



**PANDUAN KESEHATAN DAN
KESELAMATAN KERJA**

**LABORATORIUM KOMPUTASI DASAR
JURUSAN ILMU KOMPUTER**

UNIVERSITAS LAMPUNG

2017

PENDAHULUAN

Bahwa agar fungsi Laboratorium komputer jurusan ilmu komputer Universitas Lampung dapat digunakan secara optimal, maka diperlukan satu pedoman teknis penggunaan peralatan/perengkapan/ fasilitas yang ada di Laboratorium yang meliputi pedoman Pengelolaan, pelayanan kepada pengguna, dan pedoman sistem keselamatan kerja.

Penggunaan keseluruhan pedoman ini dimaksud agar :

1. Tujuan diadakannya fasilitas Laboratorium dapat tercapai.
2. Memudahkan pengelola maupun pengguna dalam menggunakan peralatan/perengkapan/fasilitas Lab.
3. Terhindar dari kesalahan teknis yang dapat membahayakan pengguna atau dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan pada peralatan.
4. Kestinambungan dan kinerja peralatan Lab tetap terjaga dengan baik.

Sasaran penggunaan pedoman ini meliputi :

1. Pengelola Lab
2. Pengguna Lab.

Pengelola lab terdiri dari :

1. Bagian administrasi yang bertugas memberikan pelayanan administrasi kepada pengguna maupun calon pengguna.
2. Bagian teknis yang bertugas memberikan pelayanan teknis penggunaan perangkat keras dan perangkat lunak peralatan/perengkapan/fasilitas kepada pengelola Lab sendiri maupun kepada anggota pengguna atau member.

Anggota/Member terdiri dari :

1. Mahasiswa dan Dosen pembimbing praktikum
2. Mahasiswa dan Dosen non praktikum yang terdaftar sebagai anggota/ member.

PERINGATAN

PERINGATAN! Mungkin terdapat risiko cedera fisik yang parah akibat pola bekerja yang salah dengan komputer. Baca dan patuhi rekomendasi dalam Panduan ini untuk meminimalkan risiko cedera dan untuk meningkatkan kenyamanan Anda.

Sejumlah studi telah mengemukakan, bahwa mengetik untuk jangka waktu yang panjang, pengaturan stasiun kerja yang tidak benar, kebiasaan kerja yang keliru, kondisi dan hubungan kerja yang membuat stres, atau masalah kesehatan Anda pribadi, dapat dikaitkan dengan kecederaan.

Kecederaan ini antara lain:

1. carpal tunnel syndrome [gejala kompleks yang disebabkan oleh setiap keadaan yang menekan saraf medianus dalam saluran karpal pergelangan tangan],
2. tendinitis [peradangan tendon],
3. tenosynovitis [peradangan sarung tendon] dan gangguan musculoskeletal [berkenaan dengan otot dan rangka].

Tanda-tanda peringatan gangguan ini terjadi pada tangan, pergelangan tangan, lengan, bahu, leher atau punggung, antara lain:

1. Mati rasa, rasa terbakar atau kesemutan
2. Rasa perih, sakit atau ngilu
3. Rasa nyeri, berdebar-debar atau bengkak
4. Kejang atau kaku
5. Rasa lemas atau dingin

Gejala dapat dirasakan sewaktu mengetik, sewaktu menggunakan mouse, atau pada saat tidak bekerja dengan tangan, termasuk di malam hari ketika gejala-gejala ini membuat Anda terbangun dari tidur.

Jika anda mengalami gejala tersebut, terasa nyeri atau gangguan terus-menerus maupun terjadi berulang-kali, yang menurut Anda mungkin berkaitan dengan penggunaan komputer, Anda harus segera memeriksakan diri ke dokter ahli. Semakin dini masalah ini didiagnosis dan diobati dengan benar, semakin kecil kemungkinan masalah ini berkembang menjadi kondisi kelumpuhan.

Cedera pada praktek laboratorium dapat berupa:

1. Luka lecet atau sayatan.
2. Tersengat listrik
3. Luka Bakar

I. PANDUAN UMUM

A. Mengutamakan lingkungan kerja yang nyaman dan aman.

Untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan pada ruang kelas dan laboratorium, diharapkan untuk mematuhi peraturan berikut:

1. Menjaga Keamanan Dilarang membawa senjata api/tajam, dan cairan kimia yang mudah terbakar.
2. Menjaga Perangkat kerja Dilarang merusak, menulis, dan membawa magnet berkekuatan besar karena dapat mengganggu kinerja PC.
3. Menjaga Kebersihan Dilarang membawa makanan dan minuman yang dapat tumpah dan buanglah sampah pada tempatnya.

