

**2024**

# **LEMBAR PENGAYAAN**

**Kesehatan, Keselamatan  
Kerja dan Lingkungan Hidup**

**Nama :**

**Kelas :**

**No Absen :**

# PETUNJUK PENGERJAAN

1. Isilah identitas diri dengan benar pada kolom yang sudah disediakan
2. Berdoalah sebelum mengerjakan soal
3. Perhatikan perintah soal dan lembar jawaban yang tersedia
4. Kerjakan setiap soal lengkap dengan langkah pengerjaannya pada lembar jawaban yang telah disediakan
5. Kerjakan setiap soal dengan cara yang jelas dan rapi melalui gawai masing-masing peserta didik
6. Tidak diperkenankan membuka buku catatan atau sumber belajar lainnya
7. Tidak diperkenankan bekerjasama antar teman
8. Waktu untuk mengerjakan adalah 120 menit

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat !

1. Salah satu penyebab terjadinya kecelakaan kerja yaitu adanya tindakan yang tidak aman atau memiliki resiko yang tinggi. Dibawah ini yang termasuk contoh dari tindakan tidak aman yaitu, kecuali....

2. Dalam pelaksanaannya di lingkungan kerja, terdapat beberapa syarat-syarat dari K3. Dibawah ini yang termasuk syarat dari K3 yaitu....  
(pilihlah satu atau lebih jawaban yang dianggap benar)

- Mencegah dan mengurangi kecelakaan
- Mencegah, mengurangi, dan memadamkan kebakaran
- Mencegah dan mengurangi bahaya peledakan
- Mencegah dan menambah bahaya pencemaran

3. Terdapat beberapa unsur yang menjadi penunjang dalam keselamatan kerja. Di bawah ini yang termasuk dalam unsur penunjang keselamatan kerja yaitu, kecuali....

4. Dalam hal kecelakaan terdapat klasifikasi dalam kecelekaan, salah satunya yaitu klasifikasi kecelakaan menurut sifat luka atau kelainan. Dibawah ini yang termasuk klasifikasi kecelakaan menurut sifat luka atau kelainan yaitu....  
(pilihlah satu atau lebih jawaban yang dianggap benar)

- Patah Tulang
- Gagar Otak
- Terjatuh
- Memar
- Luka Bakar

5. Dalam pelaksanaannya, Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) memiliki beberapa faktor pendukung. Dibawah ini yang termasuk ke dalam factor pendukung K3 adalah, kecuali....

6. Dibawah ini yang termasuk gangguan Kesehatan yang ditimbulkan akibat penggunaan computer terlalu lama yaitu....  
(pilihlah satu atau lebih jawaban yang dianggap benar)



Gangguan pada mata



Gangguan pada kepala



Gangguan pada hati



Gangguan pada tangan

7. Dibawah ini yang merupakan hal penting pada kondisi lingkungan kerja agar diperoleh kenyamanan dalam bekerja adalah....

8. Pilihlah pernyataan dibawah ini yang menunjukkan sikap yang salah dalam memberikan pertolongan pertama....  
(pilihlah satu atau lebih jawaban yang dianggap benar)



Tidak panik



Terburu-buru memindahkan korban



Tidak memperhatikan tanda-tanda shock



Melihat dan mengambil foto kejadian

9. Sarung tangan khusus yang sering digunakan dalam K3 yaitu, kecuali....

10. Syarat-syarat helm pelindung yang biasa digunakan dalam standar yang memenuhi K3 yaitu....

11. Pernyataan dibawah ini yang termasuk manfaat K3LH bagi kehidupan, kecuali....

12. Selain memiliki syarat dan faktor, K3LH tentunya juga memiliki tujuan. Berdasarkan pernyataan di bawah ini, yang termasuk kedalam tujuan dari K3LH yaitu, kecuali....

13. Limbah yang sifat konsentrasinya mengandung zat beracun dan berbahaya dapat merusak lingkungan, mengganggu Kesehatan serta mengancam kelangsungan hidup manusia disebut....

