

**SAFETY
FIRST**



PolkesMar
POLITEKNIK KESEHATAN SEMARANG



PRODI DIII KEBIDANAN BLORA POLTEKKES KEMENKES SEMARANG



PEDOMAN K3 LABORATORIUM PENDIDIKAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PEDOMAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)
LABORATORIUM KEBIDANAN BLORA
POLTEKKES KEMENKES SEMARANG**

Mengetahui,

Ketua Prodi Kebidanan Blora Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Semarang



Elisa Lufiana, S.SiT., M.Kes
NIP. 197901082005012001

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI	ii
KATA PENGANTAR.....	1
KEBIJAKAN K3.....	2
PENDAHULUAN.....	3
KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA.....	6
PENUTUP.....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16
PROSEDUR K3 LAB.....	17
JALUR EVAKUASI.....	22

KATA PENGANTAR

Sesuai dengan Undang-Undang No. 1 tahun 1970 mengenai Kesehatan dan Keselamatan Kerja dan mengingat bahwa di Laboratorium/Ruang Praktikum pada Program Studi Kebidanan beresiko untuk terjadinya gangguan kesehatan lingkungan dan keselamatan kerja, serta dalam upaya meningkatkan perlindungan maupun pelestarian lingkungan dalam segala aktivitas, maka dibutuhkan tindakan pencegahan.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, maka diperlukan Pedoman Pelaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) maupun penyediaan sarannya. Pedoman Pelaksanaan K3 ini disusun dan ditujukan khususnya untuk kepentingan civitas akademika di lingkungan Prodi Kebidanan Blora dengan tujuan untuk memastikan komitmen Prodi Kebidanan Blora dalam hal penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja bisa terlaksana secara rutin dan berkelanjutan.

Untuk itu, seluruh civitas akademika maupun pihak-pihak terkait diwajibkan melaksanakan dan mentaati ketentuan-ketentuan standar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang diisyaratkan dalam buku pedoman ini, dengan demikian pencegahan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindari. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, saya ucapkan terima kasih.

Penyusun

KEBIJAKAN K3

Sudah menjadi kebijaksanaan agar setiap dosen, mahasiswa dan karyawan mendapatkan tempat yang aman dan sehat dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Pada prinsipnya semua pihak harus berupaya serta mengambil langkah-langkah positif sehingga seluruh dosen, mahasiswa dan karyawan terjamin dan bekerja dengan aman dan sehat.

Secara garis besar, kebijakan ini adalah:

1. Meningkatkan kesadaran dan memberikan pengertian bahwa kecelakaan kerja itu dapat dicegah.
2. Memberikan pengertian bahwa target utama Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah “*zero accident*”.
3. Mengutamakan keselamatan setiap civitas akademika dan pihak-pihak terkait dari penggunaan peralatan dan bahan di Laboratorium Kebidanan.
4. Menjamin bahwa semua civitas akademika telah mengetahui dan melaksanakan pekerjaannya secara produktif yaitu dengan cara yang aman melalui petunjuk yang benar, instruksi pekerjaan yang tepat, instruksi pemakaian peralatan yang tepat, instruksi pemakaian bahan yang tepat melalui pengawasan yang tepat.
5. Menyediakan fasilitas, peralatan, perlengkapan keselamatan kerja yang layak dan memadai serta menjamin akan digunakan secara tepat.
6. Memastikan bahwa yang diminta dan direkomendasikan dalam kebijakan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) telah diikuti.
7. Meningkatkan perlindungan dan pelestarian lingkungan dalam segala aktivitas dan meminimumkan kerusakan yang mungkin terjadi akibat aktivitas tersebut.

Semua civitas akademika dan pengguna laboratorium lainnya harus sudah mengetahui akan tanggung jawabnya masing-masing termasuk peduli akan kesehatannya, keselamatannya dan lingkungan ditempat kerja, sehubungan dengan kebijakan diatas.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penjelasan Umum

Kesehatan kerja (*Occupational Health*) merupakan bagian dari kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan semua pekerjaan yang berhubungan dengan faktor potensial yang mempengaruhi kesehatan pekerja (dalam hal ini Dosen, Mahasiswa dan Karyawan). Bahaya pekerjaan (akibat kerja), seperti halnya masalah kesehatan lingkungan lain, bersifat akut atau khronis (sementara atau berkelanjutan) dan efeknya mungkin segera terjadi atau perlu waktu lama. Efek terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung. Kesehatan masyarakat kerja perlu diperhatikan, oleh karena selain dapat menimbulkan gangguan tingkat produktifitas, kesehatan masyarakat kerja tersebut dapat timbul akibat pekerjaannya.

Sasaran kesehatan dan keselamatan kerja khususnya adalah civitas akademika dan pengguna laboratorium di lingkungan Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. Melalui upaya pencegahan di lingkungan kerja masing-masing dapat dicegah adanya kejadian kecelakaan akibat dampak pencemaran lingkungan maupun akibat aktivitas dan produk dari Prodi Kebidanan Magelang.

1. Tujuan kesehatan kerja:

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

Kesehatan kerja mempengaruhi manusia dalam hubungannya dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya, baik secara fisik maupun psikis yang meliputi, antara lain: metodebekerja, 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.

