

PENDIDIKAN KESELAMATAN

BY :

FAIDILLAH KURNIAWAN



PENDIDIKAN KESELAMATAN

- Pendidikan keselamatan adalah pendidikan tentang keselamatan dalam rangka mencegah, menghindari, atau menanggulangi terjadinya kecelakaan, sehingga tercipta kehidupan masyarakat yang selamat, bahagia dan sejahtera.
- * Ruang lingkup pendidikan keselamatan => cakupan luas;

Ruang lingkup terjadi kecelakaan :

1. Sekolah (halaman, pintu, meja, dll)
2. Jalan raya (kecelakaan= kepadatan jalan raya, sarpras jln, kesadaran pengguna jln, ketegasan ptugas jln raya)
3. Lingkungan olahraga (sarpras, kelalaian, pengetahuan, tempat, cuaca)
4. Rumah (tangga rmh, dapur, kamar mandi, listrik, dll)
5. Kantor/tempat kerja (kelalaian, keterampilan, kelelahan, kelengkapan/kelayakan sarpras)
6. Tempat rekreasi (kelengkapan/kelayakan sarpras, keramaian, kelalaian, kurang pengetahuan) dll.

Kecelakaan dapat terjadi menimpa:

1. siapa saja (laki, perempuan, tua, muda)
2. Dimana saja (dalam seluruh kehidupan manusia)
3. Kapan saja (siang, malam, pagi, sore)

Fakta di Lapangan saat proses pelatihan olahraga :

1. Penuh resiko; alat dan fasilitas, tempat, proses, cuaca
2. Potensial terjadi kecelakaan
3. Olahraga ditiadakan?

Kecelakaan Lalu Lintas

⇒ Adl kejadian dmn sebuah kendaraan bermotor tabrakan dengan benda lain & menyebabkan kerusakan.

⇒ 3 Faktor utama penyebab kecelakaan :

- ✓ Faktor manusia
- ✓ Faktor kendaraan, dan
- ✓ Faktor jalan.

Faktor pendukung penyebab kecelakaan :

- ❖ Faktor lingkungan, dan
- ❖ Faktor cuaca.

3 Faktor Utama penyebab kecelakaan :

1. Faktor manusia = faktor dominan.

Contoh :

- Pengemudi tdk disiplin
- Tidak terampil dlm berkendara
- Emosional / mengantuk
- Kecepatan tinggi
- Tidak menjaga jalur & jarak aman.

Faktor Kendaraan

- Kondisi ban
- Kondisi rem
- Usia logam
- Peralatan2 pendukung yg sdh aus.

Contoh :

- Ban pecah
- Kendaraan tdk layak pakai.

Faktor Jalan

- Kecepatan rencana jalan
- Geometrik jalan
- Pagar pengaman jalan
- Median jalan
- Jarak pandang & kondisi permukaan jalan.

Contoh :

⇒ Jalan licin, tdk adanya rambu2 lalin.

Faktor Lingkungan

- Cuaca (panas, hujan)
- Kabut (jarak pandang).

Langkah2 utk mengurangi kecelakaan

- Mampu mengemudikan kendaraan dgn wajar
- Mengutamakan keselamatan pejalan kaki
- Membawa STNK, SIM, dll
- Mematuhi rambu2 lalin
- Memakai sabuk pengaman
- Memakai helm.

Solusi utk mengurangi kecelakaan

- ❖ Polsana (polisi shbt anak)
- ❖ PKS (Patroli Keamanan Sekolah)
- ❖ Police Goes to Campus
- ❖ Kampanye keselamatan lalin
- ❖ Traffic board
- ❖ TMC (Traffic Management Centre)
- ❖ KTL (Kawasan Tertib Lalin)
- ❖ Taman Lalin
- ❖ Sekolah mengemudi
- ❖ Saka bhayangkara Lalin
- ❖ Operasi khusus kepolisian
- ❖ Penegakan hukum.

Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam berolahraga :

1. Memberikan rasa senang
2. Menimbulkan daya tarik
3. Terjamin keselamatan

Mengapa melakukan aktivitas tingkat berbahaya (olahraga) :

1. Semua aktivitas mengandung resiko
2. Bahaya dapat di atasi/terapi
3. Manfaatnya besar bagi manusia
 - > Nilai kesehatan
 - > Nilai kesenangan
 - > Nilai educative
 - > Nilai kreatif
 - > Nilai politis.

Kecelakaan umum :

- **Fenomena alam yang melanda dunia**
Terjadi pemanasan global
= Terjadi perubahan suhu yang tidak menentu
- **Suhu naik 1,1 – 6,4Drajat Celcius**
- **Kerusakan alam akibat ulah manusia yang mengakibatkan terancamnya keselamatan manusia itu sendiri.**
Permukaan air laut meningkat 13cm – 53cm

Fenomena

Fenomena di Australia

- **Kekeringan panjang**
- **Krisis air**
- **Panen gandum merosot.**

Fenomena di AS

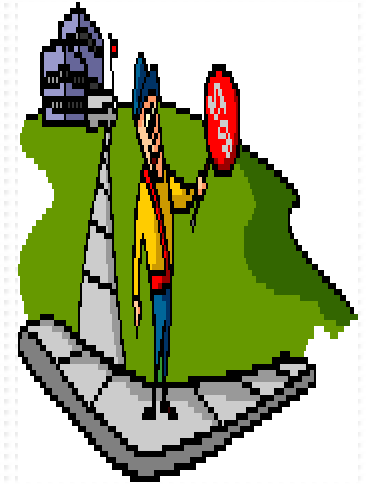
- **Badai salju**
- **13.000.000 jiwa meninggal.**

Fenomena di Jepang

- **Salju mencair**
- **Sapporo snow festival terganggu.**



Hubungan mata rantai



> Proses terjadinya kecelakaan :

Resiko (risk) => bahaya (danger) => kecelakaan (accident)

=> kerugian (harm), kehilangan (lost), cedera (injury) =>

=> meninggal (death)

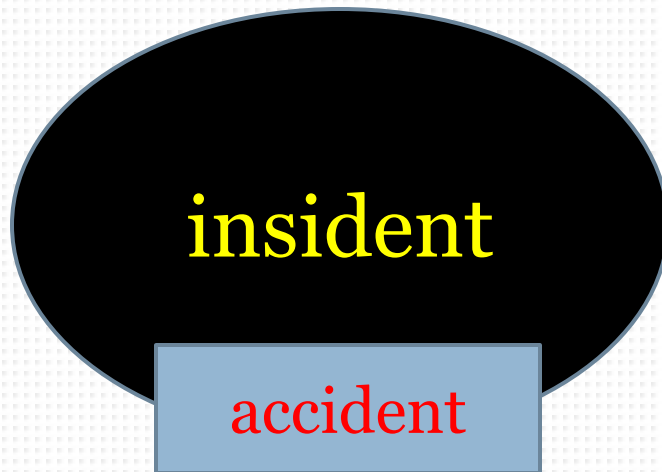




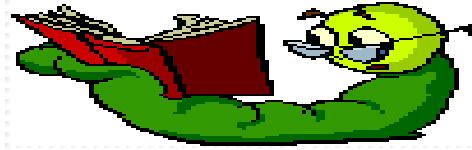
Resiko dan bahaya :



- Baselga (1984) : resiko dihubungkan dengan adanya situasi yang menimbulkan sesuatu yang tidak diinginkan atau hasil yg negative.
- Bahaya merupakan situasi yg melampaui batas resiko yg dapat diterima. Ketika bahaya timbul, resiko yg dapat diterima terlampaui dan hal itu sering menyebabkan cedera (kecelakaan).

