

MANAJEMEN P3K DI TEMPAT KERJA

Armaidi Darmawan, dr, M.Epid
Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas/Keluarga
PSPD Unja

Pendahuluan

- Dalam kehidupan sehari-hari sering terjadi kecelakaan yang menimpa
- Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, di rumah, jalan, tempat kerja atau ditempat lainnya.
- Umumnya kecelakaan terjadi tanpa diduga sebelumnya dan akibat yang ditimbulkannya bervariasi, bisa berupa cedera ringan, sedang, berat bahkan sampai meninggal dunia.
- Berdasarkan jumlah korban, kecelakaan bisa terjadi dengan satu korban, banyak korban (musibah) atau sangat banyak korban (bencana).

Latar belakang

- Banyaknya sumber bahaya/ risiko di tempat kerja
- Disadari tapi masih banyak yang tidak dimengerti
- Dapat mengakibatkan cedera terhadap pekerja (manusianya)
- Adanya kecelakaan dan kematian akibat kecelakaan kerja.
- Belum diselenggarakan dengan baik P3K di tempat kerja
- Perlunya P3K di tempat kerja

Faktor Kontribusi

- Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nasib atau akhir derita korban, antara lain:
 - Keparahan cedera,
 - waktu antara kejadian sampai pelayanan P3K,
 - sarana/ fasilitas P3K,
 - keterampilan petugas P3K,
 - jarak tempuh ke rumah sakit,
 - ketersediaan alat transportasi ke rumah sakit dan adanya
 - komunikasi ke rumah sakit tujuan.

Kecelakaan yang sering terjadi di- Industri

1. Jatuh Dari Ketinggian
2. Kejatuhan Benda
3. Terantuk, Tersandung, Tergelincir
4. Terjepit Diantara Benda
5. Terlanggar, Tertumbuk, Tertabrak, Tergilas
6. BendaBenda
7. Terpotong
8. Terkilir
9. Terbakar Akibat/Berhubungan Dengan Suhu Tinggi/Korosif/Radiasi
10. Tersengat Arus Listrik,dll.

Peraturan Perundangan

- Undang-undang No. 1 tahun 1970
 - Pasal 3: syarat-syarat Keselamatan Kerja untuk memberikan P3K
 - Pasal 9 ayat (3): kewajiban membina tenaga kerja dalam pemberian P3K
- Permennakertrans No.Per.03/Men/1982
 - Pasal 2: Tugas pokok PKK;
 - Pelaksanaan P3K
 - Pendidikan petugas P3K

Peraturan Perundangan

- Undang-undang No. 3 Tahun 1969
 - Pasal 19 : Setiap badan , lembaga atau dinas pemberi jasa, atau bagiannya yang tunduk kepada konvensi ini, dengan memperhatikan besarnya dan kemungkinan bahaya harus :
 - Menyediakan Apotik atau pos P3K sendiri atau
 - Memelihara apotik atau pos P3K bersama-sama dengan badan, lembaga atau kantor pemberi jasa atau bagiannya.
 - Mempunyai satu atau lebih lemari, kotak atau perlengkapan P3K
- Peraturan Khusus AA
 - Dragbar/Bale-bale
 - Peti P3K/Peti khusus dokter
 - Petugas P3K yang sudah dilatih

Pengertian P3K

- P3K (First Aid) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik.
- Berarti pertolongan tersebut bukan sebagai pengobatan atau penanganan yang sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara yang dilakukan oleh petugas P3K (petugas medik atau orang awam) yang pertama melihat korban

Maksud Dan Tujuan

- P3K dimaksudkan Memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya.
- P3K diberikan untuk :
 - Menyelamatkan nyawa korban
 - Meringankan penderitaan korban
 - Mencegah cedera/penyakit menjadi lebih parah
 - Mempertahankan daya tahan korban
 - Mencarikan pertolongan yang lebih lanjut.

