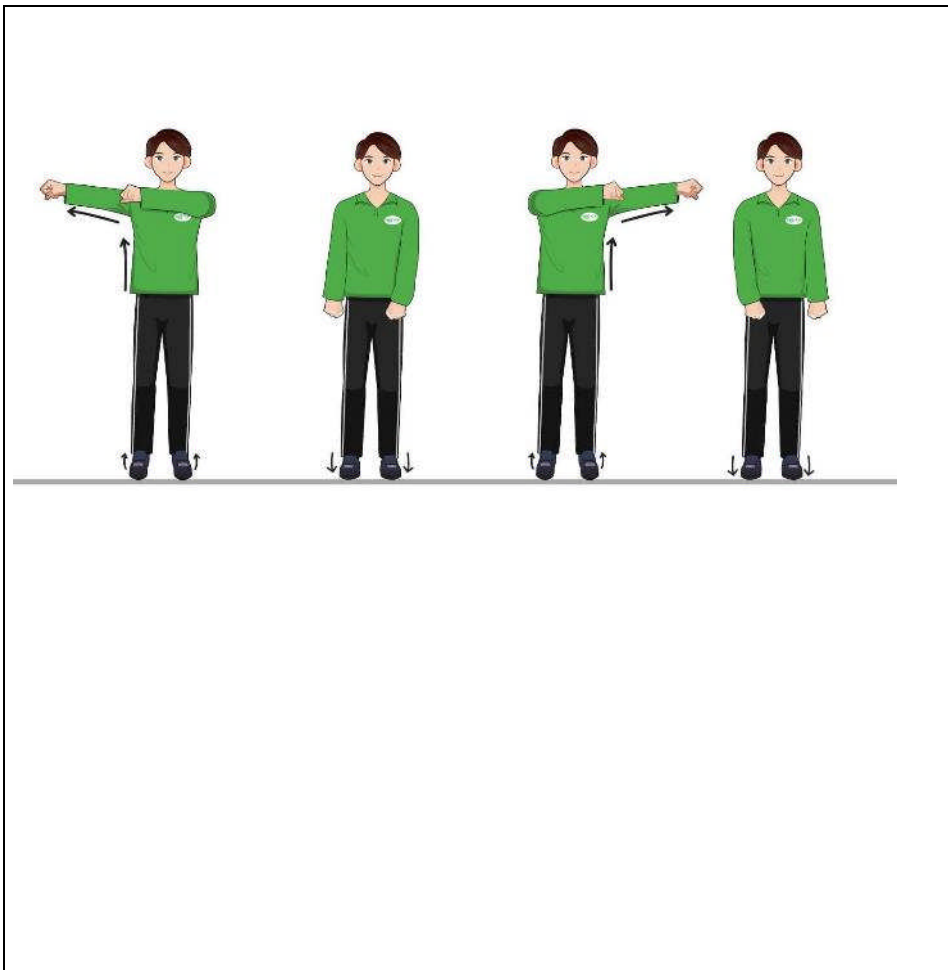
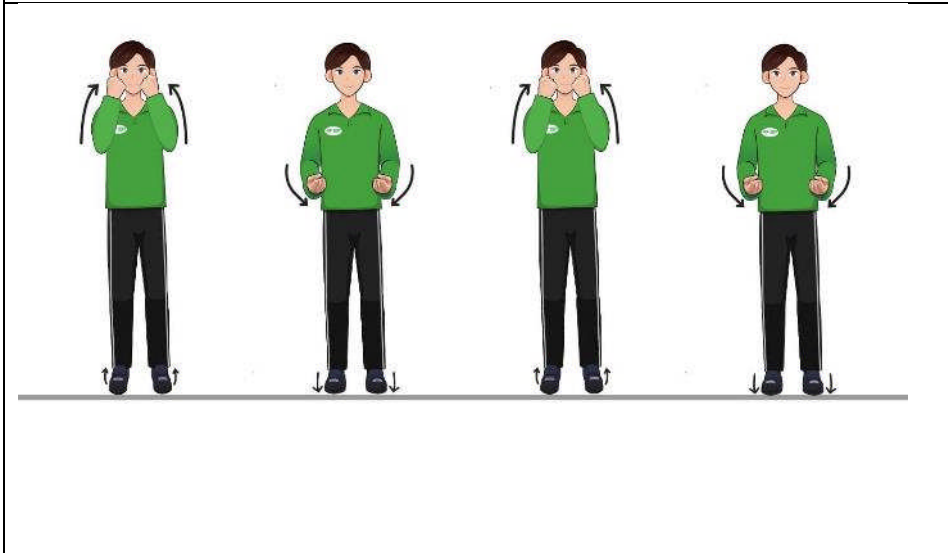
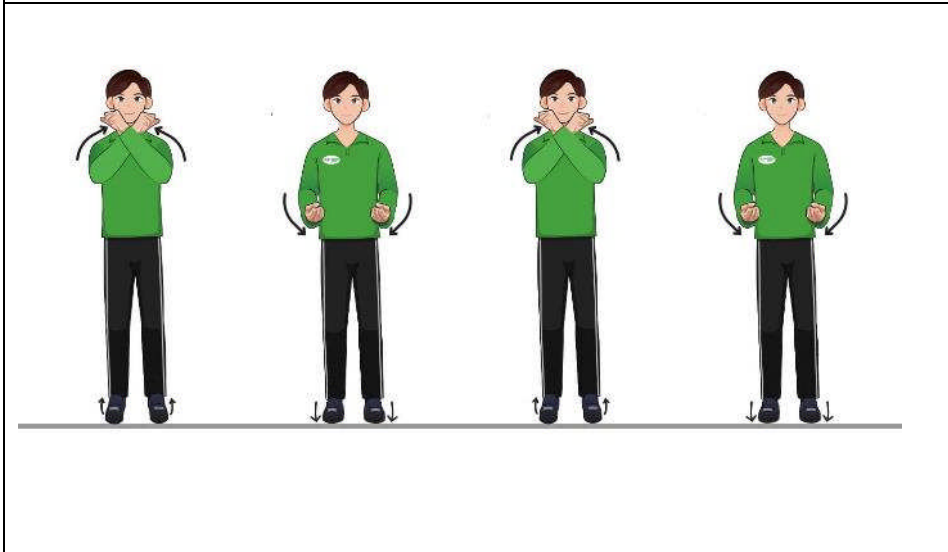
IDA FAUZIYAH