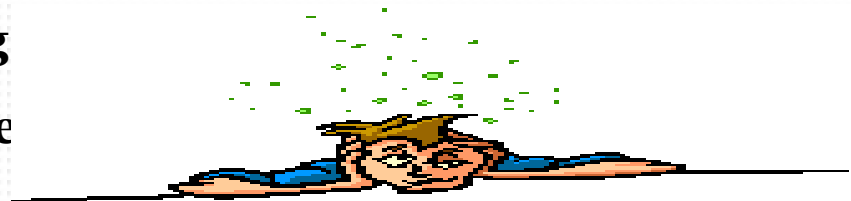


Hubungan antara accident dgn
incident : accident merupakan
bagian dari incident, dimana
incident belum tentu
menimbulkan accident.



Cakupan ilmu pendidikan keselamatan sangat luas. Mulai dari fenomena alam, sampai fakta lapangan yg sering kita jumpai di lapangan.

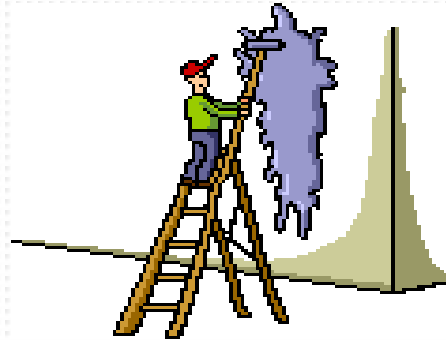
- > **Fakta lapangan terjadinya kecelakaan lalu lintas di jalan raya :**
 - **Apa ?** tiap tahun terdapat 1,2 juta orang meninggal karena kecelakaan di jalan raya dan tiap bulan terdapat 1000 org meninggal di jalan raya.
 - **Mengapa ?** kurangnya kesadaran masyarakat secara kolektif sebagai pengguna jalan raya dalam mematuhi peraturan lalu lintas, rambu-rambu lalu lintas.
 - **Bagaimana ?** kurangnya komitmen dari pengguna dan pengatur jalan, sarpras jalan banyak yg dengan mengindahkan dari se





➤ Kecelakaan kerja :

^ fakta di amerika



- Setiap 50 menit terjadi kematian saat kecelakaan pada pekerja dalam melakukan kerja
 - Setiap 18 detik terjadi cedera akibat kecelakaan saat bekerja
 - Kasus : setiap biaya insiden (kecelakaan) dari segi penderitaan manusia tidak terhitung
 - Kerugian financial >119,4 miliar US\$ AS.
 - Alasan; karena kesehatan/keselamatan itu tidak ternilai harganya dan tidak bisa digantikan dengan suatu apapun.
 - Kerugian karena hilangnya upah kerja dan produktivitas 60Milliar US\$ AS.
- ^ Bentuk kerugian dalam cth kasus sbb; kerugian secara in materiil dan materiil. Materiil menyangkut biaya seperti; kerugian yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut. In materiil adalah kerugian yang tidak dapat dihitung secara nyata seperti; rasa malu apabila patah tangan, tangan tidak akan dapat berfungsi secara utuh seperti semula.

> WHO memprediksikan pada tahun 2020 LAKALANTAS akan menempati urutan ketiga penyebab kematian setelah penyakit jantung, darah tinggi (semua penyakit dalam) dan depresi (tekanan/stress).

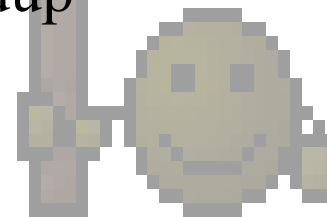
^ Laporan bank dunia dan WHO (2004)



Tiap tahun di seluruh dunia 1,2 juta orang meninggal dan 50 juta orang luka-luka karena kecelakaan berlalu lintas.

Tiap hari sekitar 3000 orang meninggal krena kecelakaan lantans (terutama di Negara-negara berkembang).

