

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Tujuan Umum	3
B. Tujuan Khusus	3
BAB II : RAMBU-RAMBU K3	
A. Pengetahuan yang diperlukan dalam Mengenal Rambu Rambu K3.....	4
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam mengenal Rambu Rambu K3	10
C. Sikap Kerja dalam Memilih jenis peralatan dan bahan yang terkait dengan SMK3L yang tersedia.....	10
BAB III : ALAT PELINDUNG DIRI (APD)	
A. Pengetahuan yang diperlukan dalam Mengenal alat pelindung diri.....	11
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Menggunakan APD dan APK sesuai dengan standar K3.....	17
C. Sikap Kerja dalam Menggunakan APD sesuai dengan standar K3	17
BAB IV : PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD)	
A. Pengetahuan yang diperlukan dalam penggunaan Alat Pelindung Diri.....	18
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri.....	23
C. Sikap Kerja dalam Memeriksa dan memelihara perlengkapan K3 dan Lingkungan	23

BAB V : PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

A. Pengetahuan yang diperlukan dalam Mengenal alat pelindung diri.....	24
B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).....	34
C. Sikap Kerja dalam Memeriksa dan memelihara perlengkapan K3 dan Lingkungan.....	34

DAFTAR PUSTAKA 35

A. Dasar Perundang-undangan.....	35
B. Buku Referensi.....	35
C. Referensi Lainnya.....	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. TUJUAN UMUM

Setelah mempelajari modul ini peserta latih diharapkan mampu Menerapkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terkait Dengan Pekerjaan Tukang Plester (PLASTERE)

B. TUJUAN KHUSUS

Adapun tujuan mempelajari unit kompetensi ini guna memfasilitasi peserta latih sehingga pada akhir pelatihan diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengenal Rambu-Rambu K3
2. Menyiapkan Alat Pelindung Diri (APD).
3. Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD)
4. Melaksanakan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

BAB II

MENGENAL RAMBU RAMBU K3

A. Pengetahuan yang diperlukan dalam Mengenal Rambu Rambu K3

1. Umum



Gb. 2.1 Akibat Kecelakaan

Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang selanjutnya disebut K3, adalah suatu konsep tentang cara kerja yang aman dan sehat di lingkungan pekerjaan seperti di pabrik, bengkel, pekerjaan konstruksi dan sebagainya.

Kegunaan K3 pada suatu lingkungan pekerjaan pada dasarnya adalah untuk melindungi/menghindarkan tenaga kerja dari kecelakaan atau penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan yang dilakukannya. Setiap

pekerjaan sudah tentu mengandung suatu resiko/bahaya yang sewaktu-waktu dapat menimpa setiap tenaga kerja, sekecil apapun resiko/bahaya tersebut tentunya akan menimbulkan dampak yang tidak baik terhadap diri pekerja, misalnya cacat tubuh yang dapat menghilangkan kesempatan kerja atau bahkan kematian.

2. RAMBU-RAMBU TANDA LARANGAN

Rambu-rambu tanda larangan memberi peringatan kepada para pekerja untuk tidak melakukan sesuatu sesuai dengan simbol yang ada pada rambu-rambu tersebut. Berikut adalah rambu-rambu tanda larangan yang sering dipasang di lingkungan proyek konstruksi.

1) Tanda dilarang masuk.

Tanda di samping kanan adalah peringatan dilarang memasuki ruangan atau lokasi pekerjaan dimana tanda ini dipasang.

Tanda seperti ini biasanya dipasang pada daerah yang dapat mengakibatkan kecelakaan atau alasan keamanan lainnya.



Gb. 2.2 Dilarang

2) Tanda dilarang merokok.

Tanda di samping adalah peringatan dilarang merokok di sekitar ruangan atau lokasi pekerjaan dimana tanda ini dipasang.

Tanda seperti ini biasanya dipasang pada daerah dimana disimpan benda-benda yang mudah terbakar atau ruangan yang dipasang perangkat penyejuk udara (AC).



Gb. 2.3 Dilarang Merokok

3) Tanda dilarang menyalakan api.

Tanda di samping adalah peringatan dilarang menyalakan api di sekitar ruangan atau lokasi pekerjaan dimana tanda ini dipasang.

Tanda seperti ini biasanya dipasang pada lokasi atau ruangan dengan benda-benda yang mudah terbakar.



**Gb. 2.4 Dilarang
Menyalakan Api**

3. RAMBU-RAMBU TANDA PERINTAH

1) Tanda perintah menggunakan baju kerja

Tanda perintah menggunakan baju kerja dipasang hanya pada tempat kerja yang memang memerlukan baju kerja khusus, seperti: bengkel las, jalan raya, laboratorium kimia atau bekerja pada kondisi hujan.

Bentuknya pun tidak ada yang standar tergantung tempat dan kondisi kerjanya.



Gb. 2.5 Wajib Pakai Baju Kerja

2) Tanda perintah menggunakan penutup telinga.

