

IDENTITAS BUKU

KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

Penyusun:

Tim Penyusun Kurikulum dan Hanjar Dikbangspes Bintara/Gol.II PNS Polri
Teknologi Informasi Dasar
Lemdiklat Polri T.A. 2022

Editor:

1. Pembina Rudiyanto, S.Pd.
2. Pembina Nolik Dwi Atmoko, S.E., M.E.
3. Kopol Yon Helmi.
4. Kopol L. Hardiyani, S.A.P.
5. Akp I Gede Eka Irawan, S.T.
6. Penda Tk I Haryati, S.E.
7. Penda Paramita Rahmadani, A.Md.
8. Briptu Ginawan Rahmat Permana, S.Kom.

Hanjar Pendidikan Polri
Pendidikan Pengembangan Spesialisasi
Bintara/Gol.II PNS Polri Teknologi Informasi Dasar.

Diterbitkan oleh:

Bagian Kurikulum dan Bahan Ajar Pendidikan Pengembangan Spesialisasi
Biro Kurikulum
Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Polri
Tahun 2022

Hak cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi Hanjar
Pendidikan Polri ini, tanpa izin tertulis dari Kalemdiklat Polri.

DAFTAR ISI

Cover	i
Sambutan Kalemdiklat Polri.....	ii
Keputusan Kalemdiklat Polri	iv
Lembar identitas buku.....	vi
Daftar isi	vii

MODUL KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

Pendahuluan.....	1
Standar Kompetensi	1
Kompetensi Dasar	2
Materi Pelajaran.....	2
Metode Pembelajaran.....	3
Alat, Media, Bahan dan Sumber Belajar.....	3
Kegiatan Pembelajaran	4
Tagihan/Tugas.....	4
Lembar Kegiatan	4
Bahan Bacaan	5

POKOK BAHASAN 1**DASAR KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA**


1. Dasar keselamatan dan kesehatan kerja (Perundang-undangan tentang keselamatan kerja).....	5
2. Manfaat penerapan keselamatan dan kesehatan kerja.....	7
3. Alat-alat K3	8


POKOK BAHASAN 2

PENERAPAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA


1. Penerapan K3 untuk personel teknis	11
2. Penerapan K3 untuk perangkat Teknologi Informasi dan Komunikasi	12
Rangkuman	15
Soal Latihan.....	15


MODUL	KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)
	 4 JP (180 menit)


	PENDAHULUAN
	<p>Semua organisasi dan institusi memiliki kewajiban untuk memastikan bahwa setiap orang yang bekerja dan orang lain yang terlibat di lingkungan kerja berada dalam kondisi aman sepanjang waktu. Demikian juga pada institusi Polri, yang di dalamnya juga memiliki SDM yang bekerja sebagai operator peralatan termasuk peralatan teknologi komunikasi.</p> <p>Dalam mengoperasikan peralatan teknologi komunikasi, operator harus memperhatikan petunjuk pengoperasian yang ada pada buku manual yang terdapat pada peralatan tersebut. Apalagi berbagai peralatan komunikasi elektronika yang dalam pengoperasionalnya dapat menimbulkan radiasi ke badan orang yang ada di dekatnya.</p> <p>Untuk mencegah kecelakaan kerja dan melindungi SDM Polri dari bahaya peralatan komunikasi elektronika maka pengetahuan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) sangat diperlukan. Dengan K3, kesehatan dan keselamatan diri, rekan kerja, keluarga pekerja, dan orang lain yang mungkin terpengaruh kondisi lingkungan kerja dapat terlindungi.</p> <p>Dalam upaya mewujudkan K3, disusun modul tentang K3 yang bertujuan agar peserta didik mampu memahami keselamatan dan kesehatan kerja (K3), sehingga dalam pelaksanaan kerja terjaga kesehatan dan keselamatannya.</p>


	STANDAR KOMPETENSI
	Memahami keselamatan dan kesehatan kerja (K3).


