

# 陸上貨物運送事業の安全衛生

Belajar Lewat Komik

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Industri Transportasi Angkutan Darat



Materi ajar audiovisual ini dibuat dengan tujuan untuk mempelajari dasar-dasar kesehatan dan keselamatan kerja (K3) bagi pekerja yang menangani barang di truk dan gudang di perusahaan yang termasuk dalam industri transportasi angkutan darat.



Hari ini,  
kita akan belajar mengenai K3  
di industri transportasi  
angkutan darat!



Pekerjaan luar biasa yang  
menyokong masyarakat ya.

Iya benar!



Pekerjaan yang  
tanggungjawabnya  
besar ya, karena harus  
mengirimkan barang ke  
pelanggan dengan baik.

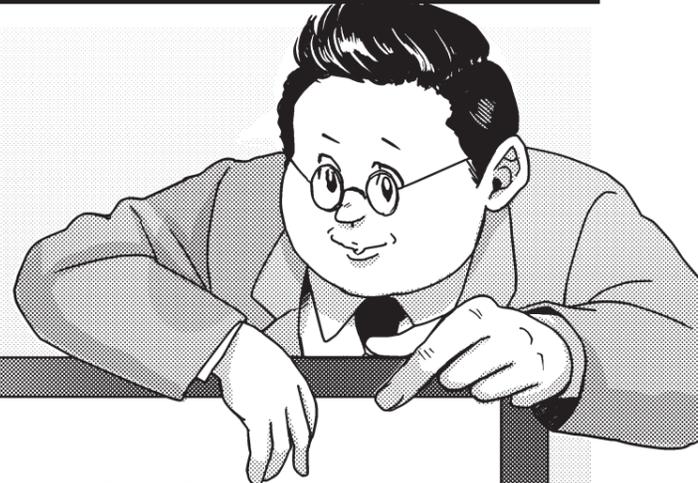
Aliran barangnya  
bertambah,  
jadi tampak  
sangat sibuk ya.



Ayo,  
kita lihat kondisi terjadinya  
kecelakaan kerja.

Oke pak!

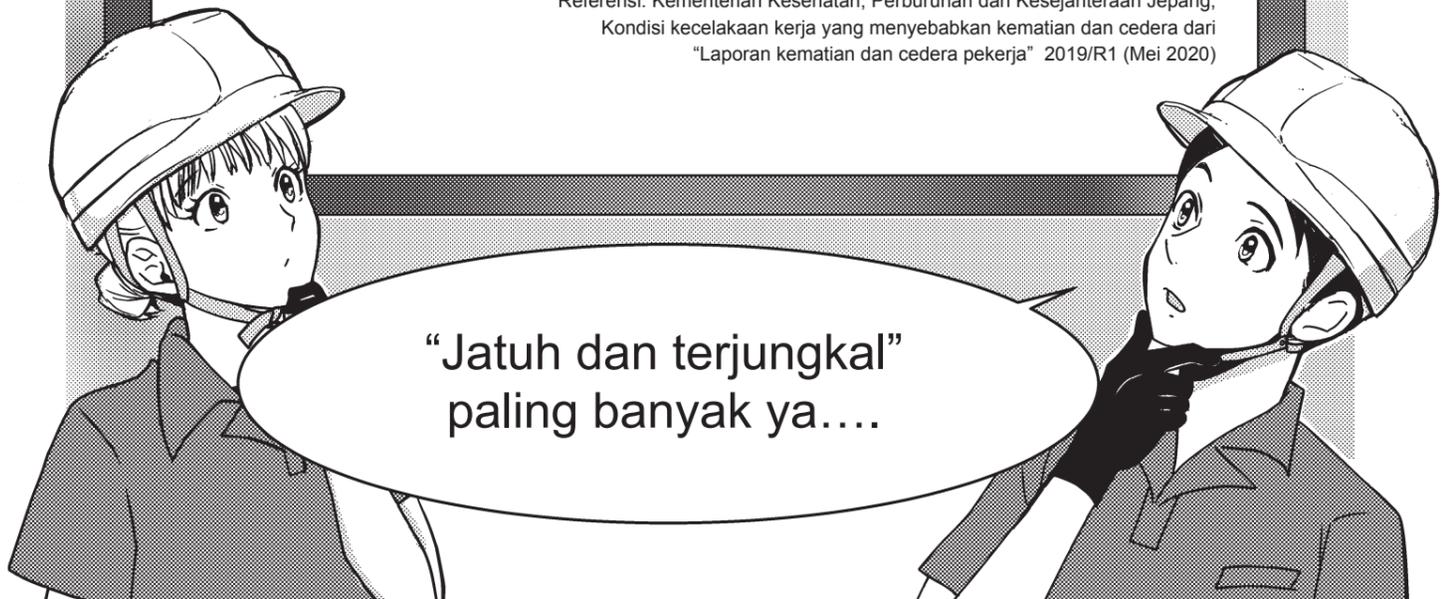
Mari kita lihat penyebab  
utama kecelakaan kerja.