Tanda seperti ini biasanya dipasang di lokasi pekerjaan dengan suara yang sangat bising sehingga mengganggu pendengaran. Jika kita bekerja di sekitar lokasi dimana tanda ini dipasang, maka kita harus mengenakan penutup telinga.



Gb. 2.6 Wajib Pakai Pelindung Telinga

3) Tanda perintah menggunakan sarung tangan.

Tanda seperti ini biasanya dipasang di laboratorium kimia, di tempat pekerjaan dengan mesin gerinda, mesin amplas atau tempat lain yang dianggap perlu. Jika bekerja di sekitar lokasi dimana tanda ini dipasang, maka kita harus mengenakan sarung tangan.



Gb. 2.7 Wajib Pakai Sarung Tangan

4) Tanda perintah menggunakan penutup hidung (masker)

Tanda seperti gambar di samping biasanya dipasang di laboratorium kimia, atau di lokasi pekerjaan yang penuh dengan debu. Jika bekerja di sekitar lokasi dimana tanda ini dipasang, maka kita harus mengenakan penutup hidung (masker) supaya debu tidak terhisap ke dalam paru-paru kita.



Gb. 2.8 Wajib Pakai Masker

5) Tanda perintah menggunakan helm.

Tanda perintah menggunakan helm biasanya dipasang di lokasi pekerjaan yang berbahaya atau rawan tertimpa benda jatuh, seperti pada pembangunan gedung bertingkat atau galian tanah dengan kedalaman lebih dari 1 meter.



Gb. 2.9 Wajib Pakai Helmet

6) Tanda perintah menggunakan sepatu kerja.

Tanda perintah menggunakan sepatu biasanya dipasang di lokasi pekerjaan yang bisa mengakibatkan luka pada kaki.



Gb. 2.10 Wajib Pakai Sepatu

4. RAMBU-RAMBU TANDA AMAN

A. Tanda fasilitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)

Tanda fasilitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) seperti gambar di samping menginformasikan kepada kita tempat untuk melakukan P3K atau tempat perlengkapan P3K.

Di proyek konstruksi tanda ini biasanya dipasang di area terbuka khusus atau di dalam ruang kantor proyek (direksi keet).



Gb. 2.11 Fasilitas P3K

B. Tanda lokasi telepon darurat

Di proyek konstruksi tanda lokasi telepon darurat dipasang di dekat area telepon umum, maksudnya adalah supaya siapa pun mudah menghubungi unsur-unsur terkait jika terjadi kecelakaan di lokasi proyek.



B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Mengenal Rambu Rambu K3

1. Kecermatan dalam mengenal rambu rambu K3
2. Dapat mengetahui Fungsi rambu-rambu keselamatan dan kesehatan kerja adalah untuk mengingatkan pekerja supaya bertindak dan bekerja dengan hati-hati

C. Sikap Kerja dalam Memilih jenis peralatan dan bahan yang terkait dengan SMK3L yang tersedia

1. Cermat
2. Teliti
3. Disiplin
4. Tanggung jawab

BAB III

ALAT PELINDUNG DIRI (APD)

A. Pengetahuan yang diperlukan dalam mengenal alat pelindung diri

1. UMUM

Alat pelindung diri (APD) berfungsi untuk mencegah agar pekerja tidak mengalami cedera akibat kecelakaan kerja. Dalam rangka menghindarkan dan memperkecil kemungkinan terjadinya kecelakaan atau penyakit akibat kerja, maka tenaga kerja perlu melengkapi dirinya dengan alat pelindung diri yang sesuai dengan bidang pekerjaan yang ditekuninya serta persyaratan yang berlaku.



Gb. 3.1 Alat Pelindung Diri

2. MENGENAL ALAT PELINDUNG (APD)

A. Sepatu Kerja

Sepatu kerja digunakan untuk melindungi kaki dari luka akibat terjepit, benda-benda tajam dan sejenisnya.



Gb. 3.2 Sepatu kerja

B. Topi Keras (Helmet)

Topi keras (helm) sangat berguna untuk melindungi kepala dari benturan benda-benda yang mungkin jatuh.



Gb. 3.3 Topi keja (helmet)

C. Sarung Tangan

Sarung tangan digunakan untuk melindungi kulit tangan dari luka akibat serpihan besi, batu-batu tajam atau cairan semen dari adukan.

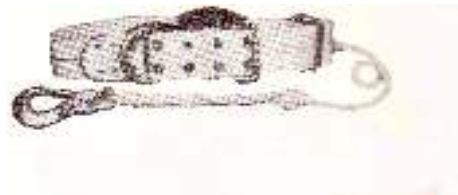
Sarung tangan biasanya dibuat dari: kulit, karet, plastik, kain dan benang



Gb. 3.4 Sarung tangan

D. Tali Pengaman

Tali pengaman adalah perlengkapan yang sangat penting dan harus digunakan terutama pada saat melakukan pekerjaan pada ketinggian, sehingga jika pekerja terpeleset tidak akan langsung jatuh



Gb. 3.5 Sabuk pengaman

akan tetapi dapat tertahan oleh tali pengaman sehingga terhindar dari kecelakaan yang lebih fatal. Tali pengaman ada dua jenis, yakni:

- 1) Sabuk pengaman, terdiri dari sabuk dan tali.
- 2) *Harness*, terdiri dari tali-tali yang dapat mengikat punggung, pinggang dan paha serta dilengkapi tali



Gb. 3.6 *Harness*

E. Baju Kerja

Baju kerja berfungsi untuk melindungi bagian badan dari percikan benda-benda yang mungkin mengenai badan saat bekerja.

