

PANDUAN

KESELAMATAN & KESEHATAN KERJA (K3)

UNIVERSITAS PARAMADINA

Nomor Pedoman
PD-001/DOP/UPM/2023

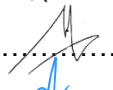


LEMBAR PENGESAHAN

**PANDUAN KESELAMATAN & KESEHATAN
KERJA (K3) DI LINGKUNGAN KAMPUS
UNIVERSITAS PARAMADINA**

Jakarta, 24 Juli 2023,

Tim Penyusun,

- 1) Agustin Widyaningsih, M.M (ttd.....) 
2) Muhammad Zakaria, S.Pd. (ttd.....) 
3) Mohammad Donni, S.T. (ttd) 

Yang Mengesahkan,



Prof. Didik. J. Rachbini M.Sc, Ph.D

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
1. PENDAHULUAN.....	1
2. TUJUAN & MANFAAT	2
3. DAFTAR ISTILAH	3
4. URAIAN PANDUAN	3
5. POTENSI BAHAYA	7
6. PANDUAN KESEHATAN LINGKUNGAN	10
7. PROMOSI KESEHATAN	10
8. PENUTUP	15

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Buku Paduan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) UPM disusun berdasarkan standar regulasi K3 yang berlaku di Indonesia. Sebagaimana tujuan K3 yaitu untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, UPM berkomitmen untuk menerapkan K3 dalam seluruh kegiatan akademik yang berlangsung di dalamnya.

Buku saku K3 ini berisi tentang potensi-potensi bahaya keselamatan, bencana dan kesehatan yang bisa terjadi di setiap tempat kerja termasuk di lingkungan UPM, dan tindakan yang bisa dilakukan ketika potensi bahaya tersebut terjadi. Dalam buku ini juga terdapat beberapa contoh rambu-rambu K3 yang ada di lingkungan UPM.

Buku saku ini diharapkan dapat membantu seluruh civitas akademika UPM untuk mengenali dan mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja sekaligus mematuhi rambu-rambu K3 yang bertujuan untuk melindungi para pekerja, tendik, dosen, mahasiswa, tamu dan pengunjung di lingkungan UPM.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 24 Juli 2023

Rektor Universitas Paramadina,



Prof. Didik. J. Rachbini M.Sc, Ph.D
NIP. 221005369



EMERGENCY CALL

Gunakan nomor emergency call berikut jika terjadi kondisi darurat di lingkungan kampus UPM

❖ Emergency Call Paramadina	:	0811-8581-116
❖ Emergency Call Fasum UPM	:	0821-7918-1188
❖ Medical Center UPM	:	021-79181188 (ext.135)
❖ RSUD Mampang Prapatan	:	021- 7971115
❖ Emergency Call Jakarta Selatan	:	112
❖ Pemadam Kebakaran (Jaksel)	:	112/ 0858-9209-9310 (WhatsApp)
❖ Polres Jakarta Selatan	:	021- 7206004
❖ Satgas PPKS	:	0821-90346613 (WhatsApp)

1. Pendahuluan

Universitas Paramadina (UPM) berkomitmen untuk menerapkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam setiap aspek kegiatan untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Untuk mewujudkan komitmen ini maka ditetapkan kebijakan Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebagai berikut:

1. Mengutamakan aspek Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam setiap kegiatan untuk melindungi seluruh civitas akademika, pengunjung, tamu, para pekerja di lingkungan UPM.
2. Memastikan terlaksananya semua peraturan perundangan dan persyaratan lain yang berkaitan dengan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di lingkungan UPM.
3. Memberikan pelatihan dan sosialisasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja secara berkesinambungan di lingkungan UPM.
4. Memastikan dipatuhinya kebijakan dan terlaksananya budaya K3 oleh seluruh civitas akademika di lingkungan UPM.

Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) merupakan bagian dari upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, dan bebas dari pencemaran lingkungan. Penerapan K3L yang baik dapat mengurangi dan atau membebaskan tenaga kerja dan tempat kerja dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja sehingga pada akhirnya dapat berdampak pada meningkatnya efisiensi dan produktivitas kerja.