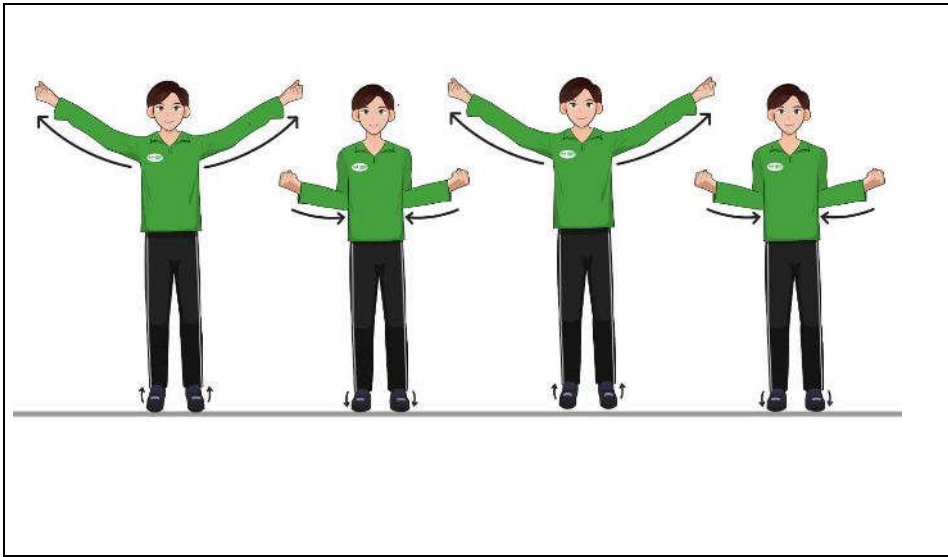
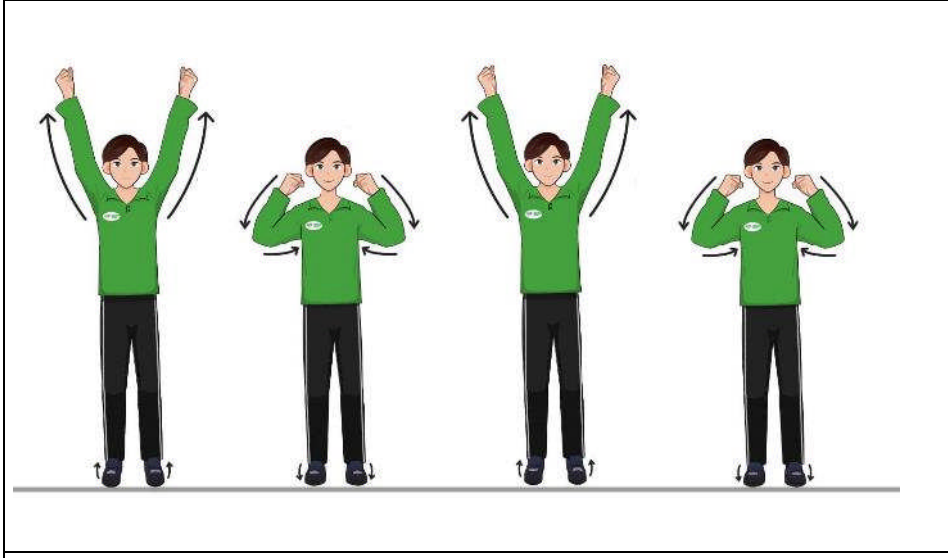
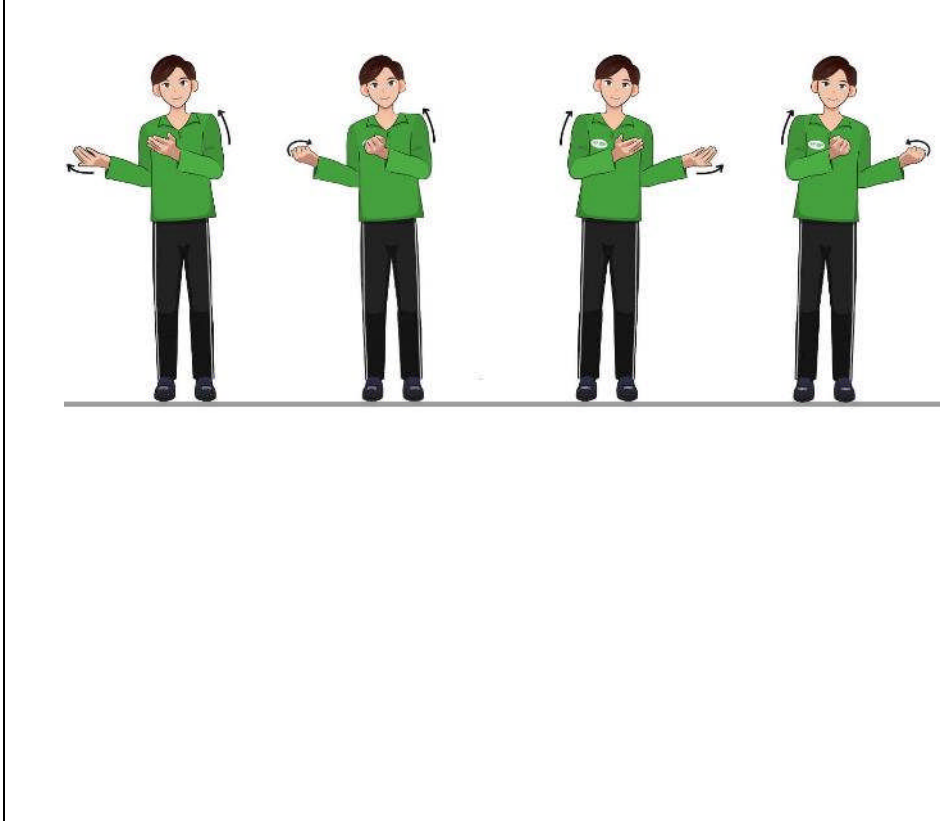
LAMPIRAN
KEPUTUSAN MENTERI KETENAGAKERJAAN
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 317 TAHUN 2020
TENTANG
SENAM PEKERJA SEHAT