14. Terdapat beberapa istilah terkait K3LH yang perlu diketahui salah satunya yaitu *flammable materials* yang memiliki arti....

15. Terdapat beberapa alat yang berkaitan dengan K3 dengan fungsi untuk melindungi organ tubuh. Salah satu alat K3 yang berfungsi untuk melindungi telinga dari kebisingan adalah....

16. Tenaga kerja akan memperoleh keserasian antara tenaga kerja, lingkungan, cara dan proses kerjanya ketika cara kerjanya diatur sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan ketegangan otot, kelelahan yang berlebihan atau gangguan kesehatan yang lain. Namun sebaliknya, Ketika seseorang diberikan tugas yang berulang dengan kecepatan tinggi, postur yang tidak netral atau canggung, dan kurangnya istirahat yang cukup akan meningkatkan risiko potensi bahaya...

17. Tingkat kemajuan K3 ditentukan dari adanya penerapan standar K3 di perusahaan karena baik dan buruknya K3 ditempat kerja dapat diketahui melalui....

18. Suatu rangkaian tata kerja kegiatan yang bersangkutan satu sama lain yang dapat menunjukkan adanya urutan tahap demi tahap dan jalan yang harus ditempuh dalam melaksanakan suatu bidang pekerjaan adalah definisi dari....

19. Dalam suatu sistem tentunya diperlukan adanya pengendalian, jelaskan apa yang dimaksud dengan pengendalian lingkungan kerja !

20. Apa yang disebut dengan bahan kimia berbahaya? Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat bahaya dari bahan kimia berbahaya!

21. Program 5R merupakan suatu system yang berfungsi untuk mengurangi pemborosan dan meningkatkan produktivitas dengan menjaga lingkungan kerja yang teratur. Sebutkan (minimal 5) manfaat dari penerapan program 5R di tempat kerja !

22. Ringkas (Seiri) adalah membedakan antara yang diperlukan dan yang tidak diperlukan serta membuang yang tidak diperlukan. Prinsip dari Ringkas (Seiri) yaitu dengan menggunakan stratifikasi dan dan menangani sebab masalah. Jelaskan Langkah-langkah dalam penerapan Ringkas (Seiri)!

23. Rapi (Seiton) adalah menentukan tata letak yang tertata rapi sehingga kita selalu menemukan barang yang dibutuhkan. Prinsip dari Rapi (Seiton) adalah penyimpanan fungsional dan menghilangkan waktu untuk mencari barang. Sedangkan Resik (Seiso)

adalah menghilangkan sampah kotor dan barang asing untuk menciptakan tempat kerja yang lebih bersih. Analisislah dengan tepat, manakah yang termasuk ke dalam langkah-langkah penerapan Rapi (Seiton) dan yang termasuk ke dalam Langkah-langkah penerapan Resik (Seiso)!

Pengelompokan barang	Seiton
Penyiapan tempat	Seiton
Pemberian tanda batas	Seiton
Pemberian tanda pengenal barang	Seiton
Standar pengarsipan	Seiton
Penyediaan sarana kebersihan	Seiso
Pembersihan tempat kerja	Seiso
Peremajaan tempat kerja	Seiso

24. Sebutkan hal-hal yang harus terkandung dalam prosedur kerja!

25. Analisislah hal yang perlu dilakukan untuk mencegah atau mengurangi potensi bahaya Listrik!

26. Bahan-bahan yang selama pembuatannya, pengolahannya, pengangkutannya, penyimpanan dan penggunaan dapat menimbulkan iritasi, kebakaran, ledakan, dan lain-lain disebut...

