

**BUKU SAKU**

**KESEHATAN KESELAMATAN  
KERJA DAN LINGKUNGAN (K3L)  
LINGKUP PEMERIKSAAN BPK**



**BADAN PEMERIKSA KEUANGAN  
REPUBLIK INDONESIA  
PERWAKILAN PROVINSI MALUKU UTARA**

**BPK PERWAKILAN  
MALUKU UTARA  
2022**



# BUKU SAKU KESEHATAN KESELAMATAN KERJA DAN LINGKUNGAN

Aktualisasi CPNS Golongan III Tahun 2022

*Penguji:*  
Maksum

*Mentor:*  
Hilman Fauzi Mubarok

*Coach:*  
Devi Arlina

*Penyusun:*  
Anugrah Jihadi

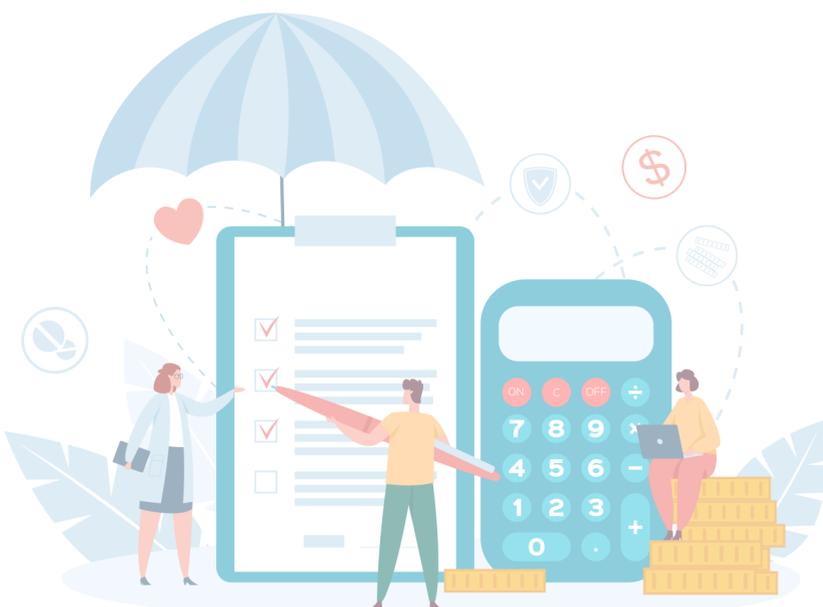
**BPK PERWAKILAN MALUKU UTARA  
TAHUN 2022**

# KATA PENGANTAR

Kesehatan keselamatan kerja dan lingkungan (K3L) merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan dalam lingkungan kerja dimana pun karena kita tidak menginginkan pekerja/pegawai yang sakit atau celaka selama dia bekerja di lingkungan. Begitu pun dalam hal melaksanakan tugas sebagai pemeriksa keuangan negara di BPK.

Tujuan BPK yaitu meningkatnya tata kelola keuangan negara yang berkualitas dan bermanfaat. Salah satu tugas pokok di BPK yaitu melakukan pemeriksaan keuangan daerah, pemeriksaan kinerja dan pemeriksaan dengan tujuan tertentu. Dalam melaksanakan tugas sebagai pemeriksa keuangan negara diharapkan untuk menjaga kesehatan kerja dengan dilakukan pemeriksaan kesehatan pekerja secara berkala/periodik. Keselamatan kerja ditujukan dengan melola kondisi lingkungan kerja sehingga tidak terjadi kecelakaan saat bekerja.

Buku saku ini merupakan kumpulan informasi terkait panduan kesehatan keselamatan kerja dan lingkungan (K3L). Semoga dengan adanya buku saku ini, pegawai dapat memahami risiko dan langkah untuk menghindari/mencegah dari bahaya.



Kesehatan Keselamatan Kerja dan Lingkungan (K3L) adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.



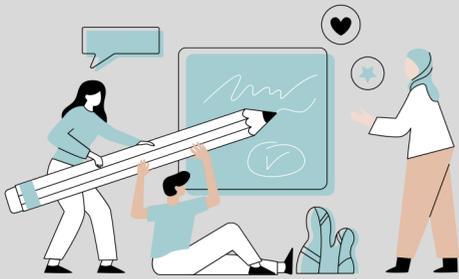
Tujuan Kesehatan Keselamatan Kerja dan Lingkungan (K3L) yaitu mewujudkan Lingkungan Kerja yang aman, sehat, dan nyaman dalam rangka mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

# PROSES PEMERIKSAAN KEUANGAN

Pelaksanaan pemeriksaan di lapangan



Perencanaan pemeriksaan



Pembuatan laporan pemeriksaan



# PROSES PEMERIKSAAN KEUANGAN

Perencanaan pemeriksaan kegiatan yaitu melaksanakan rapat sebelum melaksanakan pemeriksaan lapangan.

Pelaksanaan pemeriksaan keuangan terdapat 3 kegiatan

1. Belanja fisik yaitu pemeriksaan gedung dan bangunan, pemeriksaan jalan, pemeriksaan irigasi dan jaringan serta pemeriksaan aset lainnya
2. Pemeriksaan belanja barang seperti pemeriksaan kas daerah
3. Pemeriksaan hibah seperti pemeriksaan bansos

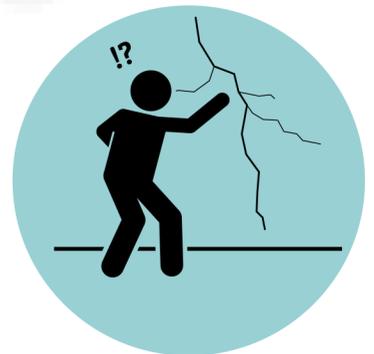
Alat yang digunakan saat pemeriksaan yaitu jangka sorong, meteran/laser meter.