Prinsip Penolong P3K

- Bersikaplah tenang, jangan panik. Anda diharapkan menjadi penolong bukan pembunuh atau menjadi korban selanjutnya (ditolong)
- Gunakan mata dengan jeli, setajam mata elang, kuatkan hati/ tega melakukan tindakan yang membuat korban menjerit kesakitan sementara demi keselamatannya, lakukan gerakan dengan tangkas dan tepat tanpa menambah kerusakan.
- Perhatikan keadaan penderita apakah pingsan, ada perdarahan dan luka, patah tulang, merasa sangat kesakitan

Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan

Pedoman tindakan

- Prinsip P-A-T-U-T

- P = Penolong mengamankan diri sendiri lebih dahulu sebelum bertindak
- A = Amankan korban dari gangguan di tempat kejadian, sehingga bebas dari bahaya.
- T = Tandai tempat kejadian sehingga orang lain tahu bahwa di tempat itu ada kecelakaan.
- U = Usahakan menghubungi ambulan, dokter, rumah sakit atau yang berwajib
- T = Tindakan pertolongan terhadap korban dalam urutan yang paling tepat.

Pemberian Pertolongan

Menilai situasi

- a. Mengenali bahaya diri sendiri dan orang lain
- b. Memperhatikan sumber bahaya
- c. Memperhatikan jenis pertolongan
- d. Memperhatikan adanya bahaya susulan

Pemberian Pertolongan

Mengamankan Tempat Kejadian

- a. Memperhatikan penyebab kecelakaan
- b. Utamakan keselamatan diri sendiri
- c. Singkirkan sumber bahaya yang ada (putuskan aliran dan matikan sumber)
- d. Hilangkan faktor bahaya misal dengan menghidupkan exhaust ventilasi, jauhkan sumber
- e. Singkirkan korban dengan cara aman dan memperhatikan keselamatan diri sendiri (dengan alat pelindung)

Pemberian Pertolongan

Memberikan pertolongan

- a. Menilai kondisi korban dan tentukan status korban dan prioritas tindakan
- b. Periksa kesadaran, pernafasan, sirkulasi darah dan gangguan lokal
- c. Berikan pertolongan sesuai status korban
 - Baringkan korban dengan kepala lebih rendah dari tubuh
 - Bila ada tanda henti nafas dan jantung berikan resusitasi Jantung paru
 - Selimuti korban
 - Bila luka ringan obati seperlunya (luka bakar ringan).
 - Bila luka berat carikan pertolongan ke RS/dokter.

Gangguan Umum

1. Gangguan pernafasan (sumbatan jalan nafas, menghisap asap/gas beracun, kelemahan atau kekejangan otot pernafasan).
2. Gangguan kesadaran (gegar/memar otak, sengatan matahari langsung, kekurangan zat asam/oksigen).
3. Gangguan peredaran darah (perdarahan hebat, luka bakar yang luas, rasa nyeri yang hebat, kekuarangan cairan tubuh secara cepat, keadaan alergi atau tidak tahan obat).

Gangguan lokal

1. Perdarahan atau luka yang disebabkan karena adanya pembuluh darah terputus atau robek.
2. Patah tulang yang disebabkan karena adanya benturan atau pukulan.
3. Luka bakar yang disebabkan karena panas kering, kontak dengan aliran listrik, gesekan dari roda yang berputar, asam dan basa kuat, panas yang basah.

Prinsip Dasar Tindakan Pertolongan

Kesiapan Fasilitas Pertolongan

- Personil.
- Buku petunjuk/buku pedoman P3K
- Kotak P3K & kotak khusus dokter
- Ruang P3K
- Alat angkut & transportasi
- Alat perlindungan
- Peralatan darurat

Personil / Petugas P3K

- Jumlah personil
- Seleksi personil
- Training personil
- Tanggung jawab

PETUGAS P3K

	Jumlah Pekerja	Jumlah Petugas
Tempat Kerja Dengan Faktor Risiko Rendah : Toko, Kantor, Perpustakaan	25 – 150 > 150	1 1 untuk setiap 150 orang (2 orang untuk 300 orang, dst)
Tempat Kerja Dengan Faktor Risiko Tinggi: kontruksi, Industri kimia, galangan kapal	25 – 100 > 100	1 untuk setiap 100 orang (2 untuk 200 orang, dst)