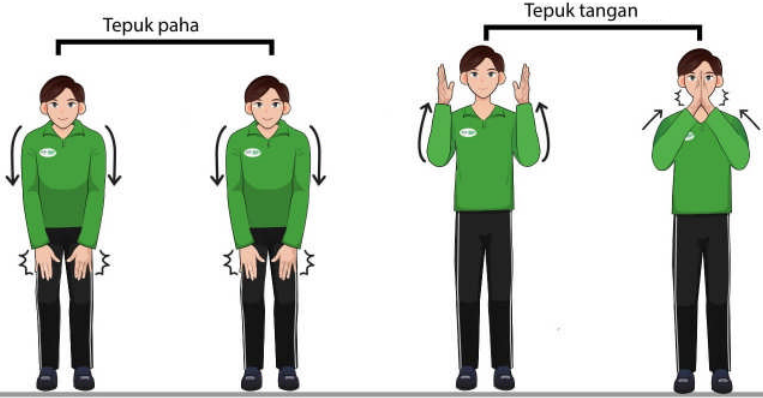
RANGKAIAN GERAKAN DAN MUSIK SENAM PEKERJA SEHAT

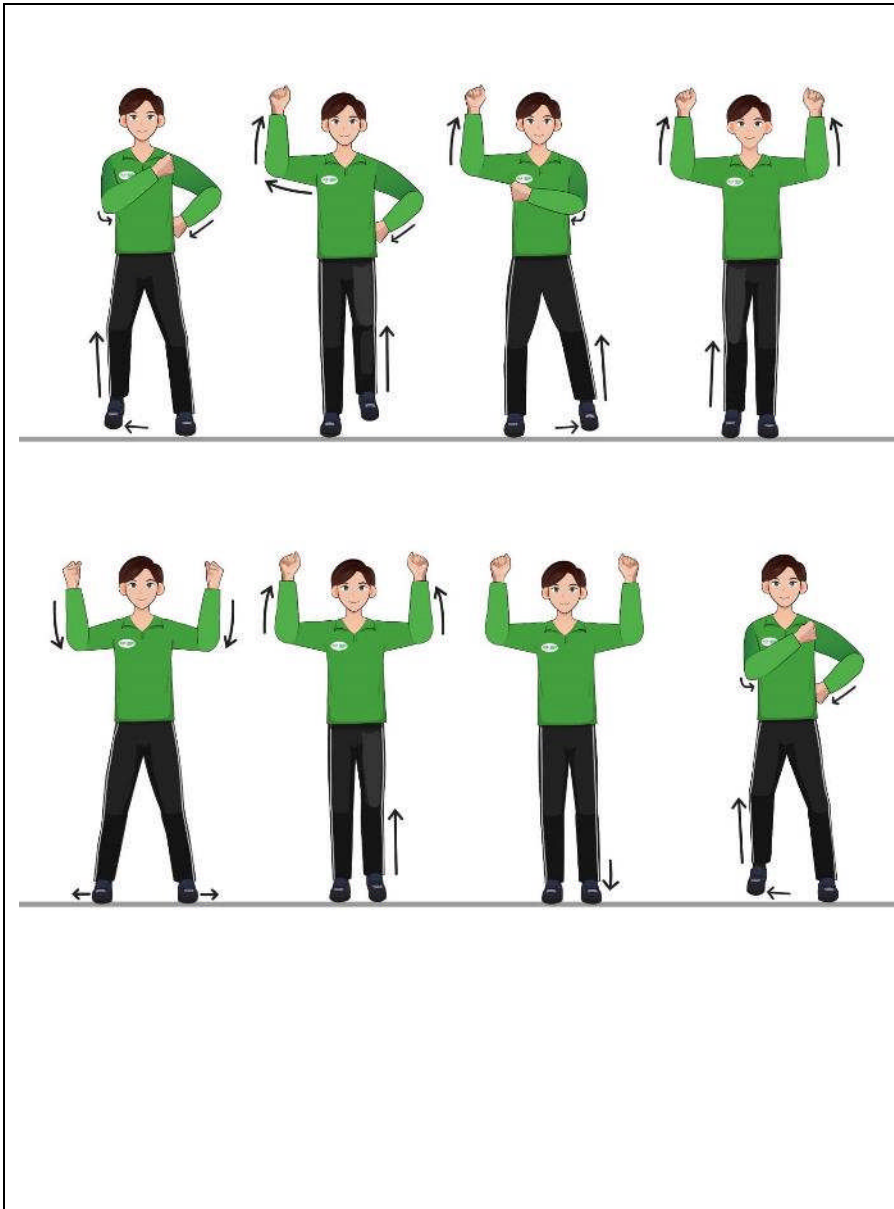
1. RANGKAIAN GERAKAN DAN PANDUAN SENAM PEKERJA SEHAT

ILUSTRASI GERAKAN	PANDUAN GERAKAN
	Gerakan 1 Tahap 1 : Angkat lengan ke depan dengan tangan mengepal Tahap 2 : Lengan tetap ke depan dengan tangan membuka * Ulangi gerakan sampai 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan
	Gerakan 2 Tahap 1 : Lengan lurus di samping dengan tangan mengepal Tahap 2 : Lengan ditekuk ke atas dengan punggung tangan mengarah ke depan (tangan tetap mengepal), * Ulangi gerakan sampai 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan

	Gerakan 3 Tahap 1 : Lengan lurus dengan punggung tangan mengarah ke depan (tangan mengepal) Tahap 2 : Lengan ditekuk ke arah atas kanan, lalu diluruskan ke kanan (tangan mengepal) * Ulangi tahap 1&2 selama 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan Tahap 3 : Lengan lurus dengan punggung tangan mengarah ke depan (tangan mengepal) Tahap 4 : Lengan ditekuk ke arah atas kiri, lalu diluruskan ke kiri (tangan mengepal) * Ulangi tahap 3&4 sebanyak 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan
	Gerakan 4 Tahap 1 : Lengan ditekuk satu arah dengan punggung tangan mengarah ke depan, siku di depan dada (tangan mengepal) Tahap 2 : Kepalan tangan setinggi pinggang dengan siku mengarah ke belakang * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan
	Gerakan 5 Tahap 1 : Lengan ditekuk, menyilang, dengan punggung tangan mengarah ke depan, siku di samping pinggang (tangan mengepal) Tahap 2 : Kepalan tangan setinggi pinggang dengan siku mengarah ke belakang * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan

	Gerakan 6 Tahap 1 : Kedua tangan diangkat lebar-lebar ke atas-samping setinggi kepala (tangan mengepal) Tahap 2 : Lengan ditarik ke bawah sambil ditekuk di samping pinggang (tangan mengepal) * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan
	Gerakan 7 Tahap 1 : Kedua tangan diangkat tinggi di atas kepala (tangan mengepal) Tahap 2 : Lengan ditarik sampai kepalan tangan setinggi bahu sambil ditekuk, kedua tangan mengepal di samping kepala * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 2x8 sambil kaki menjinjit per hitungan
	Gerakan 8 Tahap 1 : Badan condong miring ke kanan, lengan ditekuk ke arah kanan sambil tangan membuka Tahap 2 : Badan dan lengan pada posisi yang sama, sambil tangan mengepal Tahap 3 : Badan condong miring ke kiri, lengan ditekuk ke arah kiri sambil tangan membuka Tahap 4 : Badan dan lengan pada posisi yang sama, sambil tangan mengepal * Ulangi tahap 1-2 & 3-4 sebanyak 1x8 sambil menekuk lutut per hitungan

	Gerakan 9 Tahap 1 : Badan membungkuk sambil kedua tangan menepuk paha 4x Tahap 2 : Badan dalam posisi tegak sambil menepuk tangan 4x * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 4x8 sambil menekuk lutut per hitungan
	Gerakan 10 Tahap 1 : Badan mengarah ke kanan, tangan diangkat dan rolling selama 4x Tahap 2 : Badan mengarah ke kiri, tangan diangkat dan rolling selama 4x * Ulangi tahap 1&2 sebanyak 4x8 sambil menekuk lutut per hitungan
	Gerakan 11 Tahap 1 : Tangan dikepal, diangkat ke atas Tahap 2 : Gerakan badan condong miring ke kanan kiri sambil mengangkat tangan ke atas kanan dan kiri Tahap 3 : Tangan dikepal, mengarah ke bawah Tahap 4 : Gerakan badan condong miring ke kanan kiri sambil tangan ke arah bawah kanan dan kiri * Ulangi tahap 1-2 & 3-4 sebanyak 4x8 sambil menekuk lutut per hitungan



Gerakan 12

Tahap 1 :

Kedua tangan mengepal, posisi tangan kanan di depan dada, tangan kiri di samping pinggang

Tahap 2 :

Ayunkan tangan kanan ke kanan atas membentuk 90 derajat, sambil kaki kanan melangkah ke kanan

Tahap 3 :

Kaki kiri menutup langkah

Tahap 4 :

Ayunkan tangan kiri ke kiri atas membentuk 90 derajat sambil kaki kiri melangkah ke kiri

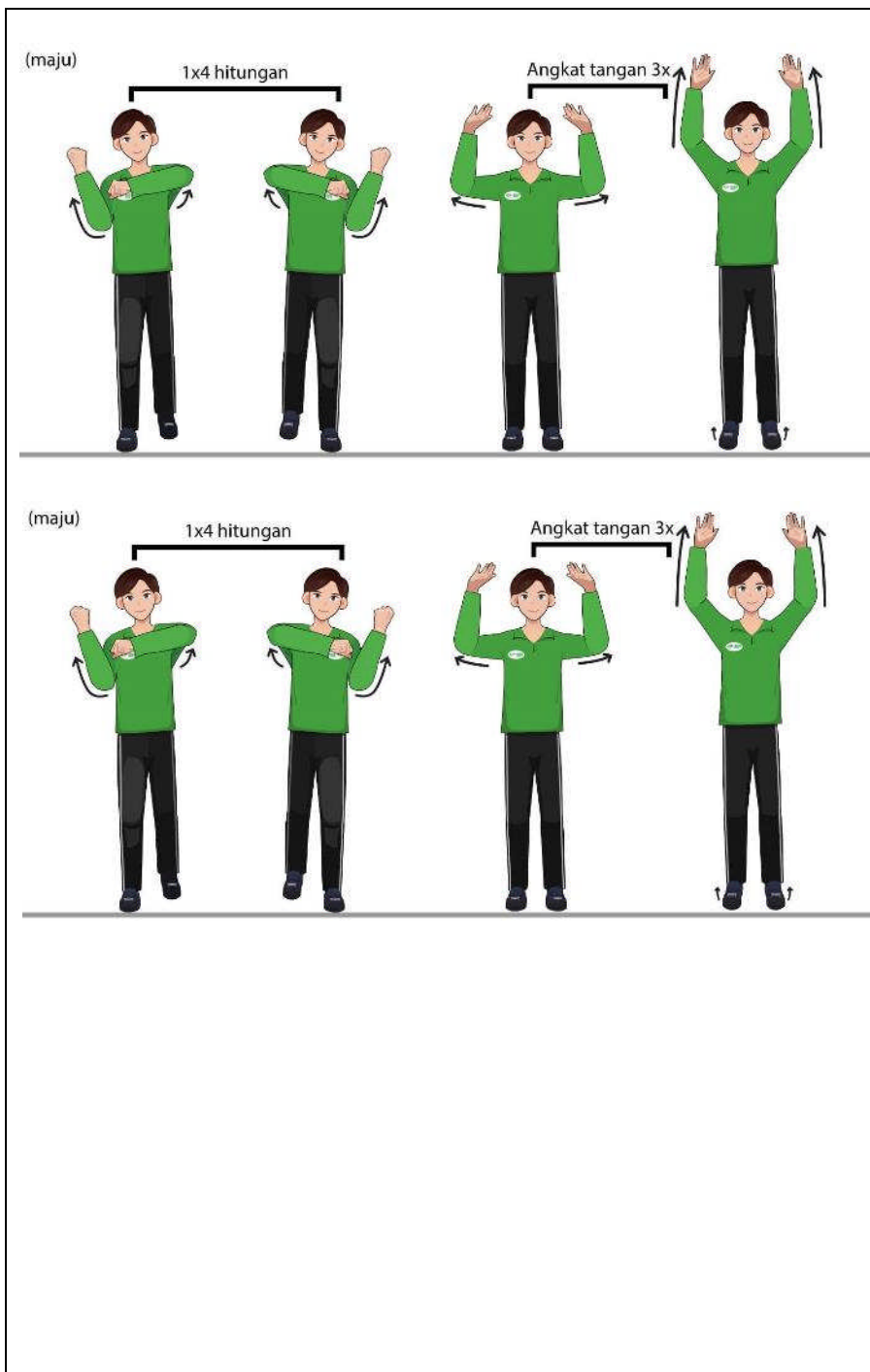
Tahap 5 :