Lokasi pemeriksaan yaitu di kantor pemerintah, dinas kesehatan, rumah sakit/puskesmas, dan di lapangan seperti di sungai dan hutan.

Transportasi yang digunakan yaitu mobil, motor, pesawat terbang dan speedboat/perahu

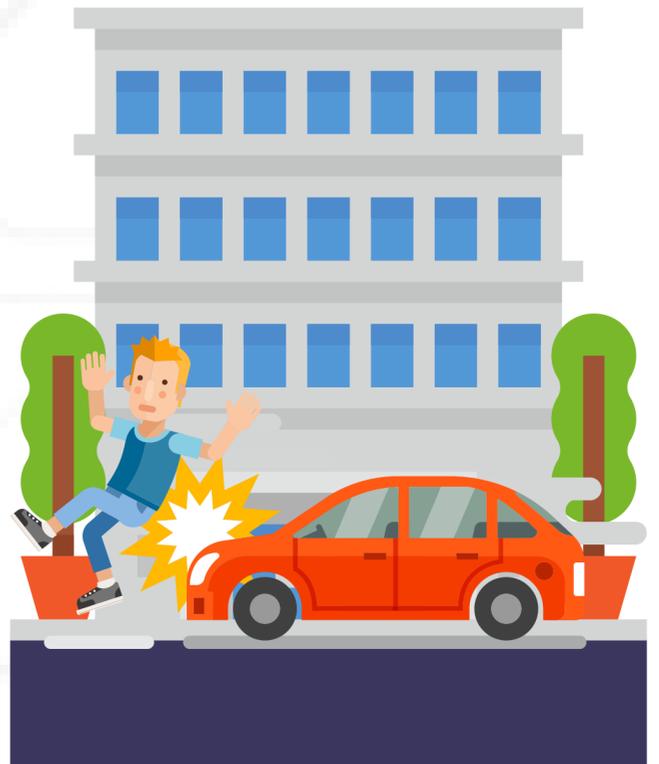
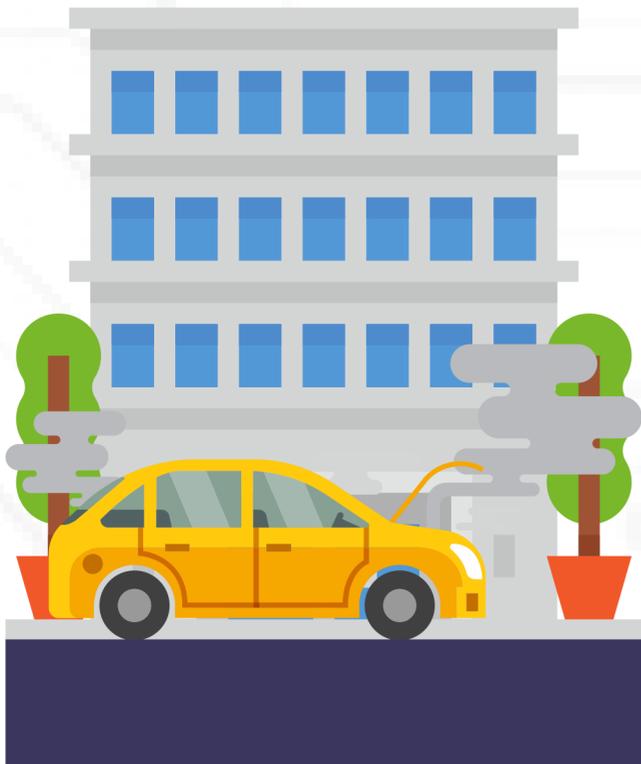
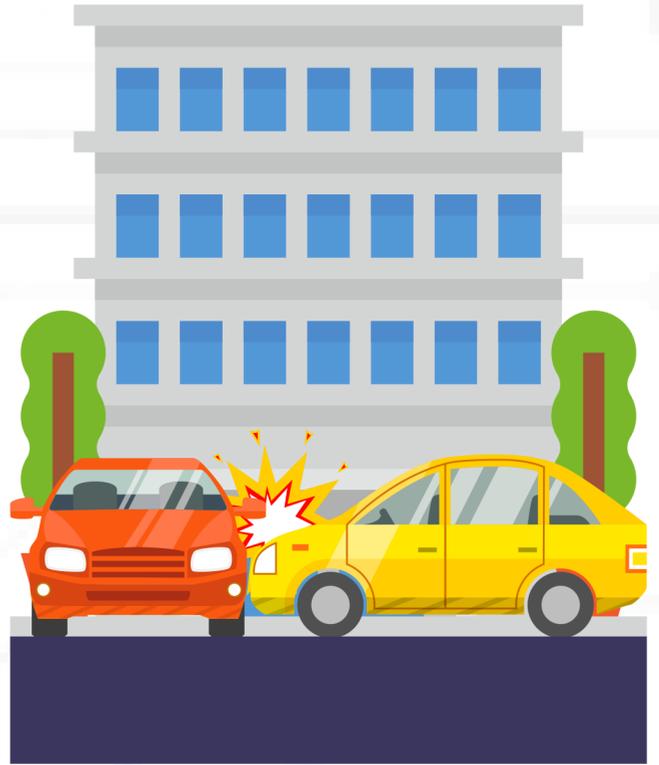
Pelaporan yaitu pembuatan laporan pemeriksaan