Keselamatan berawal dari kata '*safety*' yang memiliki arti terbebasnya seseorang dari peristiwa celaka (*accident*) atau nyaris celaka (*near-miss*). Secara filosofi, keselamatan kerja dapat diartikan sebagai suatu pemikiran dan upaya untuk menjamin agar tenaga kerja dan lingkungan di sekitarnya selamat dalam suatu aktifitas kerja. Sedangkan dari sudut pandang keilmuan diartikan sebagai suatu pengetahuan dan penerapan dalam usaha untuk mencegah kemungkinan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja sejak dini. Istilah kesehatan kerja itu sendiri menurut UU Kesehatan No. 9 Tahun 1960 adalah suatu kondisi yang bertujuan agar tenaga kerja memperoleh derajat kesehatan setinggi tingginya, baik jasmani, rohani, maupun sosial, dengan usaha pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerjanya.

Kecelakaan kerja tidak hanya berdampak pada kerugian sebuah perusahaan atau organisasi, namun juga dapat menimbulkan penderitaan pada pekerja baik ringan, sedang atau berat dalam kurun waktu yang singkat atau jangka panjang. Secara umum kecelakaan kerja dapat terjadi akibat dua hal, yaitu:

- Kondisi berbahaya (*unsafe condition*). Merupakan kondisi yang tidak aman ketika berinteraksi dengan peralatan, media elektronik, bahan, lingkungan kerja, proses kerja, dan sejenisnya
- Perbuatan atau aksi berbahaya (*unsafe action*). Pada umumnya berupa perbuatan berbahaya dari manusia secara sengaja atau tidak, yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan pelaksana di pekerjaan yang sedang ditangani, cacat tubuh yang tidak kentara, kelelahan, kelemahan daya tahan tubuh karena tidak seimbang dengan beban pekerjaan, dan bisa juga terjadi karena sikap dan perilaku kerja yang tidak baik atau tidak menaati prosedur yang telah ditetapkan.



Selain dua hal di atas, beberapa hal penting lain yang berhubungan dengan tingginya angka kecelakaan kerja serta penyakit akibat kerja adalah:

- a) Tenaga ahli K3L tidak dilibatkan dalam proses bisnis pekerjaan terutama pekerjaan yang memiliki potensi bahaya tinggi
- b) Lemahnya pengawasan terhadap pelaksanaan K3L di lapangan.
- c) Kurang memadainya kualitas dan kuantitas ketersediaan peralatan pelindung diri (APD).
- d) Kurang disiplinnya para tenaga kerja dalam mematuhi ketentuan dan prosedur K3L yang telah disusun.
- e) Kurangnya komitmen semua pihak terkait pentingnya penerapan K3L dalam menciptakan kondisi selamat dan sehat dalam segala aspek yang berhubungan dengan pekerjaan

K3L tidak hanya dapat diterapkan dalam lingkungan kerja industri namun juga dapat diterapkan di lingkungan perkantoran. Tujuan dari penerapan K3L di lingkungan kantor adalah keselamatan dan kesehatan karyawan dapat terjamin dan terlindungi dengan melakukan upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja di kantor. Penerapan K3L perkantoran dapat mewujudkan suasana kantor yang aman, sehat dan nyaman sehingga menjadikan karyawan menjadi lebih produktif dan berkinerja. Salah satu peraturan yang mengatur standar K3L perkantoran adalah Permenkes no 48 tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran. Penerapan K3L perkantoran perlu dilakukan di jaman modern ini mengingat para karyawan melakukan aktifitas di kantor minimal 8 jam sehari, dan jenis pekerjaan serta peralatan kerja kantor modern sudah semakin kompleks sehingga memicu munculnya bahaya jika tidak ada manajemen pengatur keselamatan dan kesehatan karyawan.

2. Tujuan dan Manfaat

- 2.1. Memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pekerja di semua lapangan pekerjaan ketingkat yang setinggi-tingginya, baik fisik, mental maupun kesehatan sosial.
- 2.2. Mencegah timbulnya gangguan kesehatan masyarakat pekerja yang diakibatkan oleh tindakan/kondisi lingkungan kerjanya.
- 2.3. Memberikan perlindungan bagi pekerja dalam pekerjaannya dari kemungkinan bahaya yang disebabkan oleh faktor-faktor yang membahayakan kesehatan.
- 2.4. Menempatkan dan memelihara pekerja di suatu lingkungan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan fisik dan psikis pekerjaanya

Kesehatan kerja mempengaruhi manusia dalam hubungannya dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya, baik secara fisik maupun psikis yang meliputi, antara lain: metode bekerja, kondisi kerja dan lingkungan kerja yang mungkin dapat menyebabkan kecelakaan penyakit ataupun perubahan dari kesehatan seseorang. Pada hakekatnya ilmu kesehatan kerja mempelajari dinamika, akibat dan problematika yang ditimbulkan akibat hubungan interaktif tiga komponen utama yang mempengaruhi seseorang bila bekerja yaitu:

- a) Kapasitas kerja: Status kesehatan kerja, gizi kerja, dan lain-lain.
- b) Beban kerja: fisik maupun mental.
- c) Beban tambahan yang berasal dari lingkungan kerja antara lain: bising, panas, debu, parasit, dan lain-lain

Bila ketiga komponen tersebut serasi maka bisa dicapai suatu kesehatan kerja yang optimal. Sebaliknya bila terdapat ketidakserasian dapat menimbulkan masalah kesehatan kerja berupa penyakit ataupun kecelakaan akibat kerja yang pada akhirnya akan menurunkan produktifitas kerja. Buku pedoman ini disusun dengan tujuan untuk memastikan agar dalam hal penerapan K3 bisa terlaksana secara rutin dan berkelanjutan

3. Daftar Istilah

- 3.1. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan dalam hal ini tujuan pelaksanaan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- 3.2. Sarana meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku (elektronik dan repositori), sarana teknologi informasi dan komunikasi (TIK), instrumen eksperimen, sarana kesehatan, sarana olah raga, sarana kesenian, fasilitas umum, bahan habis pakai, sarana pemeliharaan, keselamatan dan keamanan dan sarana pendukung mahasiswa berkebutuhan khusus.
- 3.3. Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- 3.4. Prasarana meliputi lahan, ruang kelas, perpustakaan, laboratorium/studio/ bengkel kerja/unit produksi, tempat olah raga, ruang untuk berkesenian, ruang unit kegiatan mahasiswa, ruang pimpinan perguruan tinggi, ruang dosen, ruang tata usaha dan failitas umum

4. Uraian Panduan

4.1 POTENSI BAHAYA KESELAMATAN DAN BENCANA

4.1.1 TERPELESET, TERSANDUNG DAN TERJATUH

Terpeleset, tersandung, dan terjatuh dapat menimbulkan cedera yang serius bahkan patah tulang.



Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah bahaya terpeleset, tersandung, dan terjatuh di tempat kerja antara lain:

- a. Memakai alas kaki yang nyaman dan tidak licin disesuaikan dengan kondisi area kerja.
- b. Fokus dalam mengorganisir dan mengatur pekerjaan.
- c. Memasang pelapis lantai anti slip atau mengganti pelapis lantai yang sudah aus.
- d. Menjaga area kerja tetap bersih, rapi, dan aman.
- e. Memastikan area kerja memiliki pencahayaan yang baik agar pandangan lebih jelas.
- f. Pemasangan tanda peringatan, barikade, atau alat pengaman lainnya jika diperlukan. Misalnya tanda lantai licin saat sedang dilakukan pembersihan lantai.

4.1.2 PANDUAN KESELAMATAN BERKENDARA DI LINGKUNGAN KAMPUS



Keselamatan dalam berkendara adalah fokus utama bagi semua pengguna moda transportasi.

Panduan keselamatan berkendara di kampus:

- Periksa kondisi kelayakan kendaraan secara keseluruhan sebelum berkendara serta pastikan diri dalam kondisi sehat dan prima.
- Membawa kendaraan bermotor.
- Gunakan helm SNI bagi pengendara motor atau dan menggunakan sabuk pengaman bagi pengendara mobil.
- Dianjurkan menggunakan jaket, sepatu, sarung tangan, pelindung lutut dan siku, pelindung hidung bagi pengendara motor.
- Kecepatan kendaraan maksimal 20 km/jam di dalam kampus.
- Menaati rambu lalu lintas dan marka jalan yang ada.
- Tidak menggunakan alat komunikasi saat berkendara.
- Menyalakan lampu siang dan sore hari untuk sepeda motor.
- Parkir kendaraan di area yang telah ditentukan, dikunci dan tidak meninggalkan barang berharga di motor/mobil.(tidak dikunci setir bagi motor dan mobil serta tidak di rem tangan)

4.1.3 PANDUAN KESELAMATAN BENCANA KEBAKARAN

Kebakaran bisa terjadi kapan saja dan dimana saja. Penyebab kebakaran yang sering terjadi di perkantoran adalah kabel listrik yang rusak, beban stop kontak yang terlalu berat, *overheating* dari komputer atau laptop, banyaknya bahan yang mudah terbakar misalnya kertas, dokumen, limbah plastik dan peralatan pembersih yang mengandung bahan campuran adhesif dan aerosol yang sangat mudah terbakar dan api mudah membesar.



