Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Negara Republik Indonesia
2019

Kesehatan Keselamatan Kerja

Dewi Ratna, S.Pd.

Bahan Ajar 3

BAHAN AJAR 3
KESEHATAN KESELAMATAN KERJA (K3)

Penanggung jawab:

Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd.

Penulis:

Dewi Ratna, S.Pd.

Desain dan Layout:

Tio Reza Kasiwi

Diterbitkan oleh:

PP PAUD dan Dikmas Jawa Barat

Jl. Jayagiri no. 63 Lembang

Kabupaten Bandung Barat 40391

KATA PENGANTAR

Tujuan dari disusunnya Bahan Ajar 3 Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) pada kegiatan pembelajaran dalam Model Kurikulum Kursus Dan Pelatihan Operator Mesin Jahit Industri Garment (Mengacu Pada Kurikulum Kursus dan Pelatihan Tata Busana Jenjang II dan III Berbasis KKNI dan Keputusan Menteri Ketenagakerjaan RI Nomor 305 Tahun 2015 tentang SKKNI Kategori Industri Pengolahan Golongam Pokok Industri Pakaian Jadi Bidang Produksi Pakaian Jadi Massal). Pembelajaran yang dilaksanakan merupakan rangkaian ujicoba konseptual dan operasional, dengan menggunakan bahan ajar yang diharapkan dijadikan pedoman bagi instruktur dan peserta dalam memahami materi, khususnya materi yang telah diselaraskan dengan kebutuhan peserta untuk masuk ke Dunia Industri yang sesungguhnya.

Bahan ajar ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengimplementasikan Kurikulum yang telah diselaraskan dengan kebutuhan DUDI, sehingga dapat meningkatkan kompetensi dan karakter peserta didik.

Bandung Barat, November 2019
Kepala,

Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd.
NIP 196101261988031002

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Daftar Bambar	iii
PENDAHULUAN	1
1. Petunjuk Penggunaan Modul	1
2. Tujuan Umum	2
3. Manfaat Mempelajari Modul	2
KEGIATAN BELAJAR 1	3
Kesehatan Keselamatan Kerja (K3	3
KEGIATAN BELAJAR 2	6
Langkah-langkah Kesehatan Keselamatan Kerja (K3)	6
Daftar Pustaka	18

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1.	Cara memegang stecker	7
Gambar 2.2.	Pemakaian alat pelindung diri	15
Gambar 2.3.	Pemakaian masker hidung dan tutup kepala di bagian sewing	16
Gambar 2.4.	Latihan Pemadaman Kebakaran	17

PENDAHULUAN

1. Petunjuk penggunaan Modul

Modul ini akan anda pahami dengan optimal, apabila anda bersungguh-sungguh dalam mempelajari isinya, sekaligus mencoba untuk mempraktekkannya. Untuk mencapai hal tersebut, ada beberapa hal penting yang harus anda perhatikan, yaitu:

a. Baca dan pahami secara mendalam tujuan yang harus dicapai setelah melakukan pembelajaran;
b. Bacalah uraian materi secara seksama dan berurutan;
c. Jangan perpindah ke materi berikutnya sebelum materi awal dapat dipahami dengan baik;
d. Carilah sumber atau bacaan lain yang relevan untuk menunjang pemahaman dan wawasan tentang materi yang sedang anda pelajari;
e. Kerjakan soal evaluasi untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan sebagai hasil pembelajaran.

2. Tujuan Umum

Setelah mempelajari modul ini peserta diharapkan mampu:

a. Mengenal K3

b. Langkah K3

3. Manfaat Mempelajari Modul

Setelah membaca kegiatan belajar pada modul 1 peserta diharapkan mempunyai pengetahuan yang cukup tentang K3 di industri garment, khususnya bagi peserta yang telah lulus dan akan langsung bekerja di garment.