# Potensi Bahaya dan Risiko Pemeriksa



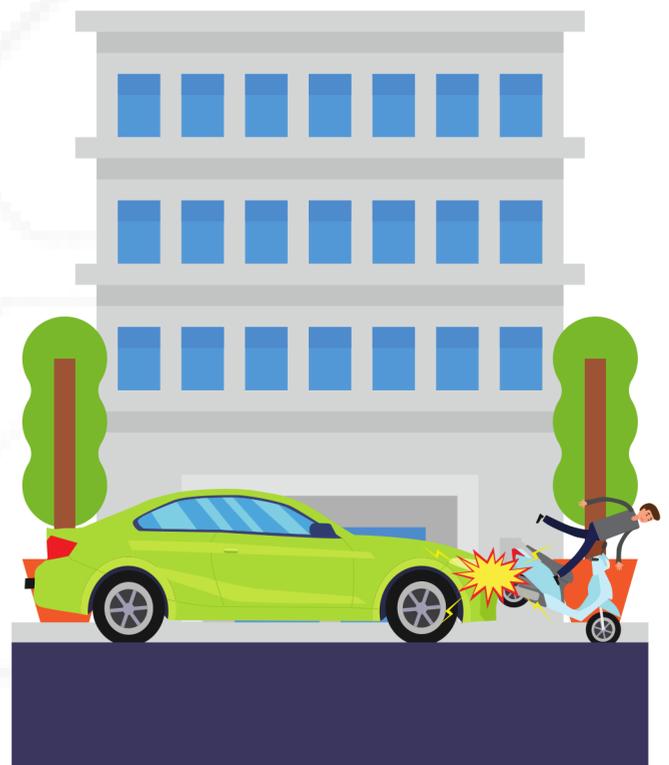
**1. Tabrakan**

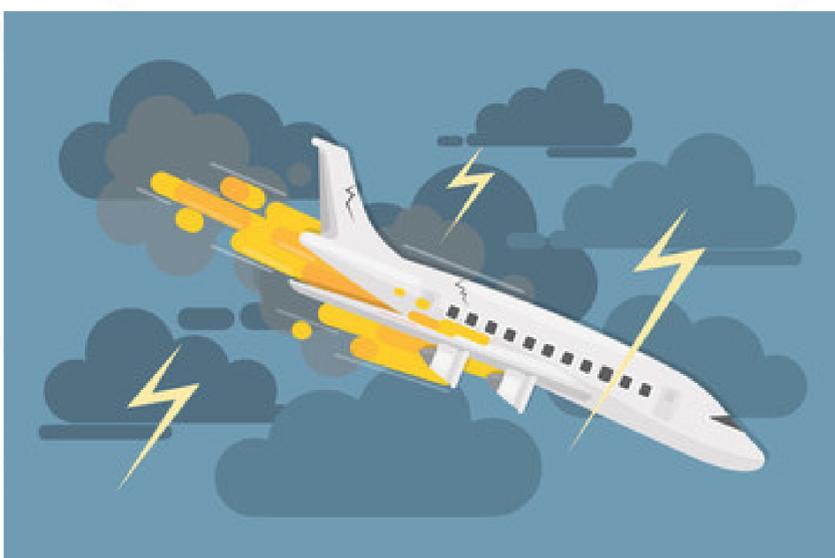
**2. Kondisi mobil yang tidak baik**





- 1. Tabrakan**
- 2. Bersenggolan**



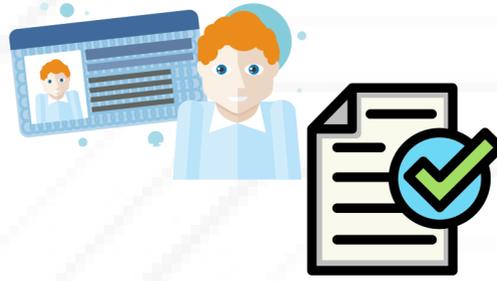


- 1. Tabrakan kapal**
- 2. Kapal karam**
- 3. Gagal mesin pesawat**

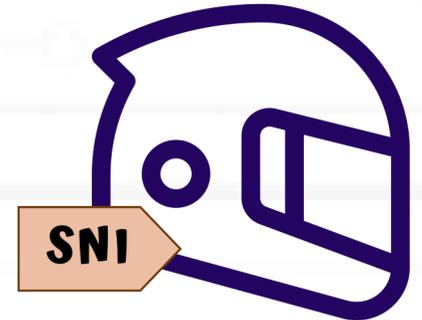
# Keselamatan Transportasi



**1** Lakukan cek fisik kendaraan



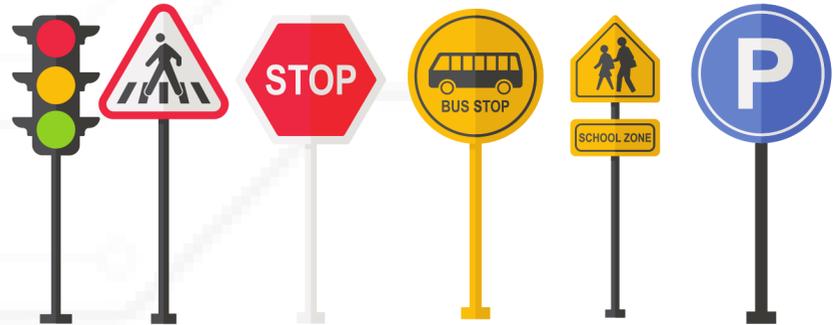
**2** Setiap pengendara wajib membawa SIM dan STNK