**Jumlah kasus kecelakaan kerja**

1	Jatuh dan terjungkal	4,279 orang
2	Reaksi gerakan dan gerakan yang memaksakan	2,475 orang
3	Terguling	2,457 orang
4	Terjepit dan tergulung	1,673 orang
5	Tabrakan	1,163 orang

Referensi: Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Jepang,  
Kondisi kecelakaan kerja yang menyebabkan kematian dan cedera dari  
"Laporan kematian dan cedera pekerja" 2019/R1 (Mei 2020)



"Jatuh dan terjungkal"  
paling banyak ya....



Selanjutnya "reaksi gerakan/gerakan yang memaksakan". Saat mengangkat atau membawa beban berat, dapat menyebabkan sakit lengan, bahu dan pinggang.



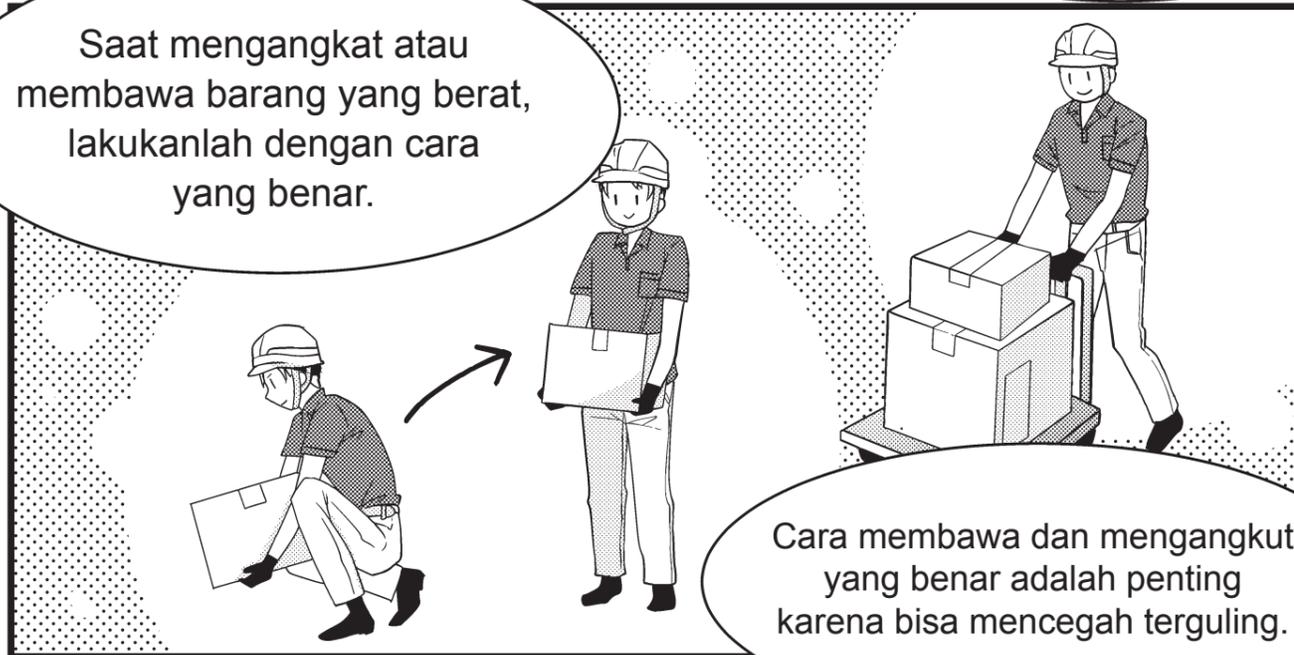
Terutama saat berusaha mengangkat barang berat, berisiko sakit pinggang.