B. Tujuan

Buku pedoman ini disusun dengan tujuan untuk memastikan agar komitmen Prodi Kebidanan Magelang dalam hal penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) bisa terlaksana secara rutin dan berkelanjutan.

C. Sasaran

Sasaran kesehatan kerja di lingkungan Laboratorium Prodi Kebidanan Magelang adalah civitas akademika (Dosen, Mahasiswa dan Karyawan) maupun pihak pengguna laboratorium yang lainnya yang terlibat langsung dengan peralatan kerja dan material laboratorium serta lingkungan sekitarnya. Sasaran yang dituju dalam penerapan K3 Prodi Kebidanan Magelang adalah:

1. Menghindari adanya kecelakaan kerja.
2. Menghindari adanya penyakit akibat kerja.
3. Menyediakan lingkungan kerja yang sehat.
4. Menghindari terjadinya efek negatif terhadap lingkungan yang diakibatkan oleh aktivitas kerja.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup kegiatan K3 Prodi Kebidanan Magelang adalah setiap kegiatan yang ada dan berlangsung di Prodi Kebidanan Magelang baik oleh civitas akademika maupun pihak-pihak lain yang terkait dalam setiap kegiatan tersebut. Pedoman Kesehatan dan keselamatan Kerja (K3) Prodi Kebidanan Magelang menetapkan persyaratan sehingga Prodi Kebidanan Magelang dapat :

1. Mengendalikan resiko kecelakaan kerja dan meningkatkan kinerja.
2. Menetapkan Sistem Manajemen K3 untuk mengurangi resiko bagi civitas akademika serta pihak lain yang berkepentingan yang mungkin mengalami bahaya K3 akibat kegiatannya.
3. Menerapkan, memelihara dan melakukan perbaikan Sistem Manajemen K3 secara berkelanjutan.

Tingkat penerapannya akan bergantung pada beberapa faktor, seperti kebijakan organisasi K3, sifat kegiatan dan resiko serta kerumitan dalam pekerjaan.

E. Referensi

Adapun dasar hukum yang terkait dengan pelaksanaan sistem manajemen K3 antara lain:

1. UU No.1 tahun 1970 tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja
2. UU No.23 tahun 1992 tentang Kesehatan
3. Undang-undang Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan
4. Keputusan Menteri Tenaga Kerja RI Nomor: Kep-51/Men/1999 Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika di tempat kerja
5. Keputusan Menteri Tenaga Kerja RI Nomor: Kep-187/Men/1999 Tentang Pengendalian Bahan Kimia Berbahaya di tempat kerja
6. Peraturan Pemerintah Nomor 27 tahun 1999 tentang Analisis Mengenai Dampak Lingkungan
7. Surat Edaran Dirjen Binawas No.SE.05/BW/1997 tentang Penggunaan Alat Pelindung Diri
8. Peraturan Menteri Tenaga Kerja No: PER.05/MEN/1996 tentang Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja
9. Keputusan Presiden Nomor 22 tahun 1993 tentang Penyakit yang timbul Akibat hubungan Kerja
10. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 876/Menkes/SK/IX/VIII/2001 tentang Pedoman teknis analisis dampak lingkungan
11. Keputusan Menteri kesehatan Nomor 1217/Menkes/SK/IX/2001 tentang pedoman penanganan dampak radiasi
12. Keputusan Menteri kesehatan Nomor 315/Menkes/SK/III/2003 tentang komite kesehatan dan keselamatan kerja sektor kesehatan.

BAB II

KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA

A. Program Pelayanan Kesehatan Kerja

Sebagaimana pelayanan kesehatan masyarakat pada umumnya, pelayanan kesehatan masyarakat pekerja di Laboratorium Kebidanan dilaksanakan dengan pendekatan menyeluruh (komprehensif) yaitu meliputi pelayanan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif.

B. Pelayanan Preventif

Pelayanan ini diberikan guna mencegah terjadinya penyakit akibat kerja, penyakit menular di lingkungan kerja dengan menciptakan kondisi pekerja dan mesin atau tempat kerja agar ergonomis, menjaga kondisi fisik maupun lingkungan kerja yang memadai dan tidak menyebabkan sakit atau membahayakan pekerja serta menjaga pekerja tetap sehat. Kegiatannya antara lain meliputi:

1. Pemeriksaan kesehatan yang terdiri atas:
 - a. Pemeriksaan awal/sebelum kerja
 - b. Pemeriksaan berkala
 - c. Pemeriksaan khusus.
2. Kesehatan lingkungan kerja
3. Perlindungan diri terhadap bahaya dari pekerjaan
4. Penyerasian manusia dengan mesin dan alat kerja
5. Pengendalian bahaya lingkungan kerja agar ada dalam kondisi aman (pengenalan, pengukuran dan evaluasi).