KEGIATAN BELAJAR 1

Kesehatan Keselamatan Kerja (K3)

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah upaya perlindungan yang ditujukan agar tenaga kerja dan orang lain yang berada di tempat kerja/perusahaan selalu dalam keadaan selamat dan sehat, serta agar setiap sumber produksi digunakan secara aman dan efisien. Perlindungan terhadap tenaga kerja meliputi :

- **Perlindungan kesehatan** perusahaan meliputi: pemeliharaan dan kesehatan tenaga kerja, dilakukan dengan mengatur pemberian pengobatan, perawatan tenaga kerja yang sakit, mengatur persediaan tempat, cara dan syarat kerja yang memenuhi syarat *hygiene* perusahaan dan kesehatan kerja untuk mencegah penyakit, baik sebagai akibat pekerjaan maupun penyakit umum serta menetapkan syarat kesehatan bagi perumahan untuk tenaga kerja.
- **Perlindungan keselamatan** kerja meliputi: keselamatan kerja yang bertalian dengan mesin, pesawat, alat kerja, bahan dan proses pengolahannya, keadaan tempat kerja dan lingkungannya serta cara-cara melakukan pekerjaan

- **Perlindungan kerja** meliputi: perlindungan terhadap tenaga kerja yang bertalian dengan waktu kerja, sistim pengupahan, istirahat, cuti, kerja wanita, anak dan orang muda, tempat kerja, perumahan, kebersihan, kesusilaan, ibadah dan kepercayaan masing-masing yang diakui pemerintah, kewajiban sosial/kemasyarakatan dan sebagainya guna memelihara kegairahan dan moril kerja yang menjamin daya guna kerja yang tinggi serta menjaga perlakuan yang sesuai dengan martabat manusia dan moral agama

  Tenaga kerja yang mendapat kecelakaan dan/atau menderita penyakit akibat pekerjaan berhak atas ganti kerugian, perawatan dan rehabilitasi. Dan apabila seorang tenaga kerja meninggal dunia akibat kecelakaan dan/penyakit akibat pekerjaan, ahli warisnya berhak menerima ganti kerugian.

Ada 4 dasar hukum yang menjadi acuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Yaitu :

- **Pertama,** Undang-undang No.1 Tahun 1970, tentang Keselamatan Kerja, di dalamya tercakup Ruang Lingkup Pelaksanaan, Syarat Keselamatan Kerja, Pengawasan, Pmbinaan, Panitia Pembina K-3, tentang Kecelakaan, Kewajiban dan Hak Tenaga Kerja, Kewajiban Memasuki Tempat Kerja, Kewajiban Pengurus dan Ketentuan Penutup (Ancaman Pidana).

- **Kedua**, UU No. 21 tahun 2003 tentang Pengesahan ILO Convention No. 81 Concerning Labour Inspection in Industry and Commerce.
- **Ketiga,** UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya paragraf 5 tentang Keselamatan dan pasal 86 dan 87. Pasal 86 ayat 1 berbunyi :"Setiap Pekerja/Buruh mempunyai Hak untuk memperoleh perlindungan atas (a) Keselamatan dan Kesehatan Kerja." Dan pasal 86 ayat 2 :" Untuk melindungi keselamatan Pekerja/Buruh guna mewujudkan produktifitas kerja yang optimal diselenggarakan upaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja." Sedangkan pasal 87 berbunyi : "Setiap Perusahaan wajib menerapkan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang terintegrasi dengan Sistem Manajemen Perusahaan."
- **Keempat,** Peraturan Menteri Tenaga Kera RI No. Per-05/MEN/1996 tentang Sistem Manajemen K3. Dalam Permenakertrans yang terdiri dari 10 bab dan 12 pasal ini, befungsi sebagai Pedoman penerapan sistem manajemen K-3 (SMK3).

KEGIATAN BELAJAR 2

Langkah-langkah Kesehatan Keselamatan Kerja (K3)

Di perusahaan garmen digunakan berbagai alat atau mesin berkecepatan/ bertegangan tinggi, alat tajam berupa pemotong/gunting pola, berbagai mesin jahit, alat pengepres, setrika uap, alat yang digunakan untuk packing dan lainnya. Hal ini menuntut perusahaan memberikan seoptimal mungkin bekal sikap, ketrampilan yang harus tertanam saat bekerja. agar seminimal mungkin mendapat kendala atau terjadi kecelakaan yang mempengaruhi produktifitas kerja.