Baju kerja bisa dibuat dari bahan kain biasa, kain tidak tembus air (water proof), plastik atau kulit tergantung jenis pekerjaan yang akan dilakukan.

F. Jaring Jaring (Net)

Pada pelaksanaan pekerjaan bagian luar bangunan bertingkat biasanya digunakan perancah sebagai tempat bekerja yang dapat mengakibatkan berbagai benda jatuh dan menimpa benda atau manusia yang ada di bawahnya. Kejadian ini tentu dapat mengakibatkan kerusakan dan kecelakaan kerja dengan resiko cukup tinggi. Jaring-jaring (*net*) dari tali nilon yang dipasang pada bagian luar perancah sekeliling bangunan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan bahaya tersebut karena jaring-jaring (*net*) akan menahan semua benda yang jatuh.

G. Tangga

Naik dan turun dari perancah harus selalu menggunakan tangga. Naik dan turun dari perancah dengan cara memanjat tiang perancah sangat berbahaya karena

dapat mengakibatkan jatuh dari ketinggian yang bisa mengakibatkan cedera bahkan kematian.

3. MEMERIKSA ALAT PELINDUNG DIRI (APD)

Alat pelindung diri harus diperiksa terlebih dahulu sebelum digunakan untuk meyakinkan apakah kondisinya sesuai dengan standar atau tidak. Pemeriksaan biasanya menggunakan daftar (*check list*) seperti contoh berikut:

Tabel 3.1 Daftar Pemeriksaan Alat Sepatu kerja

Nama alat: Sepatu kerja

No.	Tanggali	Komponen yang diperiksa	Kondisi		Rekomendasi	Petaugas
			Baik	Rusak		
1		Bagian atas	√			
2		Bagian bawah (<i>sole</i>)	√			
3		Tali sepatu	√			

Tabel 3.2 Daftar Pemeriksaan Alat Topi Keras (*Helmet*)

Nama alat: Topi keras (*helmet*)

No.	Tanggali	Komponen yang diperiksa	Kondisi		Rekomendasi	Pettugas
			Baik	Rusak		
1		Topi	√			
2		Penahan topi	√			
3		Tali penahan		√	diganti	

Tabel 3.3 Daftar Pemeriksaan Alat Sabuk Pengaman

Nama alat: Sabuk pengaman

No.	Tanggali	Komponen yang diperiksa	Kondisi		Rekomendasi	Pettugas
			Baik	Rusak		
1		Sabuk	√			
2		Tali pengait	√			
3						

Tabel 3.4 Daftar Pemeriksaan Alat *Harness*

Nama alat: *Harness*

No.	Tanggala	Komponen yang diperiksa	Kondisi		Rekomendasi	Pentingas
			Baik	Rusak		
1		Pengikat punggung	√			
2		Pengikat pinggang	√			
3		Pengikat paha	√			
4		Tali pengait	√			

Langkah pemeriksaan:

1. Siapkan daftar sesuai alat yang akan diperiksa
 2. Amati kondisi setiap komponen alat sesuai daftar
 3. Berikan tanda (√) pada kolom kondisi alat
 4. Laporkan hasil pemeriksaan kepada atasan
4. MEMILIH ALAT PELINDUNG DIRI (APD)
- A. Memilih alat berdasarkan standar mutu:
 - 1) Sepatu harus dipilih dengan kriteria:
 - a. Bagian atas (dari kulit/kain/karet/plastik) lentur, tidak mudah sobek dan bagian di atas jari dilapisi logam (untuk pekerjaan tertentu)
 - b. Bagian bawah harus lentur tetapi cukup keras
 - 2) Topi keras (*helmet*) harus dipilih dengan kriteria:
 - a. Plastik penutup kepala keras dan tidak mudah pecah (*heavy duty*)
 - b. Tali-tali lentur dan kuat (tidak mudah putus)

- 3) Sarung tangan harus dipilih dengan kriteria: bahan (kulit/kain/karet/plastik) lentur dan tidak mudah sobek
- 4) Tali pengaman harus dipilih dengan kriteria:
 - a. tali-tali lentur, kuat (tidak mudah putus) dapat menerima beban minimum 200 kg
 - b. gesper/pengait kuat (tidak mudah patah) dapat menerima beban minimum 200 kg