MODUL	KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)
	 4 JP (180 menit)


	<p>PENDAHULUAN</p> <p>Semua organisasi dan institusi memiliki kewajiban untuk memastikan bahwa setiap orang yang bekerja dan orang lain yang terlibat di lingkungan kerja berada dalam kondisi aman sepanjang waktu. Demikian juga pada institusi Polri, yang di dalamnya juga memiliki SDM yang bekerja sebagai operator peralatan termasuk peralatan teknologi komunikasi.</p> <p>Dalam mengoperasikan peralatan teknologi komunikasi, operator harus memperhatikan petunjuk pengoperasian yang ada pada buku manual yang terdapat pada peralatan tersebut. Apalagi berbagai peralatan komunikasi elektronika yang dalam pengoperasionalnya dapat menimbulkan radiasi ke badan orang yang ada di dekatnya.</p> <p>Untuk mencegah kecelakaan kerja dan melindungi SDM Polri dari bahaya peralatan komunikasi elektronika maka pengetahuan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) sangat diperlukan. Dengan K3, kesehatan dan keselamatan diri, rekan kerja, keluarga pekerja, dan orang lain yang mungkin terpengaruh kondisi lingkungan kerja dapat terlindungi.</p> <p>Dalam upaya mewujudkan K3, disusun modul tentang K3 yang bertujuan agar peserta didik mampu memahami keselamatan dan kesehatan kerja (K3), sehingga dalam pelaksanaan kerja terjaga kesehatan dan keselamatannya.</p>
---	--

	<p>STANDAR KOMPETENSI</p> <p>Memahami keselamatan dan kesehatan kerja (K3).</p>
---	--

	<p>KOMPETENSI DASAR</p>
	<p>1. Memahami dasar keselamatan dan kesehatan kerja.</p> <p>Indikator Hasil Belajar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan dasar keselamatan dan kesehatan kerja (Perundang-undangan tentang keselamatan kerja). Menjelaskan manfaat mengikuti keselamatan dan kesehatan kerja. Menjelaskan menjelaskan alat-alat K3. <p>2. Memahami penerapan keselamatan dan kesehatan kerja.</p> <p>Indikator Hasil Belajar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan penerapan K3 untuk personil teknis. Menjelaskan penerapan K3 untuk perangkat teknologi informasi dan komunikasi.

	<p>MATERI PELAJARAN</p>
	<p>1. Pokok Bahasan 1:</p> <p>Dasar keselamatan dan kesehatan kerja.</p> <p>Subpokok Bahasan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dasar keselamatan dan kesehatan kerja (Perundang-undangan tentang keselamatan kerja). Manfaat mengikuti keselamatan dan kesehatan kerja. Alat-alat K3. <p>2. Pokok Bahasan 2:</p> <p>Penerapan keselamatan dan kesehatan kerja.</p> <p>Subpokok Bahasan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Penerapan K3 untuk personil teknis. Penerapan K3 untuk perangkat teknologi informasi dan komunikasi.

	<h2>METODE PEMBELAJARAN</h2>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode Ceramah Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi tentang perjalanan dinas jabatan. 2. Metode Tanya Jawab Metode ini digunakan untuk memperdalam pemahaman materi dan untuk mengetahui tingkat penguasaan peserta didik tentang perjalanan dinas jabatan. 3. Metode Penugasan Metode ini digunakan untuk memperdalam pemahaman materi dengan memberikan penugasan membuat resume materi pelajaran yang diberikan.

	<h2>ALAT, MEDIA, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR</h2>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat, Media dan Bahan: <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Whiteboard.</i> b. Alat tulis. c. LCD proyektor. d. Komputer/laptop. e. <i>Flipchart.</i> f. Kertas <i>flipchart.</i> g. <i>Wifi/jaringan internet.</i> 2. Sumber Belajar: <ol style="list-style-type: none"> a. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja. b. Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992, pasal 23 tentang Kesehatan Kerja. c. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.



KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Tahap Awal: 10 menit

- a. Pendidik melaksanakan apersepsi:
 - 1) Pendidik melaksanakan perkenalan;
 - 2) Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan tugas-tugas yang harus dilaksanakan peserta didik selama pembelajaran;
 - 3) Pendidik menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif.
- b. Peserta didik menyimak, menanggapi dan melaksanakan instruksi pendidik.

2. Tahap Inti: 155 menit

- a. Pendidik menyampaikan materi tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3).
- b. Peserta didik menyimak, mencatat hal-hal yang penting.
- c. Pendidik memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya hal-hal yang belum dipahami.
- d. Peserta didik bertanya dan menanggapi materi yang disampaikan pendidik.

3. Tahap Akhir: 15 menit

- a. Pendidik memberikan kesimpulan materi perjalanan dinas jabatan.
- b. Pendidik mengecek penguasaan materi dengan cara bertanya secara lisan dan acak kepada peserta didik.
- c. Pendidik melakukan evaluasi pembelajaran dan menutup pembelajaran.



TAGIHAN/TUGAS

Peserta didik menyerahkan resume materi tentang keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dalam bentuk tulisan tangan kepada pendidik, paling lambat satu hari setelah pembelajaran.



LEMBAR KEGIATAN



BAHAN BACAAN

POKOK BAHASAN 1

DASAR KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

1. Dasar Keselamatan dan Kesehatan Kerja (Perundang-undangan tentang Keselamatan Kerja)

a. Undang-Undang yang mengatur K3

Apakah di Indonesia ada Undang-Undang yang mengatur mengenai K3?

Undang-Undang yang mengatur K3 adalah sebagai berikut:

- 1) Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja.

Undang-Undang ini mengatur dengan jelas tentang kewajiban pimpinan tempat kerja dan pekerja dalam melaksanakan keselamatan kerja.

- 2) Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan.

Undang-Undang ini menyatakan bahwa secara khusus perusahaan berkewajiban memeriksakan kesehatan badan, kondisi mental dan kemampuan fisik pekerja yang baru maupun yang akan dipindahkan ke tempat kerja baru, sesuai dengan sifat-sifat pekerjaan yang diberikan kepada pekerja, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Sebaliknya para pekerja juga berkewajiban memakai alat pelindung diri (APD) dengan tepat dan benar serta mematuhi semua syarat keselamatan dan kesehatan kerja yang diwajibkan.

Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992, pasal 23 Tentang Kesehatan Kerja juga menekankan pentingnya kesehatan kerja agar setiap pekerja dapat bekerja secara sehat tanpa membahayakan diri sendiri dan masyarakat sekelilingnya hingga diperoleh produktifitas kerja yang optimal. Karena itu, kesehatan kerja meliputi pelayanan kesehatan kerja, pencegahan penyakit akibat kerja dan syarat kesehatan kerja.

b. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan

Undang-Undang ini mengatur mengenai segala hal yang berhubungan dengan ketenagakerjaan mulai dari upah kerja, jam kerja, hak maternal, cuti smpai dengan keselamatan dan kesehatan kerja.

Sebagai penjabaran dan kelengkapan Undang-undang tersebut, Pemerintah juga mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) dan Keputusan Presiden terkait penyelenggaraan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), diantaranya adalah:

- 1) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1979 tentang Keselamatan Kerja Pada Pemurnian dan Pengolahan Minyak dan Gas Bumi;
- 2) Peraturan Pemerintah Nomor 7 Tahun 1973 tentang Pengawasan Atas Peredaran, Penyimpanan dan Penggunaan Pestisida;
- 3) Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 1973 tentang Pengaturan dan Pengawasan Keselamatan Kerja di Bidang Pertambangan;
- 4) Keputusan Presiden Nomor 22 Tahun 1993 tentang Penyakit Yang Timbul Akibat Hubungan Kerja.

Bagaimana jika terjadi pelanggaran terhadap UU Keselamatan dan Kesehatan Kerja misalnya pengusaha tidak menyediakan alat keselamatan kerja atau perusahaan tidak memeriksakan kesehatan dan kemampuan fisik pekerja?