Kecelakaan lantans menjadi 90% menjadi cacat seumur hidup (disability adjustment life tears / daily).



@ Peristiwa kecelakaan merupakan suatu kekeliruan yang tidak dapat dicegah (latent failure), namun manajemen yang baik dapat mengurangi bahkan menghindari peristiwa itu ;

^ Aspek komitmen dan jajaran manajemen pengelola armada transportasi merupakan faktor paling penting dalam perjalanan.

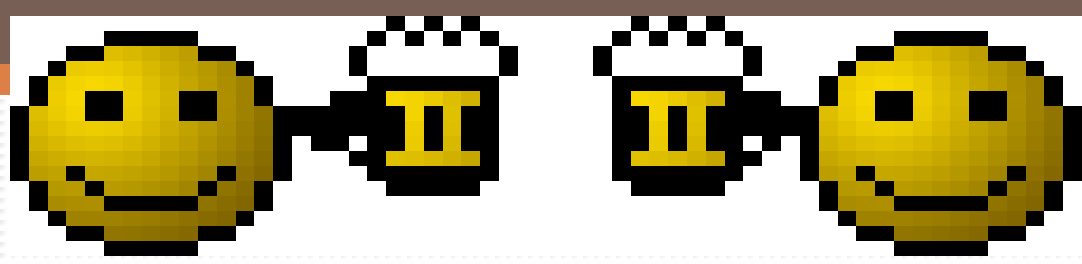
^ Komitmen seharusnya diikuti dengan pemenuhan seluruh sumber daya yang mendukung “safety first”.

^ Disiplin berlalu lintas dari para pengguna jalan di republic ini, sepertinya sudah berada pada titik nadir dan nyaris merata di seluruh pelosok negeri.

^ Pemerintah berkewajiban melakukan audit keselamatan secara berkala dan professional di setiap penggal jalan yang dinilai rawan terhadap kecelakaan.

^ Adanya upaya penegakan hukum bagi para pelanggar ketentuan menjadi kata kunci dan keselamatan transportasi negeri ini.

^ Menjadikan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga keselamatan berlalu lintas sebagai budaya bangsa.



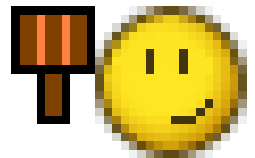
Banyak kecelakaan akibat penghematan ;

Bencana lingkungan dan kecelakaan transportasi darat, laut dan udara disebabkan oleh ulah manajemen perusahaan yang tidak mematuhi persyaratan kelayakan teknis dan kelayakan lingkungan dengan tujuan untuk penghematan investasi.

> Penghematan biaya dengan cara menurunkan kualitas kelayakan teknis dan dampak lingkungan dapat membahayakan orang lain. Upaya ini merupakan pengingkaran tanggung jawab social.

> Tanggung jawab social yang paling rendah, yaitu yang mematuhi hukum beserta perundang-undangan yang berlaku.

> Eksekutif tingkat atas hampir tidak pernah terjerat hukum.



Kecelakaan Komunikasi

- Penelitian

Judul : pengaruh e-mail dan sms terhadap kecerdasan intelektual (IQ)

Sampel 1.000 org

Peneliti : para psikolog

Hasil : kecanduan e-mail dan sms yg menyebabkan :