B. Memilih alat berdasarkan jenis pekerjaan

- 1) Pekerjaan yang berhubungan dengan air sepatu harus dipilih dari karet/plastik lentur, tidak mudah sobek dan *waterproof*
- 2) Pekerjaan dengan aktivitas turun-naik yang dominan sepatu harus dipilih dari kulit/kain/karet/plastik lentur, tidak mudah sobek
- 3) Pekerjaan di bagian bawah konstruksi harus dipilih topi keras (*helmet*) dengan plastik penutup kepala keras dan tidak mudah pecah (*heavy duty*)
- 4) Pekerjaan yang berhubungan dengan bahan kimia sarung tangan harus dipilih sarung tangan dengan dari bahan karet lentur dan tidak mudah sobek
- 5) Pekerjaan di atas ketinggian lebih dari 3 meter harus dipilih tali pengaman jenis *harness*

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Menggunakan APD dan APK sesuai dengan standar K3

1. Menggunakan APD terkait dengan pekerjaan sesuai dengan kebutuhan
2. Menggunakan kelengkapan P3K terkait dengan pekerjaan sesuai dengan kebutuhan
3. Mematuhi rambu-rambu keselamatan kerja terkait dengan pekerjaan sesuai dengan persyaratan SMK3L

C. Sikap Kerja dalam Menggunakan APD dan APK sesuai dengan standar K3

1. Cermat
2. Teliti
3. Disiplin
4. Tanggung jawab

BAB IV

PENGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD)

A. Pengetahuan yang diperlukan dalam penggunaan Alat Pelindung Diri

1. UMUM

Untuk menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dalam melaksanakan pekerjaan seorang tukang harus dapat mengidentifikasi dan memilih jenis APD, memilih ukuran, memeriksa kondisi, dan cara menggunakannya.

2. MENGGUNAKAN SEPATU KERJA

A. Jenis sepatu

Berdasarkan bahan bakunya jenis sepatu terdiri dari:

- 1) Sepatu kulit baik dengan atau tanpa penguat metal pada bagian mukanya
- 2) Sepatu plastik/casual
- 3) Sepatu karet
- 4) Sepatu katun

B. Fungsi sepatu

Pada dasarnya sepatu kerja berfungsi untuk melindungi kaki dari kemungkinan luka akibat kecelakaan kerja.

C. Urutan langkah menggunakan sepatu kerja:

- a. Mengidentifikasi jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- b. Memilih jenis sepatu kerja yang harus digunakan
- c. Memilih ukuran sepatu kerja yang sesuai/cocok
- d. Memeriksa kondisi sepatu
- e. Mengenakan sepatu

3. MENGGUNAKAN TOPI KERAS (HELMET)

A. Jenis topi keras (helmet)

Berdasarkan bentuknya *helmet* dibedakan dalam dua jenis, yakni bentuk *helmet* dengan pelindung cahaya dan *helmet* tanpa pelindung cahaya pada bagian depannya.

B. Fungsi topi keras (helmet)

Helmet berfungsi untuk melindungi kepala dari akibat benturan benda jatuh pada saat bekerja yang mungkin dapat mengakibatkan cedera.

C. Urutan langkah menggunakan topi keras (*helmet*):

- a. Mengidentifikasi jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- b. Memeriksa kondisi *helmet*
- c. Mengenakan *helmet*

4. MENGGUNAKAN SARUNG TANGAN

A. Jenis sarung tangan

Berdasarkan bahan bakunya jenis sarung tangan terdiri dari:

- 1) Sarung tangan kulit baik dengan atau tanpa penguat metal pada bagian mukanya
- 2) Sarung tangan plastik/casual
- 3) Sarung tangan karet
- 4) Sarung tangan katun.

B. Fungsi sarung tangan

Sarung tangan berfungsi untuk melindungi telapak tangan dari luka akibat kerja.

C. Urutan langkah menggunakan sarung tangan:

- a. Mengidentifikasi jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- b. Memilih jenis sarung tangan yang harus digunakan
- c. Memeriksa kondisi sarung tangan
- d. Mengenakan sarung tangan

5. MENGGUNAKAN TALI PENGAMAN / FULL BODY HARNESS

A. Jenis tali pengaman

Ada dua jenis tali pengaman yang biasa digunakan dalam pekerjaan konstruksi, yakni: sabuk pengaman dan *harness*.

B. Fungsi tali pengaman

Tali pengaman berfungsi untuk melindungi anggota tubuh dari cedera akibat jatuh dari ketinggian pada saat bekerja.

