



Buku Saku

Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L)

Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik
Univeristas Riau



Kata Pengantar

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan **Buku Saku Keselamatan Kesehatan Kerja & Lingkungan FISIP UNRI** ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh rekan yang berkontribusi dalam penulisan buku ini.

Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) menjadi perhatian belakangan ini, tidak hanya di dunia usaha melainkan juga pada kegiatan-kegiatan yang ada di Perguruan Tinggi. Jaminan terhadap keselamatan, kesehatan dan lingkungan di area kampus menjadi salah satu indikator Perguruan Tinggi bertaraf internasional. Sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan penerapan K3L yang baik di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Riau, maka disusunlah Buku Saku K3L ini sebagai wadah mensosialisasikan pengetahuan tentang K3L kepada seluruh civitas akademika di FISIP UNRI.

Dengan membaca buku ini, diharapkan setiap orang memiliki pengetahuan dasar tentang K3L dan sarana-sarana K3L yang tersedia di FISIP UNRI serta mampu mengenali potensi bahaya dan resiko yang ada selama melakukan pekerjaan kemudian dapat melakukan tindakan pengendaliannya untuk mengantisipasi kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja maupun pencemaran lingkungan sehingga dapat mendukung program Zona Integritas serta Rencana Strategis FISIP UNRI

Penulis sangat terbuka jika ada saran dan masukan untuk penyempurnaan penulisan buku ini kedepannya.

Pekanbaru, 1 November 2024
Penulis

Indra Mardeni Putra, S.A.P., M.A.P.

Lembar Pengesahan

Buku Saku Keselamatan Kesehatan Kerja & Lingkungan (K3L) Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik Universitas Riau



Mengetahui,
Bekas

Dr. Meyzi Heriyanto, S.Sos., M.Si
NIP. 19750831 199802 1 001

Pekanbaru, 1 November 2024

Penyusun

Ketua Gugus K3L

Indra Mardeni Putra, S.A.P., M.A.P
NIP 199103282024061001

Apa itu K3L ?

Aspek Filosofis K3L Adalah :

Pemikiran dan Upaya untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan

- Manusia pada umumnya, baik **Jasmani** maupun **Rohani**
- **Hasil karya**, budaya menuju Masyarakat Adil, Makmur dan Sejahtera

Aspek keilmuan

**Keselamatan
Kerja**

Upaya, program, kegiatan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya **Kecelakaan Kerja**

**Kesehatan
Kerja**

Upaya, program, kegiatan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya **Penyakit Akibat Kerja**

Lingkungan

Upaya, program, kegiatan untuk **pelestarian lingkungan** dan mencegah **pencemaran lingkungan**

Dasar Hukum K3L

UUD 1945 Pasal 27 ayat (2)

“Tiap-tiap warga negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan”

Undang-Undang No. 1 Tahun 1970

tentang Keselamatan Kerja

Peraturan Pemerintah No. 50 Tahun 2012

Sistem Manajemen Kesehatan Kerja

Berbagai **Peraturan Menteri**
sebagai aturan pelaksana

Pedoman Penerapan SMK3L di Perguruan Tinggi
Diterbitkan oleh Dirjen Dikti Tahun 2024

Kecelakaan Kerja

Kecelakaan Kerja Adalah :

Kejadian yang tidak diinginkan dan menimbulkan kerugian baik berupa **cedera (*injury*)** maupun **kerusakan peralatan (*property damage*)** yang terjadi di tempat kerja

Contoh Kecelakaan Kerja :

- Terjatuh
- Tergelincir
- Tersandung



Penyakit Akibat Kerja

Penyakit Akibat Kerja (PAK) Adalah :

Penyakit yang ditimbulkan oleh **pekerjaan** dan/atau **lingkungan kerja**

Faktor Penyebab PAK

Faktor	Contoh	Penyakit Akibat Kerja
Fisika	Pencahayaan minim	Penurunan Penglihatan
Kimia	Terpapar zat kimia cat	Gangguan Pernafasan
Biologi	Mikrobiologi air	Keracunan
Ergonomi	Posisi duduk salah	Cedera tulang belakang
Psikologi	Kerjaan banyak, Hubungan dengan rekan	Stress Kerja



Pencemaran Lingkungan

Pencemaran Lingkungan Adalah :

Berubahnya **tatanan lingkungan** akibat kegiatan manusia atau proses alam

Macam - macam Pencemaran Lingkungan :

- Pencemaran Udara
- Pencemaran Air
- Pencemaran Tanah
- Pencemaran Radiasi
- Pencemaran Suara



Bahaya, Resiko & Konsekuensi

Bahaya

Sumber dan kondisi yang berpotensi menyebabkan cedera dan sakit

Resiko

Peristiwa yang dapat terjadi jika bahaya kontak dengan manusia

Konsekuensi

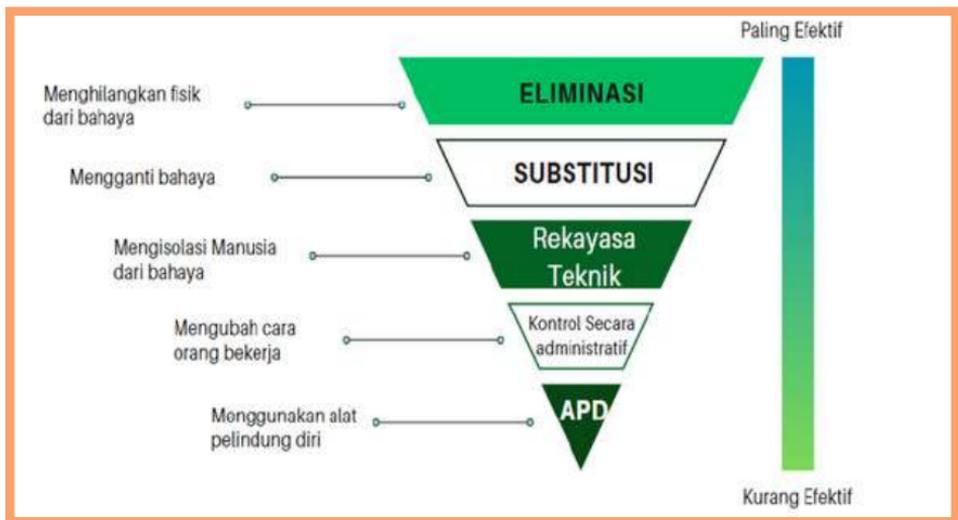
Dampak yang ditimbulkan berupa cedera maupun kerusakan peralatan

Contoh Bahaya, Resiko & Konsekuensi

Bahaya	Resiko	Konsekuensi
Pohon besar yang sudah lapuk	Tertimpa	Patah tulang, lebam
Kabel listrik terkelupas	Tersetrum / Kebakaran	Luka bakar
Jalur kabel pada akses jalan	Tersandung	Keseleo, luka benturan

Hirarki Pengendalian Resiko

Resiko penyebab kecelakaan kerja dapat dikendalikan dengan menerapkan hirarki pengendalian resiko sebagai berikut



Potensi Bahaya & Resiko di FISIP UNRI

1

Potensi Bahaya

Lalu Lintas Kendaraan

Resiko

Tertabrak, Terjatuh



Potensi Bahaya & Resiko di FISIP UNRI

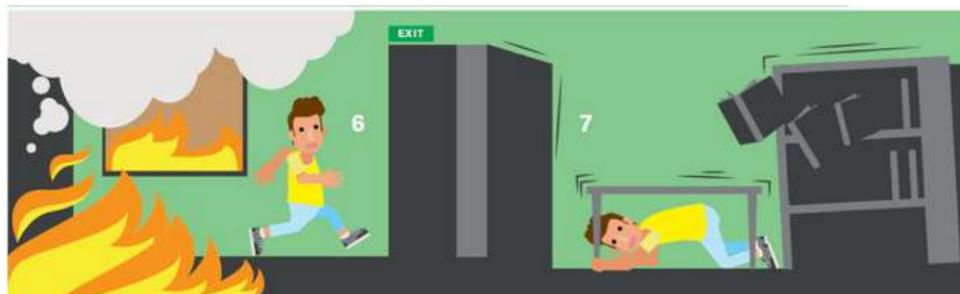
2

Potensi Bahaya

Aktivitas Dalam Gedung

Resiko

1. Terjatuh
2. Tersandung
3. Terpeleset
4. Ergonomi
5. Tersetrum
6. Kebakaran
7. Gempa Bumi



Potensi Bahaya & Resiko di FISIP UNRI

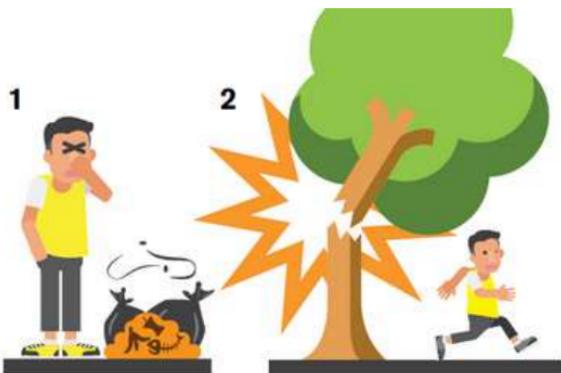
3

Potensi Bahaya

Kondisi Lingkungan

Resiko

1. Sampah
2. Pohon
3. Tenggelam
4. Hewan Liar / Berbisa



Potensi Bahaya & Resiko di FISIP UNRI

4

Potensi Bahaya

Event, Acara & Kegiatan

Resiko

1. Terjatuh dari panggung
2. Dehidrasi/kelelahan
3. Pingsan
4. Hujan
5. Kerusuhan



Upaya Pengendalian Resiko

Pengendalian Resiko Aktifitas Lalu Lintas



1. Setiap pengendara wajib membawa SIM dan STNK jalan.



2. Pengendara motor wajib menggunakan helm SNI dan di-klik.



3. Pengendara mobil wajib menggunakan sabuk pengaman.



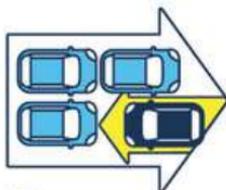
4. Batas Kecepatan max. 40 km/jam untuk lingkaran luar, dan 30 km/jam untuk lingkaran dalam.



5. Patuhi rambu-rambu lalu lintas dan marka jalan.



6. Dahulukan pejalan kaki, penyebrang jalan dan pengguna sepeda.



7. Dilarang melawan arah



8. Selama mengemudi kendaraan bermotor dilarang menggunakan telepon genggam.



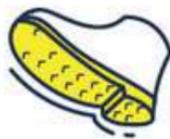
9. Parkir pada tempat parkir yang telah ditentukan.

Upaya Pengendalian Resiko

Pengendalian Resiko Aktifitas Kantor



- 1.** Pastikan bahwa tidak ada benda yang menghalangi.



- 2.** Gunakan alas kaki yang nyaman, aman, dan proporsional untuk berjalan.



- 3.** Benda-benda di ruang kantor diletakkan dalam posisi yang aman.



- 4.** Pencahayaan ruangan cukup untuk rutinitas bekerja.



- 5.** Hati-hati dengan kabel listrik / charger laptop, rapihkan, dan tutup.



- 6.** Langsung bersihkan bila ada tumpahan seperti kopi atau air. Jika tidak dapat segera ditangani, pasang tanda peringatan.

Upaya Pengendalian Resiko

House Keeping Rate (HKR)



1. Pastikan mendapatkan cahaya/penerangan yang baik (standar: >300 luxmeter)



2. Usahakan kabel listrik, kabel telepon, ataupun kabel lainnya tidak terurai ke lantai, dan jangan letakkan kabel di bawah karpet.



3. Tempatkan barang-barang di laci ataupun lemari barang (file cabinet).



4. Pastikan laci lemari tidak mudah terbuka dan terlepas dari tempatnya.



5. Bila ingin memasukkan/ mengambil barang ke dalam laci, lakukan dengan hati-hati agar jari tidak terjepit.



6. Jangan meletakkan barang-barang yang berat di atas file cabinet, karena dikhawatirkan mudah terjatuh.



7. Jangan meletakkan file cabinet terlalu tinggi yang dapat menghalangi ventilasi udara.

Upaya Pengendalian Resiko

Kebakaran & Gempa Bumi



1. Tetap tenang dan jangan panik.



2. Jika mampu segera padamkan api dengan Alat Pemadam Api Ringan (APAR).



3. Jika tidak mampu menggunakan APAR, segera beritahu kepada petugas gedung dan penghuni lainnya (jika diperlukan, beritahu bahwa ada kebakaran).



4. Jika api sudah membesar, segera menekan tombol alarm kebakaran.



5. Segeralah keluar melalui pintu darurat menuju tempat berkumpul (meeting assembly point) yang terdekat.



6. Gunakan tangga darurat dan jangan menggunakan lift/ elevator sebagai jalan keluar dalam keadaan darurat.

Jika berada di dalam ruangan:

- Tetap tenang, jangan panik & jangan berlari.
- Lakukan Drop, Cover dan Hold On.



1. Berlutut atau dekatkan diri ke lantai.



2. Lindungi kepala dan leher, merangkaklah masuk dibawah meja/kursi yang kokoh.



3. Tunggu hingga gempa berhenti dan situasi aman untuk keluar gedung.

Hindari partisi kaca, jendela, rak gantung, filing cabinet, lampu, kabel dan peralatan kantor yang mudah jatuh.

Jika berada di ruang tertutup:

Bertumpu pada tiang/struktur bangunan yang kuat.



Setelah Gempa Reda

Evakuasi diri keluar Gedung melalui jalur evakuasi menuju titik kumpul.



Sarana K3L FISIP UNRI

Tempat Berkumpul



Pojok P2K (Pengaduan, Pendampingan & Kesehatan)



Penyalur Petir Gedung



APAR



Fasilitas Disabilitas



Safety Helmet



**Keselamatan Kesehatan Kerja &
Lingkungan Adalah Kebutuhan
Bersama**

Mari Saling Menjaga