



# PANDUAN KESELAMATAN KERJA DAN PRAKTIKUM

## D3 – AKFIS WH SEMARANG

Buku Pedoman untuk Dosen Pengajar dan Mahasiswa



**YAYASAN PENDIDIKAN WIDYA HUSADA  
AKADEMI FISIOTERAPI  
SEMARANG**

**KEPUTUSAN**  
**DEREKTUR AKADEMI FISIOTERAPI WIDYA HUSADA SEMARANG**  
**No : SK-PB-010 /AKFIS/WH/VIII-2018**  
**TENTANG**  
**PANDUAN KESEHATAN KESELAMATAN KERJA**  
**AKADEMI FISIOTERAPI (AKFIS) WIDYA HUSADA SEMARANG**  
**DIREKTUR AKADEMI FISIOTERAPI (AKFIS) WIDYA HUSADA**  
**SEMARANG**

Menimbang : a. bahwa partisipasi dari segenap anggota Civitas Akademika sangat diperlukan demi kelancaran pelaksanaan sistem pendidikan, penelitian maupun pengabdian pada masyarakat;

b. bahwa partisipasi penuh dari segenap anggota Civitas Akademika akan terwujud bilamana setiap anggota dapat mengetahui dengan jelas dan pasti semua hak dan kewajibannya;

c. bahwa untuk dapat mengetahui dengan jelas dan pasti selama hak dan kewajibannya dalam rangka penyelenggaraan pendidikan yang berlaku umum diperlukan adanya peraturan pokok penyelenggaraan pendidikan dalam Yayasan Pendidikan WidyaHusada;

d. bahwa Peraturan Penyelenggaraan Pendidikan Akademi Widya Husada perlu ditetapkan dalam keputusan Direktur Akademi Fisioterapi

Mengingat :1. Peraturan Pemerintah RI. No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan.

2. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 188/U/1998, tentang Akreditasi Program Studi pada Perguruan Tinggi untuk Program Sarjana.

3. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.

4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi.

5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 045/U/2002 tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi

6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 304/DIKTI/Kep/1998, tentang Akreditasi Program Studi pada Perguruan Tinggi untuk Program Sarjana.

7. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 374/DIKTI/ Kep/1998 tentang Petunjuk Pelaksanaan dan Pengawasan Program Studi yang Terakreditasi Untuk Program Sarjana di Perguruan Tinggi.

8. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Dikti Nomor 108/ DIKTI/Kep/2001 tentang Pedoman Pembukaan Program Studi dan atau Jurusan berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 234/U/2000 tentang Pendirian Perguruan Tinggi.

9. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 34/DIKTI/ Kep/2002 tentang Perubahan dan Peraturan Tambahan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi nomor 08/DIKTi/Kep/2002 tentang Petunjuk Teknis Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pegawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi
10. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 38/DIKTI/Kep/2002 tentang Rambu-Rambu Pelaksanaan Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi.
11. UU No 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
12. Surat Keputusan Badan Pengurus Yayasan Pendidikan Widya Husada Nomor SK-85/YPWH/XII-2010 tanggal 30 Desember 2010 tentang Pengangkatan Direktur AKFIS WIDYA HUSADA ;

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan : PANDUAN KESEHATAN KESELAMATAN KERJA AKADEMI FISIOTERAPI WIDYA HUSADA**

**Kesatu : Keputusan Direktur Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang tentang Panduan Kesehatan Keselamatan Kerja Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang**

**Kedua : Panduan Kesehatan Keselamatan Kerja Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang dimaksud adalah sebagaimana tercantum dalam lampiran dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan**

**Ketiga : Panduan ini berlaku dan menjadi panduan bagi program studi fisioterapi dan sivitas akademika Widya Husada Semarang**

**Keempat : Dengan ditetapkannya keputusan ini maka keputusan Direktur Akademi Fisioterapi Widya Husada Nomor : SK-PB 10/Akfis-WH/VIII-2014 tentang Kesehatan Keselamatan Kerja Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang dinyatakan tidak berlaku**

**Kelima : Biaya yang diperlukan guna penyusunan buku panduan akademik ini dibebankan pada Rencana Kegiatan Anggaran Tahunan Yayasan Pendidikan Widya Husada Semarang**

**Keenam : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya**

**Ditetapkan di : Semarang**

**Tanggal : 2 Agustus 2018**

---

**Akfis Widya Husada Semarang  
Direktur**

**Zainal Abidin, SST,MH**

Tembusan :

1. Para Pembantu Direktur
2. Peringgal

3. Para Kepala Unit
4. Para Kepala Bagian

# VISI DAN MISI AKADEMI FISIOTERAPI WIDYA HUSADA SEMARANG

## VISI

Visi AKFIS Widya Husada Semarang adalah Tahun 2020 menjadi akademi yang unggul dalam bidang Terapi Latihan tingkat Nasional.

## MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan ahli madya fisioterapi berbasis KKNI dan SNPT.
2. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang berkualitas dan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan iptek dengan mengedepankan wawasan keilmuan di bidang kesehatan.
3. Menyelenggarakan penelitian yang menopang pengembangan pendidikan dan kemajuan iptek di bidang kesehatan.
4. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan yang berorientasi pada kesejahteraan masyarakat.
5. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan dan atau pelatihan untuk mengembangkan kemampuan *soft skill* bagi peserta didik.
6. Menyelenggarakan manajemen Akademi yang sesuai dengan tuntutan zaman serta meningkatkan manajemen yang transparan dan berkualitas secara berkelanjutan.
7. Pengembangan pendidikan fisioterapi yang berbasis terapi latihan.

## **PENDAHULUAN**

Panduan ini menjelaskan tentang tata cara penggunaan fasilitas ruang kelas dan laboratorium praktek, posisi tubuh dan kesehatan (Ergonomi). Selain itu, panduan ini memuat informasi tentang keamanan masalah listrik dan mekanis, yang berlaku di lingkungan Kampus Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.

## Daftar Isi

Visi dan Misi.....	1
Pendahuluan .....	2
Panduan Umum.....	4
Panduan Duduk Yang Benar ..	5
Panduan kecelakaan Penggunaan Alat - Alat Elektroterapi...	7
Panduan kecelakaan di lab (exercises, manual, sports) .....	9

## **PANDUAN UMUM**

Seluruh Civitas Kampus harus menjaga lingkungan kerja yang Nyaman dan Aman. Lingkungan yang Nyaman dan Aman yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Seluruh Civitas Kampus dilarang membawa senjata api/ tajam dan bahan kimia yang mudah terbakar di lingkungan kampus guna menjaga keamanan.
2. Seluruh Civitas Kampus terutama mahasiswa dilarang menggunakan fasilitas laboratorium dan kelas tanpa izin atau pendampingan petugas terkait di kampus.
3. Seluruh Civitas Kampus dilarang Merusak Fasilitas Laboratorium dan kelas dan turut menjaga fasilitas tersebut.
4. Seluruh Civitas Kampus dilarang melakukan aktivitas makan dan minum serta membuang sampah di dalam laboratorium dan dikelas guna menjaga kebersihan dan kerapihan.

## **PANDUAN DUDUK YANG BENAR SAAT DI KELAS/ DITEMPAT BEKERJA**

Orang seringkali mengabaikan posisi duduknya. Posisi duduk yang salah akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang sulit diubah. Dengan alasan kenyamanan, banyak orang tetap menerapkan posisi duduk yang salah. Padahal posisi duduk yang benar juga dapat membuat Anda merasa nyaman, bila sudah menjadi kebiasaan.

Posisi duduk menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena memiliki banyak manfaat. Beberapa manfaat yang dimaksud, di antaranya adalah:

1. Mengurangi beban pada lutut sehingga mengurangi kemungkinan cedera.
2. Memperlancar komunikasi otak dengan sistem saraf pusat.
3. Meningkatkan rasa percaya diri dan memberi tampilan yang lebih positif.
4. Meningkatkan kemampuan mental Anda.
5. Mengurangi frekuensi migrain atau sakit kepala.
6. Menstabilkan tekanan darah.
7. Mengoptimalkan pernapasan.
8. Meningkatkan metabolisme tubuh.
9. Mengurangi sakit punggung.
10. Memperkuat otot perut.
11. Meningkatkan testosterone.
12. Mengurangi tingkat kortisol.
13. Membuat Anda lebih bersemangat.

Mengingat banyaknya manfaat yang bisa didapatkan, maka sudah saatnya Anda memperbaiki posisi duduk Anda, Berikut contoh Posisi atau sikap duduk yang salah dan yang benar.

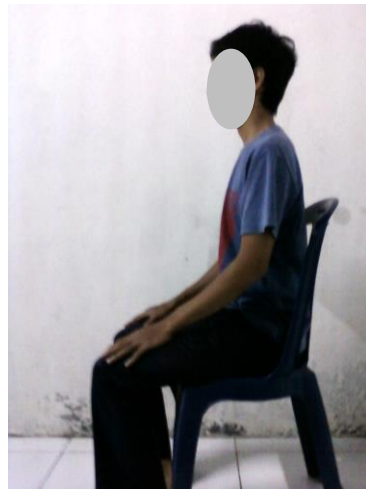


## Contoh Posisi/ Sikap saat Duduk

**Sikap Duduk Yang SALAH**  
Posisi Tubuh Tidak Boleh  
Membungkuk



**Sikap Duduk Yang BENAR**  
Posisi Tubuh Harus Tegak.



**Sikap Duduk Yang SALAH**  
Posisi Tubuh Tidak Boleh  
Miring saat Menulis



**Sikap Duduk Yang BENAR**  
Posisi Tubuh tetap tegak  
saat menulis, dan lengan  
sejajar dengan meja.



## **Panduan Kecelakaan Penggunaan Alat - Alat Elektroterapi di Laboratorium.**

Bagi mahasiswa praktikan yang menggunakan alat - alat elektroterapi harap didampingi oleh dosen, hal tersebut agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan Kerusakan, Konselting, Kebakaran alat, dan masalah lainnya.