B. Metode Penggunaan PC Untuk pengguna perangkat PC disarankan untuk

1. Menyesuaikan posisi tubuh Duduklah dengan benar, bersandar dan jangan condong ke depan saat menggunakan PC, jangan terpaku pada satu posisi tubuh sepanjang hari, Pastikan Anda tidak bersandar terlalu jauh ke belakang.
2. Variasikan posisi tubuh
3. Mata

SARAN

- a. Ingat untuk mengerdipkan mata
- b. Sewaktu melihat monitor, ingatlah untuk mengerdipkan mata Anda. Meskipun mengerdipkan mata adalah hal yang biasanya Anda lakukan tanpa berpikir, namun Anda bisa jadi kurang sering melakukannya sewaktu menggunakan komputer (sejumlah studi telah menunjukkan, bahwa pada komputer, rata-rata, orang mengerdipkan mata 1/3 dari biasanya). Mengerdipkan mata akan menjaga agar mata Anda terlindungi dan terlumasi secara alami serta mencegah kekeringan, sumber ketidak-nyamanan yang umum.
- c. Sering mengistirahatkan mata dengan cara memfokuskan pada titik yang jauh.

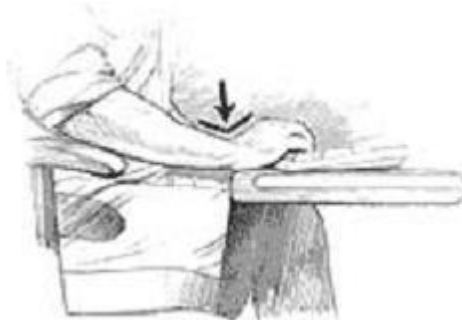
Bekerja pada komputer untuk waktu yang lama bisa merupakan tugas yang menuntut penglihatan dan dapat menyebabkan mata Anda teriritasi dan letih. Oleh sebab itu, Anda harus memberikan perhatian khusus terhadap perawatan penglihatan, termasuk rekomendasi berikut ini:

- a. Mengistirahatkan mata Anda Sering-seringlah mengistirahatkan mata Anda. Secara berkala, berpalinglah dari monitor dan memfokuskan pada titik yang jauh. Hal Ini juga merupakan waktu yang tepat untuk meregang tubuh, menarik napas dalam-dalam dan rileks.
 - b. Membersihkan layar monitor dan kacamata Jagalah kebersihan layar monitor dan kacamata atau lensa kontak Anda. Jika Anda menggunakan saringan pengurang silau, bersihkan menurut petunjuk produsen.
 - c. Memeriksa mata Anda Untuk memastikan, bahwa penglihatan Anda diperbaiki secara memadai, periksakanlah mata Anda secara teratur pada spesialis mata. Jika Anda mengenakan lensa bifocal, trifocal atau progresif, mungkin Anda merasakan, bahwa Anda harus menahan posisi tubuh yang tidak nyaman untuk menggunakan kacamata saat bekerja dengan komputer. Sampaikan hal ini kepada spesialis mata Anda dan mintalah resep kacamata khusus yang sesuai untuk bekerja dengan monitor computer.
4. Gunakan posisi ketik yang benar, hindari hal berikut:

- a. Jangan bertumpu pada pergelangan tangan Anda sewaktu mengetik, jangan tumpukan atau menyandarkan pergelangan tangan pada permukaan meja kerja, paha atau sandaran telapak tangan (kadang disebut sandaran pergelangan tangan). Menyandarkan telapak tangan seraya mengetik dapat berbahaya, karena pergelangan tangan serta jari-jari Anda dapat tertekuk dan tertahan. Cara ini juga dapat menyebabkan tekanan pada pangkal pergelangan tangan Anda. Sandaran pergelangan tangan didesain untuk menyediakan penopangan sewaktu Anda beristirahat sejenak, saat tidak sedang mengetik (misalnya, saat Anda membaca dari layar).
- b. Jangan tekuk pergelangan tangan ke arah dalam.



- c. Jangan sandarkan telapak tangan atau menekuk pergelangan tangan ke bawah saat Anda mengetik.