Dengan kedua tangan membentuk 90 derajat, langkahkan kaki ke kiri sambil lengan & tangan ditarik ke bawah 2x

Tahap 6 :

Lalu langkahkan kaki ke kanan sambil lengan & tangan ditarik ke bawah 2x

* Ulangi tahap 1-3 & 4-6 sebanyak 4x8 hitungan



Gerakan 13

Tahap 1 :

Badan condong ke kanan, tangan mengepal, lengan menyiku dan arahkan ke kanan sambil langkahkan kaki kanan ke depan

Tahap 2 :

Badan condong ke kanan, tangan mengepal, lengan menyiku dan arahkan ke kiri sambil langkahkan kaki kiri ke depan

* Ulangi tahap 1-2 sebanyak 1x8 hitungan, berhenti, lalu angkat tangan ke atas 3x

Tahap 3 :

Badan condong ke kanan, tangan mengepal, lengan menyiku dan arahkan ke kanan sambil langkahkan kaki kanan ke belakang

Tahap 4 :

Badan condong ke kanan, tangan mengepal, lengan menyiku dan arahkan ke kiri sambil langkahkan kaki kiri ke belakang

* Ulangi tahap 3-4 sebanyak 1x8 hitungan, berhenti, lalu angkat tangan ke atas 3x

*Lakukan gerakan ini sebanyak 4x8 hitungan



Gerakan 14

Tahap 1 :

Tangan mengepal dan menyilang di depan dada, kaki dibuka selebar bahu

Tahap 2 :

Rentangkan tangan ke samping-bawah sambil miringkan badan dan langkahkan kaki kanan ke arah depan kiri

Tahap 3 :

Tangan mengepal dan menyilang di depan dada, kaki dibuka selebar bahu

Tahap 4 :

Rentangkan tangan ke samping-bawah sambil miringkan badan dan langkahkan kaki kiri ke arah depan kanan

* Ulangi tahap 1-4 sebanyak 4x8 hitungan

Tahap 5 :

Tangan mengepal dan menyilang di depan dada, kaki dibuka selebar bahu

Tahap 6 :

Rentangkan tangan ke samping-bawah sambil miringkan badan dan langkahkan kaki kanan ke arah belakang kiri

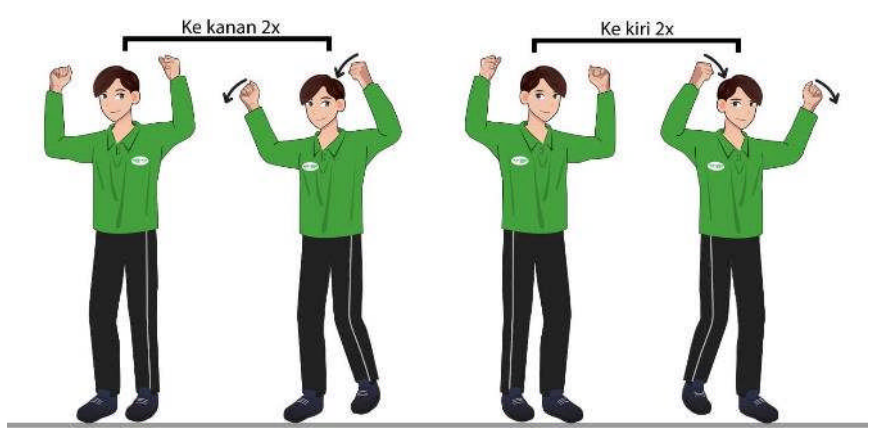
Tahap 7 :

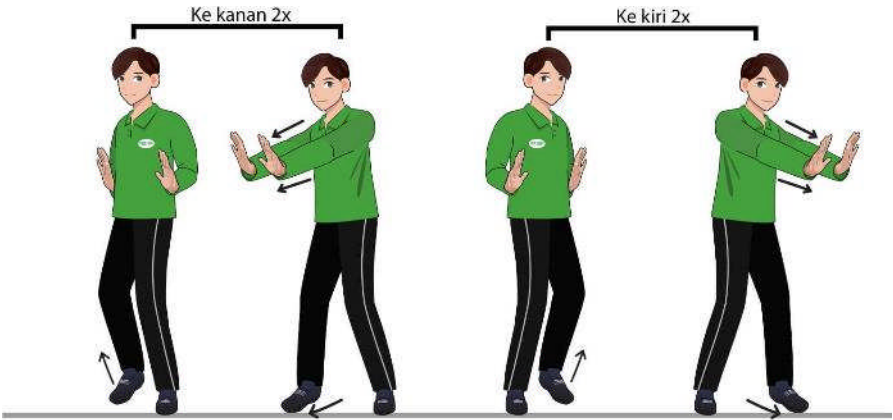
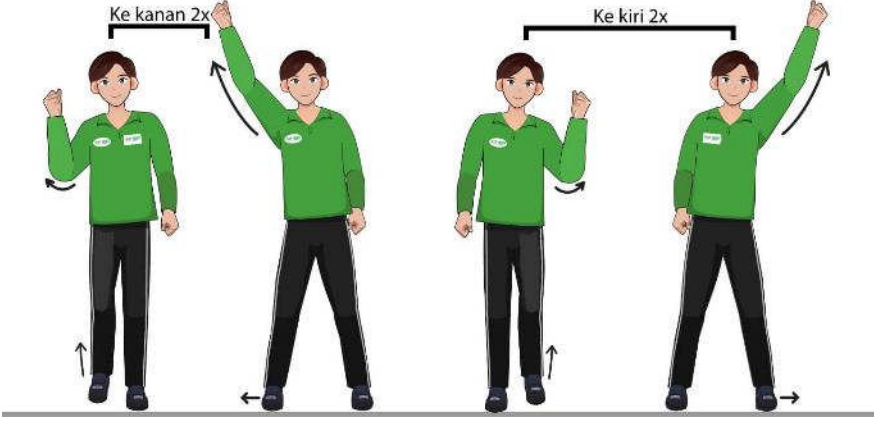
Tangan mengepal dan menyilang di depan dada, kaki dibuka selebar bahu

