



BUKU INFORMASI

PELATIHAN BERBASIS KOMPETENSI

**MENGIKUTI PROSEDUR KESEHATAN,
KESELAMATAN KERJA (K3)
GAR.CM01.003.01**

KEMENTERIAN KETENAGAKERJAAN R.I.
DIREKTORAT JENDERAL PEMBINAAN PELATIHAN DAN PRODUKTIVITAS
DIREKTORAT BINA STANDARDISASI KOMPETENSI DAN PELATIHAN KERJA

Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 51 Lantai 6A Jakarta Selatan

2015

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
BAB I PENDAHULUAN	3
BAB II MENGIKUTI PROSEDUR TEMPAT KERJA DAN MEMBERIKAN UMPAN BALIK TENTANG KESEHATAN, KESELAMATAN KERJA	4
A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja	4
1. Prosedur kesehatan, keselamatan kerja sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan- persyaratan asuransi	4
2. Identifikasi pelanggaran prosedur kesehatan, keselamatan kerja	8
3. Setiap sikap atau kejadian yang mencurikan dilaporkan segera	11
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja	11
C. Sikap Kerja dalam dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja	11
BAB III MENANGANI SITUASI DARURAT	12
A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam Menangani situasi darurat	12
1. Situasi-situasi darurat	12
2. Prosedur keadaan darurat sesuai SOP	14
3. Bantuan dari kolega dan perusahaan lain	15
4. Menguraikan penanganan situasi darurat	17
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Menangani situasi darurat	21
C. Sikap Kerja yang Diperlukan dalam Menangani situasi darurat	21

BAB IV MENJAGA STANDAR PRESTASI INDIVIDU	22
A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam Menjaga standar prestasi individu .	22
1. Presetasi personil	22
2. kebersihan personil/grooming	28
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Menjaga standar prestasi individu	40
C. Sikap Kerja yang Diperlukan dalam Menjaga standar prestasi individu	40
DAFTAR PUSTAKA	41
A. Dasar Perundang-undangan.....	41
B. Buku Referensi.....	41
C. Majalah atau Buletin.....	41
D. Referensi Lainnya.....	41
DAFTAR PERALATAN/MESIN DAN BAHAN.....	42
Daftar Peralatan/Mesin.....	42
Daftar Bahan.....	42
DAFTAR PENYUSUN.....	43

BAB I PENDAHULUAN

A. Tujuan Umum

Setelah mempelajari modul ini peserta latih diharapkan mampu untuk mengikuti prosedur kesehatan, keselamatan kerja di lingkungan pembuatan busana wanita.

B. Tujuan Khusus

Adapun tujuan mempelajari unit kompetensi melalui buku informasi mengikuti prosedur kesehatan, keselamatan kerja ini guna memfasilitasi peserta latih sehingga pada akhir pelatihan diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja
2. Menangani situasi darurat.
3. Menjaga Standar prestasi individu. Modul Mengikuti prosedur kesehatan, keselamatan kerja membahas beberapa hal penting yang perlu diketahui agar dapat memiliki ketrampilan dalam mengikuti prosedur Kesehatan, keselamatan dan keamanan dalam bekerja dengan baik

BAB II

MENGIKUTI PROSEDUR TEMPAT KERJA DAN MEMBERIKAN UMPAN BALIK TENTANG KESEHATAN, KESELAMATAN KERJA

A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Prosedur kesehatan, keselamatan kerja sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan-persyaratan asuransi.

a. Pengertian Kesehatan, Keselamatan Kerja

- 1) kesehatan meliputi kesehatan badan, rohaniah (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan-kelemahan lainnya.

Melalui upaya kesehatan yaitu: upaya peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan kesehatan serta upaya penunjang yang diperlukan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sehat tersebut mencakup:

a) Sehat secara jasmani

Sehat secara jasmani dapat dilihat secara *physical* (penampilan), yaitu :

- (1) Dapat melakukan aktifitasnya dengan baik, misalnya: makan, minum, berjalan dan bekerja;
- (2) Penampilannya baik, misalnya: cara berpakaian, cara berbicara, atau cara berdandan;
- (3) Dapat menggunakan sarana dan prasarana kerja dengan baik (sesuai aturan).

b) Sehat secara mental/rohani

Sehat secara mental/rohani dapat dilihat dari bagaimana seseorang :

- (1) Menentukan prioritas dengan memilah-milah apa saja yang benarbenar berguna dalam hidupnya;
- (2) Menghargai dan memberi hadiah diri sendiri atas tindakan, sikap dan pikiran yang positif;
- (3) Menjalankan hidup kerohanian secara teratur;
- (4) Mengasihi sesama dengan memberi bantuan baik dalam bentuk nasehat/moril atau materil;
- (5) Berpikir kedepan dan mencoba mengantisipasi bagaimana cara menghadapi kesulitan;
- (6) Berbagi pengalaman dan masalah dengan keluarga atau teman;
- (7) Mengembangkan jaringan sosial atau kekeluargaan.

c) Sehat secara sosial

Sehat secara sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor :
Antara lain,

- (1) Urbanisasi;
- (2) Pengaruh kelas sosial;
- (3) Perbedaan ras;
- (4) Latar belakang etnik;
- (5) Kekuatan politis; dan
- (6) Faktor ekonomi.

Kesehatan kerja adalah suatu upaya untuk menjaga kesehatan pekerja dan mencegah pencemaran di sekitar tempat kerjanya (masyarakat dan lingkungannya).

- 2) Keselamatan berasal dari kata dasar selamat. Selamat : terhindar dari bahaya, tidak mendapat gangguan, sehat tidak kurang suatu apapun(W.J.S Poerwadarminta).

Keselamatan : Keadaan perihal terhindar dari bahaya, tidak mendapat gangguan, sehat tidak kurang suatu apapun.

keselamatan kerja adalah keselamatan yang berhubungan dengan peralatan, tempat kerja dan lingkungan, serta cara-cara melakukan pekerjaan.

b. Tujuan Kesehatan, Keselamatan dan Keamanan dalam bekerja

- 1) Melindungi para pekerja dari kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin terjadi akibat kecerobohan pekerja/siswa.
- 2) Memelihara kesehatan para pekerja/siswa untuk memperoleh hasil pekerjaan yang optimal.
- 3) Mengurangi angka sakit atau angka kematian diantara pekerja.
- 4) Mencegah timbulnya penyakit menular dan penyakit-penyakit lain yang diakibatkan oleh sesama kerja.
- 5) Membina dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental.
- 6) Menjamin keselamatan setiap orang yang berada ditempat kerja.
- 7) Sumber produksi dipelihara dan dipergunakan secara aman dan efisien.

c. Undang-undang Ketenagakerjaan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Undang-undang nomor 14 tahun 1969 pasal 9 mengutarakan bahwa :

“ Tiap tenaga kerja berhak mendapatkan perlindungan atas keselamatan, kesehatan, pemeliharaan moral kerja serta perlakuan sesuai dengan harkat dan martabat manusia dan moral agama ”.

Undang-undang Nomor 1 tahun 1970 tentang keselamatan dan kesehatan kerja berisi syarat keselamatan kerja, yaitu :

- 1) Mencegah dan mengurangi kecelakaan.
- 2) Mencegah mengurangi dan memadamkan kebakaran.
- 3) Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan.
- 4) Memberi kesempatan atau jalan menyelamatkan diri pada waktu kebakaran atau kejadian-kejadian lain yang berbahaya.
- 5) Memberi pertolongan pada kecelakaan.
- 6) Memberi alat-alat perlindungan diri pada para pekerja.
- 7) Mencegah dan mengendalikan timbulnya atau menyebar luaskan suhu, kelembaban, debu, kotoran, asap, uap, gas, hembusan angin, cuaca, sinar laut atau radiasi, suara dan getaran.
- 8) Mencegah dan mengendalikan timbulnya penyakit akibat kerja, baik fisik maupun psikis, keracunan, infeksi dan penularan.
- 9) Memperoleh penerangan yang cukup dan sesuai.
- 10) Menyelenggarakan suhu udara yang baik.
- 11) Menyelenggarakan penyegaran udara yang cukup.
- 12) Memelihara kebersihan, kesehatan dan ketertiban.
- 13) Memperoleh keserasian antara proses kerja.
- 14) Mengamankan dan memperlancar pengangkutan orang, binatang, tanaman atau barang.
- 15) Mengamankan dan memelihara segala jenis bangunan.
- 16) Mengamankan dan memelihara segala jenis bangunan.

- 17) Mengamankan dan memperlancar pekerjaan bongkar muat, perlakuan dan penyimpanan barang.
- 18) Mencegah terkena aliran listrik.
- 19) Menyesuaikan dan menyempurkan pengamatan pada pekerjaan yang bahaya kecelakaannya mencegah bertambah tinggi.

2. Identifikasi pelanggaran prosedur kesehatan, keselamatan kerja

Cara kerja sangat mempengaruhi keselamatan dan kesehatan kerja, dimana cara kerja tersebut dipertimbangkan dari segi teknis dan ekonomis. Jika seorang pekerja tidak bekerja sesuai dengan cara kerja yang telah ditentukan maka biasanya akan terjadi kecelakaan atau gangguan keselamatan kerja.

Dari segi ekonomis, meningkatnya produksi ini ditunjang juga dengan lingkungan dan kondisi kerja yang baik. Dengan demikian kesehatan dan keselamatan kerja yang dibutuhkan untuk :

- a. Mencegah dan mengurangi kecelakaan
- b. Membuat jalan penyelamatan jika terjadi suatu kejadian yang berbahaya.
- c. Memberi pertolongan pertama pada kecelakaan.
- d. Memberi peralatan pelindung pada para pekerja.
- e. Mempertimbangkan faktor-faktor kenyamanan kerja seperti : penerangan, kebersihan udara dsb.
- f. Memelihara kebersihan pekerja, perkakas kerja, lingkungan, cara dan proses kerja.
- g. Memelihara kebersihan dan ketertiban kerja.
- h. Mengusahakan keserasian antara pekerja, perkakas kerja, lingkungan, cara dan proses kerja.
- i. Mengamankan daerah-daerah, bahan dan sumber-sumber yang berbahaya dengan pengaman yang sesuai dan sempurna.

Suatu kecelakaan mungkin saja dapat terjadi dikarenakan faktor-faktor berikut ini :

- a. Faktor mekanik dan lingkungan, meliputi segala sesuatu kecuali manusia. Disini juga dapat dibagi menurut keperluan apadan untuk

tujuan apa. Contohnya kecelakaan kerja di perusahaan diidentifikasi menurut pengelolaan bahan, pemakaian alat – alat yang dipegang tangan, jatuh tertimpa barang, luka bakar.

b. Faktor manusia

Contohnya seorang pekerja tertimpa gunting dikaki nya. Seharusnya dia harus mengikuti prosedur k3 dan tidak meletakkan gunting sembarangan.

Sasaran dari keselamatan kerja meliputi tempat kerja (darat,udara,dalam tanah, dan permukaan tanah), proses produksi & distribusi (barang & jasa).

Peranan keselamatan kerja meliputi:

- a. Aspek teknis : upaya preventif untuk mencegah timbulnya resiko kerja
- b. Aspek hukum : Sebagai perlindungan bagi tenaga kerja (TK) & oranglain ditempat kerja
- c. Aspek ekonomi: untuk efisiensi
- d. Aspek sosial: menjamin kelangsungan kerja & penghasilan bagi kehidupan yang layak
- e. Aspek kultural: mendorong terwujudnya sikap perilaku disiplin,tertib,cermat,kreatif,inovatif, & penuh tanggung jawab.

Hampir celaka (*near miss*) adalah suatu kejadian atau peristiwa yang tidak diinginkan, dalam kondisi yang sedikit berbeda dapat mengakibatkan kecelakaan kerja.

Kecelakaan kerja dapat dicegah dengan cara menghilangkan atau mengurangi faktor penyebabnya. Faktor penyebab kecelakaan kerja antarlain:

- a. Penyebab langsung : kecelakaan yang bisa dilihat & dirasakan langsung
 - (1) *Unsafe conditions & sub-standar conditions* (kondisi berbahaya)
Adalah keadaan yang tidak aman pada hakekatnya bisa diperbaiki/diamankan
 - (a) Pengaman yang tidak sempurna
 - (b) Peralatan/bahan yang tidak seharusnya
 - (c) Penerangan kurang/lebih
 - (d) Ventilasi kurang

- (e) Iklim kerja tidak sesuai
- (f) Getaran
- (g) Kebisingan cukup tinggi
- (h) Pakaian tidak sesuai
- (i) Ketatarumahtanggan yang buruk (poor house keeping)
- (2) *Unsafe acts & sub-standar practice* (tindakan yang membahayakan)
Adalah tindakan/ perbuatan yang menyimpang dari tata cara/prosedur aman
 - (a) Melakukan pekerjaan tanpa wewenang
 - (b) Menghilangkan fungsi alat pengaman (melepas/mengubah)
 - (c) Memindahkan alat – alat keselamatan
 - (d) Menggunakan alat yang rusak
 - (e) Menggunakan dengan cara yang salah
 - (f) Bekerja dengan posisi/sikap tubuh yang tidak aman
 - (g) Mengangkat secara salah

b. Penyebab dasar (*basic cause*) kecelakaan kerja:

- (1) Faktor manusia
 - (a) Kurangnya kemampuan fisik, mental & psikologi
 - (b) Kurangnya pengetahuan & ketrampilan
 - (c) Stres
 - (d) Motivasi yang salah
- (2) Faktor lingkungan
 - (a) Kepimpinan/ pengawasan kurang
 - (b) Peralatan & bahan kurang
 - (c) Perawatan peralatan yang kurang
 - (d) Standar kerja kurang

Menurut organisasi perburuhan internasional tahun 1962 klasifikasi kecelakaan akibat kerja adalah :

- a. Klasifikasi menurut jenis kecelakaan antara lain:terjatuh,tertimpa benda jatuh, terkena arus listrik,radiasi, dll.
- b. Klasifikasi menurut penyebab, seseorang menjadi celaka akibat mesin, alat pengangkut, bahan kimia, lingkungan kerja, dll.

c. Klasifikasi menurut letak kelainan atau luka tubuh.

3. Setiap sikap atau kejadian yang mencurigakan dilaporkan segera

Jika terjadi hal – hal yang tidak seperti biasanya, ganjil atau aneh, segera laporkan kepada pihak yang berwenang (atasan atau kepolisian), baik secara tertulis maupun lisan.

Cara menginformasikan laporan kepada pihak terkait dengan segera:

- a. Secara langsung, datang ketempat yang dimintai pertolongan
- b. Secara tidak langsung, dengan menggunakan media komunikasi seperti telepon, handphone, internet, pesan SOS, e-mail, surat.

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Mengikuti Prosedur kesehatan, keselamatan kerja sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan-persyaratan asuransi.
2. Mengidentifikasi pelanggaran prosedur kesehatan, keselamatan kerja
3. Melaporkan setiap sikap atau kejadian yang mencurigakan

C. Sikap Kerja

1. Harus prosedural dalam Mengikuti Prosedur kesehatan, keselamatan kerja sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan-persyaratan asuransi
2. Teliti, cermat dalam mengidentifikasi pelanggaran prosedur kesehatan, keselamatan kerja
3. Teliti dalam melaporkan setiap sikap atau kejadian yang mencurigakan

BAB III MENANGANI SITUASI DARURAT

A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Situasi-situasi darurat

Bahaya adalah sumber potensial kerusakan/kerugian atau merupakan situasi yang berpotensi menyebabkan terjadinya kerugian.

Resiko berarti kemungkinan dan konsekuensi terjadinya luka atau sakit.

Dengan analisis resiko diharapkan dapat ditemukan resiko yang belum atau tidak diketahui, sehingga dapat diambil gambaran sampai seberapa jauh pengaruh resiko tersebut terhadap kelangsungan sebuah perusahaan dan langkah-langkah apa saja yang akan diambil dalam menghadapi/mengendalikan resiko.

Setiap industri memiliki potensi akan terjadinya bahaya dan kecelakaan kerja. Namun demikian peraturan telah meminta agar setiap industri mengantisipasi dan meminimalkan bahaya yang dapat menimbulkan kecelakaan atau terancamnya keselamatan seseorang baik yang ada dalam lingkungan industri itu sendiri ataupun bagi masyarakat di sekitar industri.

a. Jenis-jenis bahaya.

- 1) Bahaya fisik : seperti kebisingan, vibrasi, temperatur dll.
- 2) Bahaya kimia : seperti korosif, oksidasi, karsinogenitas, ledakan dll
- 3) Bahaya Biologi : yang disebabkan oleh virus, jamur, bakteri.
- 4) Bahaya ergonomi : seperti tata letak dll
- 5) Bahaya psikologi : seperti stress kerja, beban kerja dll.

Bahaya ditempat kerja dapat dibagi menjadi ke dalam 4 kategori

KATEGORI	JENIS BAHAYA
Mesin dan peralatan	Mesin tanpa alat pelindung /pengaman, penggunaan peralatan yang tidak tepat, peralatan yang desainnya kurang tepat dan tidak bnerada dalam kondisi baik, peralatan yang mempunyai bagian yang tajam, peralatan dengan hubungan listrik yang salah.
Lingkungan kerja fisik	Lantai yang tidak licin atau rata, area tempat berjalan yang kotor, ketidak rapihan dan ketidakbersihan, jalan keluar yang terhalang, kebisingan yang mengganggu, penerangan yang tidak memadai, kualitas udara dan ventilasi yang buruk, udara yang terlalu panas atau dingin, berdebu, berasap/bau.
Pekerja dan tugasnya	Kelelahan, stres, kurang berpengalaman, semangat kerja, pelecehan, diskriminasi, pertambahan jam kerja tanpa istirahat yang cukup, gerakan pindah yang berulang, posisi kerja dan cara mengangkat barang yang tidak benar.
Organisasi	Kurangnya kebijakan dan prosedur mengenai kesehatan dan keselamatan kerja yang sesuai, pelatihan yang memadai, jadwal pelatihan yang tidak sesuai.

b. Bahaya-bahaya yang ada di area kerja dan keselamatan individu

- 1) Jangan mengotori tempat kerja atau menghalangi alur jalan dengan tumpukan pakaian atau potongan-potongan kain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang terjatuh dan terluka.



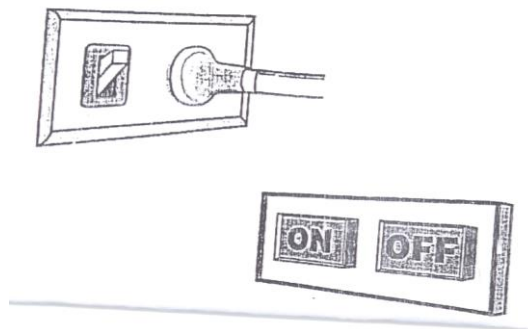
- 2) Pastikan bahwa pakaian, rambut dan perhiasan yang dipakai tidak akan menyebabkan anda celaka selama bekerja.



- 3) Memahami apa yang harus dikerjakan bila terjadi kecelakaan atau keadaan darurat di area kerja.



- 4) Mengerti cara menggunakan peralatan dengan aman.



2. Prosedur keadaan darurat sesuai SOP

Tanda bahaya adalah alat yang dibunyikan / dinyalakan baik secara otomatis (alarm) ataupun manual yang digunakan sebagai tanda untuk memberikan peringatan kepada orang-orang di sekitar sehingga akan terjadinya bahaya atau terjadi situasi darurat.

Tanda bahaya yang berlaku secara umum baik ditempat kerja maupun di tempat umum adalah :

a. Alarm kebakaran.

Alat ini ditempatkan pada tempat-tempat yang dianggap perlu alat ini akan berbunyi apabila mendeteksi adanya kepulan asap yang diterimanya.

Tanda bahaya yang dikeluarkan oleh alat ini biasanya berupa bunyi yang melengking dan meraung-raung.

b. Bunyi sirine ambulance.

Sirine atau bunyi yang melengking yang dipasang pada ambulance biasa juga dilengkapi dengan nyala lampu merah yang menyatakan bahwa mobil tersebut sedang membawa orang yang membutuhkan perawatan secepatnya dan bila terlambat dapat mengakibatkan meninggal.

c. Alarm kebocoran gas.

Hampir sama dengan alarm kebakaran, alat ini mendeteksi adanya kebocoran gas yang dapat menimbulkan bahaya kebakaran maupun sesak pernapasan.

d. Alarm pencurian.

Alarm ini dipasang pada tempat-tempat yang tidak boleh dimasuki oleh orang yang tidak berkepentingan. Alarm ini akan bekerja apabila ada orang yang memegang barang atau melalui suatu tempat yang dijaga.

e. Suara tembakan peringatan.

Berupa suara tembakan peringatan yang dikeluarkan oleh petugas yang di arahkan keatas. Hal ini terjadi agar pelaku kejahatan menyerahkan diri.

3. Bantuan dari kolega dan perusahaan lain

Bagi peserta didik/pekerja dimanapun berada menerapkan K 3 adalah hal yang sangat penting, untuk itu semua pihak hendaklah menerapkan hal sbb:

- a. Pengusaha menyediakan alat-alat perlindungan keselamatan kerja, seperti : sandal jepit, masker, sarung tangan, helm, kaca mata, alat kerja yang bukan penghantar listrik, tangga, dsb.
- b. Untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja, semua pekerja harus mentaati seluruh peraturan dan tata cara pemakaian alat kerja serta ketentuan kerja yang dikeluarkan perusahaan dengan berpedoman pada UU no 1 th 1970.
- c. Alat-alat pemadaman kebakaran harus ditempatkan ditempat yang mudah terlihat dan terjangkau, serta diberi cat berwarna merah.

- d. Semua pekerja wajib mengetahui tempat alat-alat pemadam kebakaran dan mengetahui cara penggunaannya.
- e. Benda-benda yang mudah terbakar harus diperhatikan keamanannya, serta dilakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya kebakaran.
- f. Bila terjadi kebakaran, pluit/tanda bahaya atau tanda khusus lainnya harus segera dibunyikan, dan para pekerja yang ada ditempat kejadian tersebut, terutama pria dan petugas pemadam/penanggulangan kebakaran harus berusaha memadamkan, dan para pekerja lain harus turut membantu bilamana diperlukan.
- g. Secara periodik akan dilaksanakan latihan pemadam kebakaran dan pembinaan-pembinaan terhadap regu pemadam kebakaran yang telah dibentuk dengan tujuan sbb:
 - 1) Mencegah dan Mengurangi Kecelakaan
 - * Seluruh peralatan yang pengoperasiannya menggunakan arus listrik, kompor/api, ataupun peralatan lainnya yang mudah pecah/rusak, harus dilengkapi dengan petunjuk pemakaian dan keselamatan kerja.
 - * Pengoperasian peralatan seperti pada ayat 1 di atas, harus tetap dibawah pengawasan instruktur.
 - * Praktikan yang akan menggunakan peralatan seperti pada ayat a) diatas, terlebih dahulu harus memahami petunjuk pemakaian dan keselamatan kerja
 - * Setiap praktikan diwajibkan memakai alat pengaman sesuai dengan peralatan yang digunakannya.
 - 2) Mencegah, Mengurangi dan Memadamkan Kebakaran
 - * Penempatan Racun Api harus pada tempat yang mudah dijangkau
 - * Pemeriksaan Racun Api harus dilakukan secara berkala oleh ahlinya.
 - * Bahan yang mudah terbakar (minyak, bensin, alkohol dan lainnya) harus dijauhkan dari peralatan yang mudah menularkan api.

- * Sebelum menutup laboratorium (setiap hari), teknisi diwajibkan untuk memeriksa kompor dan peralatan lainnya yang dapat menimbulkan bahaya kebakaran.
- 3) Memberi Pertolongan pada Kecelakaan
 - * Kelengkapan alat P3K harus tetap diperiksa dan dilengkapi
 - * Pertolongan pada setiap kecelakaan harus diberikan sesuai dengan tata cara yang semestinya.
- 4) Memperoleh Penerangan yang Cukup
 - * Kuat penerangan minimum untuk laboratorium adalah 200Lux.
 - * Untuk mencapai kuat penerangan seperti pada ayat a) diatas, maka lobang cahaya (pintu dan jendela) harus tetap dalam keadaan terbuka.
 - * Apabila melalui cahaya seperti pada ayat b) di atas, kuat penerangan belum memadai, maka diupayakan dengan penerangan buatan.
 - * Sebelum meninggalkan laboratorium, periksa dan matikan semua instalasi.

4. Menguraikan penanganan situasi darurat

Bila mendapati tanda bahaya baik di tempat kerja maupun ditempat umum haruslah :

a. Tenang (jangan panik)

Pikirkan sejenak apa yang terjadi, selanjutnya secara sigap dan cepat mengambil tindakan yang sesuai dengan prosedur

b. Cepat dan tanggap

Setelah tenang sejenak pikirkan langkah berikutnya yang harus diambil dan dilakukan dengan cepat karena dalam kondisi darurat sesuatu yang tidak diinginkan sangat mungkin terjadi apabila tidak dapat di atasi dengan cepat.

c. Peduli

Kita adalah bagian dari orang-orang yang ada di sekitar kita. Bila sampai sesuatu yang tidak kita inginkan terjadi, maka pada dasarnya hal itu juga akan merugikan kita sendiri.

Sebagai upaya untuk mengatasi kecelakaan dan gangguan kesehatan dapat juga di tempat kerja atau tempat lain yang berbahaya diberi tanda-tanda yang berupa simbol-simbol.

Simbol-simbol ini pada prinsipnya mirip dengan tanda-tanda (rambu-rambu) lalu lintas, misalnya yang merupakan tanda larangan, peringatan, perintah dan anjuran.

Selain itu simbol-simbol tersebut dibuat dalam warna-warna khusus dan mempunyai arti tertentu.

Pada halaman berikut diberikan arti serta penggunaan dari warna-warna simbol tersebut.

ARTI WARNA-WARNA KESELAMATAN

WARNA	MERAH	KUNING	HIJAU	BIRU
ARTI	LARANGAN	HATI-HATI	AMAN	PERINTAH
	BERHENTI	BERBAHAYA	PPPK	ANJURAN
WARNA GAMBAR	PUTIH	HITAM	PUTIH	PUTIH

Di bawah ini diberikan contoh-contoh penggunaannya :

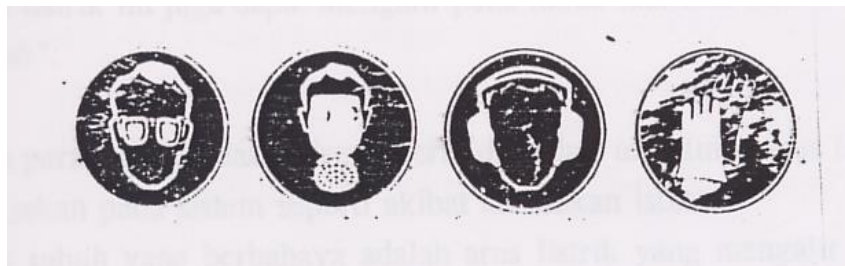
a. LARANGAN



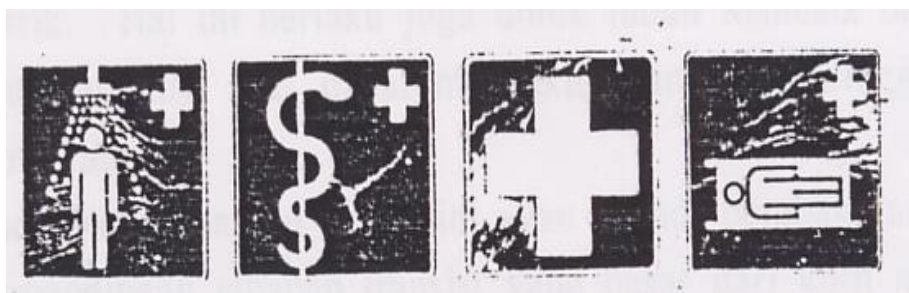
b. PERINGATAN / TANDA BAHAYA




c. PERINGATAN ANJURAN



d. EMERGENCY PPPK / TANDA AMAN



Tanda-tanda keamanan

	<p>Tanda bahaya</p>
---	---------------------

	<p>Tanda yang perlu diperhatikan</p> <p>Lantai licin</p>
 <p>FIRST AID BOX</p>	<p>Kotak P3K</p>
<p>FIRE HYDRANT</p>	<p>Pemadam kebakaran dengan menggunakan air</p>
<p>EMERGENCY EXIT</p>	<p>Pintu darurat</p>

Kecelakaan – kecelakan kerja dapat dicegah dengan cara sebagai berikut:

1. Peraturan – peraturan, yaitu ketentuan – ketentuan yang diwajibkan mengenai kondisi – kondisi kerja pada umumnya.
2. Standarisasi yaitu penetapan standar – standar resmi, misalnya meletakkan kusri sesuai dengan syarat keselamatan jenis peralatan industri dan alat – alat perlindungan diri.
3. Pengawasan yaitu tentang dipatuhinya ketentuan – ketentuan perundangan – undangan yang diwajibkan.
4. Penelitian yang bersifat teknik, yang meliputi sifat dan ciri bahan yang berbahaya.
5. Riset media, yang meliputi terutama penelitian tentang efek – efek fisiologis patologis faktor – faktor lingkungan dan teknologi, dan keadaan – keadaan fisik yang mengakibatkan kecelakaan.

6. Penelitian psikologis, yaitu menyelidiki tentang pola – pola kejiwaan yang mengakibatkan terjadi kecelakaan.
7. Penelitian secara statistik, untuk menetapkan jenis – jenis kecelakaan yang terjadi
8. Pendidikan yang menyangkut pendidikan keselamatan
9. Latihan – latihan yaitu latihan praktek bagi tenaga kerja/siswa.
10. Penggairahan yaitu penggunaan aneka cara penyuluhan atau pendekatan lain untuk menimbulkan sikap untuk selamat.
11. Asuransi, yaitu intensif finansial untuk meningkatkan pencegahan kecelakaan.
12. Usaha keselamatan pada tingkat perusahaan/sekolah, yang merupakan ukuran utama efektif tidaknya penerapan keselamatan kerja yang terkait dengan tata letak alat – alat praktek.
13. Kerjasama dengan pihak lain.

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Mengidentifikasi Situasi darurat
2. Melaksanakan prosedur keadaan darurat secara benar sesuai SOP.
3. Mencari bantuan dari kolega dan perusahaan lain
4. Melaporkan penanganan situasi darurat sesuai dengan kebijakan perusahaan

C. Sikap Kerja

1. Harus teliti, cermat dalam mengidentifikasi Situasi darurat
2. Harus prosedural dalam melaksanakan prosedur keadaan darurat secara benar sesuai SOP
3. Harus supel, gesit dalam mencari bantuan dari kolega dan perusahaan lain
4. Harus teliti dalam melaporkan penanganan situasi darurat sesuai dengan kebijakan perusahaan

BAB IV

MENJAGA STANDAR PRESTASI INDIVIDU

A. Pengetahuan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Presentasi personil

Mengetahui infeksi, penyakit dan cara menghindarinya.

Bagian tubuh yang terganggu	Gejala	Penyebab	Cara Menghindarinya
Mata	Kemerah-merahan, berair.	Asap, debu, logam, asam, radiasi ultra violet.	Menggunakan pelindung mata
Kepala	Pusing, sakit kepala	Larutan, gas, suhu tinggi, kebisingan, emisi dapur, karbon monoksida.	Menggunakan pelindung telinga
Otak dan sistem saraf	Ketegangan, gelisah, tidak bisa tidur, gemetar gangguan bicara.	Kebisingan, timah, air raksa, larutan benzene, hydrogen sulfide, mangaan.	Menggunakan pelindung telinga
Telinga	Berngiang, kepekaan sementara, tuli.	Bunyi dan getaran.	Menggunakan pelindung telinga
Hidung dan tenggorokan	Bersin, batuk, radang kerongkongan, kanker hidung.	Amonia, larutan, soda api, debu, fumie, cromates, serbuk kayu, damar, emisi dapur kokas.	Menggunakan masker hidung
Dada dan	Emphisema,	Debu kapas.	Menggunakan

paru-paru	bengek, sesak nafas, batuk kering, kanker, gejala flu.		masker hidung
Otot dan punggung.	Perih dan kaku.	Terlalu banyak mengangkat, membungkuk, getaran, posisi yang tidak enak.	Perhatikan ergonomi yang baik

Potensi bahaya kecelakaan kerja

No.	Proses produksi	Potensi bahaya kecelakaan kerja
1.	Gudang	Bahaya kebakaran.
2.	Pola dan memotong bahan	Jari tangan terpotong, tersengat arus singkat.
3.	Menjahit	Jari terkena jarum, tersengat arus singkat, kebakaran.
4.	Memasang kancing	Jari tergencet mesin kancing, terkena arus singkat
5.	Menyetrika	Tersengat arus singkat, kebakaran.
6.	Packing	Tergores dan bahaya jatuhnya.

a. Ergonomi

Ergonomi dapat didefinisikan sebagai rencana kerja yang memungkinkan manusia bekerja dengan baik tanpa melewati batas kemampuannya.

Ergonomi ini berhubungan dengan :

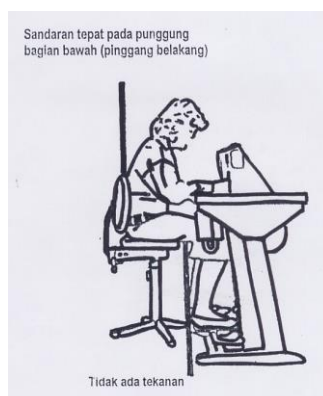
- Penyelesaian pekerjaan dengan tenaga kerjanya
- Perencanaan pekerjaan agar dapat menggunakan kemampuan manusia tanpa melebihi batasnya.
- Perencanaan sistem *Man-Machine* dengan tenaga kerja, dimana manusia sebagai kerangka referensinya.
- Pertalian antara teknologi dan ilmu biologi manusia.

b. Posisi tubuh ketika mengoperasikan mesin jahit

Bila mengoperasikan mesin jahit industri, yang paling penting untuk diperhatikan adalah posisi tubuh. Desain dan penyesuaian area kerja yang benar dapat meminimalkan masalah dalam sikap tubuh yang tidak benar. Kesesuaian tempat duduk, tinggi bangku dan posisi pengendali mesin harus lebih diperhatikan.

c. Penyesuaian tempat duduk

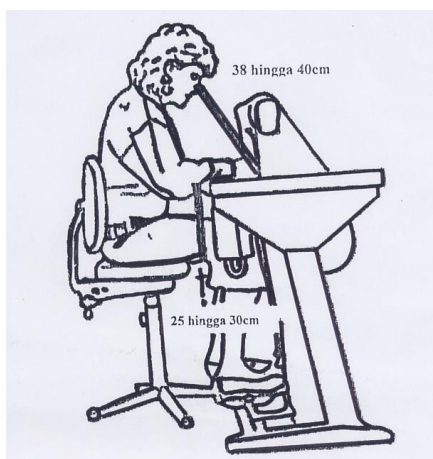
Posisi duduk yang benar dapat membuat dan mempertahankan sikap tubuh yang sempurna dan tersangga dengan baik sehingga tidak ada otot yang tegang atau nyeri. Kursi harus disesuaikan dengan cara duduk operator pada mesin dengan kaki tepat di atas pedal. Kursi yang disesuaikan dengan benar akan menghilangkan tekanan dari bagian depan kursi pada bagian bawah pinggang. Sandaran kursi harus berada pada posisi vertikal untuk menyangga punggung dan tinggi kursi juga disesuaikan sehingga menyangga tulang belakang bagian pinggang dengan baik.



d. Tinggi meja kerja

Untuk mencegah operator mesin mengalami sakit leher, bahu dan otot punggung (disebabkan karena selalu menaikkan lengannya) maka jarak antara permukaan meja kerja atau tempat duduk hendaknya setinggi 25-30cm di atas tempat duduk. Jarak mata ke komponen pakaian yang dijahit harus 38-40cm. Ini memungkinkan lengan bagian atas vertikal. Bila meja kerja terlalu rendah, maka gerakan tangan menjadi terbatas dan dapat menyebabkan sakit punggung.

Memperlihatkan cara duduk operator yang benar.



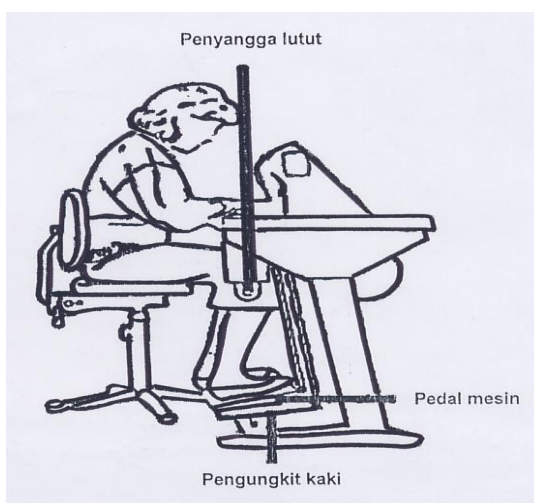
e. Posisi alat pengendali mesin

Seorang penjahit dapat menderita sakit punggung bila alat pengendali mesin tidak diletakkan dengan tepat, seperti pedal atau alat pengendali yang digerakkan oleh lutut. Pedal hendaknya diletakkan pada tempat yang nyaman, biasanya ditengah antara bagian depan dan bagian belakang bangku, meskipun mungkin berbeda antara satu operator dengan yang lainnya. Bila pedal diletakkan terlalu dekat dengan bagian depan, kursinya harus agak ditarik ke belakang, menyebabkan penjahit duduknya agak menjauh dari sandaran kursi.

Pijakan lutut harus diletakkan sedemikian rupa sehingga lutut dapat memakainya. Bila diletakkan pada tempat yang tidak tepat, sebetulnya pijakan tersebut dioperasikan oleh pinggul.

Ini berarti kaki perlu banyak bergerak dan akan menimbulkan rasa capai. Bila mesinnya disesuaikan dengan pijakan kaki bukan pijakan lutut, harus ditempatkan sedekat mungkin dengan pedal dan benar-benar setingkat.

Memperlihatkan penempatan pedal, pijakan lutut dan pijakan kaki yang tepat.



f. Pengaturan mesin jahit untuk menjaga postur operator yang benar

Sudut pedal : Atur pedal (A) dengan sudut 15 derajat dari lantai.

Tinggi kursi : Atur ketinggian kursi (B) sehingga pada terletak sejajar dengan alas kursi dan kedua kaki berada di atas pedal. Sudut antara telapak kaki dan paha bagian bawah (C) harus kurang lebih 90 derajat dan sudut antara paha dan betis (D) harus kurang lebih 100 derajat.

Sandaran kursi : Atur sandaran kursi (E) untuk menyangga punggung bagian bawah (pinggang) pada saat operator duduk tegak.

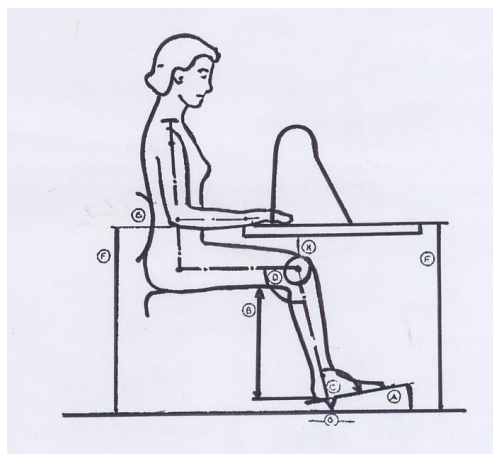
Tinggi mesin (ketinggian tangan bekerja) : Pada saat mengatur ketinggian mesin dua faktor harus dipertimbangkan :

- a) Visuall - operator harus dapat melihat apa yang sedang dikerjakan tanpa harus menundukkan atau menengadahkan kepala lebih dari 30 derajat sambil menjaga postur tubuh yang baik.
- b) Tangan - ketinggian tangan yang bekerja adalah antara bahu dan jantung. Akan lebih baik jika meja kerja yang digunakan hampir setinggi bahu.

Untuk mengatur ketinggian mesin, pertimbangan syarat 'visual atau jarak pandang' terlebih dahulu, karena hal tersebut akan berdampak pada postur tubuh dan pada 'tangan'.

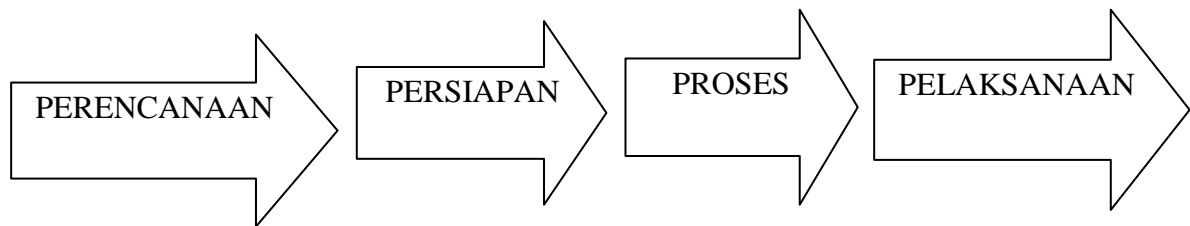
Pengaturan pedal : Atur pedal (G) sedemikian rupa sehingga operator mendapatkan jarak yang nyaman dan aman untuk bekerja dan mempertahankan postur tubuh yang baik.

Pijakan lutut : Atur pijakan lutut (jika terpasang) (H) sedekat mungkin dengan lutut sehingga dapat dioperasikan tanpa harus mengangkat pergelangan kaki.



g. Teknik mengangkat yang aman

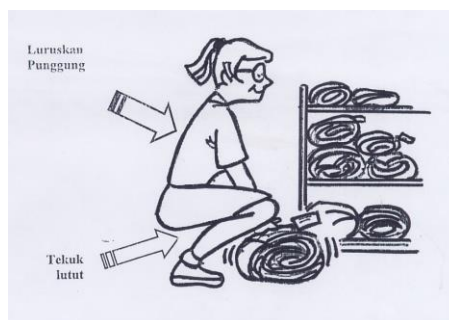
Sebelum mengangkat atau memuat barang, perhatikan :



Prosedur pengangkatan yang benar :

- 1) ambilah posisi mendekati beban
- 2) renggangkan kaki supaya badan seimbang
- 3) tekuk lutut dan luruskan punggung
- 4) pegang beban dengan tangan pada posisi yang aman
- 5) angkat beban (jaga jarak beban sedekat mungkin dengan beban) dan berdiri dengan kaki yang kokoh.
- 6) Ayunkan langkah ke arah yang dituju.

Posisi tubuh yang tepat ketika mengangkat beban berat



2. Kebersihan Personil/Grooming

Untuk mengatasi keselamatan dan kesehatan kerja secara fisik maupun psychis, maka hal itu harus dilakukan pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Pengertian "Sehat" menurut WHO (World Health Organization) adalah sebagai berikut :

"Sehat" adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang baik sempurna serta bukan selalu tidak berpenyakit atau cacat.

Sehat merupakan suatu keadaan yang terdapat selama masa tumbuh dan berkembang manusia. Setiap pribadi dalam masa tumbuh kembang, selalu

berusaha untuk mengadaptasi diri terhadap berbagai ketegangan (stress) dilingkungan atau tempat dimana dia berada dan bekerja sesuai dengan pola budaya lingkungan tersebut.

Pada saat bekerja, anda harus memperhatikan kebersihan dan penampilan yang sesuai dengan lingkungan tempat anda bekerja. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kebersihan dan penampilan adalah :

1) Mandi setiap hari.

Perawatan kulit secara umum ialah mandi untuk menghilangkan debu, keringat dan bau badan. Untuk menanggulangi bau badan (BB) hendaknya kita lebih teliti memperhatikan hal-hal berikut :

- Kebersihan bagian tubuh yang ditumbuhi rambut
- Makanan
- Kebersihan pakaian
- Kosmetik anti BB

2) Memiliki rambut yang bersih dan rapih.

Rambut panjang yangh dibiarkan terurai tidak cocok untuk bekerja. Ada peraturan bahwa rambut pajang sebaiknya diikat kebelakang. Membersihkan rambut setiap hari akan membuat rambut sehat dan bersih.

3) Gunakan pakaian yang bersih dan licin.

Pakaian yang dipakai harus enak dipakai, praktis dan aman.

4) Memakai perhiasan seperlunya.

Hindari perhiasan yang bisa tersangkut pada mesin jahit/alat yang ada pada saat bekerja.

5) Memiliki tangan dan kuku yang bersih.

Cuci tangan dengan air sabun sebelum mulai bekerja, setelah istirahat, setelah ke toilet atau setelah memegang setiap barang yang ada disekitar kita, kuku jari harus bersih dan dipotong rapih.

6) Memelihara kesehatan gigi untuk menghindari bau mulut.

Empat cara yang baik untuk menjamin kesehatan gigi :

- Usahakan gizi yang baik

- Menyikat gigi minimal 3 x sehari secara teratur.
- Menyikat gigi sehabis makan.
- Lakukan kunjungan ke Klinik gigi setiap 6 bulan.

7) Memelihara kaki.

Kaki sangat penting dalam melakukan pekerjaan. pakailah sepatu yang nyaman, yang tidak akan membuat anda tergelincir, menutupi seluruh kaki dan mengamankan kaki dari barang yang terjatuh.

8) Tidur yang cukup

Tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita untuk memulihkan tenaga, dengan tidur cukup kemampuan dan ketrampilan kita meningkat. Tidurlah dalam kamar yang bersih, suasana tenang, dan cahaya lampu remang-remang.

9) Berolah raga

Olah raga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi mandi.

b. Prinsip bekerja dengan aman.

1) Persiapan dan pemeliharaan area kerja.

Pemeliharaan area kerja termasuk merapikan dan membersihkan adalah suatu proses dimana area kerja harus selalu terjaga kebersihan, kerapian dan keteraturannya dan merupakan tanggung jawab seluruh fasilitator dan peserta diklat.

Kecelakaan yang terjadi akibat tidak terjaganya kerapian dan kebersihan area kerja antara lain :

- Licin, terpeleset dan jatuh karena lantai yang becek dan berminyak, terutama bila penerangannya tidak memadai.
- Potongan-potongan dan sisa-sisa kain, barang yang dibawa dari gudang.
- Bahaya kebakaran yang dapat ditimbulkan dari sisa-sisa produk atau bahan yang tidak disimpan dengan baik.
- Risiko kesehatan yang timbul dari debu dan api / udara panas.

Pemeliharaan kebersihan dan kerapian area kerja harus direncanakan dengan baik. Jangan melakukannya hanya jika anda punya waktu. Rancangan area kerja yang baik memiliki peranan penting dalam melakukan pemeliharaan area kerja secara efektif.

2) Proses pemeliharaan yang baik

- Jagalah kebersihan gang / koridor, jalan masuk dan tangga bersih agar orang dapat bebas berlalu lalang dan produk dapat dibawa dengan mudah.
- Buanglah sampah pada tempatnya agar dapat dikosongkan dengan teratur.
- Sediakan area penyimpanan yang sesuai dan memadai serta letakkan barang-barang di tempat yang mudah dijangkau.
- Simpanlah barang-barang yang berat dan sering dipakai di rak penyimpanan yang tingginya sebatas pinggang agar mudah diambil dan aman.
- Penerangan harus baik dan tidak terhalang oleh furnitur atau barang-barang lain.
- Lantai hendaknya memiliki permukaan yang sesuai untuk bekerja dan mudah dibersihkan.
- Cairan yang tumpah harus segera dibersihkan.
- Mesin, perlengkapan dan peralatan harus dirawat dengan semestinya.
- Segera melapor kepada manajer area kerja atau orang lain yang bertanggung jawab di area kerja jika terdapat mesin, alat atau perlengkapan yang rusak atau tidak dapat digunakan.
- Bersihkan mesin secara teratur dari debu dan akumulasi lain (benang dan sebagainya).
- Jaga gudang peralatan serta rak perlengkapan untuk mesin agar selalu bersih dan teratur. Peralatan yang sedang tidak dipakai harus dibersihkan dan disimpan kembali di gudang.
- Bersihkan toilet dan tempat cuci secara teratur dan menyeluruh.

- Tulis atau gambarlah tanda peringatan dan tanda bahaya dengan jelas serta letakkan tanda tersebut di tempat yang mudah terlihat.
- Simpanlah perlengkapan P3K di tempat yang diketahui oleh semua orang, jagalah selalu kebersihannya dan periksa kelengkapan isi kotak.

3) Cara bekerja.

Membiasakan cara bekerja dengan baik dan benar adalah penting, agar dapat me njamin keselamatan kerja.

Perhatikan beberapa hal cara bekerja yang baik :

- Sebelum mulai suatu pekerjaan teliti / periksa semua peralatan dan keadaan lingkungan.
- Gunakan alat pelindung diri
- Gunakan alat sesuai dengan fungsinya
- Perhatikan setiap langkah-langkah kerja
- Perhatikan jenis bahan dan alat kerja yang digunakan
- Tanyakan kepada fasilitator bila tidak mengerti
- Laporkan segera bila terjadi kerusakan kepada yang berkompeten
- Setelah selesai pekerjaan teliti kembali dengan membersihkan alat dan lingkungan kerja serta mengemas peralatan.

4) Menggunakan ADP (alat pelindung diri)

Macam-macam alat pelindung diri (APD) :

- Alat pelindung kepala

Manfaat :

- Melindungi rambut pekerja supaya tidak terjatet mesin yang berputar
- Melindungi kepala dari panas radiasi, api, percikan bahan kimia
- Melindungi dari benturan, tertimpa benda

Contoh : Topi pelindung, helmet, caping dan lain-lain.

- Pelindung mata
Manfaat :
 - Melindungi mata dari percikan bahan kimia, debu, radiasi, panas, bunga api.
 - Untuk melindungi mata dari radiasi.Contoh : Kaca mata dengan / tanpa pelindung samping, goggles, tameng muka dan lain-lain.
- Masker hidung (respirator).
Berfungsi untuk mengamankan pekerja dari gangguan pernafasan terhadap kotoran/debu atau bahan kimia.
- Alat penutup telinga.
Berfungsi untuk melindungi telinga dari kebisingan
- Pelindung tangan
Perlindungan terhadap anggota tubuh yang satu ini meliputi perlindungan terhadap bahaya seperti :
 - Melindungi
 - Temperatur yang ekstrim, baik terlalu panas / terlalu dingin
 - Zat kimia kaustik
 - Benda-benda berat atau tajamContoh : sarung tangan / gloves, mitten / holder, pads dan lain-lain.
- Pelindung kaki
Pelindung kaki atau safety shoes melindungi kaki terhadap benturan, tusukan, irisan goresan bahan-bahan kimia. Temperatur yang ekstrim baik terlalu tinggi maupun rendah kumparan kawat- kawat yang beraliran listrik dan lantai licin agar tidak jatuh (terpeleset).
Contoh : Sepatu karet hak rendah
- Baju pengaman
Beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan adalah : pemakaiannya harus fit, dan dalam keadaan tubuh. Tidak terlalu

kencang dan kaku sehingga membatasi gerakan, namun juga jangan terlalu inggar, sehingga mengundang bahaya tergulung mesin atau kecantol bagian-bagian mesin yang menonjol hingga menyebabkan jatuh.

Contoh : baju kerja.

c. Macam-macam Bahaya pada workshop

secara garis besar bahaya yang dihadapi dalam laboratorium/workshop dapat digolongkan antara lain:

- 1)** Bahaya kebakaran atau ledakan dari zat atau bahan yang mudah terbakar atau meledak.

KLASIFIKASI KEBAKARAN

KELAS A	Kebakaran melibatkan bahan-bahan padat bukan logam biasanya merupakan bahan organik seperti kayu, bahan-bahan yang mengandung selulosa, karet, kertas dan berbagai jenis plastik dan serat-serat alam.
KELAS B	Kebakaran yang melibatkan cairan dan gas dapat berupa pelarut, pelumas, produk minyak bumi, bensin, dan cairan yang mudah terbakar lainnya.
KELAS C	Kebakaran yang melibatkan perlengkapan listrik yang bertegangan seperti kabel, stop kontak dan kontak sekring.
KELAS D	Kebakaran pada logam seperti : magnesium, zirconium, titanium, natrium, lithium dan senyawa natrium kalium.

Bahaya kebakaran disini dapat timbul karena beberapa faktor diantaranya:

a) Faktor manusia :

- (1) Tidak mau tau atau kurang mengetahui prinsip dasar pencegahan kebakaran
- (2) Menyimpan atau menyusun bahan yang mudah terbakar didekat pipa uap atau pipa pembuangan yang panas
- (3) Pemakaian tenaga listrik yang berlebihan dan melebihi kapasitas yang telah ditentukan
- (4) Kurang memiliki tanggung jawab dan disiplin
- (5) Adanya unsur kesengajaan
- (6) Kegagalan pengolahan dalam menerapkan pencegahan dan pengendalian kebakaran sebagai suatu kesatuan prosedur perencanaan dan prosedur operasional atau pelaksanaan.

b) Faktor teknis : Melalui faktor fisik atau mekanis dimana dua faktor penting yang menjadi peranan dalam proses ini yaitu timbulnya panas akibat pengetesan benda atau adanya kabel yang terbuka.

c) Faktor alam:

- (1) Petir adalah salah satu penyebab adanya kebakaran dan peledakan
- (2) Gunung meletus yaitu yang bisa menyebabkan kebakaran hutan yang luas juga perumahan-perumahan yang dilalui oleh lahar panas.

Dengan meniadakan salah satu faktor di atas api akan padam, hal ini dapat ditempuh dengan cara :

- mematikan, yaitu menjauhkan bahan bakar atau bahan-bahan yang mudah terbakar.
- Menutupi yaitu mengurangi oksigen diudara sekitar kebakaran, caranya adalah dengan menyemprotkan busa, pasir atau tanah pada permukaan bahan bakar. Bisa juga dengan cara Pendinginan yaitu

menurunkan suhu benda-benda yang terbakar dibawah suhu nyalanya, caranya adalah dengan menyemprotkan air.