C. Pelayanan Promotif

Peningkatan kesehatan (promotif) pada pekerja dimaksudkan agar keadaan fisik dan mental pekerja senantiasa dalam kondisi baik. Pelayanan ini diberikan kepada tenaga kerja yang sehat dengan tujuan untuk meningkatkan kegairahan kerja, mempertinggi efisiensi dan daya produktifitas tenaga kerja di lingkungan Laboratorium Kebidanan. Kegiatannya antara lain meliputi :

1. Pendidikan dan penerangan tentang kesehatan kerja
2. Pemeliharaan dan peningkatan kondisi lingkungan kerja yang sehat
3. Peningkatan status kesehatan (bebas penyakit) pada umumnya
4. Olah raga

D. Pelayanan Kuratif

Pelayanan pengobatan terhadap tenaga kerja yang menderita sakit akibat kerja dengan pengobatan spesifik berkaitan dengan pekerjaannya maupun pengobatan umumnya serta upaya pengobatan

untuk mencegah meluas penyakit menular dilingkungan pekerjaan. Pelayanan ini diberikan kepada tenaga kerja yang sudah memperlihatkan gangguan kesehatan/gejala dini dengan mengobati penyakitnya supaya cepat sembuh dan mencegah komplikasi atau penularan terhadap keluarganya ataupun teman kerjanya. Kegiatannya antara lain meliputi:

1. Pengobatan terhadap penyakit umum
2. Pengobatan terhadap penyakit dan kecelakaan akibat kerja

E. Pelayanan Rehabilitatif

Pelayanan ini diberikan kepada pekerja karena penyakit parah atau kecelakaan parah yang telah mengakibatkan cacat, sehingga menyebabkan ketidakmampuan bekerja secara permanen, baik sebagian atau seluruh kemampuan bekerja yang biasanya mampu dilakukan sehari-hari. Kegiatannya antara lain meliputi:

1. Latihan dan pendidikan pekerja untuk dapat menggunakan kemampuannya yang masih ada secara maksimal.
2. Penempatan kembali tenaga kerja yang cacat secara selektif sesuai kemampuannya.
3. Penyuluhan pada masyarakat dan pengusulan agar mau menerima tenaga kerja yang cacat akibat kerja.

F. Bahaya Potensial di Laboratorium Kebidanan

Bahaya potensial di Laboratorium Kebidanan dibagi menjadi lima perantara diantaranya: Chemical agent, Physical agent, Biological agent, Psychological agent, Ergonomical agent/Mecanical agent.

1. Chemical agent.

Bahan kimia yang berpotensi menimbulkan bahaya di Laboratorium Kebidanan adalah : alcohol, benedict, HCL, asam asetat, dan spiritus

2. Physical agent.
3. Debu.

Debu merupakan salah satu sumber gangguan yang tidak dapat diabaikan. Dalam kondisi tertentu debu merupakan bahaya yang dapat menimbulkan kerugian besar. Tempat kerja yang prosesnya mengeluarkan debu, dapat menyebabkan pengurangan kenyamanan kerja, gangguan penglihatan, gangguan fungsi faal paru-paru, bahkan dapat menimbulkan keracunan umum. Pengontrolan debu dalam ruang kerja yaitu dengan tutup hidung atau masker.

4. Suhu Udara.

Suhu tubuh manusia yang dapat kita raba/rasakan tidak hanya didapat dari metabolisme, tetapi juga dipengaruhi oleh panas lingkungan. Makin tinggi panas lingkungan semakin besar

pula pengaruhnya terhadap suhu tubuh. Sebaliknya semakin rendah suhu lingkungan, makin banyak pula panas tubuh akan hilang. Dengan kata lain, terjadi pertukaran panas antara tubuh manusia yang didapat dari metabolisme dengan tekanan panas yang dirasakan sebagai kondisi panas lingkungan. Selama pertukaran ini serasi dan seimbang, tidak akan menimbulkan gangguan, baik penampilan kerja maupun kesehatan kerja. Tekanan panas yang berlebihan akan merupakan beban tambahan yang harus diperhatikan dan diperhitungkan. Beban tambahan berupa panas lingkungan dapat menyebabkan beban fisiologis misalnya kerja jantung menjadi bertambah. Nilai ambang batas untuk cuaca (iklim) kerja adalah 21°-30°C suhu basah. Suhu efektif bagi pekerja di daerah tropis adalah 22° - 27°C. Yang dimaksud dengan tempertur efektif adalah suatu beban panas yang dapat diterima oleh rtubuh dalam ruangan. Temperatur efektif akan memberikan efek yang nyaman bagi orang yang berada diluar ruagan. Cuaca kerja yang diusahakan dapat mendorong produktifitas antara lain dengan air conditioning di tempat kerja. Kesalahan- kesalahan sering dibuat dengan membuat suhu terlalu rendah yang berakibat keluhan- keluhan dan kadang diikuti meningkatnya penyakit pernafasan.

5. Kelembaban Udara

Kelembaban adalah banyaknya air yang terkandung dalam udara, biasa dinyatakan dalam persentase. Kelembaban ini berhubungan atau dipengaruhi oleh temperatur udara, dan secara bersama-sama antara temperatur, kelembaban, kecepatan udara bergerak dan radiasi panas dari udara tersebut akan mempengaruhi keadaan tubuh manusia pada saat menerima atau melepaskan panas dari tubuhnya. Suatu keadaan dengan temperatur udara sangat panas dan kelembaban tinggi, akan menimbulkan pengurangan panas dari tubuh secara besar-besaran karena sistem penguapan. Pengaruh lain adalah makin cepat jantung karena makin aktifnya peredaran darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen, dan tubuh manusia selalu berusaha untuk mencapai keseimbangan antara panas tubuh dengan suhu disekitarnya.