= ngantuk

= apatis

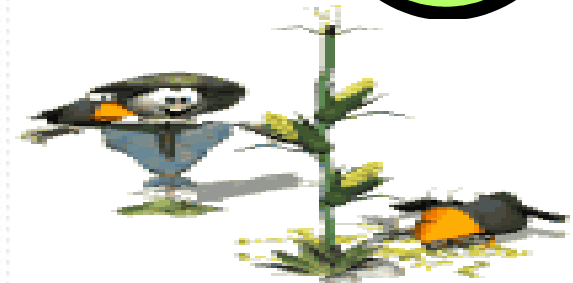
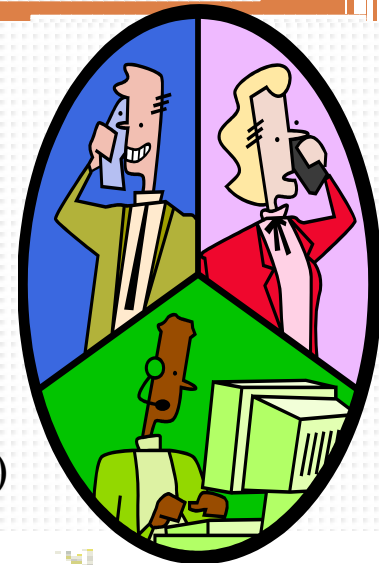
= gangguan konsentrasi

= penurunan sementara IQ 10 poin melebihi dari (pengguna ganja turun 4 poin)

= ketagihan.

> Itu semua disebut dengan gejala infomania.

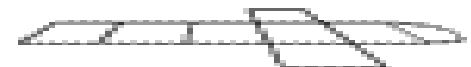
; yaitu sebuah sindrom baru berupa pencarian neurotic untuk kepuasan informasional.

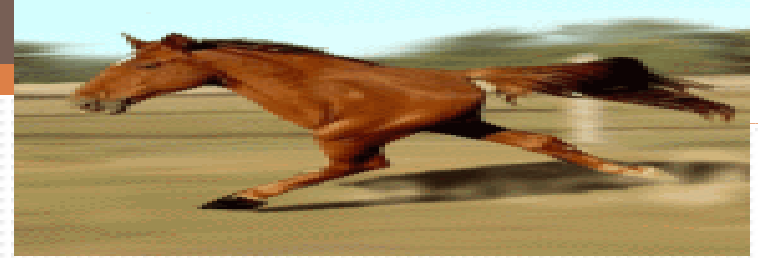


Pencegahan cedera secara teori umum :



1. Berhubungan dengan manfaat fisiologis dan psikologis
2. Elastisitas otot bisa meningkat (bergantung pada baik buruknya aliran darah)
3. Luas gerak sekitar sendi meningkat (karena ekstensibilitas tendon, ligament, dan jaringan ikat meningkat.





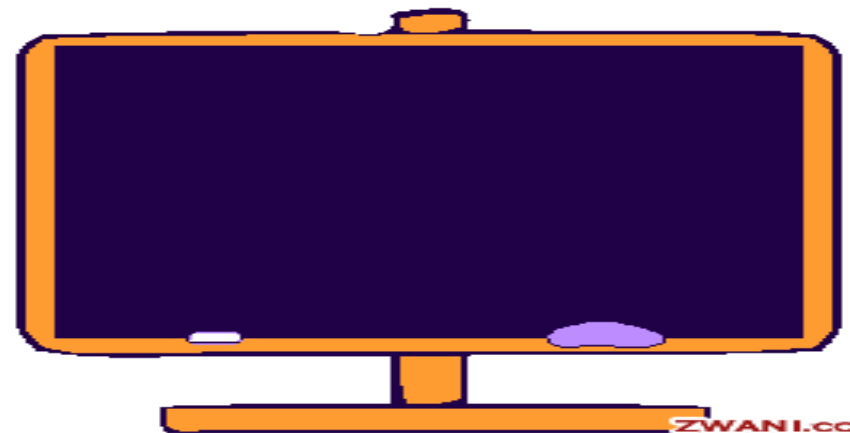
Manfaat pemanasan :

Fisiologis (peningkatan suhu tubuh 1-2°C).

- Temperatur tubuh meningkat sehingga kemampuan kerja fisik akan meningkat.
- Mempercepat dan menyempurnakan disosiasi (pelepasan) oksigen dari hemoglobin.
- Memperbesar pelepasan oksigen dari mioglobin
- Mengurangi kekentalan protoplasma => meningkatkan efisiensi mekanis tubuh.
- Mempercepat dan menguatkan kontraksi otot.
- Meningkatkan fungsi system saraf (gerakan kompleks).
- Melancarkan peredaran darah.

