



-----

**MANAJEMEN  
KESEHATAN, DAN KESELAMATAN KERJA  
"Teknologi dan Peralatan K3"**

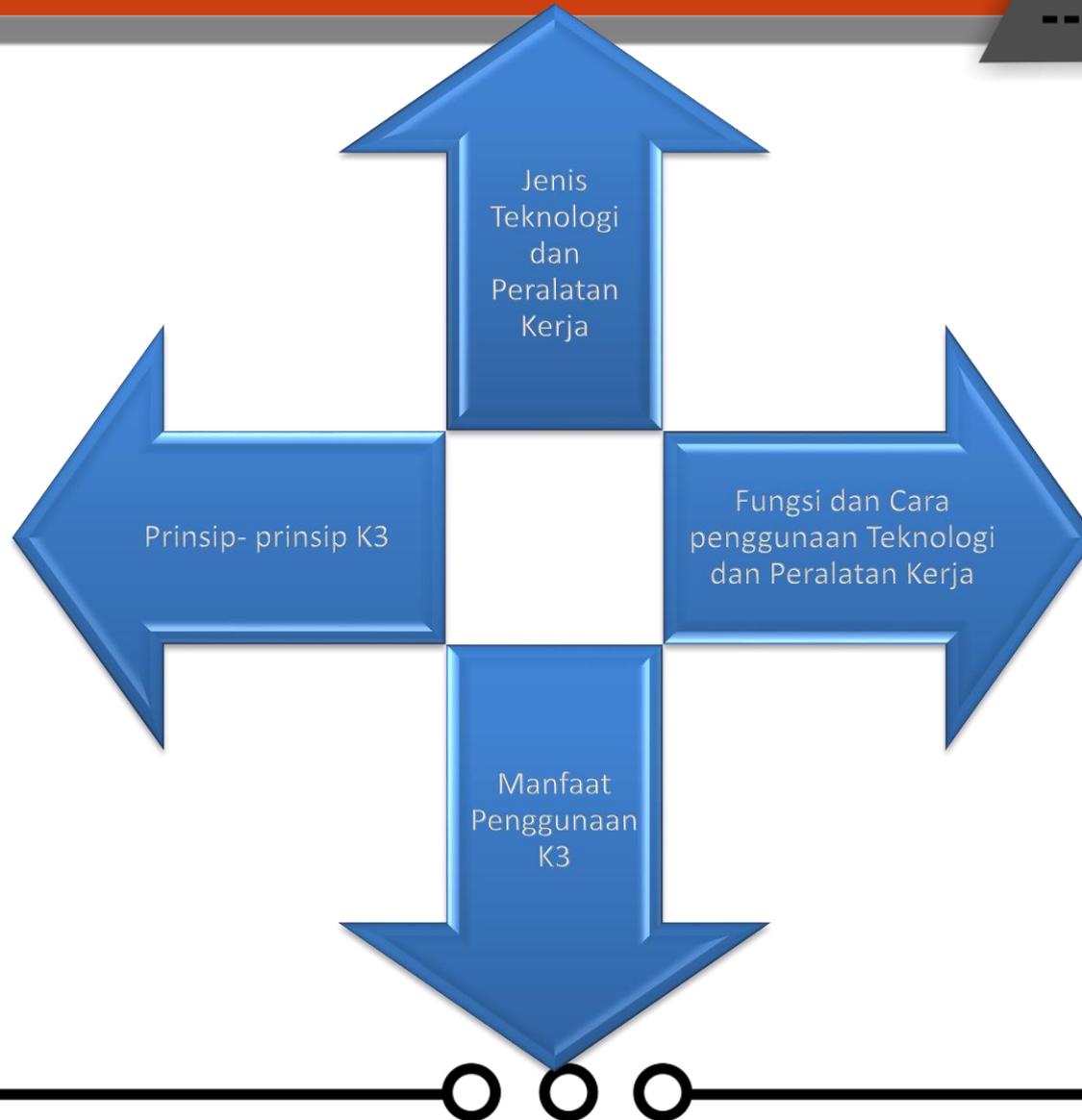
-----

-----

Pendidikan Administrasi Perkantoran  
**Fakultas Ekonomi**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

-----

Oleh:  
**Rr.Chusnu Syarifika DK, M.Si**



## 1. Peralatan K3

### a. Alat Perlindungan Diri

Alat perlindungan diri adalah seperangkat alat yang digunakan oleh tenaga kerja untuk melindungi seluruh/sebagian tubuhnya terhadap kemungkinan adanya potensi bahaya/kecelakaan kerja.