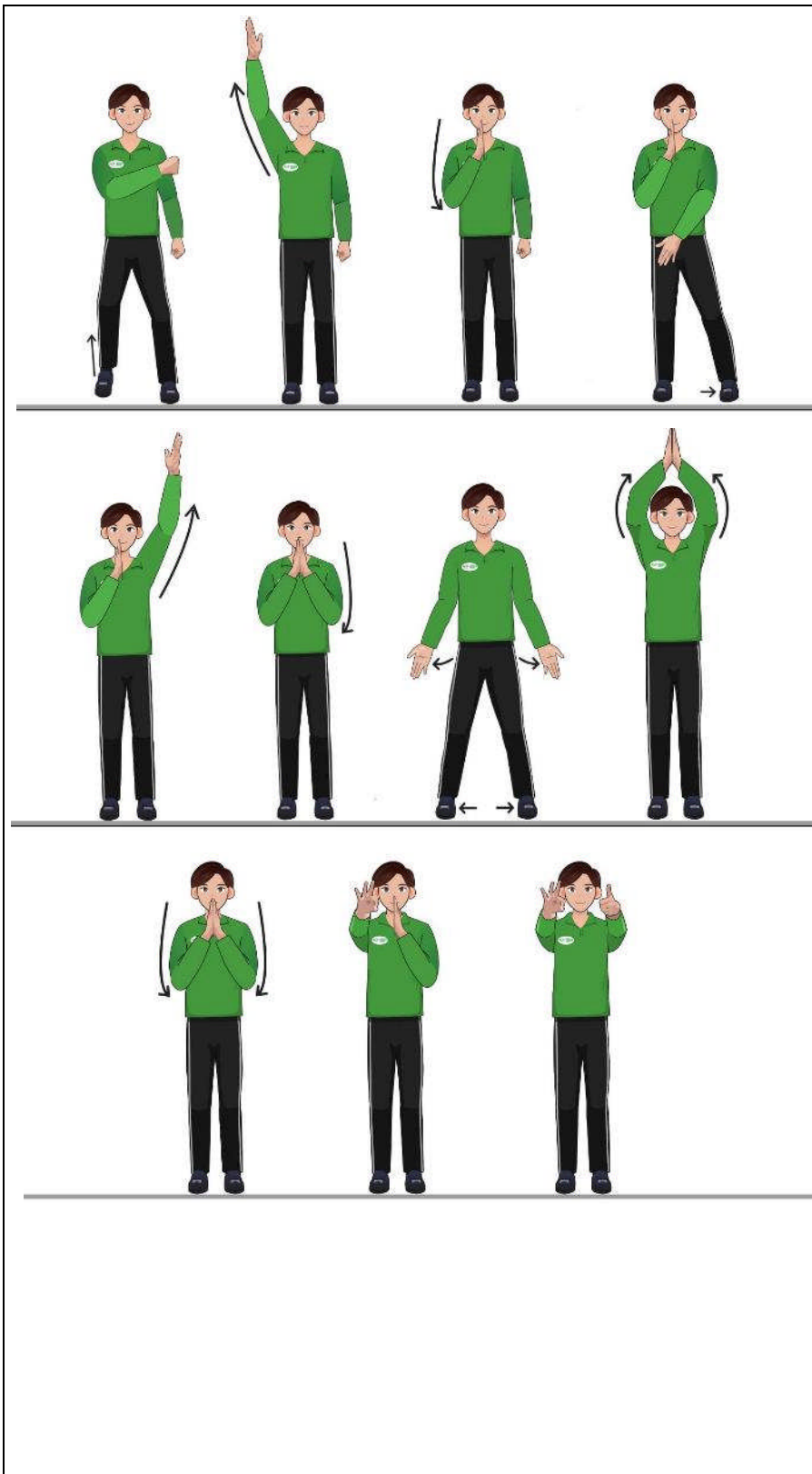
Tahap 8 :

Rentangkan tangan ke samping-bawah sambil miringkan badan dan langkahkan kaki kiri ke arah belakang kanan

* Ulangi tahap 5-8 sebanyak 4x8 hitungan

	Gerakan 15 Tahap 1 : Badan $\frac{3}{4}$ menghadap ke kiri, menepuk tangan sambil kaki menutup Tahap 2 : Badan $\frac{3}{4}$ menghadap ke kiri, membuka lengan dan tangan sambil membuka kaki kanan ke depan Tahap 3 : Badan $\frac{3}{4}$ menghadap ke kanan, menepuk tangan sambil kaki menutup Tahap 4 : Badan $\frac{3}{4}$ menghadap ke kanan, membuka lengan dan tangan sambil membuka kaki kiri ke depan * Ulangi tahap 1-4 sebanyak 4x8 hitungan
	Gerakan 16 Tahap 1 : Kedua lengan ditekuk dengan tangan mengepal di pinggang Tahap 2 : Goyang pinggul ke kanan dan ke kiri * Ulangi tahap 1-4 sebanyak 2x8 hitungan
	Gerakan 17 Tahap 1 : Kedua lengan di angkat ke atas dan membentuk 90 derajat sambil mengepal tangan. Badan menghadap ke posisi $\frac{3}{4}$ arah kanan. Tahap 2 : Dorong tangan ke depan sambil kaki melangkah ke kanan * Ulangi tahap 1-2 sebanyak 1x2 hitungan Tahap 3 : Kedua lengan di angkat ke atas dan membentuk 90 derajat sambil mengepal tangan. Badan menghadap ke posisi $\frac{3}{4}$ arah kiri.

	Tahap 4 : Dorong tangan ke depan sambil kaki melangkah ke kiri * Ulangi tahap 3-4 sebanyak 1x2 hitungan * Ulangi gerakan ini sebanyak 2x8 hitungan
	Gerakan 18 Tahap 1 : Badan menghadap ke posisi $\frac{3}{4}$ arah kanan. Lengan menekuk, dorong tangan ke kanan sambil melangkahakan kaki ke kanan 2x Tahap 2 : Badan menghadap ke posisi $\frac{3}{4}$ arah kiri. Lengan menekuk, dorong tangan ke kiri sambil melangkahakan kaki ke kiri 2x * Ulangi gerakan ini sebanyak 2x8 hitungan
	Gerakan 19 Tahap 1 : Tangan mengepal, tangan kanan diangkat ke atas sambil melangkahakan kaki ke kanan 2x Tahap 2 : Tangan mengepal, tangan kiri diangkat ke atas sambil melangkahakan kaki ke kiri 2x * Ulangi gerakan ini sebanyak 4x8 hitungan



Gerakan 20 [Pendinginan]

Tahap 1 :

Ayunkan tangan kanan ke atas sambil langkahkan kaki kanan ke kanan

Tahap 2 :

Tangan kanan di depan dada

Tahap 3 :

Ayunkan tangan kiri ke atas sambil langkahkan kaki kanan ke kiri

Tahap 4 :

Tangan kiri juga di depan dada

Tahap 5 :

Putar tangan ke atas sambil langkahkan kaki ke kanan

Tahap 6 :

Tangan kanan dan kiri saling mengempel, berada di depan dada

Tahap 7 :

Tangan kanan ke depan dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk lingkaran sedangkan jari tengah, jari manis dan jari kelingking ditegakkan.