6. Pencahayaan.

Pada umumnya pekerjaan memerlukan upaya penglihatan. Untuk melihat manusia membutuhkan pencahayaan. Oleh sebab itu salah satu masalah lingkungan di tempat kerja yang harus diperhatikan adalah pencahayaan. Pencahayaan yang kurang memadai merupakan beban tambahan bagi pekerja, sehingga dapat menimbulkan gangguan performance (penampilan) kerja yang akhirnya dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan kerja. Hal ini sangat erat kaitannya dan mutlak harus ada karena berhubungan dengan fungsi indera penglihatan, yang dapat mempengaruhi produktifitas bagi tenaga kerja.

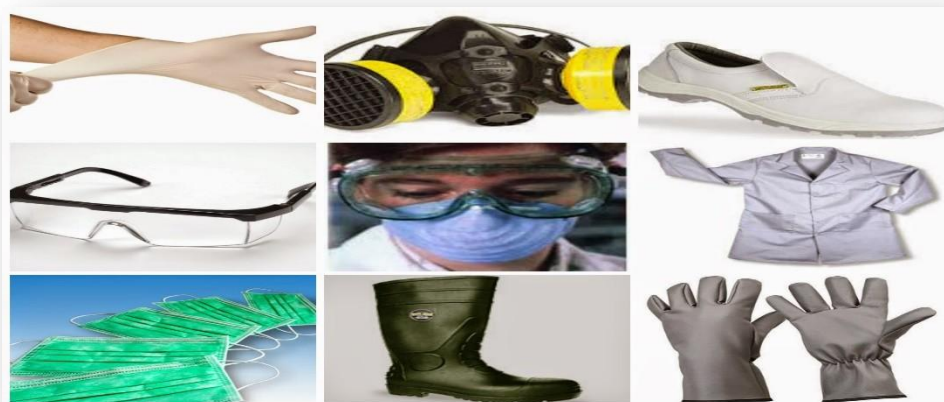
G. Alat Pelindung Diri (APD)

Menurut hirarki upaya pengendalian diri (controlling), alat pelindung diri sesungguhnya merupakan hirarki terakhir dalam melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja dari potensi bahaya yang kemungkinan terjadi pada saat melakukan pekerjaan, setelah pengendalian teknik dan administratif tidak mungkin lagi diterapkan. Ada beberapa jenis alat pelindung diri yang mutlak digunakan oleh tenaga kerja pada waktu melakukan pekerjaan dan saat menghadapi potensi bahaya karena pekerjaannya, antara lain seperti topi keselamatan, safety shoes, sarung tangan, pelindung pernafasan, pakaian pelindung, dan sabuk keselamatan. Jenis alat pelindung diri yang digunakan harus sesuai dengan potensi bahaya yang dihadapi serta sesuai dengan bagian tubuh yang perlu dilindungi.

Sebagaimana tercantum dalam undang-undang No. 1 tahun 1970 tentang keselamatan kerja, pasal 12 mengatur mengenai hak dan kewajiban tenaga kerja untuk memakai alat pelindung diri. Pada pasal 14 menyebutkan bahwa pengusaha wajib menyediakan secara cuma-cuma sesuai alat pelindung diri yang diwajibkan pada tenaga kerja yang berada di bawah pimpinannya dan menyediakan bagi setiap orang lain yang memasuki tempat kerja tersebut, disertai dengan petunjuk yang diperlukan. Potensi bahaya yang kemungkinan terjadi di tempat kerja, dan yang bisa dikendalikan dengan alat pelindung diri adalah:

1. Terjatuh, terpeleset, kejatuhan benda, terantuk.
2. Terpapar sinar dan gelombang elektromagnetik.
3. Kontak dengan bahan kimia baik padat maupun cair.
4. Terpapar kebisingan dan getaran.
5. Terhirup gas, uap, debu, mist, fume, partikel cair.
6. Kemasukan benda asing, kaki tertusuk, terinjak benda tajam.

Bagian badan yang perlu dilindungi adalah kepala, alat pernafasan, alat pendengaran, alat penglihatan, kulit, kaki maupun tubuh pada umumnya.



H. Alat Pelindung Mata (kaca mata pengaman) dan Muka

Fungsi kaca mata pengaman adalah untuk melindungi mata dari:

1. Percikan bahan-bahan korosif.
2. Kemasukan debu atau partikel-partikel yang melayang di udara
3. Lemparan benda-benda kecil.
4. Panas dan pancaran cahaya
5. Pancaran gas atau uap kimia yang dapat menyebabkan iritasi mata.
6. Radiasi gelombang elektromagnetik yang mengion maupun yang tidak mengion
7. Benturan atau pukulan benda keras atau benda tajam
8. Paparan cairan dari pasien yang sedang dirawat (darah, ketuban, dan cairan tubuh lainnya).

Alat pelindung mata yaitu :

Kaca mata (Spectacles/Goggles), digunakan pada saat penolong persalinan dan pertolongan kegawatdaruratan yang memungkinkan terjadinya paparan cairan tubuh dari pasien kepada penolong.