### **Macam-Macam Alat Elektroterapi.**

Adapun alat - alat elektroterapi yang ada di laboratorium Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang adalah sebagai berikut:



**Micro Wave Diathermy (MWD)**



## **PROSEDUR TETAP PENGGUNAAN ALAT**

Setiap masing - masing alat memiliki pengaturan yang berbeda-beda, namun memiliki prinsip dasar yang harus diperhatikan saat menggunakan alat - alat tersebut, prinsip dasar tersebut adalah sebagai berikut:

1. Saat ingin digunakan biasakan Cek kabel, stop kontak, dan arus listrik sekitar alat, apakah dalam kondisi aman dan layak digunakan.
2. Tidak menggunakan asesoris digital seperti, Jam Digital, Handphone, dan perangkat elektronik lainnya di sekitar alat.
3. Menggunakan alat pelindung sesuai kegunaan alat, misal seperti: Kacamata pelindung, Handuk, dan lainnya.
4. Jangan dibiarkan alat dalam kondisi menyala tanpa pengawasan.
5. Jangan menghidupkan Alat tanpa seizin dari dosen pendamping.

### **Hal-Hal yang Harus Diperhatikan jika terjadi kecelakaan atau kesalahan.**

1. Jika alat elektroterapi mengalami hubungan singkat.  
Jika alat mengeluarkan asap, dan atau percikan api segera putuskan hubungan arus listrik dari alat dan segera melaporkan kepada dosen pendamping.
2. Jika alat mengalami kebakaran.  
Segera padamkan dengan alat pemadam kebakaran portable (fire extinguisher) yang tersedia. Atau dengan cepat lapor kepada petugas atau dosen.
3. Jika alat tidak bekerja.  
Segera laporkan ke petugas lab, dosen atau asisten lab, dan jangan mencoba untuk memperbaikinya sendiri.
4. Jika mengalami luka bakar akibat penggunaan alat maka segera laporkan ke petugas, dosen atau asisten lab dan lakukan pertolongan pertama dengan meminta bantuan medis.

## **Panduan kecelakaan atau kesalahan dalam praktek di lab maunal terapi, exercise therapy, sports fisioterapi.**

Pada kegiatan praktek yang menggunakan kontak fisik langsung, biasanya terjadi beberapa kesalahan yang mengakibatkan kecelakaan yang tidak diinginkan. Permasalahan yang dialami praktikan bergantung dari jenis praktek yang dilakukan namun yang paling sering adalah cedera ringan pada anggota gerak tubuh.



**Terapi Manipulasi**



**Exercise Therapy**



**Sports Physiotherapy**



**Exercise Therapy**

### **Macam - Macam Cedera akibat kecelakaan praktek.**

1. Cedera Ligament (*Sprain Injury*)
2. Cedera Otot (*Strain Injury*)
3. Nyeri Otot setelah Latihan (*Sore Muscle*)
4. Trauma (benturan)

## **Hal-Hal yang Harus Diperhatikan jika terjadi kecelakaan atau kesalahan.**

Jika mengalami kecelakaan dalam pelaksanaan praktek maka sebaiknya laporkan kepada petugas lab, asisten lab, atau dosen pendamping. Serta bantu dengan memberika pertolongan pertama pada rekan anda yang mengalami kecelakaan dengan cara prinsip RICE. Penjelasan Prinsip RICE adalah sebagai berikut:

1. R = Rest, Istirahatkan, lalu area tubuh yang mengalami cedera ditempatkan pada tempat yang nyaman. Hal ini berguna untuk mencegah terjadinya tingkat keparahan pada area yang mengalami cedera.
2. I = ICE, kompres Es dengan menggunakan Ice Pack dan di tempelkan pada area tubuh yang mengalami cedera selama 10-15 menit. Hal ini untuk mencegah terjadinya inflamasi yang berlebihan pada jaringan.
3. C = Compress, gunakan elastic bandage dan splint pada area tubuh yang mengalami cedera. Hal ini berguna untuk memberikan efek tekanan secara aktif pada jaringan yang bekerja membantu otot untuk memompa aliran darah vena sehingga menjadi pengurangan odema akibat inflamasi.
4. E = Elevation, Elevasikan atau tinggikan area yang cedera menggunakan alas yang nyaman seperti bantal, atau lainnya. Elevasi membatu mengalirkan cairan yang tertumpuk diarea distal, sehingga dengan tingginya area yang cedera, cairan yang tertumpuk dapat mengalir dengan baik, hal ini juga dikarenakan adanya tekanan gravitasi.