Jika terjadi kebakaran, beberapa hal yang harus dilakukan antara lain sebagai berikut:

- Tetap tenang dan jangan panik
- Bila api masih kecil, segera padamkan dengan APAR (Alat Pemadam Api Ringan) yang ada disekitarmu atau media pemadam api lainnya.
- Jika api membesar segera keluar menuju *assembly point* melalui pintu atau tangga darurat dengan berjalan cepat namun tidak berlari.
- Segera hubungi kontak emergensi – Damkar terdekat.
- Hindari menggunakan lift.

- f. Jika ruangan penuh dengan asap, berjalanlah dengan membungkuk atau merayap dan lindungi hidung dan mulut menggunakan tisu, sapu tangan atau baju untuk menghindari terhirupnya asap.

4.1.4 PANDUAN KESELAMATAN BENCANA GEMPA BUMI

Ketika terjadi gempa dan getaran sudah mulai terasa, yang perlu dilakukan adalah **TETAP TENANG DAN JANGAN PANIK.**



A. Jika berada di dalam ruangan.

- 1) Tetap tunggu ditempat aman misalnya dengan berlindung di bawah meja atau kolong yang dianggap kuat hingga guncangan berhenti.
- 2) Menjauh dari kaca, partisi, jendela, rak gantung, *filling cabinet*, lampu, kabel, dan benda-benda/peralatan yang mudah jatuh.
- 3) Jika tidak ada meja, berlindunglah pada tiang atau struktur bangunan yang kuat dan pastikan kepala terlindungi.
- 4) Setelah guncangan berhenti, berjalan keluar dengan hati-hati dan jangan tergesa-gesa. Waspada benda-benda di sekitar yang bisa melukai tubuh.
- 5) Keluarlah melalui tangga darurat sesuai instruksi dan hindari menggunakan lift.
- 6) Dahulukan kelompok rentan dan penyandang disabilitas.
- 7) Apabila berada di koridor, berjalan dengan jongkok, lindungi kepala dengan lengan dan leher dengan tangan bertautan.

B. Jika berada di luar ruangan.

- 1) Segera menjauh dari bangunan, jangan berada di atas atau di bawah jembatan, tiang atau pohon, baliho, rambu dan tiang bendera.
- 2) Menjauhi gedung dan area yang memungkinkan barang-barang berjatuh, kabel listrik atau bahaya terkena sengatan listrik.
- 3) Berjongkok sambil melindungi kepala dan leher dengan tangan, tas atau benda lainnya.
- 4) Perhatikan kondisi sekitar jika ada benda yang dapat menimpa, atau jalanan yang terbelah.
- 5) Tetap pada posisi tersebut hingga guncangan berhenti.

C. Jika berada di dalam kendaraan.

- 1) Segera berhenti di tempat yang jauh dari gedung tinggi, atau pohon besar.
- 2) Tarik rem tangan dan tetap tenang di dalam mobil hingga guncangan berhenti.
- 3) Jika posisi mobil berada di ruang terbuka, maka akan lebih aman berada di dalam mobil untuk melindungi diri dari kejatuhan benda - benda yang dapat menimpa.
- 4) Saat melanjutkan perjalanan, hati-hati dengan puing-puing atau jalanan yang rusak.

4.1.5 PANDUAN KESELAMATAN BENCANA PETIR



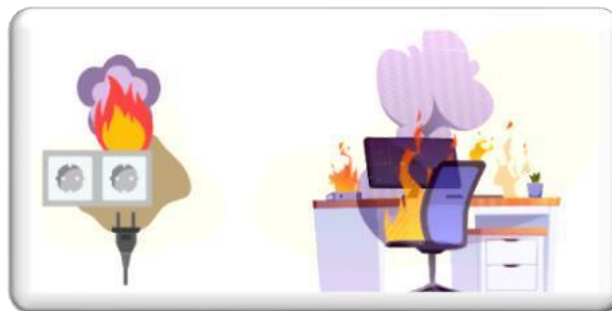
Bahaya yang harus diwaspadai pada saat musim hujan adalah sambaran petir. Arus petir bisa menimbulkan tegangan listrik yang tinggi yang tidak bisa ditahan oleh makhluk hidup. Selain itu, petir juga berbahaya jika menyambar logam atau struktur bangunan karena bisa menyebabkan korsleting listrik, menyebabkan kebakaran, mengganggu menara sinyal, hingga memicu ledakan.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menghindari bahaya sambaran petir diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Segera masuk ke dalam ruangan.
- 2) Jika sedang mengendarai motor segeralah berhenti dan cari tempat berlindung.
- 3) Hindari lapangan terbuka seperti sawah, taman terbuka, tempat parkir, lapangan olahraga dan tempat terbuka lainnya.
- 4) Jangan berlindung di bawah pohon.
- 5) Jauhi tiang listrik, menara atau sesuatu yang tinggi yang mudah tersambar petir.
- 6) Jika sedang berteduh diluar ruangan jaga jarak dengan orang lain setidaknya 3-5 meter untuk menghindari lontaran energi jika ada petir.