Ada beberapa contoh bahan yang mudah terbakar dan meledak, yaitu ; kertas, kayu, kain, bahan karet, cairan gas, dan bahan padat yang dapat larut dan menyala (minyak, cat) peralatan listrik, magnesium, titanium, zirkonium, sodium, lithium dan potassium.

ALAT PEMADAM API RINGAN (APAR)

APAR digunakan untuk memadamkan kebakaran pada tahap dini atau awal. Jenisnya disesuaikan dengan klasifikasi kebakaran di gedung tersebut. Berikut ini adalah tabel klasifikasi kebakaran berdasarkan bahan yang terbakar dan jenis APAR yang dapat digunakan.

Klasifikasi kebakaran berdasarkan bahan yang terbakar dan jenis APAR yang dapat digunakan.

Kelas kebakaran	Bahan yang terbakar	Media pemadaman	Jarak terdekat dengan alat pemadam
A	Kertas, kayu, kain beberapa bahan karet dan bahan plastik	- Air - Bubuk kering (Dry powder) - Busa (foam)	75 Kaki
B	Cairan, gas dan bahan padat yang dapat larut dan menyala, seperti : pelarut, minyak, cat dll	- Busa(foam) - Air Bubuk kering (Dry powder) - CO2 - Halogen	50 kaki
C	Peralatan listrik	- Halogen - CO2 - Bubuk kering (dry powder)	Tidak spesifik Maximum: terdistribusi

D	Logam yang dapat terbakar, seperti magnesium, titanium, zirconium, sodium, lithium dan potassium	Pemilihan jenis Apar harus sangat hati-hati karena harus diketahui secara spesifik jenis logam yang terbakar. Bubuk kering khusus pasir.	75 kaki
---	--	--	---------

Upaya penyelamatan jiwa merupakan upaya untuk membimbing orang kejalan keluar, mengarahkan agar jauh dari daerah berbahaya dan mencegah terjadinya kepanikan. Agar semua tujuan tersebut tercapai maka perlu disediakan sarana penyelamatan jiwa beserta kelengkapannya, yaitu sebagai berikut :

- Sarana jalan keluar
Sarana jalan keluar yang digunakan pada saat kebakaran harus bebas dari halangan yang mengakibatkan pergerakan evakuasi menjadi terhambat.
- Pintu darurat
Pintu darurat harus tahan api. Pintu darurat juga harus diberi tanda sehingga dapat dibedakan dengan pintu lain.
- Penerangan darurat.
Pada peristiwa kebakaran biasanya disertai dengan pemadaman aliran listrik utama. Oleh sebab itu penerangan darurat sangat penting sebagai sumber energi cadangan untuk penerangan, baik untuk tanda arah jalan keluar maupun jalur evakuasi. Timbulnya produk pembakaran, seperti asap memperburuk keadaan karena kepekatan asap membuat orang sulit untuk melihat.

- Tanda petunjuk jalan keluar

Arah jalan keluar diberi tanda sehingga dapat terlihat dengan jelas dan dapat dengan mudah ditemukan. Dalam keadaan terancam biasanya muncul keragu-raguan dan respon yang terlambat dalam menuju arah jalan keluar. Karena dalam suatu gedung atau bangunan mungkin saja ada pegawai baru yang tidak mengenal dengan baik letak jalan keluar gedung tersebut.

2) Bahan beracun dan kaustik.

Hal ini terjadi karena penggunaan bahan yang berbahaya, seperti racun atau bahan lainnya yang merusak organ tubuh atau penggunaan peralatan yang tidak berpengalaman secara sempurna. Bahaya-bahaya ini umpamanya bahaya kimia tidak hanya berupa korosif, oksidasi tetapi juga karsinogenesitas, ledakan dan lain-lain. Bahaya biologi seperti oleh virus, jamur, bakteri atau sesak nafas akibat kebocoran gas, uap kabut dan lain-lain yang masuk kedalam tubuh. Gangguan kesehatan akibat keracunan tidak hanya terjadi dengan cepat tetapi setelah beberapa tahun. Zat-zat yang berbahaya tersebut harus digunakan dalam kadar konsentrasi yang rendah serta pengangkutan dan penyimpanannya harus dalam tangki atau ketel tertutup. Jika di laboratorium atau di ruang kerja harus ada instalasi isapan udara yang sempurna dan diimbangi dengan pemasukan udara segar.

Untuk menghindari keracunan harus mengikuti hal-hal berikut :

- a) Menjaga kebersihan dan ketertiban;
- b) Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan bahaya keracunan;
- c) Disiplin dalam bekerja;
- d) Dilarang membawa dan menyimpan makana/rokok dalam ruang kerja /labor;
- e) Mencuci tangan secara teratur;

- f) Mengganti pakaian ketika akan memasuki labor atau memakai pakaian pengaman yang disaratkan;
- g) Bekerja dengan menggunakan masker hidung (respirator) sehingga terhindar dari gangguan pernafasan terhadap kotoran/debu atau bahan kimia;
- h) Menggunakan pelindung tangan sehingga terbebas dari temperatur yang ekstrim, baik terlalu panas atau terlalu dingin serta zat kimia kaustik dan benda-benda tajam. Pelindung tangan tersebut dapat berupa sarung tangan, gloves, mitten/holder, pads dan lain-lain.

3) Bahaya Radiasi

Bahaya radiasi merupakan bahaya ergonomi dari segi tata letak,pekarangan yang tidak memadai dan lain-lain termasuk bahaya fisik berupa temperatur dll.

4) Luka Bakar, luka bakar yang disebabkan terkena zat-zat yang berbahaya benda tajam di tempat kerja.

5) Syok akibat aliran listrik

Penggunaan peralatan listrik yang tidak tepat dan hubungan listrik yang salah dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan, misalnya kabel stop kontak, kontak sring dan lain-lain. Akibat adanya hubungan pendek sehingga menimbulkan panas atau bunga api yang dapat menyalakan atau membakar komponen lain, tindakan ceroboh serta penyimpanan peralatan yang tidak pada tempatnya.

6) Luka sayat akibat alas gelas yang pecah dan benda tajam.

7) Bahaya infeksi dari kuman, virus atau parasit, bahaya ini maerupakan bahaya biologi yang disebabkan oleh virus,bakteri, jamur,dll.

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja

1. Mempertimbangkan presentasi personil berdasarkan K3
2. Menjaga kebersihan personil/grooming yang pantas.

C. Sikap Kerja

1. Harus teliti, procedural dalam Mempertimbangkan presentasi personil berdasarkan K3
2. Harus teliti dalam Menjaga kebersihan personil/grooming yang pantas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dasar Perundang – undangan

-

2. Buku Referensi

Ernawati, dkk, Tata Busana : SMK oleh Ernawati, dkk. Jakarta:Pusat : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, 2008.

3. Majalah atau buletin

-

4. Referensi lainnya

-

DAFTAR PERALATAN/MESIN DAN BAHAN

A. DAFTAR PERALATAN MESIN

NO	Nama Peralatan /mesin	Keterangan
1.	Laptop,infocus, laserpointer	Untuk di ruang teori
2.	Mesin Jahit, mesin obras, alat pengepresan,	Untuk di ruang praktek

B. DAFTAR BAHAN

NO	Nama Bahan	Keterangan
1.	Modul Pelatihan (buku informasi, buku kerja, buku penilaian)	Setiap peserta
2.	<ul style="list-style-type: none">- Pakaian Kerja- Masker- Tutup Kepala- Alas Kaki	Setiap peserta
3.	Alat pemadam Kebakaran	Setiap ruangan

DAFTAR PENYUSUN MODUL

No	NAMA	PROFESI
1	Stevy Asita, SE	Instruktur Pertama Garmen Apparel BBLKI Surakarta