Jika kamu cedera, lalu jadi gak bisa kerja, keluargamu akan khawatir dan gak punya penghasilan...



Karena itu harus membiasakan diri bertindak dengan hati-hati.

Saat mengangkat atau membawa barang yang berat, lakukanlah dengan cara yang benar.



Cara membawa dan mengangkat yang benar adalah penting karena bisa mencegah terguling.

"Terguling" itu terjadi dalam kondisi bagaimana?



Misalnya saat membawa barang banyak sekaligus,

kaki tersandung ke bagian menonjol yang tak terlihat.



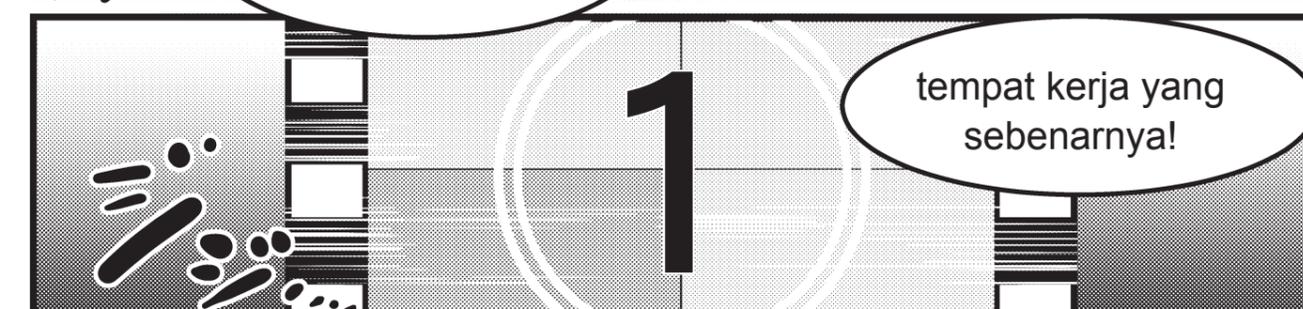
Ooo begitu....