Cara Pemakaian :

1. Ambil gagang kacamata.
2. Pasang Goggle pada wajah dan mata dan sesuaikan agar nyaman digunakan dan tidak mengganggu aktivitas kerja.

Langkah – langkah melepas Goggle :

1. Pegang gagang kacamata
2. Jangan menyentuh kacamata bagian luar (karena telah terkontaminasi)
3. Letakkan Kacamata/goggle pada waskom berisi cairan desinfektan untuk proses dekontaminasi

Catatan :

- Bagian luar kacamata atau pelindung wajah telah terkontaminasi
- Saat melepasnya, pegang karet atau gagang kacamata
- Letakkan di wadah yang telah di sediakan untuk diproses ulang atau buang ke tempat sampah medis untuk kaca mata disposable/sekali pakai untuk proses pemusnahan

I. Pelindung Tangan

Berfungsi untuk melindungi tangan dan jari-jari tangan dari bahan kimia, tergores, terinfeksi cairan tubuh dll. Alat pelindung tangan biasa disebut dengan sarung tangan/ handscoon.



Cara Pemakaian:

1. Pilih jenis alat pelindung tangan yang sesuai dengan potensi bahaya
2. Pilih ukuran sesuai dengan ukuran tangan pemakai.
3. Masukkan tangan yang bagian pergelangan tangannya bermanset atau berkerut, ujung ujung lengan baju pekerja masuk ke dalam manset atau kerutan sarung tangan, kemudian manset dikancingkan atau kerutan dirapikan.
4. Sarung tangan tanpa manset atau tanpa kerutan, ujung lengan baju panjang pekerja harus bermanset, dan bagian lengan sarung tangan berda di dalam manset atau di dalam kerutan. Tidak disarankan memasukkan ujung lengan baju panjang kedalam sarung tangan

Langkah – langkah melepas sarung tangan :

1. Cuci tangan yang masih menggunakan sarung tangan ke dalam larutan klorin 0,5 %
2. Lepaskan sarung tangan secara terbalik dan buang sarung tangan disposable pada wadah sampah medis

J. Pakaian Pelindung

Pakaian pelindung berfungsi untuk melindungi sebagian atau seluruh tubuh dari kotoran, debu, bahaya percikan bahan kimia, radiasi, panas, bunga api maupun api, cairan tubuh yang infeksius dan lainnya.

Jenisnya antara lain :

1. Jas Lab



2. Apron, yang menutupi hanya sebagian tubuh pemakainya, mulai dari dada sampai lutut



Pemakaian Gaun/ Apron/Celemek

Langkah Pemakaian :

1. Pakai Gaun/ Apron/Celemek dan eratkan tali pada bagian belakang dan leher
2. Pakai senyaman mungkin sehingga tidak mengganggu aktivitas kerja

Langkah melepas apron

1. Semprotkan cairan desinfektan pada bagian luar apron/celemek, lap dengan waslap
2. Lepaskan tali pada bagian belakang dan leher
3. Jangan menyentuh bagian luar apron yang belum didesinfeksi dengan tangan kosong (karena telah terkontaminasi)
4. Letakkan apron pada wadah berisi cairan desinfektan untuk proses dekontaminasi

K. Sepatu Pelindung

Sepatu pelindung/ sarung kaki berfungsi untuk melindungi bagian kaki dari kemungkinan terpapar percikan cairan tubuh, percikan bahan kimia dan lainnya.



Langkah Penggunaan sepatu/sarung kaki

1. Letakkan sepatu pada lantai

- a. Lepaskan tali pengikat atau karet elastis pada bagian belakang masker
 - b. Jangan sentuh bagian depan masker (karena telah terkontaminasi)
2. Pakai sepatu nyaman mungkin sehingga tidak mengganggu aktivitas kerja

Langkah melepas Sepatu

1. Lepas sepatu tanpa menyentuh bagian sepatu
2. Letakkan pada wadah untuk proses dekontaminasi

L. Masker

Penggunaan masker pada prosedur kesehatan dan keselamatan kerja berfungsi untuk melindungi sebagian wajah dan mulut dari paparan percikan bahan kimia dan cairan tubuh pada saat kegiatan kerja berlangsung.



Langkah Penggunaan Masker Disposable:

1. Eratkan tali atau karet elastis pada bagian tengah kepala dan leher
2. Pasang klip hidung dari logam fleksibel pada batang hidung
3. Pasang dengan erat pada wajah dan di bawah dagu sehingga melekat dengan baik
4. Periksa ulang pemakaian masker sehingga memungkinkan pengguna untuk beraktivitas dengan baik.

Langkah Pelepasan Masker Disposable:

1. Lepaskan tali pengikat atau karet elastis pada bagian belakang masker
2. Jangan sentuh bagian depan masker (karena telah terkontaminasi)
3. Buang Masker disposable pada tempat sampah infeksius

M. Persyaratan Kesehatan Kerja

1. Air Bersih

Adalah air yang dipergunakan untuk keperluan sehari-hari dan kualitasnya memenuhi persyaratan kesehatan air bersih sesuai dengan Kepmenkes No. 907/SK/VII/2002 tentang syarat-syarat dan pengawasan kualitas air minum serta dapat diminum apabila dimasak.

2. Udara Ruangan.

Penyehatan udara ruangan adalah upaya yang dilakukan agar suhu dan kelembaban, debu, pertukaran udara, bahan pencemar dan mikroba di ruang kerja memenuhi persyaratan kesehatan. Bila suhu > 28°C perlu menggunakan alat penata udara seperti Air Conditioner. AC secara periodik harus dimatikan dan diupayakan mendapat pergantian udara secara alamiah dengan cara membuka seluruh pintu dan jendela atau dengan kipas angin.

3. Limbah.

a. Limbah padat/sampah

Adalah sebuah buangan yang berbentuk padat termasuk buangan yang berasal dari kegiatan praktikum. Sampah kering dan sampah basah ditampung dalam tempat yang terpisah. Sampah kering dan basah dikumpulkan pada tempat yang berlainan dengan menggunakan kantong plastik warna hitam.

b. Limbah cair

Adalah buangan yang berbentuk cair termasuk tinja. Saluran limbah cair harus kedap air, tertutup, limbah cair dapat mengalir dengan lancar dan tidak menimbulkan bau. Semua limbah cair harus dilakukan pengolahan lebih dahulu sebelum dibuang ke lingkungan minimal dengan septik tank.

4. Ruang dan Bangunan

a. Bangunan kuat, terpelihara, bersih, dan tidak memungkinkan terjadinya gangguan kesehatan dan kecelakaan.

b. Lantai terbuat dari bahan yang kuat, kedap air, permukaan rata, tidak licin, dan bersih.

c. Dinding bersih dan berwarna terang, permukaan dinding yang selalu terkena percikan air terbuat dari bahan yang kedap air.

d. Langit-langit kuat, bersih, berwarna terang, ketinggian minimal 2,50 m dari lantai.

e. Atap kuat dan tidak bocor.

5. Instalasi.

Instalasi adalah penjarangan pipa/kabel untuk fasilitas listrik, air limbah, air bersih, telepon dan lain-lain yang diperlukan untuk menunjang kegiatan industri. Instalasi listrik, pemadam kebakaran, air bersih, air kotor, air limbah, air hujan harus dapat menjamin keamanan sesuai dengan ketentuan teknis berlaku.

BAB III

PENUTUP

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) Laboratorium Kebidanan:

1. Mensosialisasikan kebijakan K3 pada seluruh karyawan, dosen dan mahasiswa.
2. Menyediakan sarana kesehatan kerja.
3. Sarana obat-obatan (kotak P3K) harus tersedia dan isinya harus diperbaharui dan dilaksanakan pemeriksaan berkala.
4. Mensosialisasikan penggunaan alat pelindung diri.
5. Menyediakan alat pelindung diri bagi semua civitas akademika.
6. Mensosialisasikan petunjuk penggunaan peralatan dalam praktikum.
7. Mensosialisasikan keadaan darurat pada semua karyawan, dosen dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchori (2007). Manajemen Kesehatan Kerja dan Alat Pelindung Diri. USU Repository Available from; <http://www.library.usu.ac.id>. accessed on Maret 2008.
- Buku Pedoman Pelaksanaan Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Perlindungan Lingkungan Available from; <http://www.binarasano.co.id>. accessed on 8 Maret 2008.
- Himpunan Peraturan Perundangan Kesehatan Kerja (2004). Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI.
- Irga (2008). Kesehatan Kerja. Available from; <http://www.irwanashari.blogspot.com>. ccessed on Maret 2008.
- Leimena, S.L, dkk (1991). Upaya Kesehatan Kerja Sektor Informal di Indonesia. Departemen Kesehatan RI.
- Modul Pelatihan Hiperkes dan Keselamatan Kerja (2002). Alat Pelindung Diri. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI.
- Sumakmur, PK (1988). Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja. CV. Haji Masagung, Jakarta.
- Tresnaningsih, Erna (2008). Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Setjen Depkes RI Available from; <http://www.depkes.go.id>. accessed on Maret 2008.
- Wijono, Joko (2007). Manajemen Program dan kepemimpinan kesehatan. CV. Duta PrimaAirlangga.
- Yulini, Emma (2002). Introduction to Office Hygiene (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) Available from; <http://www.phitagoras.co.id>. accessed on Maret 2008.

7 PROSEDUR KESELAMATAN KERJA DI LABORATORIUM PRODI KEBIDANAN MAGELANG POLTEKKES KEMENKES SEMARANG

Prosedur keselamatan kerja di laboratorium sangat penting untuk diperhatikan mengingat hasil penelitian menunjukkan telah terjadi kecelakaan kerja dengan intensitas yang mengkhawatirkan yaitu 9 orang/hari. Keselamatan semua pihak merupakan tanggung jawab semua pengguna laboratorium. Namun, banyak pekerja yang meremehkan risiko kerja, sehingga tidak menggunakan alat-alat pengaman walaupun sudah tersedia. Laboratorium merupakan ruangan yang memiliki risiko yang cukup besar. Disana banyak terdapat bahan kimia yang merupakan bahan mudah meledak, mudah terbakar, beracun, dll. Selain itu terdapat juga benda mudah pecah dan menggunakan listrik. Maka dari itu, kita harus sangat berhati-hati dalam menggunakan laboratorium. Berikut adalah prosedur keselamatan kerja di laboratorium.

1. Syarat Laboratorium yang Baik

Ruangan laboratorium yang memenuhi standar adalah salah satu faktor untuk menghindari kecelakaan kerja. Syarat tersebut meliputi kondisi ruangan, susunan ruangan, kelengkapan peralatan keselamatan, nomor telepon penting (pemadam kebakaran, petugas medis), dll.

Ruangan laboratorium yang memiliki sistem ventilasi yang baik. Proses keluar masuk udara yang stabil. Sirkulasi udara segar yang masuk ke dalam ruangan. Keduanya harus diperhatikan dengan baik. Semakin baik sirkulasi udara, maka kondisi laboratorium juga akan sehat. Seperti halnya rumah, sirkulasi udara berada pada posisi utama dan tidak dapat dikesampingkan begitu saja.

Ruangan laboratorium harus ditata dengan rapi. Penempatan bahan kimia dan peralatan percobaan harus ditata dengan rapi supaya memudahkan untuk mencarinya. Bila perlu, berikan denah dan panduan penempatan bahan kimia di raknya supaya semakin memudahkan untuk mencari bahan kimia tertentu.

Alat keselamatan kerja harus selalu tersedia dan dalam kondisi yang baik. Terutama kotak P3K dan alat pemadam api. Berikan juga nomor telepon penting seperti pemadam kebakaran dan petugas medis supaya saat terjadi kecelakaan yang cukup parah dapat ditangani dengan segera. Berikan juga lembaran tentang cara penggunaan alat pemadam api dan tata tertib laboratorium.

Laboratorium harus memiliki jalur evakuasi yang baik. Laboratorium setidaknya memiliki dua pintu keluar dengan jarak yang cukup jauh. Bahan kimia yang berbahaya harus ditempatkan di rak khusus dan pisahkan dua bahan kimia yang dapat menimbulkan ledakan bila bereaksi.

2. Tata Tertib Keselamatan Kerja

- a. Dilarang mengambil atau membawa keluar alat-alat serta bahan dalam laboratorium tanpa seizin petugas laboratorium.

- b. Orang yang tidak berkepentingan dilarang masuk ke laboratorium. Hal ini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.
- c. Gunakan alat dan bahan sesuai dengan petunjuk praktikum yang diberikan.
- d. Jangan melakukan eksperimen sebelum mengetahui informasi mengenai bahaya bahan kimia, alat-alat, dan cara pemakaiannya.
- e. Bertanyalah jika Anda merasa ragu atau tidak mengerti saat melakukan percobaan.
- f. Mengenali semua jenis peralatan keselamatan kerja dan letaknya untuk memudahkan pertolongan saat terjadi kecelakaan kerja.
- g. Pakailah jas laboratorium saat bekerja di laboratorium.
- h. Harus mengetahui cara pemakaian alat darurat seperti pemadam kebakaran, tabung oksigen, dan alat keselamatan kerja yang lainnya.
- i. Jika terjadi kerusakan atau kecelakaan, sebaiknya segera melaporkannya ke petugas laboratorium.
- j. Berhati-hatilah bila bekerja dengan asam kuat reagen korosif, reagen-reagen yang volatil dan mudah terbakar.
- k. Setiap pekerja di laboratorium harus mengetahui cara memberi pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).
- l. Buanglah sampah pada tempatnya.
- m. Usahakan untuk tidak sendirian di ruang laboratorium supaya bila terjadi kecelakaan dapat dibantu dengan segera.
- n. Jangan bermain-main di dalam ruangan laboratorium.
- o. Dilarang merokok, makan, dan minum di laboratorium.

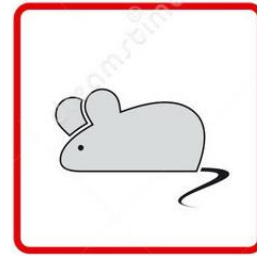
3. Alat Keselamatan Kerja

Di dalam ruang laboratorium harus sudah tersedia seluruh alat keselamatan kerja supaya saat terjadi kecelakaan atau darurat, itu bisa diatasi dengan cepat. Berikut adalah alat-alat keselamatan kerja yang ada di laboratorium. Pastikan semuanya tersedia dan Anda tahu dimana letaknya.

- a. Pemadam kebakaran
- b. Tabung oksigen
- c. Kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan)
- d. Jas Laboratorium
- e. Obat-obatan
- f. Kapas
- g. Plaster pembalut

4. Simbol Keselamatan Kerja

- a. Animal hazard adalah bahaya yang berasal dari hewan. Mungkin saja hewan itu beracun karena telah disuntik bermacam-macam zat hasil eksperimen atau dapat menggigit dan mencakar Anda



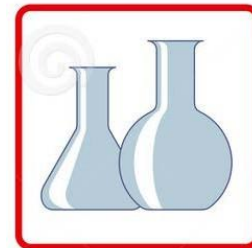
- b. Sharp instrument hazard adalah bahaya yang berasal dari benda-benda yang tajam. Benda itu jika tidak digunakan dengan benar maka dapat melukai Anda.