5. Aturilah ketinggian dan sudut pandang monitor, jangan melihat monitor dari samping
6. Jangan posisikan papan ketik dan alat penunjuk pada tingkat dan jarak yang berbeda.



7. Penggunaan Mouse
HINDARI! : Jangan cengkeram atau menjepit mouse kuat-kuat.
SARAN:

- a. Kenyamanan menunjuk Sewaktu menggunakan mouse, trackball, atau alat penunjuk yang lain, jangan dicengkeram dan klik tombol dengan sentuhan ringan. Jagalah agar tangan dan jari tetap rileks sepanjang waktu baik sewaktu aktif menggunakan alat atau sekadar meletakkan tangan pada alat selagi berhenti sejenak. Untuk waktu istirahat yang lebih lama, lepaskan dan rilekskan tangan dan jari Anda.
- b. Bertukar tangan Untuk mengistirahatkan tangan, mungkin Anda bisa menggunakan tangan yang satunya lagi untuk mengendalikan mouse atau trackball. Gunakan seluruh tangan dan bahu untuk menggerakkan mouse, jangan hanya sandarkan pergelangan tangan Anda. Jangan menyandarkan atau menumpukan pergelangan tangan sewaktu menggunakan alat penunjuk; biarkan pergelangan tangan, lengan dan bahu Anda bebas bergerak.
- c. Pergelangan tangan harus tetap berada pada posisi nyaman yang netral dan alat penunjuk sejajar dengan lengan bawah Anda.
- d. Jangan gerakkan alat penunjuk terlalu jauh dari papan ketik karena ini menyebabkan Anda harus menekuk pergelangan tangan ke samping.



8. Penggunaan LCD projector
Hindari hal berikut: Menatap langsung ke arah proyektor yang sedang menyala. Set tingkat contrast dan brightness sesuai keadaan pencahayaan. Matikan lampu /redupkan pencahayaan jika tampilan dari LCD tidak memadai.

II. PANDUAN LABORATORIUM PRAKTEK

Bagian panduan ini untuk pelaksanaan kuliah praktek bongkar-pasang perangkat computer dan jaringan.

Untuk keselamatan anda, mohon patuhi ketentuan berikut:

1. Pembongkaran
 - a. Matikan daya listrik yang mengalir ke perangkat sebelum membongkar.
 - b. Selalu "grounding" kan tubuh anda dan perangkat yang dibongkar sebelum menyentuh komponen computer, hal ini mencegah tersengat listrik statis.
 - c. Berhati-hati saat melepas komponen, selalu mengacu pada langkah-langkah yang dijelaskan instruktur.
 - d. Gunakan peralatan yang tepat untuk pekerjaan yang spesifik. Jangan gunakan perangkat bantu (obeng/tang) yang tidak sesuai dengan kebutuhan.
 - e. Letakkan komponen yang telah dilepas pada tempat yang disediakan.
2. Pemasangan
 - a. Matikan daya listrik yang mengalir ke perangkat sebelum instalasi
 - b. Berhati-hati saat memasang komponen, selalu mengacu pada langkah-langkah yang dijelaskan instruktur.
 - c. Berhati-hati saat menggunakan peralatan, khususnya tang crimping, dan obeng, pisau (memiliki sisi tajam).
 - d. Jangan memaksakan instalasi suatu komponen, jika tidak bisa terpasang, segera hubungi instruktur.

III. PANDUAN PENANGGULANGAN

Bagian ini menjelaskan langkah-langkah yang harus dilakukan jika terjadi kecelakaan atau kesalahan.

1. Jika perangkat mengalami hubungan singkat Jika perangkat mengeluarkan asap, dan atau percikan api, segera putuskan hubungan listrik ke perangkat dan menghubungi petugas / instruktur.
2. Jika perangkat terbakar Segera padamkan dengan fire extinguisher yang tersedia. Atau segera laporkan pada petugas
3. Jika perangkat tidak bekerja (hardware) Segera laporkan kepada instruktur dan atau asisten lab petugas, jangan berusaha untuk memperbaikinya sendiri.
4. Jika mengalami luka mekanis (lecet /tergores) segera hubungi instruktur (jika saat kelas berjalan) dan melakukan pengobatan.
5. Jika mengalami luka bakar, segera lakukan pertolongan pertama dan meminta bantuan medis.