**3** Pengendara motor menggunakan helm sesuai standar



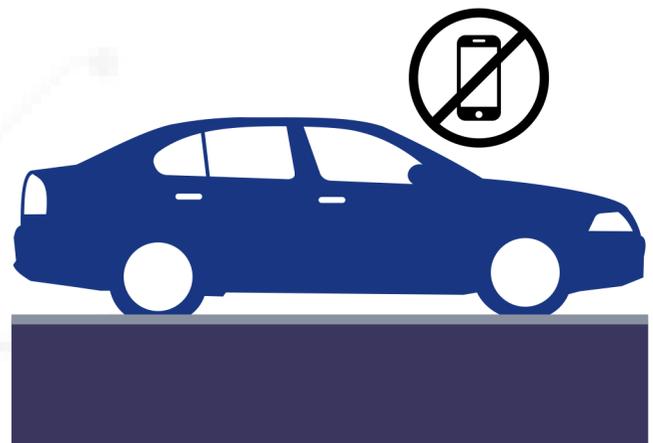
**4** Pengendara mobil wajib menggunakan Seatbelt



**5** Patuhi rambu lalu lintas dan marka jalan



**6** Batas maksimum mengendarai kendaraan di kawasan perkotaan 50 km/jam

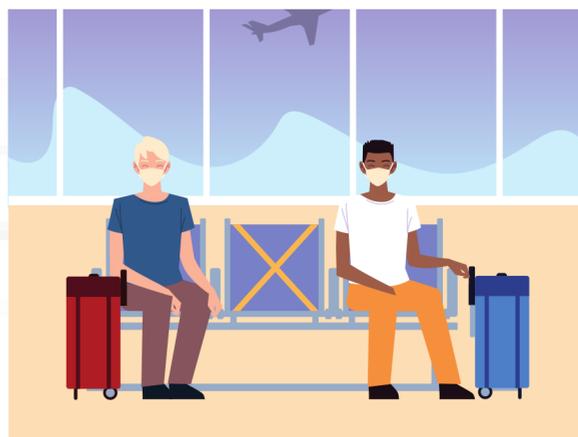


**7** Selama mengemudi kendaraan dilarang menggunakan alat komunikasi.

## Keselamatan Transportasi



**8** Barang yang dibawa sesuai dengan ketentuan saat menggunakan moda transportasi pesawat



**9** Jaga jarak dengan penumpang lain di ruang tunggu



**10** Penggunaan pelampung di speedboat/perahu



**11** Cek kondisi speedboat sebelum beroperasi



**12** Penumpang tidak melebihi kapasitas



**13** Kecepatan speedboat tidak melebihi ketentuan



**Tersandung**

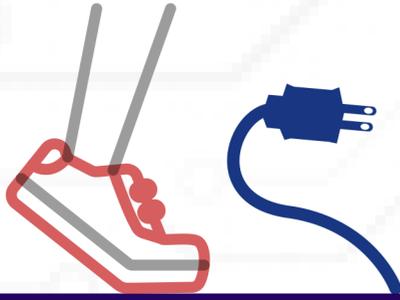


**Terpeleset**



**Tersandung**

# KESELAMATAN DI KANTOR



1 Rapiakan kabel yang berserakan



2 Bersihkan lantai yang kotor



3 Gunakan alas kaki yang tepat



4 Bersihkan tangga



5 Pencahayaan ruangan cukup



6 Pasang tanda peringatan

# Standar Keselamatan Kerja di kantor



**1** Dilarang berlari di lorong kantor



**2** Permukaan lantai harus yang tidak licin atau yang menyebabkan pekerja terpelet/tergelincir.



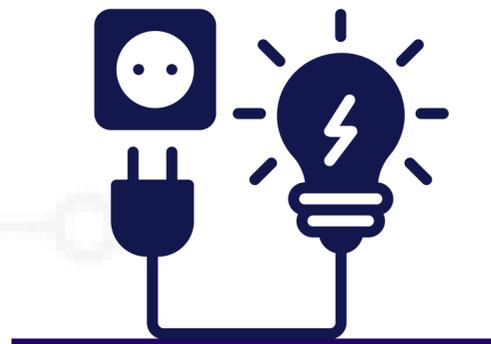
**3** Semua yang berjalan di lorong kantor dan di tangga diatur berada sebelah kiri.



**4** Tumpukan barang di bawa menggunakan troli dan menggunakan lift bila tersedia



**5** Segera mengganti ubin yang rusak dan karpet yang usang mencegah tersandung



**6** Gunakan listrik dengan aman

# Tindakan Awal Dalam Rencana Tanggap Darurat



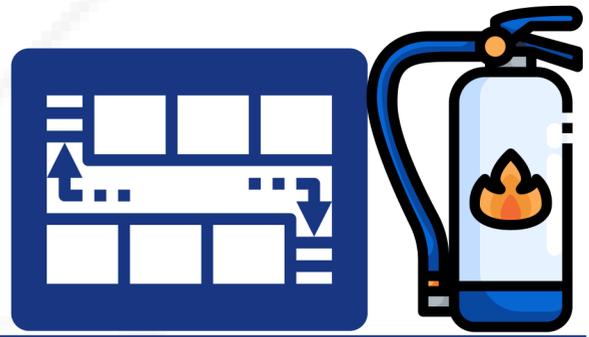
1 Rencanakan suatu titik kumpul (Assembly Point) bila terjadi kondisi darurat dan diperintahkan untuk evakuasi.