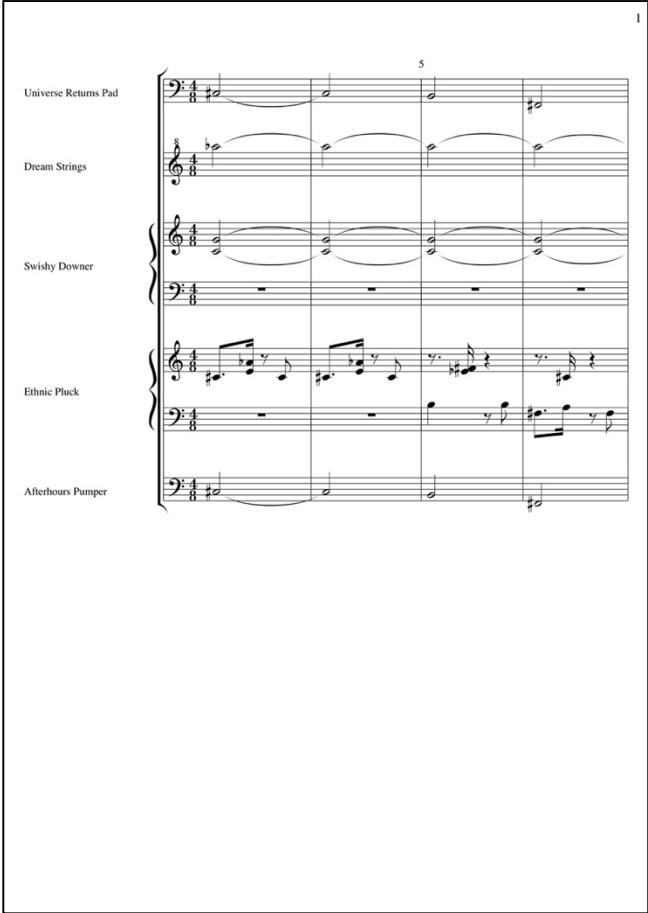
Tahap 8 :

Tangan kiri ke depan dengan ibu jari ditegakkan dan keempat jari lainnya mengepal.

Tahap 9 :

Mempertahankan posisi tangan pada tahap 7 & 8 sambil mengucapkan dengan suara yang lantang "K3 Unggul, Indonesia Maju"

2. MUSIK SENAM PEKERJA SEHAT

1 2 5 9 Universe Returns Pad Dream Strings Swishy Downer Ethnic Pluck Afterhours Pumper 	
3 4 	

21



5

6



6

7



7

8



8

9

10

11

12

13



14



15



16



This image displays a page of musical notation, likely a score for a piano piece. The notation is arranged in a system of staves, with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 3/4. The score includes various musical elements such as notes, rests, and dynamic markings. The notation is complex, featuring many beamed notes and rests, suggesting a fast or intricate piece. The page is numbered 17, 18, 19, and 20, indicating the measure numbers. The notation is written in a standard musical notation style, with a clear and legible layout.

This page of musical notation is divided into two systems, each containing multiple staves for piano and orchestra. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and dynamic markings.

System 1 (Measures 77-81):

- Measures 77-80:** The piano part features a series of chords in the right hand and single notes in the left hand. The orchestra part has a melodic line in the first violin and a rhythmic pattern in the first bassoon.
- Measure 81:** The piano part has a final chord. The orchestra part has a melodic line in the first violin and a rhythmic pattern in the first bassoon.

System 2 (Measures 85-88):

- Measure 85:** The piano part has a final chord. The orchestra part has a melodic line in the first violin and a rhythmic pattern in the first bassoon.
- Measures 86-88:** The piano part has a series of chords in the right hand and single notes in the left hand. The orchestra part has a melodic line in the first violin and a rhythmic pattern in the first bassoon.

89

25 26

27

28

101 29 30 105

109 31 32 109

The image displays a page of musical notation, likely a score for a piano and voice ensemble. The page is divided into two systems, each containing three staves. The top staff of each system is for the piano, and the bottom two are for the voice. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and dynamic markings. The page number 101 is at the top left, and 105 is at the top right. The system numbers 29, 30, 31, and 32 are also present. The page is divided into two systems, each with three staves. The top staff of each system is for the piano, and the bottom two are for the voice. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and dynamic markings. The page number 101 is at the top left, and 105 is at the top right. The system numbers 29, 30, 31, and 32 are also present.

The image displays a musical score for the song "The Rose Tree". It is a piano and voice arrangement. The score is organized into two systems, each consisting of two pages. The piano part is written for a grand piano, with a melody line and a bass line. The voice part is written for a single voice line. The score is in G major and 4/4 time. The first system covers measures 113 to 117, and the second system covers measures 118 to 122. The piano part features a melody line with a rising eighth-note pattern and a bass line with a steady eighth-note accompaniment. The voice part has a single line with a melody that follows the piano melody. The score is written in a standard musical notation style, with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4.

121

37

125

39

129

41

42

133

43

44

137 45 46

141 47 48

This page of musical notation is divided into two systems, each containing three measures. The notation is written for a piano, with multiple staves for each system. The first system (measures 145-147) shows a complex rhythmic pattern in the right hand, with a series of eighth and sixteenth notes, and a more active bass line. The second system (measures 148-150) continues this pattern, with a prominent use of dynamic markings like *pp* (pianissimo) and *ppp* (pianissimissimo). The notation is dense and intricate, typical of a modern or contemporary piano work.