4.1.6 PANDUAN KESELAMATAN KECELAKANAN LISTRIK

Listrik telah menjadi kebutuhan primer dalam semua aktivitas pekerjaan. Pemakaian listrik yang tidak sesuai dengan prosedur menyebabkan hubungan arus pendek yang berbahaya bagi keselamatan penggunanya.



Arus pendek listrik yang mengenai tubuh bisa menimbulkan:

- 1) Berhentinya fungsi jantung dan terhambatnya pernapasan.
- 2) Panas yang ditimbulkan oleh arus dapat menyebabkan kulit atau tubuh terbakar, khususnya pada titik di mana arus masuk ke tubuh.
- 3) Beberapa kasus dapat menimbulkan pendarahan atau kesulitan bernapas dan gangguan saraf.

- 4) Gerakan spontan akibat terkena arus listrik, dapat mengakibatkan cedera lain seperti akibat jatuh, tertimpa atau tersandung benda lain.

Oleh sebab itu, orang yang kesetrum harus segera mendapatkan pertolongan.

- 1) Perhatikan keadaan sekitar dan kondisi korban, hindari untuk langsung menyentuh atau memegang korban.
- 2) Segera hubungi kontak emergensi untuk meminta bantuan
- 3) Mencari sumber listrik dan mematikannya. Bila sumber listrik terdapat pada tubuh korban, maka singkirkan dengan menggunakan benda yang tidak menghantarkan listrik
- 4) Setelah berhasil menjauhkan korban dari sumber listrik, cobalah ajak berbicara dan cek responsnya sambil menunggu bantuan datang.
- 5) Melakukan perawatan selama menunggu medis datang dengan membaringkan korban dalam posisi telentang, posisi kaki diatur supaya lebih tinggi dari kepala. Periksa pernafasan dan denyut jantung, bila terhenti maka lakukan tindakan Resusitasi Jantung Paru (RJP) atau Cardio Pulmonal Resuscitation (CDR).

4.1.7 PANDUAN KESELAMATAN KERUSUHAN/ UNJUK RASA

Kerusuhan bisa saja terjadi di tempat kerja baik di dalam maupun di luar ruangan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri jika terjadi kerusuhan/unjuk rasa:

- 1) Tetap tenang dan jangan panik
- 2) Segera hubungi kontak emergensi – polsek terdekat
- 3) Jangan melibatkan diri dalam kerusuhan
- 4) Melakukan tindakan/pendekatan secara persuasif
- 5) Tunggu instruksi dari atasan

4.2 POTENSI BAHAYA KESEHATAN

4.2.1 PANDUAN KESEHATAN COVID 19



Setiap pekerja wajib melakukan perubahan perilaku baru terkait pandemi COVID 19 dan menilai tingkat risiko penularan dalam kegiatan sehari-hari baik di rumah, sekitar rumah, dalam perjalanan, di kantor dan pasca bekerja, sebagai tanggung jawab pribadi/ individu

untuk mencegah paparan COVID 19. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19 di klaster kampus antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Memastikan tempat kerja selalu bersih dan higienis
 - a) Bersihkan area kerja misalnya meja, kursi, komputer, mouse, dan telepon dengan menggunakan desinfektan dan kain lap bersih.
 - b) Memastikan pembersihan filter AC secara rutin untuk menjaga kualitas udara di dalam ruangan selalu bersih dan sehat.
- 2) Karyawan yang sakit atau dalam kondisi tidak fit dianjurkan untuk *work from home* (WFH) hingga kesehatannya pulih.
- 3) Menerapkan protokol kesehatan di kantor.
 - a) Menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan.
 - b) Pengecekan suhu sebelum memasuki kantor.
 - c) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta *hand sanitizer* setiap menjalankan aktivitas, seperti saat bekerja, beristirahat, setelah dari toilet, dan menyiapkan makanan.
 - d) Jaga jarak selama beraktivitas.
- 4) Vaksinasi COVID-19 sebagaimana anjuran pemerintah.