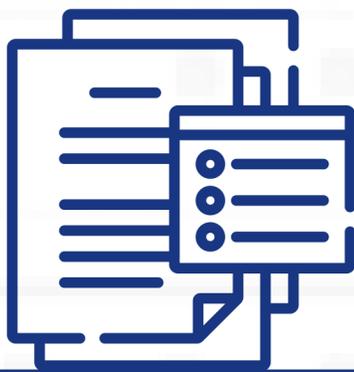
2 Adakan simulasi kebakaran dan bencana



3 Siapkan sirene-sirene dan alarm tanda bahaya



4 Siapkan rambu-rambu arah ke tempat titik kumpul, lokasi tabung pemadam kebakaran dan lain-lain.



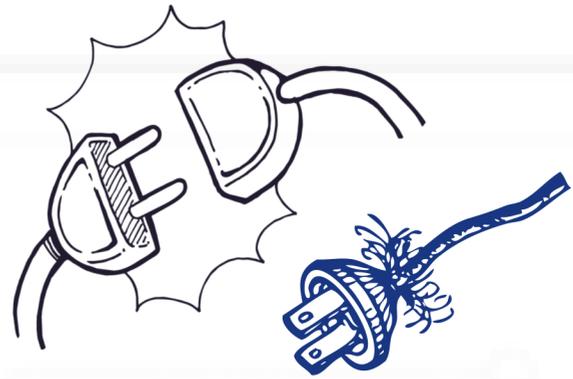
5 Siapkan prosedur tanggap darurat.

# KESELAMATAN DI KANTOR

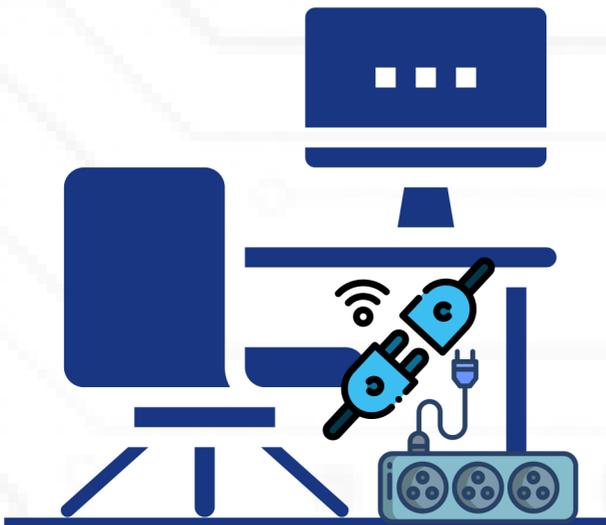
## Cara mencegah Kebakaran



1 Pantau dan cek kelistrikan secara berkala di kantor



2 Perbaiki kelistrikan jika ada yang rusak



3 Cabut sambungan listrik saat tidak digunakan



4 Terdapat area khusus merokok

# KESELAMATAN DI KANTOR

## Penanggulangan Kebakaran



- 1** Sediakan alat pemadam kebakaran di kantor



- 2** Sediakan fire blanket jika tidak ada maka sediakan garung goni



- 3** Panggil pemadam kebakaran (0921) 3124113 Call Center Ternate



- 4** Terdapat jalur penyelamatan diri

# KESELAMATAN DI KANTOR

## Evakuasi Darurat Gempa Bumi



- Tetap tenang dan jangan panik
- Berlutut atau dekatkan diri ke lantai
- Lindungi kepala dan leher, merangkak masuk dibawah meja/kursi yang kokoh
- Tunggu hingga gempa berhenti dan situasi aman untuk keluar gedung.

- Hindari partisi kaca, jendela, rak gantung, filling cabinet, lampu, kabel dan peralatan kantor yang mudah jatuh.
- Segera keluar gedung, apabila memungkinkan. Bila tidak, tetap tenang dan jangan panik.

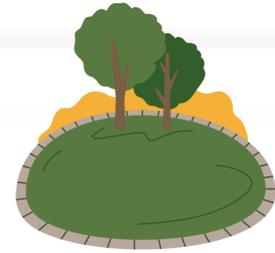


Apabila berada di koridor, berjalan sambil jongkok, lindungi kepala dengan lengan dan lindungi leher dengan tangan bertautan.

# KESELAMATAN DI KANTOR

## Mitigasi Bencana Erupsi Gunung Merapi

Hindari daerah rawan bencana seperti lereng gunung, lembah dan daerah aliran lahar ditempat terbuka, lindungi diri dari abu letusan dan awan panas



Kenakan pakaian yang bisa melindungi tubuh seperti baju lengan panjang, celana panjang, topi, dll