C. Urutan langkah menggunakan sabuk pengaman:

- a. Memeriksa kondisi sabuk pengaman
- b. Mengenakan sabuk pada pinggang dan kuatkan kaitnya
- c. Memasang pengait pada bagian konstruksi atau perancah yang diperkirakan kuat menahan beban (lihat gambar 4.1)

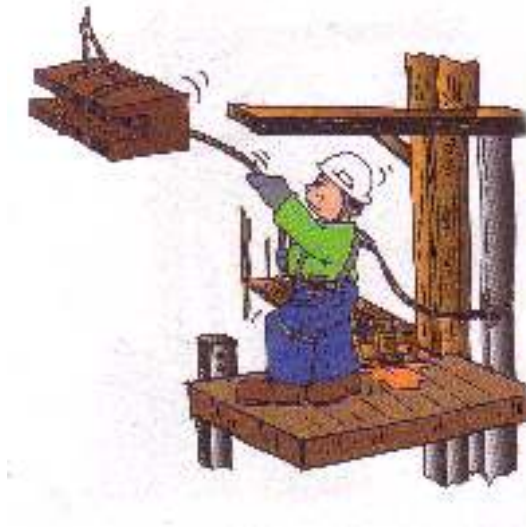


Gb. 4.1 Cara mengikat tali sabuk pengaman

D. Urutan langkah menggunakan harness:

- 1) Memeriksa kondisi *harness*
- 2) Memasang tali pada pinggang dan kuatkan kaitnya

- 3) Memasang tali pada paha dan kuatkan kaitnya
- 4) Memasang tali pada punggung dan kuatkan kaitnya
- 5) Memasang pengait pada bagian konstruksi atau perancah yang diperkirakan kuat menahan beban (lihat gambar 4.2)



Gb. 4.2 Cara menggunakan harness

6. MENGGUNAKAN BAJU KERJA

A. Jenis baju kerja

Berdasarkan bentuk dan peruntukkannya nya baju kerja dibedakan dalam empat jenis, seperti berikut:

- 1) *Jaslab*
- 2) *Apron*
- 3) *Overall*
- 4) Baju biasa/umum

B. Fungsi baju kerja

Baju kerja berfungsi untuk melindungi badan dari percikan serpihan logam, api las, adukan, air, debu, atau kotoran lainnya akibat kerja yang mungkin dapat mengakibatkan luka atau penyakit.

C. Urutan langkah menggunakan baju kerja:

- 1) Mengidentifikasi jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- 2) Memilih jenis baju kerja yang harus digunakan
- 3) Memeriksa kondisi baju kerja
- 4) Mengenakan baju kerja

7. MERAWAT ALAT PELINDUNG DIRI (APD)

Usia pakai peralatan sangat dipengaruhi oleh tindakan perawatan terhadap peralatan tersebut. Pada umumnya tindakan perawatan terhadap setiap jenis alat pelindung diri sama, yakni:

- A. Membersihkan alat setelah digunakan sesuai dengan jenis dan sifat bahan alat-alat tersebut, seperti:
 - 1) Membersihkan sepatu plastik atau karet dengan cara dicuci dengan air
 - 2) Membersihkan sepatu kulit dengan cara dilap dengan kain basah
 - 3) Membersihkan topi (*helmet*) dengan cara dilap dengan kain basah
 - 4) Membersihkan tali pengaman dengan cara disikat ijuk
- B. Menyimpan alat pada tempat yang aman
- C. Memeriksa kondisi alat setiap akan digunakan

8. MEMPERBAIKI KERUSAKAN RINGAN PADA ALAT PELINDUNG (APD)

Perbaikan ringan alat pelindung diri adalah penting karena kalau kerusakan tersebut dibiarkan, alat akan menjadi tidak nyaman atau bahkan tidak aman ketika digunakan.

Urutan langkah perbaikan secara umum terdiri:

- A. Mengidentifikasi kerusakan
- B. Melepas komponen
- C. Memperbaiki atau mengganti komponen

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri

1. Membersihkan tempat kerja sebelum pelaksanaan pekerjaan sesuai dengan ketentuan
2. Membersihkan tempat kerja setelah pelaksanaan pekerjaan
3. Membersihkan peralatan kerja
4. Menyimpan peralatan kerja

C. Sikap Kerja dalam Menjaga Lingkungan di Sekitar Pekerjaan

1. Cermat
2. Teliti
3. Disiplin
4. Tanggung jawab

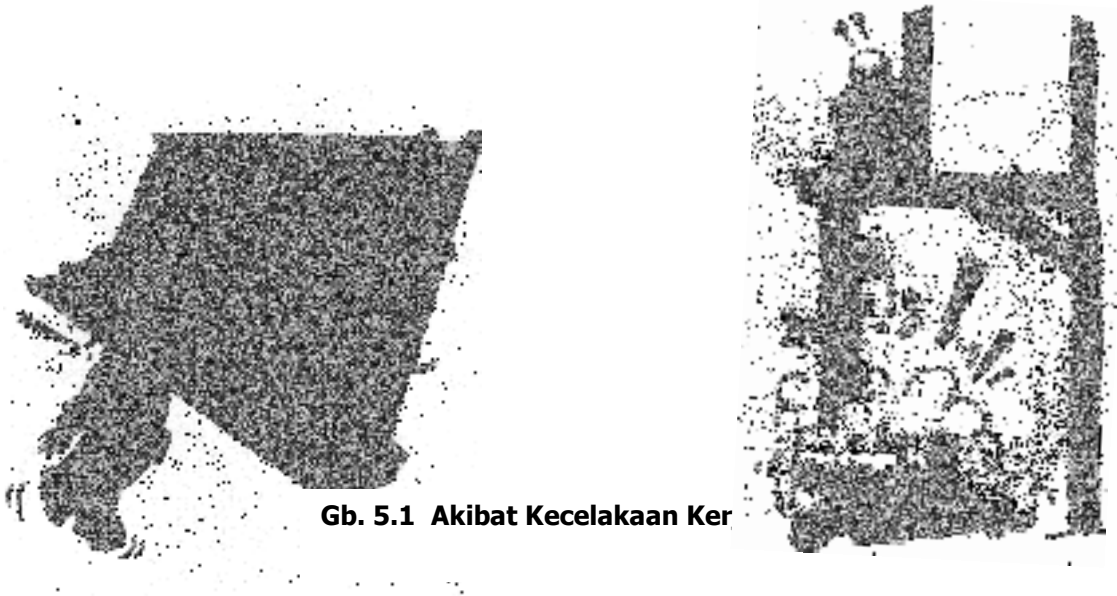
BAB V

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

A. Pengetahuan yang diperlukan dalam penggunaan Alat Pelindung Diri

1. UMUM

Kecelakaan yang sering terjadi pada pekerjaan konstruksi pada umumnya adalah jatuh dari ketinggian, tertimpa benda-benda jatuh dan terbentur benda-benda kerja yang kemungkinan diakibatkan oleh kelalaian, kecerobohan dan keengganan pekerja untuk menggunakan pakaian dan perlengkapan K-3. Hal-hal tersebut di bawah merupakan peringatan bagaimana harusnya seseorang bekerja agar terhindar dari kecelakaan.



Gb. 5.1 Akibat Kecelakaan Ker

Luka adalah akibat kecelakaan yang paling banyak ditemukan di tempat kerja. Luka bisa saja terjadi akibat benturan, tertimpa benda jatuh atau kena benda tajam. Penanganan luka kecil sebenarnya bisa saja dilakukan di tempat kerja oleh pekerja itu sendiri atau dengan bantuan pekerja yang lainnya. Tetapi tentu saja pekerja yang bersangkutan harus memiliki dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan untuk menangani luka tersebut sehingga tidak menimbulkan akibat yang lebih

buruk (infeksi) terhadap luka tersebut. Dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan adalah :

2. JENIS DAN FUNGSI OBAT LUKA SOBEK

Obat luka yang umum digunakan adalah :

A. *Jodium tinctuur*, warnanya merah tua digunakan untuk mengobati luka baru yang kecil.

Jodium tinctuur menimbulkan rasa perih pada luka sehingga sebaiknya tidak digunakan pada luka dekat mata karena berbahaya.

B. *Mercurochrom*, sama dengan *jodium tinctuur* digunakan untuk mengobati luka baru yang kecil.

Warnanya merah muda dan tidak menimbulkan rasa perih pada luka. Karena warnanya yang merah, maka *jodium tinctuur* dan *mercurochrom* biasa disebut dengan obat merah.

C. *Betadine*, warnanya coklat digunakan untuk mengobati luka baru yang kecil, tidak menimbulkan rasa perih pada luka.

3. JENIS DAN FUNGSI OBAT LUKA BAKAR

A. *Combushio zalf*, digunakan untuk mengobati luka bakar akibat terkena api pada umumnya

B. *Bioplacenton zalf*, warnanya hitam bening digunakan untuk mengobati luka bakar akibat terkena api atau benda panas.

4. JENIS CAIRAN PEMBERSIH LUKA

Untuk membersihkan luka bisa digunakan :

A. Air bersih, baik air dingin maupun air hangat. Tetapi air hangat lebih baik karena lebih *steril* (bebas dari kuman)

B. Alkohol, disamping sebagai pembersih alkohol juga bisa membantu menyembuhkan luka.

C. Larutan pembersih khusus (H_2O_2), digunakan untuk membersihkan luka yang disertai kotoran seperti karat, bram dan sebagainya.

5. FUNGSI CAIRAN PEMBERSIH LUKA

Fungsi cairan pembersih luka adalah:

- A. Untuk menjaga agar luka bebas dari kotoran yang mungkin dapat menimbulkan infeksi pada luka tersebut
- B. Sebagian pembersih juga berfungsi sebagai obat seperti alkohol

6. CARA MEMBERSIHKAN LUKA

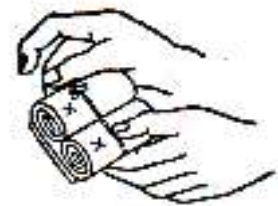
- A. Orang yang akan melakukan pertolongan terlebih dahulu harus mencuci tangannya dengan air dan sabun sampai kuku-kukunya
- B. Menghentikan pendarahan dengan cara mengangkat bagian yang luka ke atas (jika terjadi pendarahan)
- C. Membersihkan luka dengan mengucurkan cairan pembersih pada sampai luka benar-benar bebas dari kotoran. Jangan membersihkan dengan cara menggosok luka.