Psikologis

- Meningkatkan kesiapan mental
- menghilangkan kecemasan
- Meningkatkan konsentrasi



Pendinginan ;



- Berfungsi untuk mencegah cedera metabolic
- Latihan / olahraga menghasilkan asam laktat dan harus segera dibuang
- Perlu melakukan active recovery
- Laktat darah dapat menimbulkan efek fisik (mual, muntah, dll)





Tip (petunjuk) pencegahan cedera (cth; persendian lutut) :

1. Jangan menekuk lutut $> 90^\circ$ dgn penjelasan :
 - makin kecil sudut lutut maka makin besar tenaga (daya kontraksi otot) yang diperlukan.
 - Kemungkinan cedera alat-alt tulang rawan di dalam rongga sendi lutut membesar, karena tulang patella ditekan dengan keras oleh kontraksi otot terhadap tulang femur.
 - Dengan sudut lutut lebih kecil, jarak pusat gravitasi dengan sumbu sendi menjadi lebih panjang, sedang lengan gaya tetap. => dalam hal ini, kekuatan kontraksi otot harus $3 \times 100 \text{ N}$, karena lengan gaya $3x$ lebih kecil daripada lengan beban gravitasi.
2. Jangan memutar lutut dengan kaki flat pada waktu peregangan
3. Pada waktu melompat, mendarat dengan lutut ditebuk
4. Lakukan pemanasan sebelum aktivitas (berat & ringan)
5. Lakukan peregangan sebelum aktivitas
6. Jangan berlebihan melakukan aktivitas
7. Lakukan pendinginan setelah aktivitas olahraga
8. Memakai sepatu yang cocok.
9. Berlatih di permukaan yang lembut.



Tindakan pencegahan kecelakaan :

1. Pencegahan primer => berlangsung sebelum pemanasan, konsentrasi ditingkatkan, kecelakaan terjadi pada saat kegiatan berlatih dan melatih .
2. Pencegahan sekunder => Merupakan minimalisasi akibat kecelakaan dgn penanganan scr bijaksana
3. Pencegahan tersier => Merupakan batasan ketidak mampuan dgn penanganan jangka panjang dan rehabilitasi.

KONSEP RICE

- Rest = diistirahatkan
- Ice = didinginkan
- Compression = kompres / balut tekan
- Elevation = ditinggikan

• Rest

Tindakan rest artinya pasien harus diistirahatkan dan melindungi wilayah otot yang cedera.

Istirahat total hanya selama 24 jam pertama (tergantung berat cedera) kemudian dapat dimulai dengan mobilisasi secara bertahap.

• Ice

Tindakan ice artinya pendinginan pada bagian yang cedera.

Pendinginan dapat mengurangi reduce pembengkakan dan rasa sakit di bagian cedera.

Tujuan ; mengurangi pendarahan, pembengkakan, dan rasa sakit.

• **Compression**

Tindakan compress artinya tekan bagian yang mengalami cedera dengan menggunakan perban khusus (ace bandage).

Tujuan :

1. Untuk mengurangi pembengkakan sebagai akibat pendarahan yang dihentikan oleh ikatan nadi
2. Untuk mengurangi pergerakan
3. Untuk mengurangi pendarahan.

• **Elevation**

Pada tindakan elevation, pasien sebisa mungkin harus mengangkat bagian cedera lebih tinggi di atas jantung.

Tujuannya adl ; supaya pendarahan berhenti dan pembengkakan segera berkurang.

Waktu yang diperlukan untuk menyembuhkan :

1. Otot = 6 minggu
2. Tendon/ligamen = 12 minggu
3. Tulang / sendi = 6 – 12 minggu.

MATUR NUWUN FINISH