JUMLAH DAN JENIS KOTAK P3K

Jumlah Pekerja	Jumlah Kotak Tiap 1 (satu) Unit Kerja	
	Tempat Kerja dengan Faktor Risiko Rendah	Tempat Kerja dengan Faktor Risiko Tinggi
0 s.d 25	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IA	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IIA
26 s.d 50	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IB	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IIB
51 s.d 100	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IC	Minimal 1 Kotak P3K Bentuk IIC

REKOMENDASI MINIMUM ISI KOTAK P3K BENTUK I

No.	ISI	Kotak A (Untuk 25 Pekerja)	Kotak B (untuk 50 Pekerja)	Kotak C (untuk 100 Pekerja)
1.	Kasa steril terbungkus	20	40	40
2.	Perban (lebar 5 cm)	1	2	4
3.	Perban (lebar 7,5 cm)	1	3	6
4.	Plester (lebar 1,25 cm)	1	1	2
5.	Plester cepat	10	15	20
6.	Kapas (25 gram)	1	2	3
7.	Perban segitiga/mettela	4	4	6
8.	Gunting	1	1	1
9.	Peniti	4	4	6
10.	Sarung tangan sekali pakai	2	2	4
11.	Masker	1	1	2
12.	Aquades (100 ml lar saline)	1	2	4
13.	Povidon Iodin (60 ml)	1	2	2
14.	Alkohol 70%	1	1	1
15.	Buku panduan P3K umum	1	1	1
16.	Buku Catatan	1	1	1
17.	Daftar isi kotak	1	1	1

REKOMENDASI MINIMUM ISI KOTAK P3K BENTUK II

No.	ISI	Kotak A (Untuk 25 Pekerja)	Kotak B (untuk 50 Pekerja)	Kotak C (untuk 100 Pekerja)
1.	Kasa steril terbungkus	20	40	40
2.	Perban (lebar 5 cm)	1	2	4
3.	Perban (lebar 7,5 cm)	1	3	6
4.	Plester (lebar 1,25 cm)	1	1	2
5.	Plester cepat	10	15	20
6.	Kapas (25 gram)	1	2	3
7.	Perban segitiga/mettela	4	4	6
8.	Gunting	1	1	1
9.	Peniti	4	4	6
10.	Sarung tangan sekali pakai	2	2	4
11.	Masker	1	1	2
12.	Bidai	2	4	6
13.	Pinset	1	1	1
14.	Lampu senter	1	1	1
15.	Sabun	1	1	1
16.	Kerta pembersih (Cleaning Tissue)	1	1	1
17.	Aquades (100 ml lar saline)	1	2	4
18.	Povidon Iodin (60 ml)	1	2	2
19.	Alkohol 70%	1	1	1
20.	Buku panduan P3K umum	1	1	1
21.	Buku Catatan	1	1	1
22.	Daftar isi kotak	1	1	1

Faktor Yang Perlu Diperhatikan Dalam Penyediaan Fasilitas

- Sifat Pekerjaan
- Jumlah bahan/sumber bahaya
- Pelayanan kesehatan terdekat
- Lokasi tempat kerja
- Jenis industri
- Jumlah pekerja
- Shift kerja
- Ukuran dan lay out perusahaan

Pengawasan Pelaksanaan P3K di Tempat Kerja

Fasilitas :

- Kotak P3K**
- Isi kotak P3K**
- Buku pedoman**
- Ruang P3K**
- Perlengkapan P3K (alat perlindungan, alat darurat, alat angkut dan transportasi)**

Personil :

- Penanggung Jawab : dokter pimpinan PKK, Ahli K3**
- Petugas P3K : Sertifikat pelatihan P3K di tempat kerja**

Pembinaan Pengawasan Pelaksanaan P3K Di Tempat Kerja

Internal Perusahaan

- Pengurus Perusahaan
- Dokter Perusahaan/DPKTK
- Ahli K3, Ahli K3 Kimia
- Auditor Internal

