

BUKU SAKU PANDUAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

POLITEKNIK NEGERI MADURA
2026



Think Safe, Be Health, and Care Environment!

DAFTAR ISI

EMERGENCY CALL	1
KESELAMATAN DALAM BERKENDARA	2
Hal yang Harus Diperhatikan dalam Berkendara	2
Hal yang Harus Diperhatikan Saat Terjadi Kecelakaan di Jalan.....	3
BAHAYA PUTING BELIUNG	4
Tanda Terjadinya Angin Puting Beliung	4
BAHAYA BANJIR.....	5
Tanda-Tanda Potensi Banjir.....	5
Hal-hal yang harus dilakukan saat terjadi Banjir	6
POTENSI BAHAYA PRAKTIKUM	7
Potensi Bahaya Alat Praktikum.....	7
Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Praktikum.....	8
Jika Terjadi Kecelakaan Saat Praktikum	8
BAHAYA KEBAKARAN	9
Ketika Melihat Kebakaran di Gedung	11
Ketika Mendengar Alarm atau Informasi Kebakaran di Gedung	12
MENGUNAKAN APAR KETIKA TERJADI KEBAKARAN DI GEDUNG.....	13
BAHAYA GEMPA BUMI	14
Jika Gempa Terjadi Saat di Dalam Gedung.....	15
Jika Gempa Terjadi Saat di Luar Gedung	15
BAHAYA SENGATAN LISTRIK	16
Penggunaan Listrik yang Bijak	16
PANDUAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)	19
Tujuan P3K	19
Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan	19

Usaha Pencegahan dan Perbaikan Korban Shock	20
Penanganan Pendarahan Luar	21
Penanganan Pendarahan Dalam	21
Pertolongan untuk Melepaskan Korban dari Arus Listrik..	23
Pertolongan Orang Pingsan	24
Fasilitas Kampus	25
Klinik Gadar (Gawat Darurat)	25
Layanan Klinik Gadar	25
Fasilitas di Klinik Gadar	25

EMERGENCY CALL

LAYANAN POLISI	110
RUMAH SAKIT	0323-323956
PLN CENTER	123
POLRES SAMPANG	0323-321110
KODIM 0828 SAMPANG	0811-0401-1200
BADAN PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH (BPBD)	• 0817-0322-4440 • 0323-326876
DAMKAR SAMPANG	0817-0322-4440

KESELAMATAN DALAM BERKENDARA

Hal yang Harus Diperhatikan dalam Berkendara

1. Pastikan dan Periksa Kondisi Kendaraan Semua Berfungsi dengan Baik.
2. Persiapkan Alat Pelindung Diri dalam Berkendara.
3. Gunakan sabuk pengaman (mobil) dan helm berstandar SNI yang terpasang dengan benar.



Gambar 1. Gunakan APD dengan Benar

4. Jangan mengemudi saat mengantuk, lelah, atau di bawah pengaruh obat maupun alkohol.
5. Jaga jarak aman dengan kendaraan di depan.
6. Hindari pengereman atau manuver mendadak.
7. Kurangi kecepatan saat melewati area kampus yang banyak pejalan kaki.
8. Pastikan kecepatan tidak melebihi batas yang ditetapkan, serta disesuaikan dengan kondisi jalan dan cuaca
9. Hindari penggunaan telepon genggam.
10. Pastikan pengemudi dalam keadaan sehat, fit dan fokus
11. Gunakan lampu sein dan berikan isyarat yang benar.
12. Patuhi rambu-rambu lalu lintas.