Gb.5.2 Menghentikan pendarahan

7. JENIS-JENIS KAIN KASA/PERBAN PEMBALUT LUKA RINGAN

- A. Kain kasa steril, biasanya berlapis dua dan dibungkus tersendiri
- B. Pembalut kasa, digunakan untuk membalut luka yang telah ditutup dengan kain kasa steril
- C. Pembalut cepat terdiri dari dua bagian, yakni bagian tengah berbentuk segi empat berfungsi sebagai penutup luka dan bagian tepi berbentuk pembalut gulung



Gb. 5.3 Pembalut cepat

D. Plester digunakan untuk merekatkan kain kasa pada kulit

8. CARA MEMBALUT LUKA

A. Perlengkapan

Gunting, digunakan untuk memotong kelebihan kain kasa atau pembalut cepat

B. Cara membalut

1) Membalut luka dengan pleister (lihat gambar)

- a. Membersihkan luka dengan air atau cairan pembersih
- b. Meneteskan obat merah atau betadine
- c. Menempelkan kasa steril di atas luka
- d. Melekatkan pleister di atas kasa steril



Gb. 5.4 Membalut luka dengan perekat pleister diantara jari tangan



Gb. 5.5 Membalut luka dengan perekat pleister pada sikut



**Gb. 5.6 Membalut luka dengan
perekat pleister diantara pergelangan dan
sikut**

- 2) Membalut luka dengan pembalut cepat (lihat gambar)
- a. Membersihkan luka dengan air atau cairan pembersih
 - b. Meneteskan obat merah atau betadine
 - c. Membuka pembalut dari kertas pembungkusnya
 - d. Menempelkan pembalut dengan bagian tengah berbentuk segi empat di atas luka
 - e. Mengikatkan pembalut dengan cara melingkarkan pembalut pada lengan yang luka



**Gb. 5.7 Cara membuka pembalut dari
pembungkusnya**



Gb. 5.8 Cara menempelkan pembalut



Gb. 5.9 Cara mengikatkan pembalut

- 3) Membalut luka dengan pembalut kasa
 - a) Membersihkan luka dengan air atau cairan pembersih
 - b) Meneteskan obat merah atau betadine
 - c) Menempelkan kasa di atas luka
 - d) Mengikatkan pembalut dengan cara melingkarkan pembalut pada lengan yang luka, mulai dari atas pergelangan tangan
 - e) Melingkarkan pembalut ke arah atas sampai di bawah sikut
 - f) Mengencangkan pembalut dengan menggunakan pleister atau peniti



Gb. 5.10 Cara mengikatkan pembalut lepas

9. TINDAK LANJUT PENANGANAN KECELAKAAN

Luka sekecil apapun mempunyai resiko untuk terkena infeksi yang diakibatkan oleh kuman yang mungkin masuk melalui sentuhan tangan pada saat diobati, sirkulasi udara, atau pun lingkungan yang kotor.

Salah satu kuman yang sangat berbahaya adalah kuman tetanus karena acapkali dapat menyebabkan kematian sehingga walaupun sudah mendapatkan pengobatan

di lokasi kerja sebaiknya tetap dilanjutkan dengan pemeriksaan oleh dokter. Dokter akan menentukan apakah si penderita memerlukan suntikan anti tetanus atau ATS atau tidak.

Namun perlu diingat untuk selalu memberitahukan dokter jika penderita pernah mendapat suntikan ATS atau tidak. Informasi ini sangat penting karena mereka yang pernah mendapatkan suntikan ATS sangat peka untuk mendapatkan suntikan ulang sehingga si penderita mengalami keadaan berat. Berikut adalah beberapa langkah melakukan tindak lanjut dalam penanganan K3.

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

Jika tenaga kerja mengalami kecelakaan atau diserang penyakit pada saat sedang bekerja, maka sebaiknya segera menghubungi dokter atau membawa penderita ke rumah sakit terdekat. Namun sebaiknya tindakan pertolongan diberikan kepada si penderita sambil menunggu kedatangan dokter atau ambulans untuk membawa penderita ke rumah sakit.

Pengetahuan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan yang sangat penting dan perlu dikuasai minimal adalah cara:

A. Melakukan pernapasan buatan

Bila pernapasan penderita terhenti, maka dapat diatasi dengan memberikan pernapasan buatan dari mulut ke mulut dengan cara :

- 1) Membuka mulut penderita dengan jari untuk menghindarkan hambatan dari mulut
- 2) Memegang tengkuk atau leher penderita dengan hati-hati dan menelentangkannya sambil kepalanya ditekan ke bawah
- 3) Menekan sudut rahangnya ke depan dari belakang untuk meyakinkan bahwa lidahnya terjulur dan jalan napasnya bebas
- 4) Membuka mulut kita lebar-lebar sambil menarik napas dalam-dalam. Pijit lubang hidung penderita dan tempelkan mulut kita ke mulutnya kemudian tiup dengan keras ke dalam paru-parunya sampai penuh. Lepaskan mulut

kita dan perhatikan gerakan si penderita. Ulangi tiupan sampai si penderita bernapas kembali.

