

5. Melakukan pengamanan dan melaksanakan prosedur kerja di tempat tinggi.

Uji Kompetensi

A. Soal Pilihan Ganda

pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Berikut peran utama Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3LH) dalam lingkungan kerja di bidang Teknik Jaringan komputer dan telekomunikasi adalah
 - A. hanya berkaitan dengan keamanan siber
 - B. menjamin kenyamanan pekerja di kantor
 - C. mencegah risiko kecelakaan dan penyakit terkait pekerjaan
 - D. hanya menjadi tanggung jawab manajemen tingkat atas
 - E. menyelamatkan komputer dari berbagai virus
2. K3 yang mengatur keselamatan kerja dalam segala tempat kerja, baik di darat, di dalam tanah, di permukaan air, di dalam air maupun di udara yang berada di wilayah kekuasaan hukum Negara Republik Indonesia merupakan bunyi Pasal
 - A. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970
 - B. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1971
 - C. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1972
 - D. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1973
 - E. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974

3. Berikut penanganan yang benar terhadap limbah elektronik sehingga berkontribusi pada aspek K3LH adalah
 - A. membuangnya ke tempat sampah biasa
 - B. mendaur ulang limbah elektronik untuk mencegah pencemaran lingkungan
 - C. menyimpannya di tempat kerja tanpa tindakan lebih lanjut
 - D. memindahkan limbah elektronik ke area terbuka
 - E. menggunakan kacamata antiradiasi
4. Budaya kerja terdiri atas beberapa bagian, salah satunya adalah
 - A. norma subyektif
 - B. kolaborasi
 - C. rasa saling peduli
 - D. keterbukaan
 - E. produktivitas
5. Alasan melibatkan seluruh anggota tim dalam pembentukan budaya K3LH adalah
 - A. hanya manajemen yang perlu terlibat
 - B. meningkatkan rasa tanggung jawab bersama terhadap keselamatan
 - C. anggota tim tidak perlu terlibat dalam kebijakan keselamatan
 - D. membuat proses manajemen lebih rumit
 - E. anggota tim agar mendapatkan bobot pekerjaan yang sama
6. Berdasarkan standar ISO 45001:2018, terdapat beberapa faktor yang dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk mengidentifikasi bahaya dan penilaian risiko di tempat kerja. Salah satu faktor yang dapat digunakan adalah
 - A. kelengkapan APD pekerja
 - B. berbagai macam aktivitas dari semua pihak di lingkungan kerja
 - C. izin proyek dari pengawas K3
 - D. jenis bahan yang digunakan untuk APD
 - E. kelengkapan peralatan K3
7. Berikut yang dapat dilakukan oleh seorang teknisi jaringan untuk meminimalkan risiko kecelakaan di ruang server adalah
 - A. tidak perlu melakukan pelatihan K3LH
 - B. menggunakan peralatan dan alat yang sesuai
 - C. mengabaikan tanda peringatan keselamatan
 - D. menyimpan makanan di dalam ruang server
 - E. menggulung kabel dan menaruhnya di atas meja

8. Mengatur posisi tubuh saat bekerja bermanfaat untuk para pekerja agar tidak terasa capek. Berikut posisi tubuh yang baik dan benar adalah
- posisi monitor tidak sejajar dengan kepala
 - kepala menunduk
 - posisi kaki tidak ditopang dengan *footrest*
 - alas duduk yang keras
 - pastikan punggung dalam posisi tegak dan tidak condong ke kanan atau ke kiri
9. Berikut yang harus dilakukan ketika terjadi insiden kebakaran di pusat data (data center) adalah
- mengabaikan insiden tersebut dan melanjutkan pekerjaan
 - menggunakan pemadam api tanpa memberi peringatan kepada orang di sekitar
 - segera memberi peringatan, memanggil bantuan, dan mengikuti prosedur evakuasi
 - menyelamatkan perangkat keras tanpa memperhatikan keselamatan diri
 - mencoba memadamkan api dengan APAR, tanpa memakai APD
10. Berikut bukti penerapan ergonomi dapat berdampak positif pada kesehatan pekerja di bidang teknik jaringan adalah
- ergonomi memiliki dampak pada kesehatan pekerja yang sakit-sakitan
 - meminimalkan risiko cedera dan gangguan kesehatan terkait pekerjaan
 - ergonomi hanya relevan untuk pekerja di kantor
 - meningkatkan risiko kecelakaan di tempat kerja
 - ergonomi meningkatkan daya pekerja, meskipun sedang lelah

B. Soal Esai Uraian

Jawablah dengan tepat dan benar.

- Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh perusahaan atau industri dalam pelaksanaan K3LH. Sebut dan jelaskan secara singkat mengenai ruang lingkup K3LH.
- Penerapan budaya kerja industri, yaitu ringkas, rapi, resik, rawat, dan rajin. Kelima budaya tersebut dikenal dengan istilah 5R. Oleh karena itu, berikan penjelasan singkat mengenai penerapan budaya kerja industri 5R.
- Sebutkan bahaya-bahaya yang terdapat pada tempat kerja.
- Sebelum bekerja, pekerja harus mengatur posisi tubuh agar saat bekerja tidak terasa lelah. Sebut dan jelaskan secara singkat cara mengatur posisi tubuh yang baik dan benar.
- Sebut dan jelaskan secara singkat pencegahan-pencegahan di tempat kerja tinggi.