Hal yang Harus Diperhatikan Saat Terjadi Kecelakaan di Jalan

1. Tetap tenang dan amankan lokasi kejadian untuk mencegah terjadinya kecelakaan lanjutan, misalnya dengan menyalakan lampu hazard atau memasang rambu/peringatan darurat.
2. Periksa kondisi korban dan berikan pertolongan pertama (P3K) sesuai kemampuan tanpa melakukan tindakan yang berisiko memperparah cedera.
3. Jangan memindahkan korban yang diduga mengalami cedera serius, kecuali lokasi kejadian membahayakan keselamatan korban. Jika memungkinkan, pindahkan kendaraan ke tepi jalan agar tidak mengganggu arus lalu lintas.
4. Segera hubungi layanan darurat atau rumah sakit terdekat apabila terdapat korban yang mengalami luka berat atau memerlukan penanganan medis segera.
5. Laporkan kejadian kepada pihak Kepolisian untuk penanganan lebih lanjut dan proses administrasi kecelakaan.
6. Catat dan dokumentasikan informasi penting, seperti lokasi, waktu kejadian, identitas pihak yang terlibat, saksi, serta kondisi kendaraan apabila memungkinkan.
7. Ikuti arahan petugas kepolisian dan tenaga medis hingga proses penanganan kecelakaan.
8. Jangan meninggalkan lokasi kecelakaan sebelum proses penanganan selesai.
9. Jangan memindahkan kendaraan apabila menghambat proses identifikasi kecuali membahayakan pengguna jalan lain.

-
10. Hubungi keluarga atau pihak kampus apabila korban merupakan sivitas akademika.

BAHAYA PUTING BELIUNG

Politeknik negeri Madura berada didaerah dekat dengan laut yang Angin puting beliung adalah angin kencang yang sangat kuat dengan pusaran angin dengan kecepatan hingga 120 km/jam atau lebih.

Tanda Terjadinya Angin Puting Beliung

1. Terlihat gumpalan awan gelap dan tinggi.
2. Petir dan guruh terlihat dari kejauhan.
3. Terlihat suara gemuruh dari kejauhan.
4. Angin bertiup semakin kencang secara tiba-tiba.
5. Suhu udara terasa panas kemudian berubah dingin secara drastis.
6. Debu atau benda ringan mulai beterbangan.

Hal yang Harus Dilakukan saat Putting Beliung

1. Membawa barang berharga yang mudah untuk dimasukkan kedalam rumah.
2. Tutup jendela dan pintu.
3. Matikan semua Listrik dan peralatan elektronik.
4. Jika terasa petir akan menyambar, segera membungkuk, duduk dan peluk lutut kedada.
5. Jangan tiarap diatas tanah.
6. Hindari bangunan yang tinggi, menara, tiang Listrik, papan reklame, pohon besar dan sebagainya.

7. Segera masuk kedalam rumah atau bangunan yang kokoh.



Gambar 2. Panduan Keselamatan saat Putting Beliong

BAHAYA BANJIR

Banjir adalah peristiwa meluapnya air yang menggenangi daratan akibat curah hujan tinggi, meluapnya sungai, buruknya sistem drainase, atau penyumbatan saluran air.

Tanda-Tanda Potensi Banjir:

1. Curah hujan tinggi dalam waktu yang lama.
2. Permukaan Sungai, selokan dan saluran drainase meningkat.
3. Air mulai menggenang di jalan, halaman atau area parker.
4. Informasi peringatan dini dari BMKG, BNPB/BPBD, atau pihak kampus.

Hal-hal yang harus dilakukan saat terjadi Banjir

1. Tetap tenang dan jangan panik.
2. Segera menuju tempat yang lebih tinggi apabila air mulai menggenang.
3. Matikan aliran listrik apabila kondisi memungkinkan dan aman.
4. Hindari berjalan atau berkendara melewati genangan yang arusnya deras.
5. Jangan menyentuh kabel listrik yang terendam atau menjuntai.
6. Ikuti jalur evakuasi menuju Titik Kumpul (Assembly Point) yang telah ditentukan.
7. Bawa dokumen penting, obat-obatan, dan perlengkapan darurat bila harus mengungsi.
8. Ikuti arahan petugas keamanan kampus dan BPBD.



Gambar 3. Upaya Banjir dalam menuju ke tempat yang lebih tinggi dan siapkan tas emergency.

POTENSI BAHAYA PRAKTIKUM

Praktikum di laboratorium maupun workshop menggunakan berbagai alat yang dapat menimbulkan risiko apabila digunakan tanpa mengikuti prosedur keselamatan. Oleh karena itu, setiap pengguna laboratorium wajib memahami potensi bahaya dan menerapkan prosedur kerja yang aman.

Potensi Bahaya Alat Praktikum

1. Luka akibat benda tajam (pisau, cutter, kaca laboratorium).
2. Terjepit atau tertarik bagian mesin yang berputar.
3. Sengatan listrik dari peralatan listrik.
4. Luka bakar akibat alat bersuhu tinggi.
5. Paparan bahan kimia berbahaya.