- c. Heat hazard adalah bahaya yang berasal dari benda yang panas. Tangan Anda akan kepanasan jika menyentuh benda tersebut dalam keadaan aktif atau menyala.



- d. Glassware hazard adalah bahaya yang berasal dari benda yang mudah pecah. Biasanya berupa gelas kimia.



- e. Chemical hazard adalah bahaya yang berasal dari bahan kimia. Bisa saja bahan kimia itu dapat membuat kulit kita gatal dan iritasi.



- f. Electrical hazard adalah bahaya yang berasal dari benda-benda yang mengeluarkan listrik. Hati-hati dalam menggunakannya supaya tidak tersengat listrik.



- g. Eye & face hazard adalah bahaya yang berasal dari benda-benda yang dapat membuat iritasi pada mata dan wajah. Gunakan masker atau pelindung wajah sebelum menggunakan bahan tersebut.



- h. Fire hazard adalah bahaya yang berasal dari benda yang mudah terbakar. Contohnya adalah kerosin (minyak tanah) dan spiritus.



- i. Biohazard adalah bahaya yang berasal dari bahan biologis. Bahan tersebut bisa dapat menyebabkan penyakit mematikan seperti AIDS. Contohnya adalah tempat pembuangan jarum suntik.



- j. Explosive hazard adalah bahaya yang berasal dari benda yang mudah meledak. Jauhkan benda tersebut dari api



5. Cara Memindahkan Bahan Kimia

Sebelum memindahkan bahan kimia, hal yang harus dilakukan adalah mengetahui segala informasi tentang bahan kimia yang akan digunakan. Seperti cara membawa, bahaya yang ditimbulkan, dll. Pindahkanlah sesuai kebutuhan dan jangan berlebihan. Bila ada sisa bahan kimia, jangan dikembalikan ke tempatnya semula karena dapat menyebabkan kontaminasi pada bahan kimia.

Untuk memindahkan bahan kimia yang berwujud cair, pindahkan dengan menggunakan batang pengaduk atau pipet tetes. Hindari percikan karena bisa menyebabkan iritasi pada kulit. Jangan menaruh tutup botol diatas meja supaya tutup botol tidak kotor oleh kotoran di atas meja.

Untuk memindahkan bahan kimia yang berwujud padat, gunakan sendok atau alat lain yang tidak terbuat dari logam. Hindari menggunakan satu sendok untuk mengambil beberapa jenis zat kimia supaya terhindar dari kontaminasi.

6. Pembuangan Limbah

Seperti yang kita ketahui bahwa limbah dapat mencemari lingkungan. Maka dari itu, kita perlu menangani limbah tersebut dengan tepat. Untuk limbah kimia hendaknya dibuang di tempat khusus karena beberapa jenis zat kimia sangat berbahaya bagi lingkungan. Buang segera limbah sehabis melakukan percobaan. Sementara limbah lainnya seperti kertas, korek api, dan lainnya dibuang di tempat sampah. Sebaiknya pisahkan limbah organik dan nonorganik supaya pengolahan sampahnya lebih mudah.

7. Penanganan Kecelakaan

Kecelakaan saat kerja biasa terjadi walaupun kita telah bekerja dengan hati-hati. Hal yang paling utama adalah jangan panik dan ikuti prosedur penanganan kecelakaan yang baik dan benar. Cari bantuan petugas laboratorium untuk membantu Anda. Bila perlu, panggil petugas medis atau pemadam kebakaran.

Bila terkena bahan kimia, bersihkan bagian kulit yang terkena bahan kimia sampai bersih. Kulit yang terkena jangan digaruk supaya tidak menyebar. Bawa keluar korban dari laboratorium supaya mendapatkan oksigen. Bila kondisi cukup parah, panggil petugas kesehatan secepatnya.

Bila terjadi kebakaran karena bahan kimia atau korsleting listrik, segera melapor pada petugas laboratorium. Jangan langsung disiram dengan air. Gunakan hidran untuk memadamkan api. Hindari menghirup asap. Bila kebakaran meluas, segera panggil petugas pemadam kebakaran.

JALUR EVAKUASI LABORATORIUM KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN BLORA POLTEKKES KEMENKES SEMARANG

Jalur evakuasi merupakan jalur khusus yang akan menghubungkan semua area ke titik area yang paling aman. Jalur evakuasi sangatlah penting yang bertujuan untuk mengevakuasi para pekerja ke tempat atau titik aman jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti ada ancaman kebakaran sampai pada evakuasi skala besar sebuah distrik karena bencana alam seperti gempa bumi atau banjir.

Alur evakuasi di Prodi Kebidanan Blora menggunakan pintu yang mudah terjangkau dan berhubungan dengan area aman. Di laboratorium kebidanan terdapat satu arah jalur evakuasi melalui pintu utama gedung laboratorium kebidanan dan juga pintu darurat laboratorium. Jalur evakuasi mengarah pada titik aman / titik kumpul di lingkungan kampus IV Poltekkes Kemenkes Semarang.



**LAPORAN PELAKSANAAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)
PRODI KEBIDANAN BLORA**

Setiap kejadian kecelakaan kerja telah terdokumentasikan dalam buku kecelakaan kerja Laboratorium kebidanan Blora.