Undang-undang ini memuat ancaman pidana kurungan paling lama 1 tahun atau pidana denda paling banyak Rp.15.000.000. (lima belas juta rupiah) bagi yang tidak menjalankan ketentuan undang-undang tersebut. Bagaimana Perjanjian Kerja Bersama mengatur mengenai K3?

Dalam Perjanjian Kerja Bersama akan dikaji hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan upah, keselamatan dan kesejahteraan karyawan. Perusahaan dan setiap pekerja harus sadar sepenuhnya bahwa K3 adalah kewajiban dan tanggung jawab bersama. PKB biasanya akan mengatur mengenai hak dan kewajiban dari para karyawan dalam hal K3 sebagai mana PKB juga akan mengatur mengenai hak dan kewajiban perusahaan.

Dalam Perjanjian Kerja Bersama juga tertulis sanksi-sanksi yang diberikan apabila salah satu dari kedua belah pihak melanggar PKB.

Apa saja kendala-kendala yang biasa dihadapi dalam pelaksanaan Perjanjian Kerja Bersama dalam hal penerapan K3?

- 1) Pemahaman karyawan mengenai isi perjanjian kerja bersama.

Cara mengatasi perlunya pembinaan atau koordinasi dan sosialisasi antara pengurus Serikat Pekerja dengan para pekerja melalui musyawarah.

- 2) Penanganan keselamatan kerja tidak optimal

Cara mengatasi adalah apabila terjadi kecelakaan berarti tindakan pecegahan tidak berhasil, maka pihak manajemen perusahaan mempunyai kesempatan untuk mempelajari apa yang salah.

- 3) Kebijakan perusahaan yang tidak tegas.

Cara mengatasi adanya tindakan yang tegas apabila terjadi ketidakdisiplinan pegawai dalam bekerja.

Mengapa diperlukan adanya pendidikan keselamatan dan kesehatan kerja?

Menurut H. W. Heinrich, penyebab kecelakaan kerja yang sering ditemui adalah perilaku yang tidak aman sebesar 88%, kondisi lingkungan yang tidak aman sebesar 10% atau hal tersebut di atas terjadi secara bersamaan. Oleh karena itu, pelaksanaan diklat keselamatan dan kesehatan tenaga kerja dapat mencegah perilaku yang tidak aman dan memperbaiki kondisi lingkungan yang tidak aman.

Pendidikan keselamatan dan kesehatan kerja juga berguna agar tenaga kerja memiliki pengetahuan dan kemampuan mencegah kecelakaan kerja, mengembangkan konsep dan kebiasaan pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja, memahami ancaman bahaya yang ada di tempat kerja dan menggunakan langkah pencegahan kecelakaan kerja.

2. Manfaat Mengikuti Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012 tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Keselamatan dan kesehatan kerja adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Keselamatan dan kesehatan kerja harus diterapkan di semua tempat kerja. Berikut ini 8 manfaat K3 bagi perusahaan:

- a. Perusahaan dapat melindungi pekerjanya dan fasilitas produksi dari kecelakaan kerja ataupun penyakit akibat kerja.

- b. Perusahaan dapat mengurangi dari tingginya biaya atau tagihan asuransi.
- c. Perusahaan dapat patuh terhadap regulasi terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja.
- d. Perusahaan mendapatkan citra positif karena penerapan Keselamatan dan kesehatan kerja baik dari pekerja, keluarga pekerja, masyarakat, dan juga negara.
- e. Perusahaan dapat memperoleh berbagai penghargaan terkait keselamatan dan kesehatan kerja.
- f. Perusahaan mampu tetap melanjutkan bisnis dan melindungi nilai saham dari dampak yang ditimbulkan akibat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja.
- g. Perusahaan dapat memperoleh kontrak kerja yang baik dengan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja.
- h. Munculnya peluang bisnis terkait dengan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja.

Manfaat K3 untuk pekerja:

Adapun manfaat atau fungsi Keselamatan dan kesehatan kerja untuk pekerja antara lain:

- a. Pekerja mamahami bahaya dan risiko dari pekerjaannya.
- b. Pekerja memahami tindakan pencegahan agar tidak terjadi kecelakaan.
- c. Pekerja memahami hak dan kewajibannya khususnya dalam peraturan terkait dengan Keselamatan dan kesehatan kerja.
- d. Pekerja mengetahui bagaimana bertindak dalam keadaan darurat seperti kebakaran, gempa, kecelakaan, dan sebagainya.
- e. Pekerja mampu berpartisipasi untuk membuat tempat kerjanya lebih aman.
- f. Pekerja dapat melindungi rekan kerjanya dari risiko kecelakaan kerja.
- g. Pekerja mampu untuk menghindarkan keluarganya dari penyakit-penyakit yang mungkin bisa tertular dari tempat kerja.
- h. Pekerja mampu untuk tetap memiliki penghasilan.
- i. Pekerja mampu untuk tetap berkontribusi terhadap perekonomian keluarganya.

3. Alat-alat K3

Alat Pelindung Diri (APD) adalah kelengkapan yang wajib digunakan saat bekerja sesuai bahaya dan risiko kerja untuk menjaga keselamatan pekerja itu sendiri dan orang di sekelilingnya.

Kelengkapan alat pelindung

Kewajiban itu sudah disepakati oleh pemerintah melalui Departement Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia. Hal ini tertulis di Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. Per.08/Men/VII/2010 tentang pelindung diri. Adapun bentuk dari alat tersebut adalah:

a. *Safety helmet*

Berfungsi sebagai pelindung kepala dari benda yang bisa mengenai kepala secara langsung.

b. Sabuk keselamatan (*safety belt*)

Berfungsi sebagai alat pengaman ketika menggunakan alat transportasi ataupun peralatan lain yang serupa (mobil, pesawat, alat berat, dan lain-lain).

c. Sepatu karet (*sepatu boot*)

Berfungsi sebagai alat pengaman saat bekerja di tempat yang becek ataupun berlumpur. Kebanyakan di lapisi dengan metal untuk melindungi kaki dari benda tajam atau berat, benda panas, cairan kimia dan sebagainya.

d. Sepatu pelindung (*safety shoes*)

Seperti sepatu biasa, tapi dari bahan kulit dilapisi metal dengan sol dari karet tebal dan kuat.

Berfungsi untuk mencegah kecelakaan fatal yang menimpa kaki karena tertimpa benda tajam atau berat, benda panas, cairan kimia, dan sebagainya.

e. Sarung tangan

Berfungsi sebagai alat pelindung tangan pada saat bekerja ditempat atau situasi yang dapat mengakibatkan cedera tangan. Bahan dan bentuk sarung tangan disesuaikan dengan fungsi masing-masing pekerjaan.

f. Tali pengaman (*safety harness*)

Berfungsi sebagai pengaman saat bekerja di ketinggian. Diwajibkan menggunakan alat ini di ketinggian lebih dari 1,8 meter.

g. Penutup telinga (*ear plug/ear muff*)

Berfungsi sebagai pelindung telinga pada saat bekerja di tempat yang bising.

h. Kaca mata pengaman (*safety glasses*)

Berfungsi sebagai pelindung mata ketika bekerja (misalnya mengelas).