-
6. Kebisingan dari mesin praktikum.
 7. Terjatuh akibat lantai licin atau kabel berserakan.
 8. Cedera mata akibat serpihan benda kerja atau percikan bahan kimia.

Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Praktikum

1. Gunakan APD sesuai jenis praktikum (jas laboratorium, helm, kacamata, masker, sarung tangan, dan sepatu keselamatan).
2. Pastikan alat dalam kondisi baik dan gunakan sesuai SOP serta petunjuk dosen/laboran.
3. Jangan bercanda, makan, minum, atau menggunakan alat tanpa izin.
4. Jaga kebersihan dan kerapian area kerja serta hindari menyentuh bagian alat yang bergerak atau panas.
5. Segera laporkan apabila terjadi kerusakan alat, tumpahan bahan, atau kecelakaan.
6. Setelah praktikum, matikan sumber energi, bersihkan dan kembalikan alat ke tempat semula, buang limbah sesuai prosedur, lalu cuci tangan sebelum meninggalkan laboratorium.

Jika Terjadi Kecelakaan Saat Praktikum

1. Tetap tenang dan hentikan pekerjaan.
2. Matikan sumber energi apabila aman dilakukan.
3. Berikan pertolongan pertama (P3K).
4. Hubungi dosen, laboran, atau petugas laboratorium.
5. Segera menuju fasilitas kesehatan apabila mengalami cedera serius.



Gambar 4. Pentingnya APD dalam Praktikum

BAHAYA KEBAKARAN

Kebakaran adalah bencana nyala api tak terkendali yang dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Jika tidak ditangani sejak awal, api dapat menyebar cepat dan menyebabkan kerusakan luas.



Gambar 5. Teori Segitiga Api

Unsur penting dalam kebakaran yaitu:

a) Oksigen

Berasal dari udara, dan tabung oksigen. Dibutuhkan setidaknya 15% kandungan oksigen dalam udara untuk dapat memicu pembakaran.

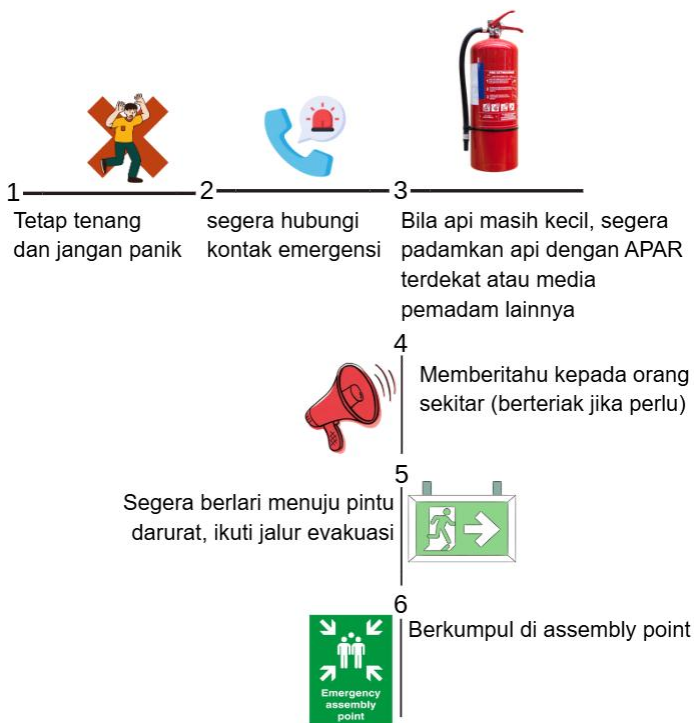
b) Panas

Sumber panas diperlukan untuk mencapai suhu penyalan sehingga dapat mendukung terjadinya kebakaran. Sumber panas antara lain: energi listrik, percikan api listrik, panas matahari, permukaan yang panas, gesekan, reaksi kimia eksotermis, gas yang dikompresi

c) Bahan Bakar

Bahan bakar merupakan semua benda yang dapat mendukung terjadinya pembakaran. Ada tiga wujud bahan bakar, yaitu padat, cair dan gas.

Ketika Melihat Kebakaran di Gedung



Gambar 6. Alur Penanganan Kebakaran di Gedung

Ketika Mendengar Alarm atau Informasi Kebakaran di Gedung



Gambar 7. Posisi Badan Ketika Terjadi Kebakaran di Gedung

1. Tetap tenang, jangan panik, tunggu instruksi dari tim tanggap darurat gedung yang ditempatkan.
2. Berhenti mengerjakan kegiatan, tinggalkan barang, dan pergi menuju pintu keluar darurat.
3. Bila berada di lantai atas, jangan melompat melalui jendela.
4. Bila terjebak di kepulan asap kebakaran, maka tetap menuju pintu darurat dengan ambil nafas pendek-pendek. Hindari asap dengan merayap atau merangkak.
5. Bila menerobos kepulan asap, maka tutup mulut dengan kain basah.
6. Jangan lari berbalik arah untuk menghindari tabrakan dengan orang-orang di belakang.
7. Segera ikuti jalur evakuasi menuju meeting point dan menunggu instruksi selanjutnya dari tim K3LH.

8. Jangan menggunakan lift sebagai jalan keluar dalam keadaan darurat.

MENGGUNAKAN APAR KETIKA TERJADI KEBAKARAN DI GEDUNG

Bagian APAR yang perlu di ketahui



Gambar 8. Bagian APAR



Gambar 9. Petunjuk Penggunaan APAR metode TATS

BAHAYA GEMPA BUMI

Gempa bumi merupakan getaran di permukaan bumi yang disebabkan oleh pelepasan energi secara tiba-tiba dari dalam bumi dan menghasilkan gelombang seismik. Peristiwa yang umumnya dipicu oleh faktor alam ini dapat terjadi akibat pergerakan lempeng tektonik maupun aktivitas vulkanik gunung berapi. Adapun frekuensi gempa di suatu tempat diukur berdasarkan jenis serta besaran gempa yang dialami dalam jangka waktu tertentu.



Gambar 10. Langkah Penanganan Bahaya Gempa Bumi

Jika Gempa Terjadi Saat di Dalam Gedung

1. Tetap tenang dan jangan panik.
2. Segera lindungi anggota badan dibawah meja/benda keras lainnya, sudut ruang atau dinding, kemudian menunggu hingga getaran berhenti dan aman untuk keluar gedung.
3. Hindari partisi, kaca, jendela, rak, gantung, filling cabinet, lampu, kabel dan peralatan kantor yang mudah jatuh.
4. Apabila berada di koridor, berjalan sambil jongkok, lindungi kepala dengan lengan dan lindungi leher dengan tangan bertautan.
5. Ikuti petunjuk evakuasi atau ikuti arahan yang diberikan oleh tim tanggap darurat saat melakukan evakuasi.

Jika Gempa Terjadi Saat di Luar Gedung

1. Menjauhi pohon-pohon tinggi atau struktur tinggi yang mudah jatuh/robokh seperti tiang listrik, tiang bendera, plang, dan rambu.
2. Menjauhi gedung dan area yang memungkinkan barang-barang berjatuhan, kabel listrik atau bahaya terkena sengatan listrik.



Gambar 11. Kejadian Gempa Bumi di Luar Gedung

BAHAYA SENGATAN LISTRIK

Peralatan elektronik telah menjadi bagian tak terpisahkan dan sering kali dianggap sebagai kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat tingkat penggunaannya yang sangat tinggi, risiko kecelakaan atau cedera akibat penggunaan yang kurang tepat seharusnya dapat diminimalisir atau ditekan semaksimal mungkin, sehingga penting bagi kita untuk memahami tindakan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) ketika terjadi insiden seperti tersengat listrik.

Penggunaan Listrik yang Bijak

1. Matikan lampu, AC, dan peralatan listrik lainnya jika sudah tidak digunakan.
2. Jangan menumpuk beban listrik terlalu banyak pada stop kontak. Gunakan sesuai dengan jumlah lubang yang tersedia.
3. Memasang penutup pada stop kontak yang tertanam di dinding atau meja.
4. Rapiakan kabel listrik agar tidak terjuntai ke lantai sehingga dapat menyebabkan orang tersandung, bahkan jika perlu ditutup menggunakan lakban.
5. Jangan memasang atau mencabut listrik dengan tangan basah.
6. Cabut semua kabel listrik ketika akan berlibur/ lama tidak digunakan



Gambar 12. Penggunaan Listrik yang tepat dan tidak tepat

Panduan Penggunaan Alat dan Perangkat Listrik

(a) Ikuti Buku Petunjuk Penggunaan



Selalu baca manual sebelum digunakan untuk perangkat listrik

(b) Perhatikan Kapasitas Daya



Gunakan daya sesuai spesifikasi; melebihi kapasitas berpotensi menyebabkan kebakaran

(c) Matikan Sebelum Mencabut



Matikan perangkat listrik sebelum melepaskannya dari stop kontak untuk mencegah bunga api

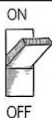
(d) Letakkan di Tempat Terbuka



Letakkan perangkat pada tempat terbuka sehingga mampu mengeluarkan energi panas



G. Jangan meletakkan perangkat listrik dekat dengan bahan kimia, bahan cair, dan bahan mudah terbakar.



H. Matikan perangkat listrik jika sedang mati lampu



I. Lepas perangkat listrik dari stop kontak bila sedang tidak digunakan



J. Jangan menggunakan perangkat listrik dengan kabel terkelupas



K. Jangan memperbaiki perangkat listrik sendiri bila tidak mengetahui caranya

PANDUAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

P3K merupakan pertolongan pertama yang harus segera diberikan kepada korban yang mendapatkan kecelakaan atau penyakit mendadak secara cepat dan tepat sebelum korban dibawa ke tempat rujukan.



Tujuan P3K

1. Menyelamatkan nyawa / mencegah kematian.
2. Menunjang penyembuhan.
3. Mencegah cacat atau terjadinya kerusakan tambahan karena pertolongan yang tidak tepat.
4. Meringankan penderitaan korban.
5. Memberi pertolongan pada kecelakaan atau penyakit yang datang mendadak.
6. Mempertahankan daya tahan korban.

Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan

Dalam P3K terdapat prinsip-prinsip dasar dalam melakukan tindakan pertolongan yang dikenal dengan istilah PATUT.

PRINSIP PATUT

- P** - Penolong mengamankan diri sendiri terlebih dahulu
- A** - Amankan korban dari gangguan di tempat kejadian
- T** - Tandai tempat kejadian agar orang lain tahu
- U** - Usahakan menghubungi ambulan atau dokter
- T** - Tindakan pertolongan dalam urutan yang tepat

Berikut beberapa kecelakaan yang dapat dilakukan P3K:

1. Shock

Suatu keadaan yang timbul yang disebabkan oleh kehilangan darah, perasaan sakit yang luar biasa, psikis yang terganggu.

Tanda-tanda umum dari shock yaitu:

- Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- Denyut nadi cepat.
- Pernafasan cepat.
- Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap.
- Korban merasa haus.
- Kesadarannya hilang atau berkurang.

Usaha Pencegahan dan Perbaikan Korban Shock

- Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- Hangatkan tubuh korban dengan selimut tebal atau benda lain yang serupa.
- Jika korban masih sadar berilah minuman yang hangat, namun apabila terdapat luka dalam perut jangan sekali-kali diberi minum.

- Jika korban pingsan, letakkan minyak kayu putih/ parfum dibawah hidungnya.
- Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

2. Pendarahan

Pendarahan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu pendarahan luar dan pendarahan dalam. Pendarahan luar merupakan pendarahan yang tampak terlihat jelas keluar dari luka, sedangkan pendarahan dalam ialah pendarahan yang darah tak terlihat keluar dan kulit tampak rusak, kadang-kadang terlihat di bawah kulit berupa memar.

Penanganan Pendarahan Luar

- Bagi penolong → Gunakan APD (Sarung tangan, Masker), Darah tidak menyentuh kulit, serta Buang bahan yang ternoda.
- Gunakan metode T.E.T (Tutup, Elevasi, Tekan jalur darah)



Penanganan Pendarahan Dalam

Pertolongan yang dapat diberikan ialah memanggil dokter/ perawat yang bertugas, menghindari shock, hindari perlakuan yang dapat memperparah pendarahan, dan jangan memberi sesuatu ke mulut.

3. Tersedak

- Pastikan korban dapat bicara / batuk
- Bila tidak bisa bicara / batuk, lakukan Manuver Heimlich
- Bila pasien tidak sadar, lakukan RJP (resusitasi jantung paru)
- Ambil benda asing di mulut bila dapat dilakukan



- Bantu orang yang tersedak untuk berdiri, lalu posisikan badan Anda di belakang orang tersebut. Jika yang tersedak adalah anak-anak, berlututlah di belakangnya.



- Bungkukkan tubuh orang yang tersedak.
- Pukul punggungnya dengan telapak tangan Anda sebanyak 5 kali.
- Lingkarkan tangan Anda di sekitar pinggang orang yang tersedak.



- Kepalkan salah satu tangan Anda dan letakkan tangan yang lain di atasnya, lalu tempatkan di atas pusar orang yang tersedak.
- Tekan kepala tangan ke perutnya dan sentakkan ke atas. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali atau hingga benda yang menyumbat tenggorokan keluar.

4. Tersengat Listrik (Kesetrum)

Tanda-tanda orang yang terkena sengat listrik ini adalah hilangnya kesadaran, pernafasan terhenti, kadang terjadi luka bakar hebat, dan pendaharan halus pada kulit.

Pertolongan untuk Melepaskan Korban dari Arus Listrik

- Perhatikan keadaan sekitar dan kondisi korban, hindari untuk langsung menyentuh atau memegang korban.
- Mencari sumber listrik dan mematikannya. Bila sumber listrik terdapat pada tubuh korban, maka singkirkan dengan menggunakan benda yang tidak menghantarkan listrik
- Memindahkan korban ke lokasi yang lebih aman
- Selanjutnya, periksa pernafasan dan denyut jantung, bila terhenti maka hubungi layanan medis terdekat dan segera lakukan tindakan *Resusitasi Jantung Paru (RJP)* atau *Cardio Pulmonal Resuscitation (CPR)* bagi yang sudah terlatih.
- Setelah korban bernapas kembali, balutlah lukanya.

5. Pingsan

Pingsan terjadi karena hilangnya kesadaran sementara akibat otak kekurangan oksigen, lapar, terlalu banyak mengeluarkan tenaga, dehidrasi, anemia, dll. Gejalanya yaitu limbung, pandangan berkunang-kunang, pucat, lemas, keringat dingin, tidak respon selama beberapa detik namun terdapat nafas dan denyut nadi.

Pertolongan Orang Pingsan

1. Segera cari bantuan dengan berteriak



2. Sebisanya mungkin tubuh korban ditangkap sebelum jatuh ke tanah.

3. Baringkan dengan kepala dimiringkan dan datar dengan tubuh.



4. Longgarkan pakaian yg ketat.
5. Upayakan aliran udara.
- 6.
7. Bila wajah merah, kepala ditinggikan. Bila pucat, baringkan dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala.



8. Jangan memberikan apapun lewat mulut sampai korban sadar penuh.
9. Segera bawa ke RS terdekat bila korban belum membaik.

Fasilitas Kampus

Klinik Gadar (Gawat Darurat)

Klinik Gadar merupakan fasilitas pelayanan kesehatan di Politeknik Negeri Madura yang berlokasi di Gedung B di bawah naungan Jurusan Kesehatan. Klinik ini berfungsi sebagai pusat pelayanan kesehatan awal bagi seluruh sivitas akademika yang mengalami kecelakaan, cedera, maupun kondisi kegawatdaruratan di lingkungan kampus.



Gambar 13. Klinik Gadar Poltera

Pelayanan Klinik Gadar mendukung kegiatan kesiapsiagaan bencana dan pelayanan kesehatan di lingkungan kampus terdapat beberapa layanan dan fasilitas Kesehatan di Klinik Gadar.

Layanan Klinik Gadar

1. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).
2. Penanganan awal kondisi gawat darurat.
3. Pemeriksaan kesehatan dasar.
4. Pemeriksaan TTV
5. Dukungan medis pada kegiatan akademik maupun kemahasiswaan.

Fasilitas di Klinik Gadar

-
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Nurse Stasion | 9. Bidai Set |
| 2. Brankar | 10. Neck Collar |
| 3. Kursi Roda | 11. Scoop Stretcher |
| 4. TTV Kit | 12. Tandu |
| 5. GV Set | 13. Kruk |
| 6. Emergency Table | 14. Konsentrator |
| 7. Troly | Oksigen |
| 8. Bed Pasien | |

Dalam keadaan darurat, tetap tenang, segera laporkan kepada dosen/laboran/petugas keamanan, kemudian hubungi atau datang ke Klinik Gadar agar korban memperoleh penanganan secepat mungkin.