27. Menerapkan peraturan perundangan yang berlaku Ketika melakukan pekerjaan dengan penuh disiplin merupakan tindakan...

28. Tempat kerja adalah tempat di mana orang berkumpul. Rata-rata orang bekerja di kantor selama kurang lebih 8 jam per hari. Terdapat banyak pekerjaan di tempat kerja, di mana setiap pekerjaan pasti memiliki risiko dan bahaya, semua itu dapat menimbulkan Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan Kecelakaan Akibat Kerja (KAK). Terdapat 5 potensi bahaya dalam K3, yaitu fisik, kimia, biologi, ergonomi, dan psikososial. Analisislah macam-macam bentuk bahaya dari masing-masing jenis potensi bahaya tersebut !

bising, getaran, pencahayaan, radiasi layer komputer, elektrik

partikel debu, cairan desinfektan, uap, vapour

mikroorganismenya seperti virus, bakteri, jamur

posisi kerja tidak netral, gerakan berulang, kelebihan beban

konflik antar rekan, stress kerja, shift, beban kerja, karir

Biologi

Ergonomi

Fisik

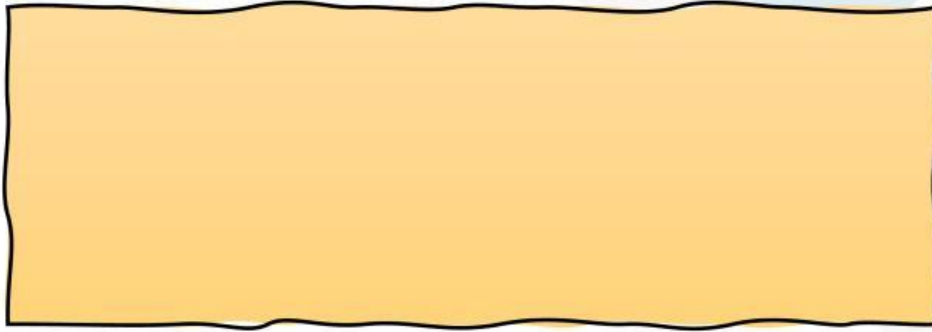
Kimia

Psikososial

29. Analisislah beberapa masalah K3 perkantoran yang sering muncul !



30. Analisislah perbedaan terkait potensi bahaya dan resiko !



31. Bahaya keselamatan (*safety hazard*) fokus pada keselamatan manusia yang terlibat dalam proses, peralatan, dan teknologi. Dampak *safety hazard* bersifat akut, konsekuensi tinggi, dan probabilitas untuk terjadi rendah. Bahaya keselamatan (*Safety hazard*) dapat menimbulkan dampak cedera, kebakaran, dan segala kondisi yang dapat menyebabkan kecelakaan di tempat kerja. Terdapat beberapa jenis *safety hazard*, yaitu *mechanical hazard*, *electrical hazard*, *chemical hazard* . Dibawah ini merupakan pernyataan yang berkaitan dengan masing-masing jenis *safety hazard*, analisislah pernyataan tersebut merupakan *mechanical hazard*, *electrical hazard*, atau *chemical hazard* !

bahaya yang terdapat pada benda atau proses yang bergerak yang dapat menimbulkan dampak, seperti tertusuk, terpotong, terjepit, tergores, terbentur

Mechanical Hazard

bahaya yang berasal dari arus listrik

Electrical Hazard

bahaya yang berasal dari bahan berupa gas, cair, dan padat yang mempunyai sifat mudah terbakar, mudah meledak, dan korosif

Chemical Hazard

32. Selain bahaya keselamatan, terdapat bahaya kesehatan yang berfokus pada kesehatan manusia. Dampak bahaya Kesehatan dapat bersifat kronis, konsekuensi rendah, bersifat terus-menerus, dan probabilitas untuk terjadi tinggi. Terdapat beberapa jenis bahaya kesehatan, salah satunya yaitu *physical hazard*. Analisislah sumber bahaya kesehatan dibawah ini yang termasuk ke dalam sumber bahaya *physical hazard* !

Kebisingan

Microorganism

Radiasi

Temperatur Ekstrim

33. Potensi bahaya dapat menimbulkan risiko langsung pada keselamatan. Terdapat beberapa faktor yang menimbulkan bahaya bagi keselamatan. Analisislah apa saja sumber yang dapat dikategorikan sebagai bahaya keselamatan!

34. Adanya suatu kegiatan pasti menimbulkan risiko terhadap kegiatan yang dilakukan termasuk dalam melakukan pekerjaan. Analisislah risiko yang terjadi terhadap kesejahteraan atau kesehatan sehari-hari

35. Jenis limbah berdasarkan sifatnya terbagi menjadi 2, yaitu limbah biasa dan limbah bahan berbahaya beracun (B3). Temukan karakteristik dari limbah B3 pada *word puzzle* dibawah ini !

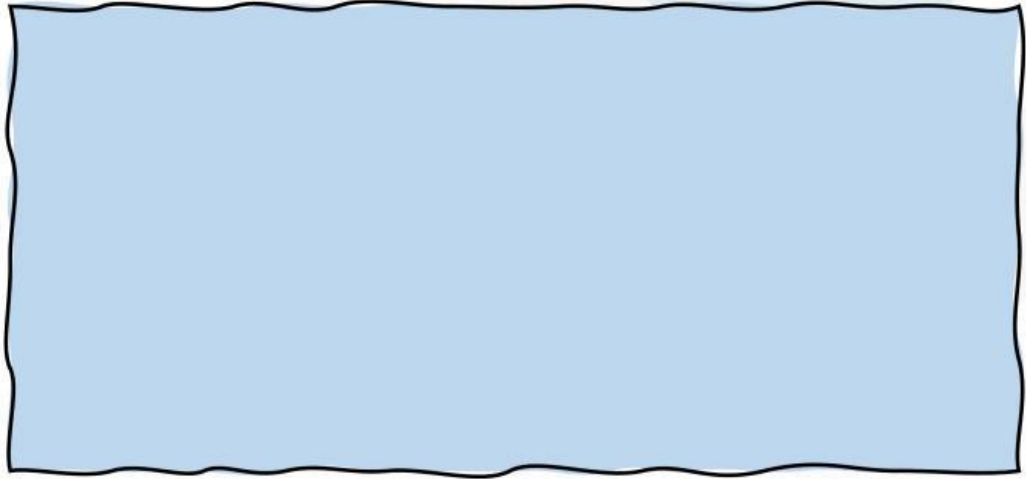
A	N	T	R	I	F	I	S
B	E	R	A	C	U	N	O
U	A	P	K	E	C	F	I
T	R	A	D	I	S	E	L
M	E	L	E	D	A	K	U
B	A	N	T	L	E	S	C
E	K	O	R	O	S	I	F
U	T	A	M	A	P	U	E
M	I	K	R	O	B	S	R
I	F	D	E	Y	T	A	S

36. Terdapat beberapa potensi bahaya yang menimbulkan dapat menimbulkan berbagai jenis risiko. Analisislah risiko apa saja yang termasuk dalam kategori risiko pribadi dan psikologis !

37. Bahan kimia berbahaya dapat berbentuk padat, cairan, uap, gas, debu, asap atau kabut dan dapat masuk ke dalam tubuh melalui tiga cara utama yaitu inhalasi, menelan, dan penyerapan ke dalam kulit. Analisislah dan deskripsikan proses masuknya bahan kimia melalui masing-masing cara tersebut !

38. Terdapat beberapa faktor bahaya yang bersifat fisik antara lain kebisingan, penerangan, getaran, iklim kerja, gelombang mikro dan sinar ultra ungu. Analisislah cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi risiko dari getaran !

39. Analisislah apa saja peran yang dapat dilakukan oleh peserta didik untuk dapat ikut serta dalam mewujudkan K3 secara optimal di sekolah serta jelaskan seberapa penting penerapan K3 disekolah !



40. 5R merupakan hal penting yang harus diterapkan dalam suatu Perusahaan untuk mencapai tujuan dengan maksimal. Temukan kata yang tepat terkait apa saja yang termasuk dalam 5R tersebut !

T	R	A	W	A	T	H
R	A	P	I	I	A	R
U	J	R	A	B	T	E
R	I	N	G	K	A	S
A	N	G	K	A	L	I
M	A	L	E	R	O	K