4.2.2 PANDUAN KESEHATAN ERGONOMI

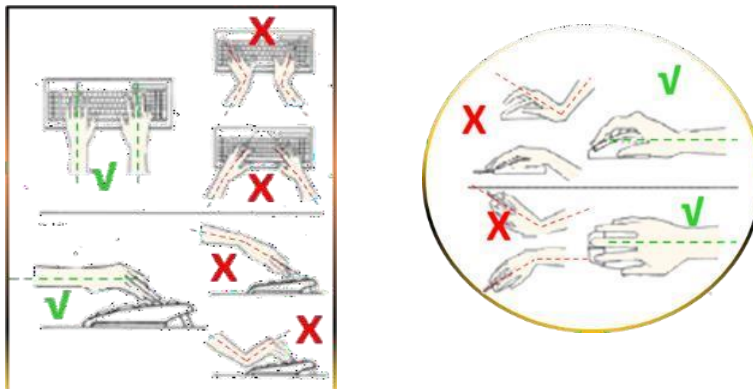
Bahaya ergonomi merupakan bahaya yang timbul karena alat kerja, lingkungan kerja, atau cara kerja yang dirancang tidak sesuai dengan kemampuan tubuh pekerja. Tata letak peralatan kantor yang baik harus memenuhi ketentuan antara lain sebagai berikut:

- a) Sesuaikan tinggi tempat duduk dengan tinggi monitor sehingga jarak antara mata dengan monitor 20 – 40 inchi dan sudut 15 – 20° dibawah horizontal.
- b) Sesuaikan tinggi sandaran punggung dan tangan sehingga tersangga dengan baik.



- c) Sesuaikan meja dengan posisi *keyboard* dan *mouse* yang sejajar

Posisi menggunakan *mouse* dan cara mengetik yang ergonomis



4.2.3 PANDUAN KESEHATAN PSIKOSOSIAL

Bahaya Psikososial adalah bahaya yang dapat mengganggu kondisi psikologi pekerja sehingga mempengaruhi pekerjaan. Contoh bahaya psikososial adalah stres, kekerasan di tempat kerja, jam kerja yang panjang dan lain sebagainya yang berpengaruh terhadap performa kerja.

Cara mencegah stress di tempat kerja misalnya:

- a. menerapkan manajemen waktu



- b. membina hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar tempat kerja atau diluar kantor



menciptakan tempat kerja yang nyaman dan



4.3 PANDUAN KESEHATAN LINGKUNGAN

Pengelolaan sampah yang baik harus dilakukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang bersih sehingga mendukung terciptanya keselamatan dan kesehatan kerja. Beberapa hal yang bisa dilakukan terkait pengelolaan sampah di tempat kerja diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. membuang sampah pada tempat yang telah disediakan
- b. pemilahan sampah dilakukan sesuai jenis sampah yang dihasilkan.
 - 1) Sampah organik
Yaitu sampah yang mudah terurai oleh mikroorganisme. Misalnya: sisa makanan, sampah dari tanaman, dedaunan, ranting, dan hewan.
 - 2) Sampah anorganik
Misalnya kertas, kardus bekas, plastik, botol, kaleng



4.4 PROMOSI KESEHATAN

4.4.1 PANDUAN PHBS DI TEMPAT KERJA

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan Kampus UPM adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan dan berperan dalam menciptakan kampus yang sehat.

Berikut panduan melakukan PHBS:



- a. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



- b. Membuang sampah pada tempatnya



- c. Menjaga kebersihan dan kerapian tempat kerja beserta seluruh fasilitas tempat kerja