Gunakan pelindung mata seperti kaca mata renang, dll



### LENS



Jangan memakai lensa kontak

Pakai masker atau kain untuk menutupi mulut dan hidung



## Pembuatan laporan



Kelelahan akibat terlalu lama depan laptop



Posisi duduk, kaki yang tidak baik membuat cepat lelah



## Pembuatan laporan

### TIPS agar bekerja aman dan nyaman depan laptop



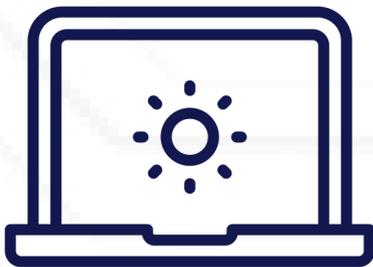
1

Atur jarak pandang dengan komputer 50 - 60 cm dari laptop



2

Duduk senyaman mungkin



3

Setting layar laptop yaitu dengan mengatur kecerahan cahayanya



4

Minum air putih yang cukup



5

Lakukan pola 20 - 20 - 20



6

Lakukan peregangan badan

# Standar Peningkatan Kesehatan Kerja di Perkantoran

## 1 Peningkatan pengetahuan kesehatan kerja

## 2 Pembudayaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja



a. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun

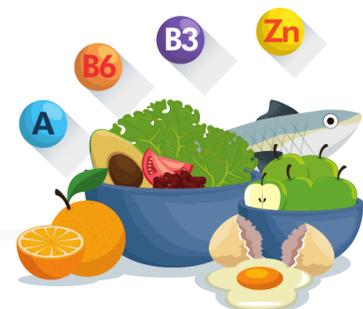


b. Buang sampah pada tempatnya



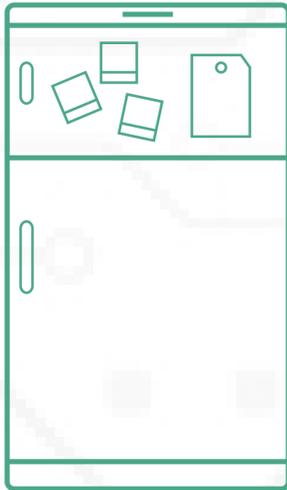
c. Larangan penggunaan obat-obatan terlarang dan minuman beralkohol

d. Konsumsi keanekaragaman makanan dan gizi seimbang



# Standar Peningkatan Kesehatan Kerja di Perkantoran

## 3 Penyediaan ruangan LAKTASI



Penyediaan ruangan LAKTASI seperti tersedianya peralatan menyimpan ASI dan peralatan pendukung antara lain lemari pendingin, meja dan kursi

## 4 Aktivitas fisik



Olahraga secara rutin minimal 30 menit

## 5 Cek kesehatan secara rutin dan mengelola stress



Pengukuran tekanan darah



Pemeriksaan darah



Kelola stress dan istirahat yang cukup

# LINGKUNGAN



**Saat di hutan bertemu dengan hewan liar**



**Angin Kencang**

# KESELAMATAN DI LINGKUNGAN

## Angin Kencang dan Cuaca Buruk

1

Berhenti mengemudi jika sedang di jalan

2

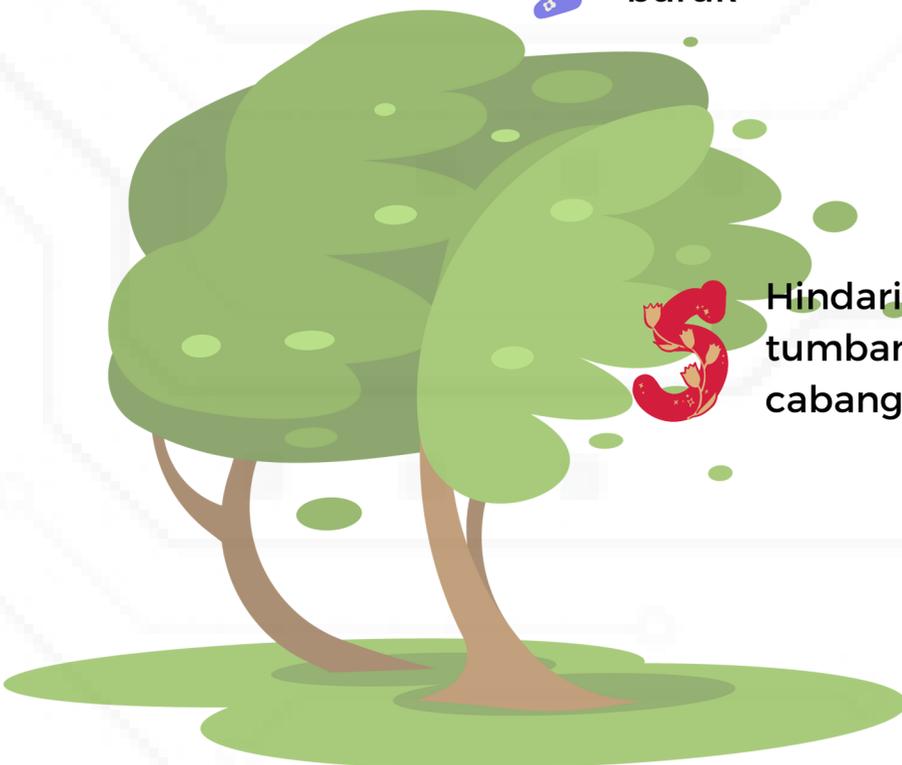
Jangan berlindung di bawah jembatan, jalan layang, atau sejenisnya.

3

Hati hati terhadap benda benda yang diterbangkan angin. Hal ini dapat menyebabkan kematian dan cedera serius.

4

Tidak berlindung di bawah pohon saat cuaca buruk



Hindari apapun yang mungkin dapat tumbang/robok, termasuk kendaraan, cabang-cabang pohon atau tiang.