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">i. Masker (<i>respirator</i>)
Berfungsi sebagai penyaring udara yang dihirup saat bekerja di tempat dengan kualitas udara buruk (misal berdebu, beracun dan sebagainya).j. Pelindung wajah (<i>face shield</i>)
Berfungsi sebagai pelindung wajah dari percikan benda asing saat bekerja (misal pekerjaan menggerinda).k. Jas hujan (<i>rain coat</i>)
Berfungsi melindungi dari percikan air saat bekerja (misal bekerja pada waktu hujan atau sedang mencuci alat). <p>Semua jenis APD harus digunakan sebagaimana mestinya, gunakan pedoman yang benar-benar sesuai dengan standar keselamatan kerja (K3L: Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Lingkungan).</p> |
|--|---|

POKOK BAHASAN 2

PENERAPAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

1. Penerapan K3 untuk Personil Teknis

Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah keselamatan yang berhubungan dengan peralatan, tempat kerja dan lingkungan serta cara-cara menyelesaikan pekerjaan. Prinsip dasar keselamatan kerja adalah untuk melindungi tenaga kerja, menjamin keselamatan setiap orang di tempat kerja dan sumber produksi dipelihara dan dipergunakan secara aman dan efisien.

Pekerja dibidang TI, sepertinya memang tidak akan menerima dampak kecelakaan atau kesehatan kerja yang langsung, namun harus ditilik secara lebih mendalam berbagai profesi TI juga menanggung ancaman resiko kesehatan yang tidak terlihat "*invisible risk*". Ancaman resiko yang dapat diterima para pekerja dibidang TI ini seperti gangguan penglihatan, gangguan sendi, sakit kepala, dan juga berbagai keluhan kesehatan yang lainnya.

Masalah-masalah kesehatan tersebut muncul karena seorang pekerja yang memiliki profesi di bidang TI tentu akan selalu berhubungan dengan perangkat komputer, yang terhubung dengan arus listrik dan bisa memancarkan radiasi, ada juga kesalahan terkait posisi duduk pekerja dalam menggunakan komputer, dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan pekerja tersebut.

Untuk pencegahan terjadinya kecelakaan kerja, diperlukan peralatan keselamatan kerja yang harus tersedia pada saat diperlukan dan harus disimpan pada tempat yang mudah dijangkau. Peralatan keselamatan kerja harus dipelihara dan diuji kelaikannya secara periodik. Peralatan tersebut terdiri, antara lain:

- a. Peralatan K3 untuk mencegah bahaya yang meliputi peralatan pelindung diri (*personnel protection equipment*, PPE), antara lain jas, masker, sarung tangan (*glove*), kacamata (*safety glass*).
- b. Sarana penunjang yang meliputi alat pemadam kebakaran sesuai jenisnya, *emergency shower (safety shower + eye wash) alarm*.
- c. Sarana penunjang lainnya, yaitu kotak P3K yang berisi obat-obatan, disinfektan, salep untuk luka bakar dan lain-lain serta kompilasi *Material Safety Data Sheet (MSDS)*.

Syarat-syarat keselamatan kerja diantaranya sebagai berikut:

- a. Mencegah dan mengurangi kecelakaan.
- b. Mencegah, mengurangi dan memadamkan kebakaran.

- c. Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan.
- d. Memberi kesempatan atau jalan menyelamatkan diri pada waktu kebakaran atau kejadian lain yang berbahaya.
- e. Memberi pertolongan pada kecelakaan.
- f. Memberi alat perlindungan diri kepada para pekerja.
- g. Mencegah dan mengendalikan timbul atau menyebar luasnya suhu, kelembaban, debu, kotoran, asap, uap, gas, hembusan angin, cuaca sinar atau radiasi, suara dan getaran.
- h. Mencegah dan mengendalikan timbulnya penyakit akibat kerja, baik fisik maupun psikis, peracunan infeksi dan penularan.
- i. Memperoleh penerangan yang cukup & sesuai
Menyelenggarakan udara yang cukup.
- j. Menyelenggarakan suhu dan lembab udara yang baik.
- k. Memelihara kebersihan, keselamatan dan kesehatan.
- l. Memperoleh keserasian antara tenaga kerja dan alat kerja.
- m. Mengamankan dan memperlancar pekerjaan bongkar muat, perlakuan dan penyimpanan barang.
- n. Mencegah terkena aliran listrik yang berbahaya.
- o. Menyesuaikan dan mempergunakan pengamanan pada pekerjaan yang berbahaya.