d. Penerapan kawasan tanpa rokok di beberapa area Kampus

e. Melaksanakan aktivitas fisik dan peningkatan kebugaran jasmani di kampus

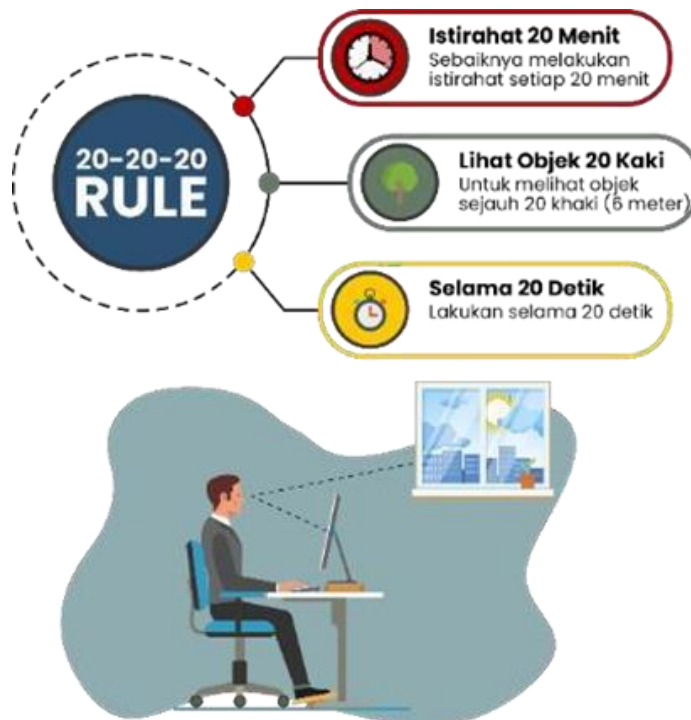


f. Larangan penggunaan obat-obatan terlarang dan minuman beralkohol Konsumsi aneka ragam makanan dan gizi seimbang

4.4.2 PANDUAN 20-20-20 RULE

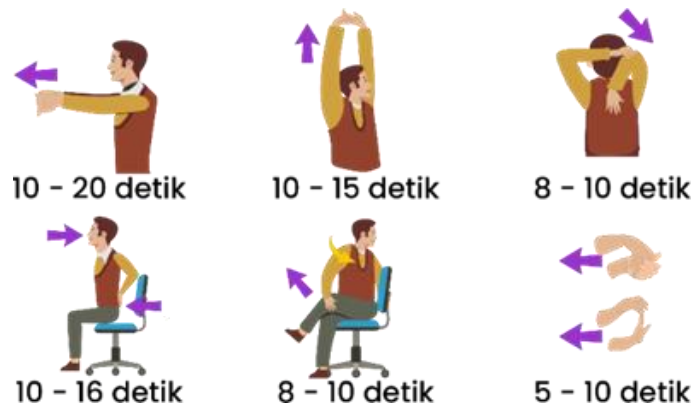
Metode 20-20-20 bertujuan untuk mencegah Computer Vision Syndrome (CVS) yang merupakan gejala kelelahan pada mata. Kondisi ini ditandai dengan mata merah, berair, gatal, lelah, sakit kepala. CVS bisa terjadi karena mata melihat layar komputer dengan jarak tertentu secara terus- menerus, bahkan sampai berjam-jam selama bekerja.

Saat mata sudah menatap layar monitor selama 20 menit, maka wajib mengalihkan pandangan ke obyek lain selama 20 detik. Obyek yang dilihat sekurangnya berjarak 20 kaki atau 6 meter. Tidak perlu mengukur jarak 20 kaki ini secara akurat, yang penting mengalihkan pandangan ke obyek yang jauh.



4.4.3 EXERCISE MENCEGAH WMSDS

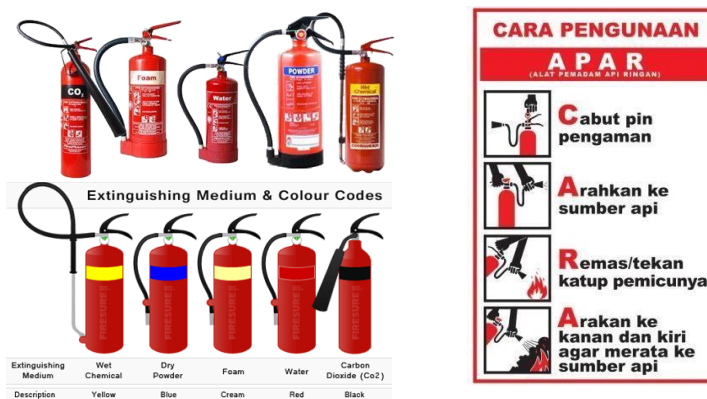
Peregangan badan disela-sela waktu bekerja untuk mencegah terjadinya *Work Musculoskeletal Disorder* (WMSDS) atau gangguan otot rangka yang disebabkan oleh aktivitas pekerjaan.