# KESELAMATAN DI LINGKUNGAN

## Hutan

1

Bawa peta kerja

2

Bawa alat komunikasi seperti handy talk, handphone, dll.  
Bawa GPS dan kompas

3

Pakai pakaian tertutup dan pakai sepatu booth

4

Oleskan krim anti nyamuk

5

Bawa barang yang diperlukan

6

Tetap berjalan di jalur

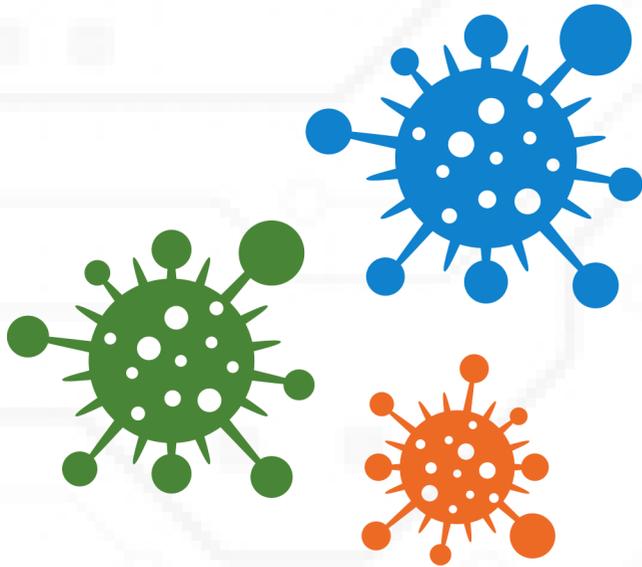
7

Jika ketemu dengan hewan liar, tetap tenang,  
upayakan tetap diam dan jangan lakukan  
gerakan kaki sama sekali

8

Jangan membuang sampah sembarangan

# RUMAH SAKIT/ PUSKESMAS



Potesi bahaya di fasilitas kesehatan yaitu bakteri dan virus

Keselamatan di fasilitas kesehatan yaitu

1. Pakai APD lengkap seperti Masker, sarung tangan, dan lainnya
2. Tidak menyentuh sembarangan saat di rumah sakit
3. Cuci tangan sebelum makan atau minum setelah dari ruangan



## Core Drill Aspal

Potensi Bahaya Penggunaan Core Drill Aspal yaitu

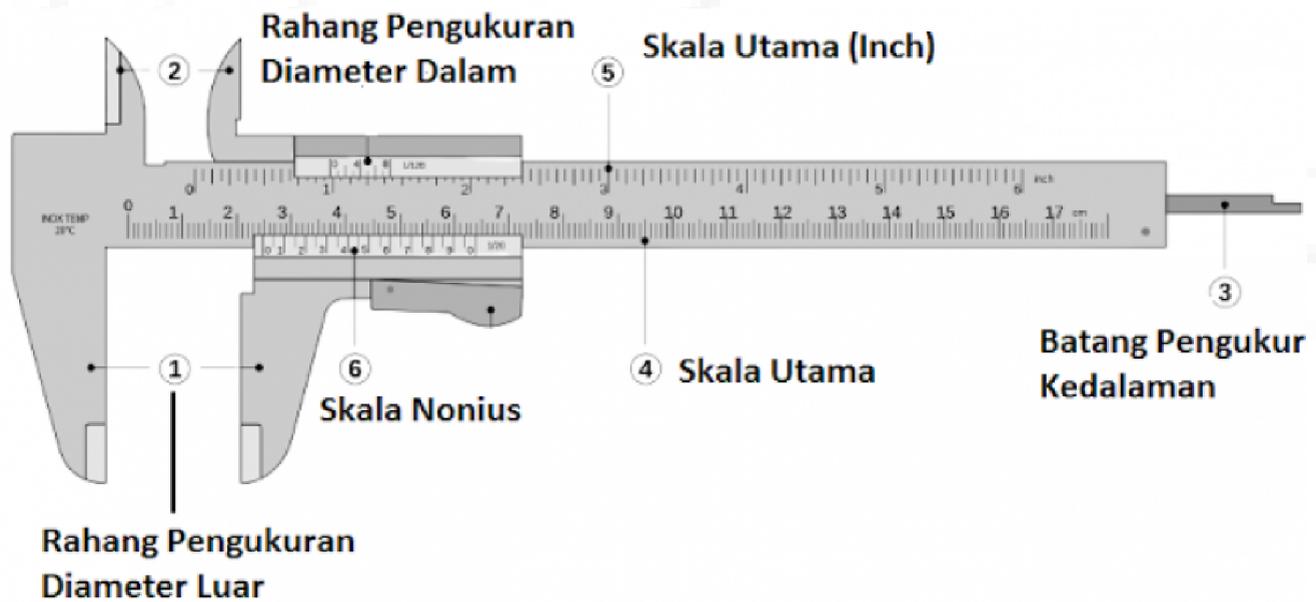
- 1 Pisau dapat mengenai kaki
- 2 Dapat terkena percikan aspal jika cara penggunaan salah



Cara Penggunaan Core Drill Aspal mencegah kesalahan penggunaan dan cedera:

- 1 Alat diletakkan pada lapisan perkerasan beton/aspal yang akan diuji dengan posisi datar
- 2 Setelah itu kita sediakan air dengan alat yang ada sistem pompa
- 3 Kemudian air dimasukkan ke alat core drill dengan selang kecil pada tempat yang sudah disediakan pada alat tersebut, sehingga alat tidak mengalami kerusakan terutama mata bor yang berbentuk silinder selama proses pengujian.
- 4 Setelah semua siap kemudian alat dihidupkan dengan menggunakan tali yang dililitkan pada starter alat dan ditarik.
- 5 Setelah alat hidup mata bor diturunkan secara perlahan-lahan pada titik yang telah kita tentukan sampai kedalaman tertentu, kemudian setelah kedalaman tertentu alat dimatikan dan mata bor dinaikkan.
- 6 Kemudian hasil dari pengeboran tersebut diambil dengan menggunakan penjepit, setelah itu diukur tebal dan dimensinya dan amati sampel tersebut apakah perkerasan tersebut layak pakai atau tidak.