Selanjutnya,

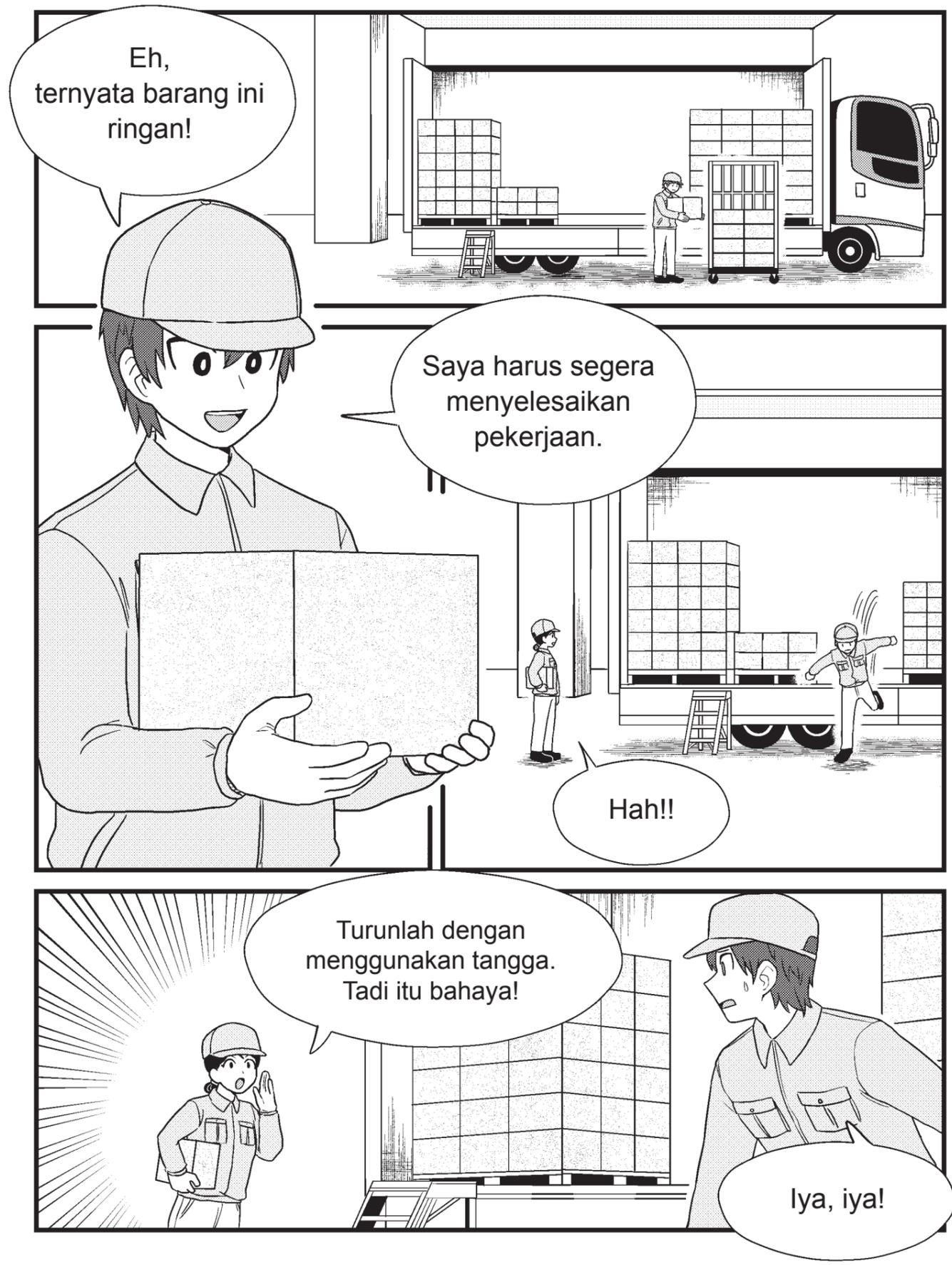


ayo kita lihat

tempat kerja yang sebenarnya!



# KASUS 1





Dilarang turun dari bak truk dengan melompat!

Itu ada tangga biar gak terjatuh.



Iya, maaf...

Haaah!!