- ✓ Alat Pelindung Kepala
- ✓ Topi Pengaman
- ✓ APD Respirator dan Kacamata
- ✓ Alat pelindung muka dan mata (Face Shield)
- ✓ Alat pelindung telinga, berupa Sumbat telinga (*ear plug*)

# Jenis-jenis APD dan Penggunaannya:

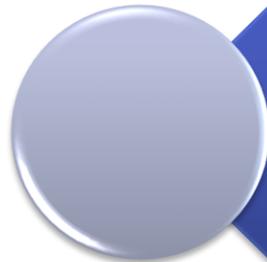
04

- ✓ Alat pelindung pernafasan
- ✓ Alat pelindung tangan & kaki
- ✓ *Safety Belt*





Posisi duduk yang benar  
di depan komputer



Posisi mata pada layar  
komputer



Posisi tangan pada  
keyboard

Posisi duduk yang benar adalah menghadap ke komputer lurus, tidak menyamping, atau membentuk sudut terhadap layar komputer. Posisi punggung lurus, dapat diperoleh jika posisi layar (monitor) komputer sejajar dengan mata. Jika menggunakan komputer dalam jangka waktu yang lama, istirahatlah sebentar atau berdiri untuk meluruskan pinggang. Jika duduk dalam jangka waktu yang lama, maka punggung kita akan kekurangan oksigen sehingga menjadi nyeri. Agar rasa nyeri hilang, maka harus dapat menormalkan kembali aliran oksigen ke punggung.



# Mendemonstrasikan Cara Menggunakan Komputer Dengan Memperhatikan K3 :

07

1. Komputer harus diletakkan di tempat yang aman. Aman dari jangkauan anak-anak, api, sinar matahari secara terus menerus dan percikan air.
2. Gunakanlah pengatur suhu ruangan (AC) untuk melindungi komputer dari debu ataupun panas.
3. Karena komputer selalu berhubungan dengan arus listrik, aturlah kabel-kabel komputer di sekitar kita dengan rapi serta hati-hati memasang stop kontak.
4. Alas (lantai) ruangan komputer sebaiknya ditutup dengan karpet atau bahan yang tidak menghantarkan arus listrik.



5. Lampu ruangan merupakan kebutuhan penting yang harus dipenuhi saat kita bekerja siang atau malam hari. Pilihlah lampu neon sebagai alat penerangan karena manfaatnya jauh lebih baik dibandingkan lampu pijar.

6. Warna ruangan juga berpengaruh terhadap kenyamanan bekerja dengan komputer. Sebaiknya pilihlah warna cat dinding ruangan yang cerah.

7. Pakailah komputer dengan prosedur yang benar dan jangan asal-asal memilih/mengklik program yang tidak kita ketahui.



Alat keselamatan kerja K3 adalah alat yang dipakai seseorang untuk keselamatan saat berhubungan dengan mesin , pesawat, alat kerja , dan produksi. Sektor yang sering menggunakan alat keselamatan kerja K3 seperti industri , perhubungan , pekerjaan umum, pertambangan dan lain – lainnya.