2. Penerapan K3 untuk Perangkat Teknologi Informasi dan Komunikasi

Diera globalisasi ini kemajuan teknologi informasi dan komunikasi semakin meningkat, karena itu semua pekerjaan manusia menjadi efektif dan efisien, pekerjaan semakin mudah karena adanya teknologi informasi dan komunikasi.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat memudahkan pekerjaan manusia. Berkembangnya IoT (*Internet of Things*) meningkatkan penggunaan berbagai teknologi di kehidupan sehari-hari. Teknologi mulai dari sosial media seperti instagram, facebook dan twitter untuk meningkatkan *brand image* personal dan organisasi. Teknologi video *conference* seperti (*Webex, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet*) jarak jauh untuk menunjang pertemuan dan pelatihan.

Untuk yang khusus di bagian *Information Technology* (IT), tentu banyak profesinya mulai dari *coder, programmer, website developer, database administrator, software developer, hardware engineer, system analyst, network technician, information security analyst* dan sebagainya. Kalau sudah asyik, pekerjaan di depan komputer bisa dilakukan berjam-jam di ruangan dengan penyejuk udara dan lampu (yang terkadang) digelapkan.

Saat ini, penerapan IT sudah melebar untuk mendukung pekerjaan yang melibatkan aktivitas non *information technology* secara langsung seperti pekerjaan tambang, migas, konstruksi, pekerja pabrik dan pekerjaan lainnya yang bersifat lapangan/fisik.

Namun, berbeda dengan pekerja bidang TI biasanya berlutut di dalam ruangan dan tidak memiliki ruang gerak yang lebar.

Penggunaan komputer dalam tuntutan pekerjaan sehari-hari juga sudah menjadi kebiasaan yang mutlak dilakukan. Disinilah segala teknologi dan informasi berkembang pesat dan menunjang aktivitas bekerja. Aplikasi komputer yang multiguna, seperti pengolahan kata, angka, gambar, media presentasi, perhitungan statistik, multimedia dan sebagainya mengharuskan pemakai komputer mengetahui syarat-syarat Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dalam menggunakan komputer. Jika syarat-syarat kesehatan dan keselamatan kerja dipenuhi maka kesehatan akan lebih terjamin, perangkat komputer akan lebih awet/tahan lama dan hasil yang dicapai akan lebih baik.

Beberapa faktor K3 yang dapat diterapkan saat menggunakan komputer seperti sebagai berikut:

a. Mengatur posisi duduk

Cara dan posisi duduk yang benar adalah sebagai berikut:


- 1) Posisi kaki jangan bersila dan usahakan kaki kiri agak maju, sedangkan kaki kanan agak di belakang. Kedua kaki jangan sejajar atau bengkok (lutut bersilangan) karena akan berakibat cepat pegal;
- 2) Posisi tangan diletakkan pada posisi pengetikan yang benar menurut sistem pengetikan yang benar (sistem 10 jari);
- 3) Posisi badan jangan membungkuk dan usahakan tegak dan relaks, jangan terlalu tegang karena dengan posisi tegang pinggang terasa tidak nyaman;
- 4) Usahakan pandangan mata tertuju pada naskah yang akan diketik. Jangan terus-terusan melihat ke monitor karena akan mengakibatkan mata cepat lelah, bahkan dapat mengganggu kesehatan mata;
- 5) Usahakan Menggunakan kursi yang nyaman dipakai (ada sandaran punggung dan sandaran sikunya).


b. Mengatur jarak pandang mata

Jarak pandang mata ke layar monitor usahakan jangan terlalu jauh atau terlalu dekat karena menyebabkan mata menjadi cepat lelah. Pengaturan jarak pandang mata yang tepat akan membuat kita nyaman bekerja dan menjaga kesehatan mata. Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pengaturan jarak pandangan mata ke layar monitor:

- 1) Usahakan letak monitor sejajar dengan pandangan mata;