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam menjahit antara lain:

a) Sikap tenang dan serius, tidak terburu-buru dalam bekerja.
b) Menjaga lingkungan kerja selalu bersih dan rapi
c) Tempat kerja tidak licin, baik oleh air/minyak
d) Ruang cukup cahaya dan ventilasi
e) Memakai pakaian kerja/celemek sebelum menjahit
f) Memakai alas kaki saat menjahit

g) Mengikat rambut yang panjang dan tidak dibiarkan terurai yang dapat mengganggu bekerja

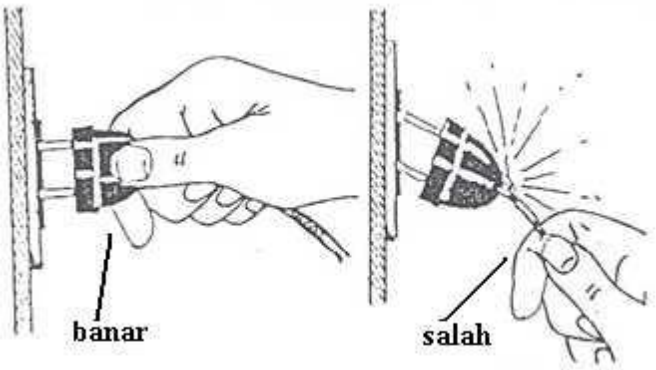
h) Pemakaian masker hidung, peredam suara atau alat pelindung lain yang sesuai

i) Saat bekerja tangan selalu bersih

j) Posisikan duduk tegak saat menjahit

k) Memastikan aliran listrik/kabel disekitar kita aman

l) Tidak menyentuh/memegang kabel yang dialiri listrik dengan tangan basah atau tanpa alas kaki. Memasang dan melepas *stecker* dari stop kontak dengan memegang steckernya, jangan kabelnya



Gambar 2.1. Cara memegang *stecker*

m) Tidak meletakkan peralatan menjahit di atas meja mesin saat mesin dijalankan.

n) Tidak meletakkan makanan dan minuman dan benda lain yang dapat mengganggu/mengotori meja mesin.

o) Menggunakan bantalan jarum saat bekerja, dan tidak menyimpan/menggigit jarum di mulut, karena kemungkinan jarum akan tertelan ke dalam mulut.
p) Memotong benang dengan gunting, tidak memakai gigi.
q) Menyimpan dan mengembalikan alat dan bahan untuk menjahit, ke tempatnya dalam keadaan bersih dan ditata rapi.
r) Membersihkan dan merapikan tempat kerja selesai bekerja

Kecelakaan dapat terjadi ditempat kerja, sebagian besar disebabkan oleh , kurangnya perhatian , kelalaian dan kebiasaan buruk. Hal ini bisa menyebabkan tenaga kerja terluka, atau menimbulkan kerusakan alat dan bahan ditempat kerja. Apabila menyebabkan sakit atau luka, segera lakukan peertolongan pertama untuk situasi darurat untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bahaya yang lebih fatal.

Jenis kecelakaan kerja yang mungkin terjadi pada saat bekerja di industri dan cara pertolongan pertamanya:

a) **Tangan tertusuk jarum**, tusukan jarum mesin lebih berbahaya , apalagi mesin yang di operasikan dengan dinamo mesin menurut Ernawati dkk (2008:87)

pertolongan pertama yang harus dilakukan yaitu dengan cara:

(1) Matikan sumber aliran listrik mesin jahit
(2) Lepaskan jarum mesin dari jari atau tangan yang tertusuk
(3) Lakukan penekanan pada bekas tusukan jarum , biarkan darah keluar beberapa menit untuk membersihkan bekas tusukan dari penyebab infeksi
(4) Bersihkan darah atau bekas tusukan jarum dengan bahan yang bersih
(5) Bila masih berdarah balut bekas tusukan dengan menggunakan kain kassa
(6) Bila korban mengeluh kesakitan dan darah masih banyak keluar mintalah pertolongan dokter

b) **Luka terkena gunting** , kegiatan menjahit tidak terlepas dari pemakaian gunting, jika pekerja dan peserta didik kurang berhati – hati dalam pemakaian nya maka kemungkinan gunting tersebut dapat membuat pekerja dan peserta didik terluka , menurut Ernawati dkk (2008:87). Pertolongan pertama yanga harus dilakukan jika terkena gunting / benda tajam lainya lakukan pertolongan sebagai berikut :

(1) Pastikan luka nya kecil atau besar

(2) Biarkan luka kecil atau besar berdarah beberapa menit untuk membersihkanya dari akibat infeksi

(3) Bersihkan luka dengan bahan yang bersih

(4) Jika lukanya kecil , tempekan kasa steril antiseptik dan balut dengan kasin kasa

(5) Jika lukanya besar atau dalam ,mintalah pertolongan dokter

c) **Kecelakaan listrik**, Kecelakaan listrik dapat mengakibatkan korban terbakar , salah satunya dapat menimbulkan bermacam – macam gejala pada korban yang tertimpa . Ernawati dkk (2008:88) Mengemukakan bahwa pertolongan yang harus dilakukan pda orang yang mengalami kecelakaan listrik yaitu dengan cara,

(1) Mematikan sumber aliran listrik ke alat yang rusak , atau bila tidak mungkin tidak dihindarkan korban dari aliran listrik

(2) Lakukan pertolongan kejutan kecil (pertama) pada kecelakaan berdasarkan gejala korban

(3) Jika merasakan kejutan kecil , ini menunjukan masih ada arus listrik , dorong atau tarik dan berusahalah untuk melepasakan korban

(4) Pindahkan korban dalam bahaya dari kecelakaan listrik . Bila korban harus dipindahkan mintalah bantuan 3 atau 4 orang

(5) Cegahlah membungkukan leher atau punggungnya , jaga korban agar tetap lurus

(6) Kemungkinan besar penyadaran akan berhasil bila dimulai jaga korban agar tetap lurus

(7) Kemungkinan besar penyadaran akan berhasil bila dimulai dari semenit sesudah korban berhenti bernafas

(8) Bila korban bernafas dan jantungnya berdenyut korban tidak memerlukan penyadaran

(9) Salah satu pertolongan pertama yang harus diperhatikan pada korban yang mengalami kecelakaan sengatan listrik yaitu,apakah korban bernafas dan jantungnya masih berdenyut atau keduanya berhenti ataupun bekerja secara lemah.Kedua hal terpenting inilah yang harus segera dipulihkan kembali

d) **Cidera mata**, cidera mata dapat di akibatkan oleh debu yang tiba-tiba masuk pada saat melakukan pekerjaan, menurut Ernawati dkk (2008 : 87) pertolongan pertama yang harus dilakukan yaitu:

(1) Diusahakan korban menahan matanya dengan tenang agar matanya jangan sampai bergerak

(2) Jangan sentuh permukaan mata dengan apapun

(3) Aturlah pertolongan pertama

(4) Balutlah kedua mata dengan longgar

(5) Bawalah korban ketempat pos pengobatan

e) **Luka kecil dan memar**, pada saat menjahit tidak terlepas dari penggunaan berbagai macam jenis jarum baik jarum jahit maupun jarum pentul jika peserta didik kurang berhati hati dan menyimpan jarum pentul sembarangan maka akan mengakibatkan jarum terkena kaki atau tangan , menurut Ernawati dkk (2998 : 88) pertolongan pertama yang harus dilakukan yaitu:

(1) Obatilah semua luka tanpa kecuali , baik luka kecil maupun luka besar karena setiap luka dapat mengakibatkan infeksi dan meradang jika tidak segera di obati

(2) Biarkan luka kecil atau sedang berdarah bebas beberapa menit untuk membersihkanya dari penyebab infeksi

(3) Dilarang menutup luka dengan kain atau saputangan

(4) Bersihkan luka dengan bahan bersih

(5) Tempelkan kasa steril antiseptik dan balutlah pada luka

(6) Mintalah pertolongan dokter untuk luka yang dalam

f) **Pendarahan dan cara menghentikanya**, menghentikan pendarahan secara umum ialah dengan cara memberikan tekanan pada luka. Pada pendarahan hebat atau pendarahan yang sulit yang dihentikan usahakan dengan segera untuk memanggil dokter. Contoh diberikut adalah untuk menangani pendarahan pada hidung:

(1) Korban duduk dengan tenang dan kepala menunduk

(2) Jangan biarkan korban bersin

(3) Jepit hidung korban dengan kuat pada sambungan tulang rawan

(4) Bila pendarahan tidak berhenti dalam 5 sampai 10 menit , mintalah pertolongan dokter

Penanganan pendarahan pada pergelangan tangan, pertolongan pertama yang harus dilakukan menurut Ernawati (2008:89) yaitu

(1) Tekan luka dengan tangan anda ,atau pencet kedua tepi luka anda secara serentak .bila sempit tutup luka dengan saputangan bersih atau kain sebelum memberi tekanan

(2) Tahan tekan pada luka dengan perantara kasa tebal dan balut erat-erat pada tempatnya . kasa harus

cukup besar untuk menutupi seluruh luka dan seluruh kasa harus tetup kain pembalut

(3) Bila korban mengeluh kaku, gatal atau nyeri pada jari atau jari kaki yang telah dibalut longgarkan balutan

(4) Bila masih berdarah tambahkan kasa lagi dan balut membuang kasa pertama

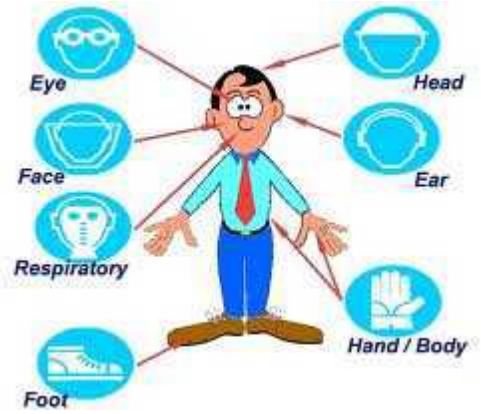
Untuk menghindari terjadinya kecelakaan, ikuti SOP perusahaan dalam melaksanakan semua langkah produksinya.

a) Tenaga Kerja/Pekerja, Tenaga Kerja/Pekerja di perusahaan/organisasi harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja. Keselamatan/keamanan kerja dapat dicapai melalui:

(1) Mempelajari dan melaksanakan instruksi/tata cara kerja dengan benar

(2) Melatih diri dan meningkatkan minat dan kemampuan bekerja

(3) Pemakaian alat pelindung diri yang dianjurkan/diperintahkan



Gambar 2.2. Pemakaian alat pelindung diri

Sumber : www.artikelk3.com

(4) Perhatikan aturan berbusana saat bekerja, gunakan seragam dari perusahaan, rambut dan kerudung tidak menjuntai ke meja kerja, tidak menggunakan perhiasan yang mengganggu ruang gerak, tidak memanjangkan kuku dan lain sebagainya.

(5) Kenali lingkungan tempat bekerja serta letak alat atau bahan yang ditempatkan di tempat yang mudah dicapai, misalnya: ember berisi pasir, alat pemadam kebakaran, selimut dari bahan yang tahan api, kotak P3K dan sejumlah pelindung lainnya.

(6) Tidak mengunci pintu pada saat laboratorium/bengkel kerja digunakan atau sebaliknya

(7) Pekerja/praktikan tidak diperkenankan masuk laboratorium/bengkel kerja pada saat instruktur tidak ada

(8) Mengadakan latihan pemadaman kebakaran secara periodik

Gambar 2.3. Pemakaian *masker* hidung dan tutup kepala di bagian *sewing*

Gambar 2.4. Latihan Pemadaman Kebakaran

Sumber: safarbersaudara.itrademarket.com

DAFTAR PUSTAKA

- Modul Menjahit LKP Karya Mandiri
- Modul Menjahit LKP Dressmaking
- www.artikelk3.com

PP PAUD dan Dikmas Jawa Barat
Jalan Jayagiri Nomor 63 Jayagiri Lembang
Kabupaten Bandung Barat 40391
Telepon (022) 2786017 Faksimile (022) 2787474
surel: pauddikmasjabar@kemdikbud.go.id