# Kesimpulan :

---

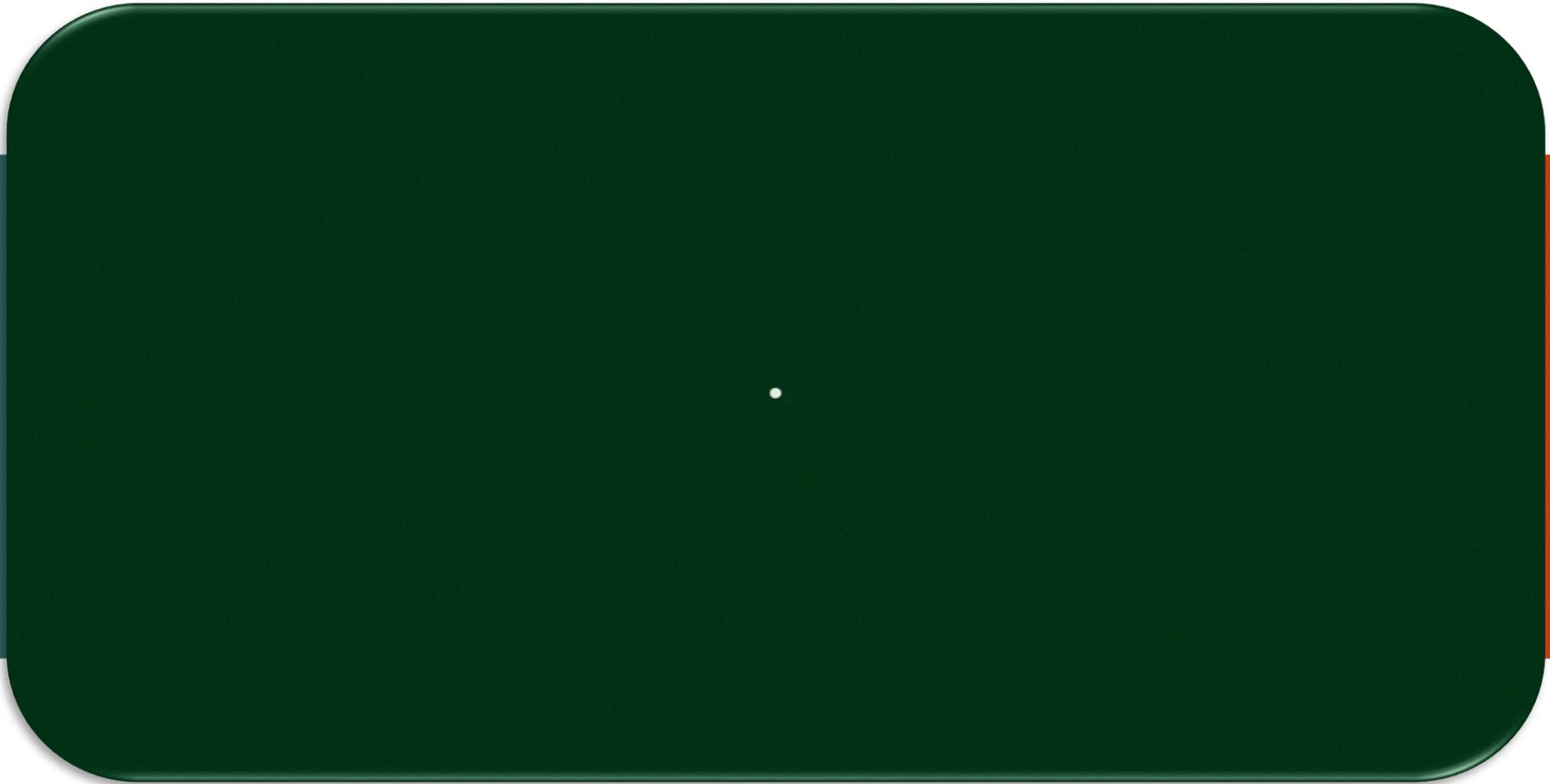
10

Dalam pekerjaan kantor terutama dalam untuk seorang sekretaris yang tugas kantor harus berhubungan dengan teknologi seperti komputer, laptop, telepon, dsb. Agar kesehatan tidak terganggu bagi pengguna komputer, maka dibutuhkan kenyamanan dalam menggunakan komputer. Kenyamanan yang dibutuhkan meliputi kenyamanan keadaan user maupun hardware. Untuk dapat nyaman di depan komputer harus memiliki posisi yang benar, baik posisi duduk, posisi mata, dan posisi tangan di keyboard.



**Contoh Video K3 :**

11



TERIMA **KASIH**  
ATAS PERHATIANNYA