157

53



54

161



55

56



56

165



169

57



58

173

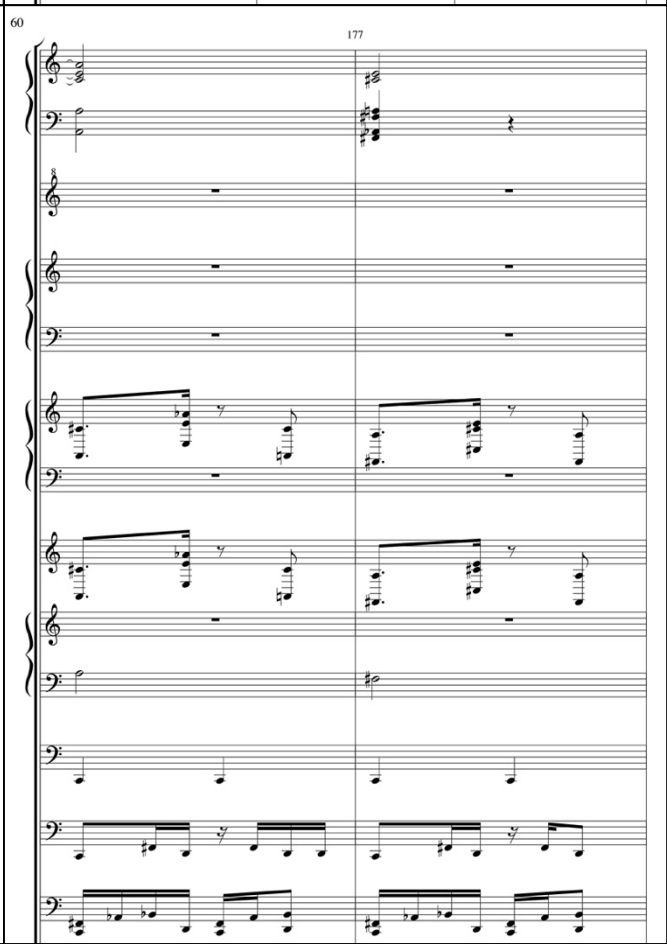


59

60



177



61

62

181

Musical score system 1, measures 61-62. The system contains 10 staves. Measures 61 and 62 show various musical notations including chords, single notes, and rests. Measure 62 includes a measure rest.

185

63

64

189

Musical score system 2, measures 63-64. The system contains 10 staves. Measures 63 and 64 show various musical notations including chords, single notes, and rests. Measure 64 includes a measure rest.

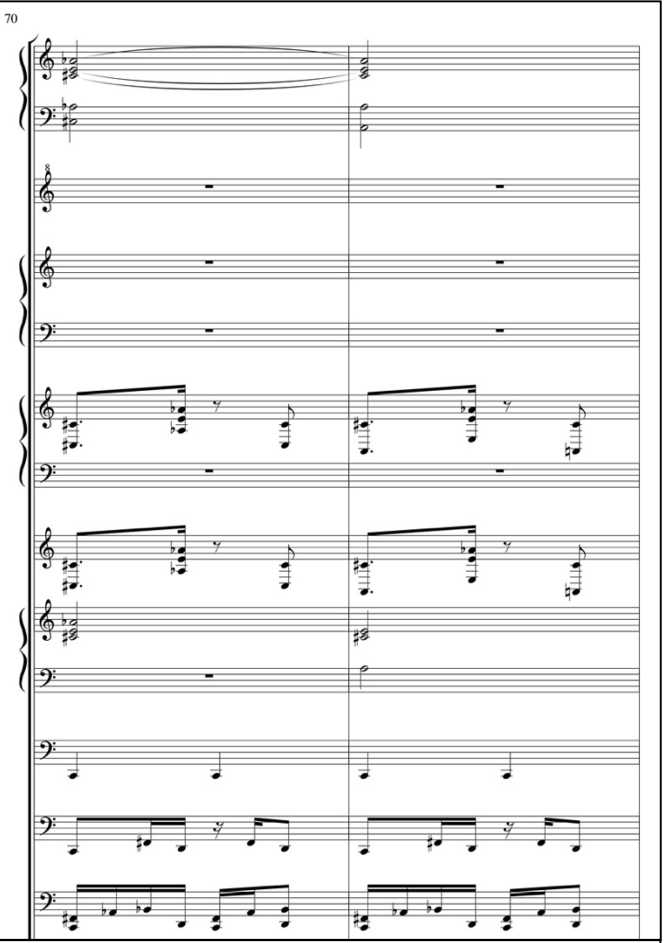
This page of musical notation is divided into two systems, each containing five staves. The notation is complex, featuring a variety of rhythmic patterns, including sixteenth and thirty-second notes, and dynamic markings such as *pp* (pianissimo) and *ppp* (pianissimissimo). The first system covers measures 65 to 66, and the second system covers measures 67 to 68. The notation is written in a key signature of one flat (B-flat) and a time signature of 4/4. The staves are arranged in a traditional piano score format, with the right hand (treble clef) on the top staves and the left hand (bass clef) on the bottom staves. The notation is dense and intricate, with many notes and rests, and a high level of technical difficulty.

201

69



70



205

71



72

209



73

74

75

76

221

77

78

Musical score for measures 221-225. Measures 221-224 are mostly empty staves. Measure 225 contains musical notation for piano and bass.

225

79

80

Musical score for measures 225-229. Measures 225-228 are mostly empty staves. Measure 229 contains musical notation for piano and bass.

233

81

82

237

Musical score system 1, measures 233-237. The system includes piano accompaniment with chords and arpeggios in the lower staves, and a single melodic line in the upper right staff. The notation is in treble and bass clefs with various musical symbols.

83

84

241

Musical score system 2, measures 83-84. The system includes piano accompaniment with chords and arpeggios in the lower staves, and a single melodic line in the upper right staff. The notation is in treble and bass clefs with various musical symbols.

245

85

86

249

This image shows two systems of a musical score. The first system covers measures 245 and 246, and the second system covers measures 249 and 250. Each system consists of ten staves. The top two staves are grand staves (treble and bass clef). The next four staves are in pairs, each pair consisting of a treble and bass staff. The bottom two staves are single staves. The music is written in a key with one sharp (F#) and a common time signature. The notation includes various note values, rests, and dynamic markings. The first system shows a complex rhythmic pattern in the lower staves, while the second system continues this pattern with some variations in the upper staves.

253

87

88

257

MENTERI KETENAGAKERJAAN
REPUBLIK INDONESIA,



IDA FAUZIYAH