	<p>2) Jangan terus-terusan melihat monitor, alihkan pandangan ke arah teks/naskah dan papan keyboard. Hal ini untuk mengurangi kelelahan mata dan timbulnya iritasi mata.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Atur jarak pandang antara mata dan monitor 46-47 cm; b) Atur ketajaman (contrast) dan brightness (terang) monitor; c) Atur jarak badan dengan monitor sekitar satu lengan; d) Atur posisi monitor dan keyboard lurus dengan pandangan; e) Hindari pencahayaan yang menyilaukan mata atau pencahayaan yang kurang terang. <p>c. Posisi tangan di <i>keyboard</i></p> <p>Posisi tangan di <i>keyboard</i> yang baik dan benar yaitu: Pilihlah <i>tuts keyboard</i> yang lembut, gunakan jari sebanyak mungkin untuk mengetik.</p> <p>Cara menggunakan komputer dengan mematuhi keselamatan dan kesehatan kerja (K3) komputer harus diletakkan di tempat aman, aman yang dimaksud:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jauh dari jangkauan anak-anak. b. Jauh dari jangkauan api; c. Jauh dari jangkauan air. <p>Bila terjadi kebakaran maka:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jangan Panik; b. Segera bunyikan alarm tanda bahaya; c. Identifikasi bahan yang terbakar (kelas A; B atau C), padamkan dengan kelas pemadam yang sesuai (Contoh kebakaran klas B bensin, minyak tanah dll tidak boleh disiram dengan air) d. Hindari menghirup asap secara langsung, gunakan masker atau tutup hidung dengan sapu tangan; e. Gunakan sepatu <i>safety</i> yang tahan minyak; f. Tutup pintu untuk menghambat api membesar dengan cepat; g. Cari bantuan pemadam kebakaran.
--	--

	<h2>RANGKUMAN</h2>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar keselamatan dan kesehatan kerja (Perundang-undangan tentang keselamatan kerja antara lain: (1) Undang-Undang yang mengatur K3: Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja, Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan. (2) Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. 2. Manfaat atau fungsi Keselamatan dan kesehatan kerja untuk pekerja antara lain: (1) Pekerja mamahami bahaya dan risiko dari pekerjaannya, (2) Pekerja memahami tindakan pencegahan agar tidak terjadi kecelakaan, (3) Pekerja memahami hak dan kewajibannya khususnya dalam peraturan terkait dengan Keselamatan dan kesehatan kerja, (4) Pekerja mengetahui bagaimana bertindak dalam keadaan darurat seperti kebakaran, gempa, kecelakaan, dan sebagainya, (5) Pekerja mampu berpartisipasi untuk membuat tempat kerjanya lebih aman, (6) Pekerja dapat melindungi rekan kerjanya dari risiko kecelakaan kerja, (7) Pekerja mampu untuk menghindarkan keluarganya dari penyakit-penyakit yang mungkin bisa tertular dari tempat kerja, (8) Pekerja mampu untuk tetap memiliki penghasilan, (9) Pekerja mampu untuk tetap berkontribusi terhadap perekonomian keluarganya. 3. Untuk pencegahan terjadinya kecelakaan kerja, diperlukan peralatan keselamatan kerja yang harus tersedia Peralatan tersebut terdiri, antara lain (1) peralatan pelindung diri, (2) Sarana penunjang yang meliputi alat pemadam kebakaran sesuai jenisnya, (3) Sarana penunjang lainnya, yaitu kotak P3K yang berisi obat-obatan, disinfektan, salep untuk luka bakar dan lain-lain.

	<h2>SOAL LATIHAN</h2>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan dasar keselamatan dan kesehatan kerja (Perundang-undangan tentang keselamatan kerja)! 2. Jelaskan manfaat mengikuti keselamatan dan kesehatan kerja! 3. Jelaskan menjelaskan alat-alat K3! 4. Jelaskan penerapan K3 untuk personil teknis! 5. Jelaskan penerapan K3 untuk perangkat Teknologi Informasi dan Komunikasi!