4.4.4 PERLENGKAPAN K3

4.4.4.1. Alat Pemadam Api Ringan (APAR)

Alat Pemadam Api Ringan (APAR) atau *fire extinguisher* adalah alat yang digunakan untuk memadamkan api kecil atau mengendalikan kebakaran kecil. APAR pada umumnya berbentuk tabung yang berisi bahan pemadam api yang bertekanan tinggi



4.4.4.2. Hydrant

Hydrant merupakan sistem proteksi kebakaran yang menggunakan air bertekanan sebagai media dalam memadamkan api ketika terjadi kebakaran.

4.4.4.3. Kotak P3K

Isi kotak P3K disesuaikan dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor: Per.15/Men/Viii/2008 Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Di Tempat Kerja.

ISI KOTAK P3K

No	ISI	KOTAK A (untuk 25 pekerja/buruh atau kurang)	KOTAK B (untuk 50 pekerja/buruh atau kurang)	KOTAK C (untuk 100 pekerja/buruh atau kurang)
1.	Kasa steril terbungkus	20	40	40
2.	Perban (lebar 5 cm)	2	4	6
3.	Perban (lebar 10 cm)	2	4	6
4.	Plester (lebar 1,25 cm)	2	4	6
5.	Plester Cepat	10	15	20
6.	Kapas (25 gram)	1	2	3
7.	Kain segitiga/mittela	2	4	6
8.	Gunting	1	1	1
9.	Peniti	12	12	12
10.	Sarung tangan sekali pakai	2	3	4
11.	(pasangan)	2	4	6
12.	Masker	1	1	1
13.	Pinset	1	1	1
14.	Lampu senter	1	1	1
15.	Gelas untuk cuci mata	1	2	3
16.	Kantong plastik bersih	1	1	1
17.	Aquades (100 ml lar. Saline)	1	1	1
18.	Povidon Iodin (60 ml)	1	1	1
19.	Alkohol 70%	1	1	1
20.	Buku panduan P3K di tempat kerja	1	1	1
21.	Buku catatan Daftar isi kotak	1	1	1

4.4.4.4. Alat Evakuasi

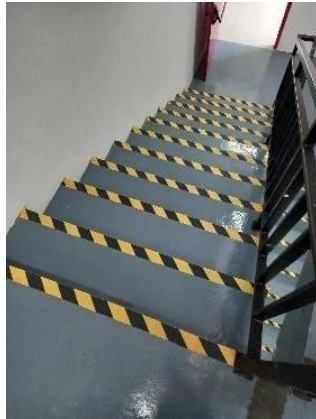
Alat evakuasi adalah alat yang digunakan untuk memindahkan korban sebelum korban mendapatkan pertolongan lanjutan di klinik atau rumah sakit rujukan. Alat evakuasi yang bisa digunakan misalnya adalah tandu atau kursi roda



4.4.4.5. Rambu- Rambu K3

Rambu-rambu K3 adalah tanda informasi yang bersifat himbauan, peringatan, maupun larangan yang bertujuan untuk mengendalikan, mengatur, dan melindungi keselamatan dan kesehatan para pekerja dan orang lain yang berada di tempat kerja.





5. Penutup

Universitas Paramadina mempunyai risiko Keselamatan dan Kesehatan kerja Kerja yang spesifik sehingga perlu dikelola dengan baik agar dapat menjadi tempat kerja yang sehat, aman dan nyaman. Oleh karena itu diperlukan komitmen dari Pimpinan Universitas terhadap pelaksanaan Panduan K3. Pelaksanaan K3 dapat tercapai bila semua pihak yang berkepentingan yaitu pimpinan, dosen, tenaga kependidikan, karyawan, mahasiswa, dan lainnya berperan serta dalam menjalankan perannya masing-masing. Peraturan Menteri Kesehatan tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Perkantoran merupakan bagian dari usaha pemerintah yang ditujukan bagi semua pihak terkait agar seluruh kampus dapat menyelenggarakan Panduan K3 dengan efektif, efisien, dan berkesinambungan. Dengan ditetapkan Peraturan Menteri Kesehatan ini diharapkan dapat mengendalikan risiko keselamatan dan Kesehatan Kerja di Universitas Paramadina.

6. Daftar Pustaka

Peraturan Menteri Nomor 50 Tahun 2014 Tentang Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan tinggi

UU Kesehatan No. 9 Tahun 1960

Permenkes no 48 tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran