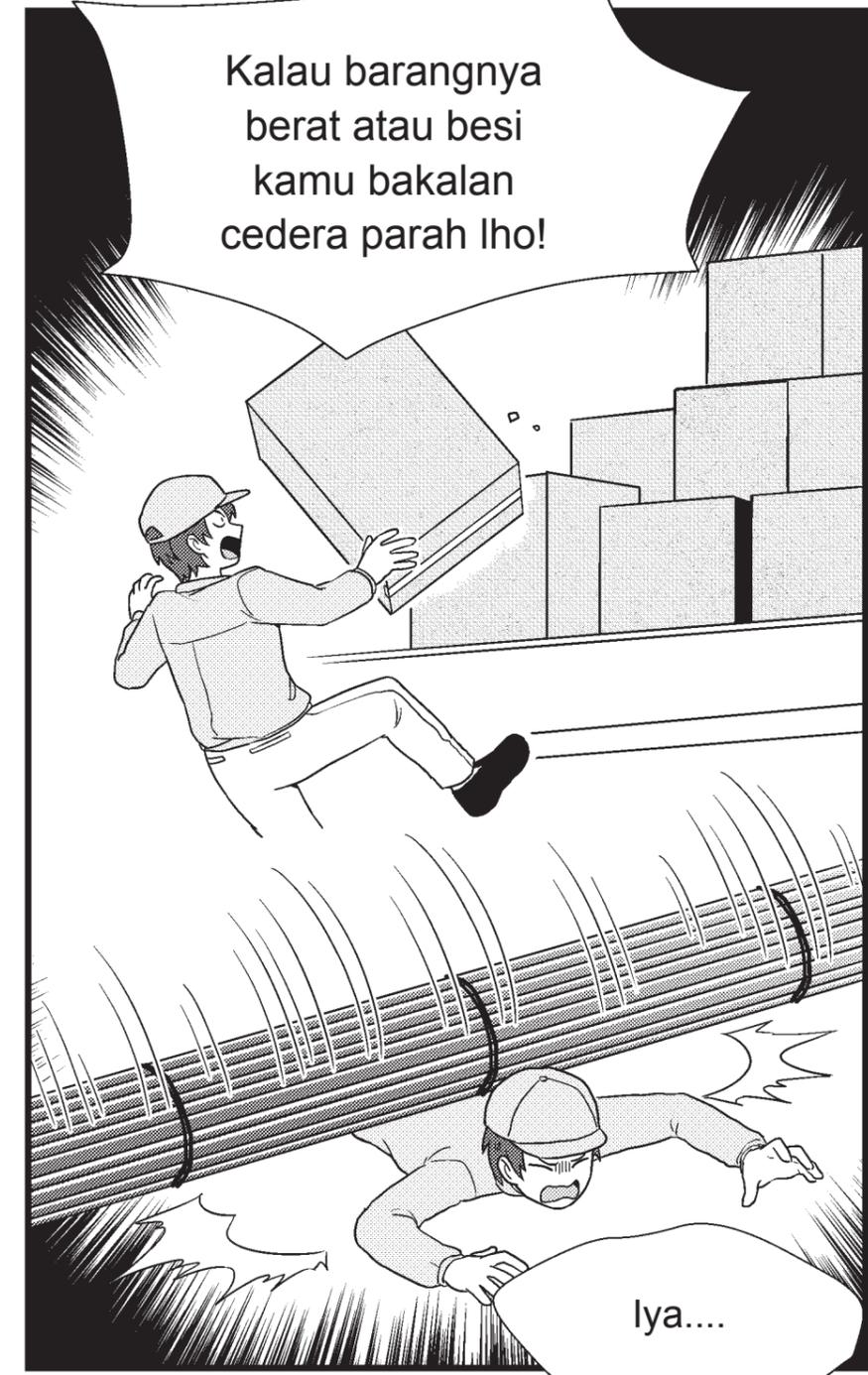
Waduuuh!!

Roboh!!



Terdengar bunyi keras, kamu gak apa-apa?

Sepertinya gak apa-apa sih....



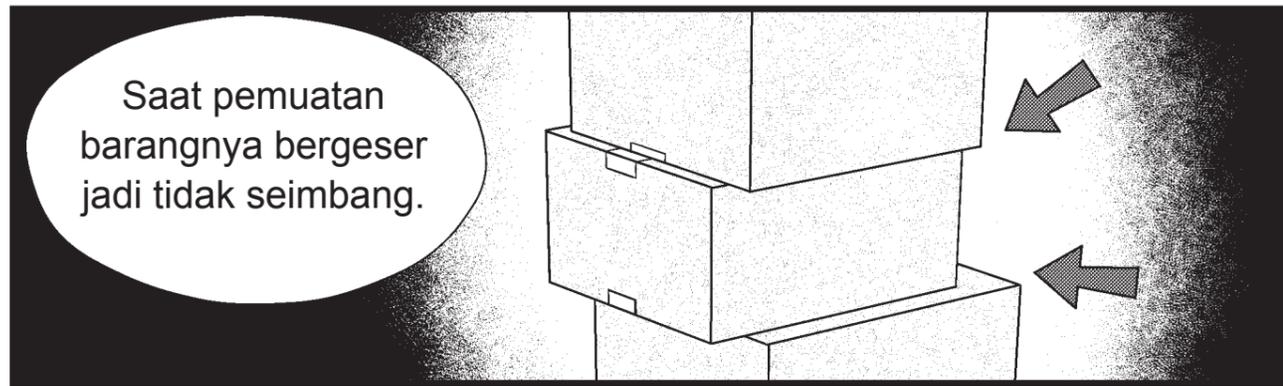
Kalau barangnya berat atau besi kamu bakalan cedera parah lho!

Iya....



Camkan, barang roboh itu karena cara memuatnya yang salah.

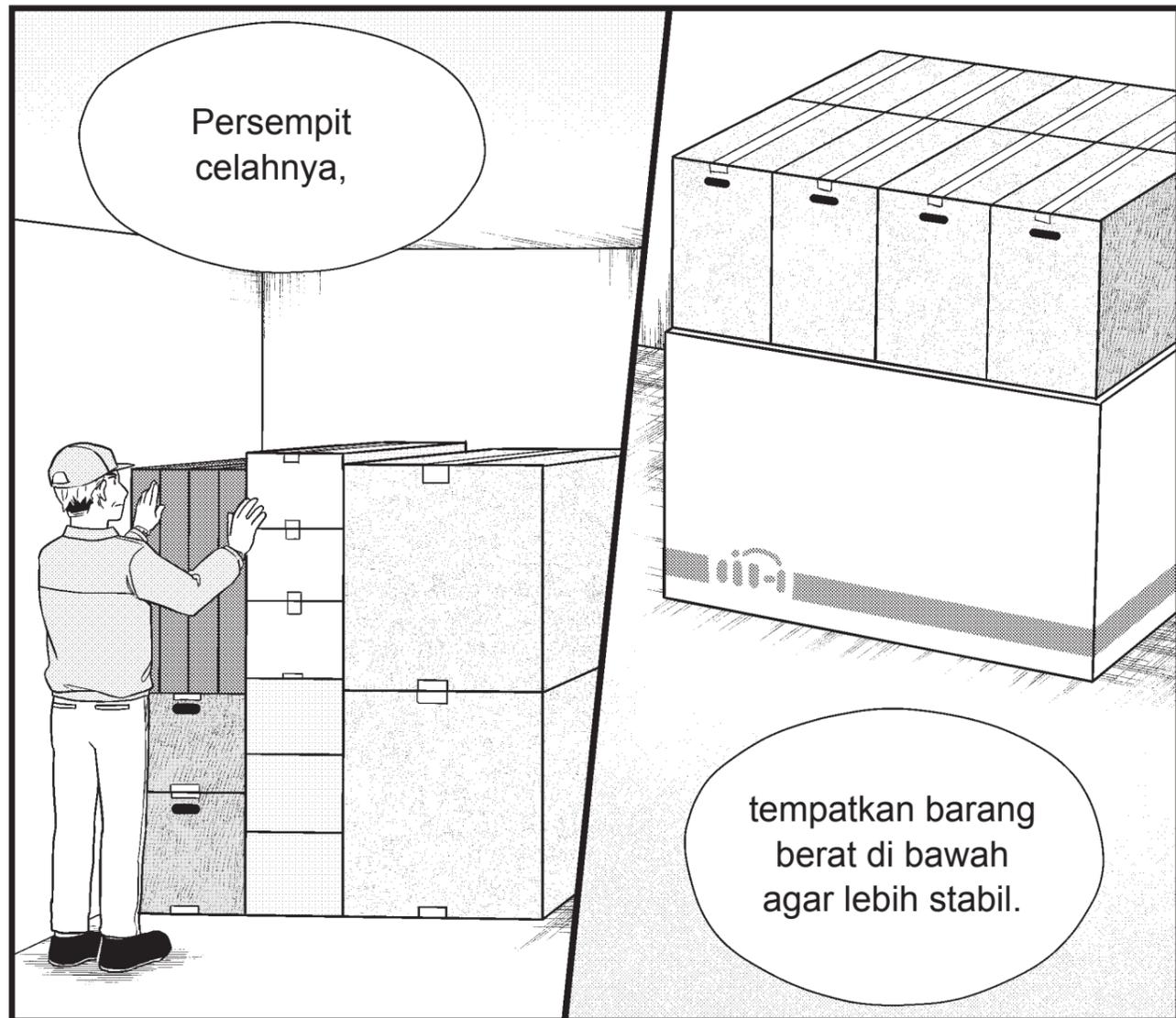
Masa! cara memuatnya ya!?



Saat pemuatan barangnya bergeser jadi tidak seimbang.



Cara memuat barang yang tidak mudah roboh juga langkah pertama agar selamat.



Persempit celahnya,

tempatkan barang berat di bawah agar lebih stabil.



Ikat barang yang berat dengan tali sabuk dan barang yang gak stabil dengan film.

Jika barangnya terlihat akan roboh, jangan mencoba menahannya dan segera menghindar!

Iya, iya pak!



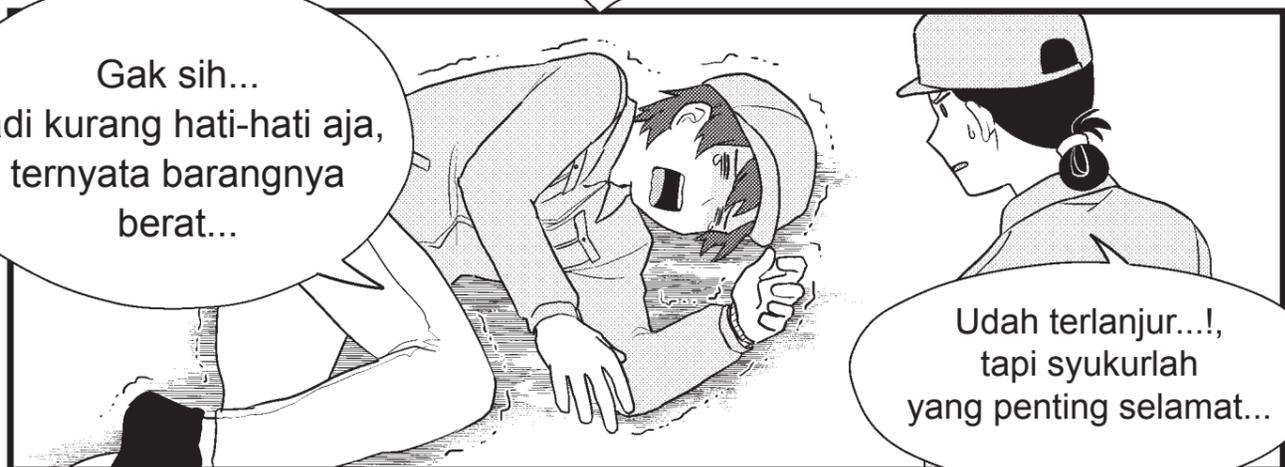
Yosh! kembali kerja...



ばたーん

Astaga, kamu gak cedera!?

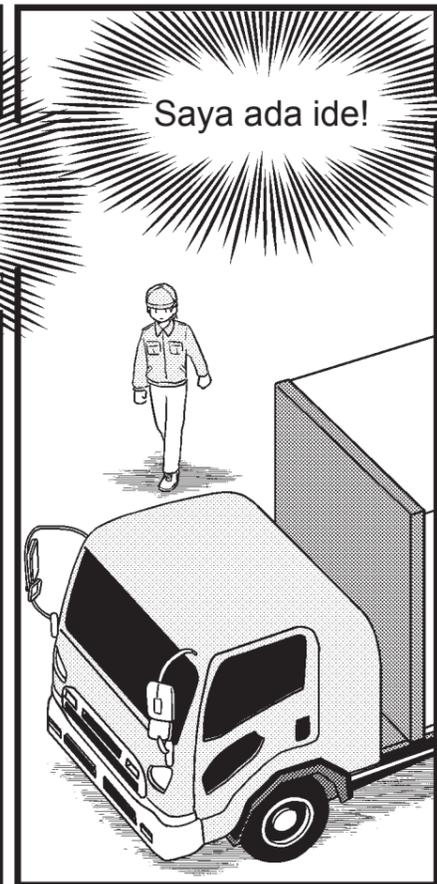
Kamu kenapa!?