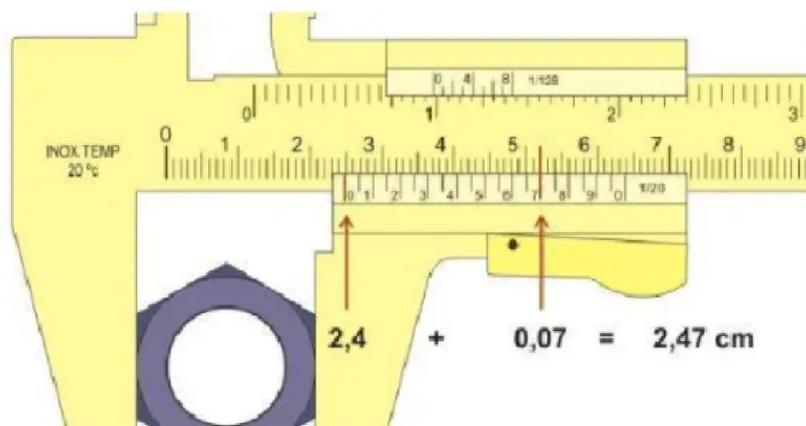
# Jangka Sorong



## Cara Menggunakan Jangka Sorong

- 1** Cek dulu dan pastikan waktu kedua rahang tertutup, skala menunjukkan angka nol. Tujuannya supaya nggak ada kesalahan pengukuran, yang biasa disebut zero error
- 2** Kendurkan baut pengunci dan tarik rahang geser ke kanan, sampai benda yang ingin diukur bisa pas ditempatkan diantara 2 rahang (tetap dan geser)
- 3** Letakkan benda yang akan diukur di antara kedua rahang, pastikan juga posisinya sudah sesuai ya.
- 4** Tarik rahang geser ke kiri sampai mengapit benda yang mau diukur, lalu putar baut pengunci sampai terdengar suara “klik”
- 5** Baca dan hitung hasil pengukuran yang diperoleh.

# Jangka Sorong



## Cara Membaca Jangka Sorong

# 1

Perhatikan nilai yang ditunjuk oleh skala utama. Berdasarkan gambar di atas, skala utamanya adalah 2,4 cm.

# 2

Tentukan skala noniusnya dengan cara melihat skala nonius yang berhimpit dengan skala utama. Berdasarkan gambar di atas, skala nonius yang ditunjuk adalah 7. Artinya,  $7 \times \text{ketelitian alat} = 7 \times 0,01 = 0,07 \text{ cm}$ .

# 3

Gunakan persamaan berikut.

$$\begin{aligned} \text{HP} &= \text{Skala utama} + \text{Skala nonius} \\ &= 2,4 + (7 \times 0,01) \\ &= 2,47 \text{ cm} \end{aligned}$$

## Laser Meter



### Cara menggunakan laser meter

1. Pasang baterai dengan tegangan 9 volt (ada juga beberapa meteran laser dengan tegangan baterai yang berbeda) dan tekan tombol on.
2. Tentukan sasaran tembak laser yang tidak lain adalah bidang yang ingin diukur.
3. Selanjutnya sinar laser yang memantul akan mengirimkan radiasi ke meteran elektronik dimana meteran elektronik ini nantinya akan membaca berapa panjang atau lebar bidang tersebut.
4. Disarankan untuk menggunakannya di dalam ruangan untuk menghindari intervensi sinar matahari
5. Jangan gunakan meteran laser pada kaca karena kaca tidak mampu memantulkan radiasi
6. Selalu perhatikan daya baterai, karena daya baterai sangat mempengaruhi tingkat keakuratan meteran laser
7. Selalu perhatikan waterpass agar tidak miring supaya hasil pengukuran akurat
8. Usahakan meminimalisir gerakan ketika mengukur
9. Minimalkan halangan pada sensor pembaca pada alat ukur untuk mendapatkan hasil yang akurat.

# DAFTAR PUSTAKA

BPK RI, 2018, Keputusan Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia Nomor 3/K/I-XIII.2/5/2018 Tentang Petunjuk Pelaksanaan Pemeriksaan Kepatuhan

BPK RI, 2021, Keputusan Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia Nomor 1/K/I-XIII.2/1/2021 Tentang Petunjuk Teknis Pemeriksaan Laporan Keuangan Pemerintah Daerah

ITS, 2018, Buku Saku Panduan Keselamatan dan Keselamatan

PERMENKES, 2016, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran

Universitas Indonesia, 2016, Buku saku Pelaksanaan Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (K3L) Di Universitas Indonesia Panduan Untuk Pegawai UI



**BADAN PEMERIKSA KEUANGAN  
REPUBLIK INDONESIA  
PERWAKILAN PROVINSI MALUKU UTARA**



**BADAN PEMERIKSA KEUANGAN  
PERWAKILAN PROVINSI MALUKU UTARA**

Jl. Raya Jati, Ternate, Maluku utara 97716 - Telp (0921) 3127300, Faks. (0921) 3126602