External Perusahaan

- Pegawai Pengawas Ketenagakerjaan
- Auditor External

Terima Kasih

**Teman anda terkena luka potong sedalam 6 cm.
Darah menyiprat ke mana-mana. Apa yang anda lakukan ?**

- Apakah anda mencari titik tekanan yang paling dekat, kemudian menekannya? Tapi apakah anda ingat dimana saja letak titik tekanan yang seharusnya? Kesulitan dalam mengingat dan mencari titik tekanan membuat metode ini tidak lagi disarankan.
- Apakah anda membebaskan saputangan di atas luka? Dengan mengikat bagian tubuh ini anda menghambat aliran darah ke bagian tubuh yang sehat juga, sehingga malah bisa menyebabkan lebih banyak kerusakan ketimbang keuntungannya.
- **Tindakan yang benar : Lipat saputangan menjadi empat dan tekan di tempat yang terluka. Manfaatkan berat badan anda untuk memastikan tekanannya cukup kuat.**

Ada pekerja tidak sengaja menelan cairan kimia beracun. Apa yang anda lakukan?

- Apakah anda langsung memberikan si kecil segelas air campur garam untuk memancing muntah? Untuk zat kimia tertentu, memancing muntah bisa jadi malah berbahaya. Seringnya orang tidak bisa memastikan, apakah muntah bisa membantu atau malah akan membuat keadaan berabe.
- Apakah anda mencoba menetralkan racun dengan susu? Anda yakin kalau susu dapat menetralsir racun?
- Tindakan yang benar : Segera bawa anak ke unit gawat darurat terdekat dengan membawa serta kemasan racun. Jangan buang sisa racun yang masih ada di dalamnya, untuk memudahkan dokter dalam menganalisa.

Ketika sedang jalan-jalan, seorang pekerja pingsan. Apa yang anda lakukan?

- Apakah anda memberikan amoniak berbau tajam untuk menyadarkannya? Mengendus amoniak memang bisa menyadarkan pekerja, tetapi tidak akan menyelesaikan masalah. Apakah anda memberikan segelas air? Hal ini tidak pernah dianjurkan karena memberikan minuman atau makanan pada orang yang sedang tak sadar bisa menyebabkan tersedak
- **Tindakan yang benar : Menempatkan kaki lebih tinggi dari kepala, karena penyebab pingsan yang paling umum adalah turunnya tekanan darah secara sementara. Tindakan ini memungkinkan darah kembali mengalir ke otak. Kemudian jangan lupa untuk segera menelepon bantuan medis.**

Tiba-tiba anda merasa dada sakit tak tertahankan. Anda curiga terkena serangan jantung. Apa yang anda lakukan?

- Apakah anda berusaha batuk? Membatukkan diri memang tampaknya dapat membantu orang yang terkena serangan jantung agar tetap sadar, tetapi tetap tidak bisa menghentikan serangan jantungnya sendiri. Apakah anda mencari kunci mobil dan berangkat ke rumah sakit sendirian? Jangan coba-coba menyetir sendiri ke rumah sakit, walaupun anda memang segera harus sampai ke sana. Sebab, bisa jadi anda pingsan di tengah perjalanan.
- Tindakan yang benar : Angkat telepon untuk mencari pertolongan. Minta anggota keluarga untuk mengantar anda ke rumah sakit, panggil ambulans atau kalau tidak mungkin segera telepon taksi. Yang penting jangan berusaha menyetir sendiri ke rumah sakit.

Anda sedang bermain tenis dan membuat gerakan berputar tiba-tiba. Sekonyong-konyong pergelangan kaki terasa sakit bukan main dan tidak bisa digunakan untuk berdiri. Apa yang anda lakukan?

- Apakah anda mencoba mengurut-urut sendiri kaki anda? Atau mencoba-coba gerakan stretching? Waspada. Salah-salah sakit anda malah bertambah parah.
- **Tindakan yang benar : Jika tersedia es batu di sekitar anda, segera kompres dengan es batu yang dibungkus handuk, tetapi jangan terlalu lama. Cukup 20 menit setiap kalinya. Jangan gunakan kaki yang keseleo untuk menahan berat badan anda dulu. Bebat dengan erat dan segera periksakan ke dokter, siapa tau ada luka otot atau tulang. Cobalah pula meletakkan kaki lebih tinggi dari tubuh. Ini dapat menghindari bengkak berlebih**