Pernapasan buatan dari mulut ke mulut ini bisa diikuti dengan pijitan jantung dengan cara :

- 1) Berlutut di samping penderita dekat dada penderita
- 2) Meletakkan tangan kanan pada tulang rusuk/dada penderita
- 3) Menumpangkan tangan kiri di atas tangan kanan
- 4) Menekan kedua tangan dengan kuat ke depan sedemikian rupa sehingga berat badan menekan si penderita kira-kira 5 cm (tidak boleh lebih dari 5 cm)
- 5) Mengulangi pijitan sampai lima kali selang satu detik

Pernapasan buatan dilakukan berganti-ganti, yakni satu kali tiupan lima kali pijitan jantung, sampai dokter datang. Pernapasan buatan dapat dilakukan oleh satu orang atau dua orang (satu orang melakukan tiupan, satu orang melakukan pijitan).

B. Menghentikan pendarahan

Jika penderita luka banyak mengeluarkan darah sehingga makin lama makin lemah, maka harus diusahakan supaya pendarahannya cepat berhenti. Pendarahan biasanya akan segera berhenti jika bagian anggota sebelah atas yang berdarah ditekan selama kurang lebih lima menit atau lebih sedikit. Berikut ini adalah cara menghentikan pendarahan akibat luka:

- 1) Baringkan penderita dengan kepala bersandar
- 2) Angkat bagian yang luka sehingga rata dengan badan (jika memungkinkan)
- 3) Tempelkan kain yang bersih pada lukanya, kemudian tekan sampai darahnya membeku

C. Mengatasi penderita pingsan

Pingsan ialah keadaan tidak sadarkan diri untuk beberapa waktu, karena jantung seketika menjadi lemah sehingga darah yang mengalir ke otak berkurang akibat terlalu letih atau bekerja pada tempat yang panas.

Cara mengatasi penderita pingsan adalah :

- 1). Baringkan penderita dengan bagian kepala lebih rendah, agar darah yang mengalir ke otaknya lebih banyak
- 2). Buka atau longgarkan baju penderita
- 3). Gosok kaki dan tangannya
- 4). Rendam kakinya dalam air hangat (suam kuku)
- 5). Setelah siuman beri minum air hangat

Biarkan istirahat

D. Mengangkat dan memindahkan penderita

Mengangkat orang yang luka parah atau sakit berat harus dalam keadaan berbaring dan badannya tidak boleh terkulai. Pengangkatan dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan usungan (*brancar*).

Memindahkan penderita ke atas usungan (*brancar*) harus dilakukan oleh tiga orang, dengan cara seperti berikut :

- 1) Berlutut pada bagian kepala, badan dan kaki penderita
- 2) Mengangkat penderita perlahan-lahan dan hati-hati secara bersamaan
- 3) Menarik badan penderita dalam posisi miring
- 4) Menarik kaki kanan ke belakang dan berlutut bersama-sama kemudian membaringkan penderita di atas usungan (*brancar*) dengan hati-hati
- 5) Mengangkat usungan (*brancar*) oleh dua orang bersama-sama

Jika penderita tidak terlalu parah dapat dipapah oleh dua orang dengan cara seperti berikut :

- 1) Berdiri pada bagian kiri dan kanan penderita
- 2) Membelitkan tangan kiri dan tangan kanannya pada bahu kita
- 3) Memegang tangan penderita dengan satu tangan dan tangan lainnya memegang pinggang penderita
- 4) Berjalan memapah penderita dengan perlahan dan hati-hati. Pada saat memapah kaki diatur agar tidak beradu dengan kaki penderita sehingga tidak saling mengganggu
- 5) Beristirahat, jika penderita menghendakinya

B. Keterampilan yang Diperlukan dalam Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

1. Membersihkan tempat kerja sebelum pelaksanaan pekerjaan sesuai dengan ketentuan
2. Membersihkan tempat kerja setelah pelaksanaan pekerjaan
3. Membersihkan peralatan kerja
4. Menyimpan peralatan kerja

B. Sikap Kerja dalam Menjaga Lingkungan di Sekitar Pekerjaan

1. Cermat
2. Teliti
3. Disiplin
4. Tanggung jawab

DAFTAR PUSTAKA

A. Dasar Perundang-undangan

-

B. Buku Referensi

1. Judul : Ilmu Membalut

Pengarang : Kloosterhuis G

Penerbit : Jakarta

Tahun Terbit 1940

2. Judul : Panduan Keselamatan Pekerja Binaan

Pengarang : Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan Malaysia

Penerbit : Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan Malaysia

Tahun Terbit 1998

3. Judul : Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Di Tempat Kerja,

Pengarang : Stam, H.N.C

Penerbit : Katalis, Jakarta

Tahun Terbit 1989

4. Judul : Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan,

Pengarang : Sjojfan Rassad

Penerbit : Jambatan, Jakarta

Tahun Terbit 1991

C. Referensi lainnya

-