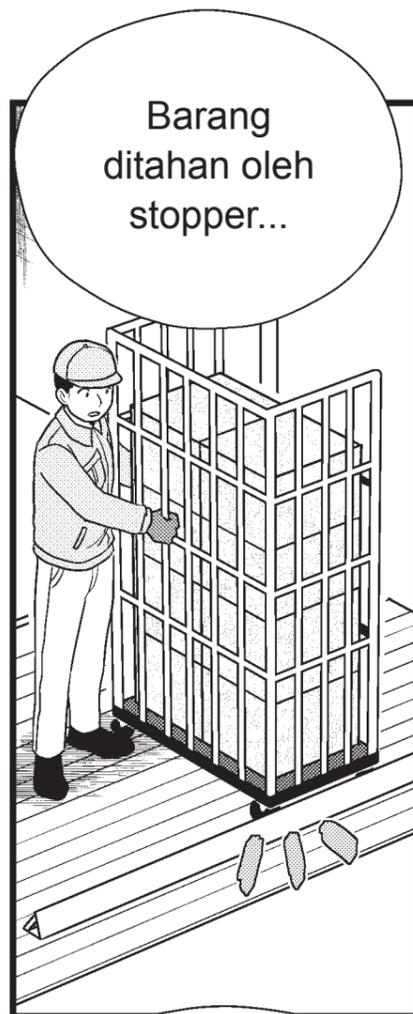


Gak sih... tadi kurang hati-hati aja, ternyata barangnya berat...

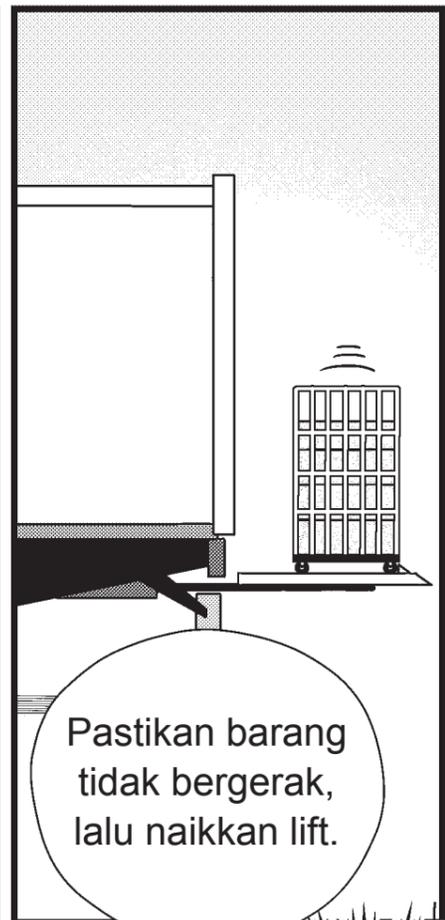
Udah terlanjur...!, tapi syukurlah yang penting selamat...

# KASUS 2





Barang ditahan oleh stopper...



Pastikan barang tidak bergerak, lalu naikkan lift.



Pekerjaan selanjutnya dikerjakan oleh staf pengangkutan.



Kerjaan driver selesai sampai di sini,

tolong bantu bawa roll box pallet ke dalam gudang.

Baik!



Saya akan lebih berhati-hati!



Tunggu sebentar.



Kamu gak pakai sarung tangan dan sepatu safety!



Saya akan membawanya nanti!

Bahaya lho!



Sakiiit!!



Baru saja dibilangin...

Barangnya berat, saya tidak bisa menahan momentumnya...



Andai saja kamu memakai sarung tangan, bakal melindungi tanganmu.



Selain itu, karena dibuat agar tidak slip, kerjanya juga jadi mudah.



Sepatu safety akan melindungi ujung kaki dari roda roll box pallet, dll.



bagian alasnya juga tidak mudah slip, jadi bisa menginjak dengan baik.



Wajib dipakai agar dapat bekerja dengan aman.



Lalu, yang terpenting operasikan roll box pallet dengan benar.



Pertama-tama periksa kondisi rangkanya!

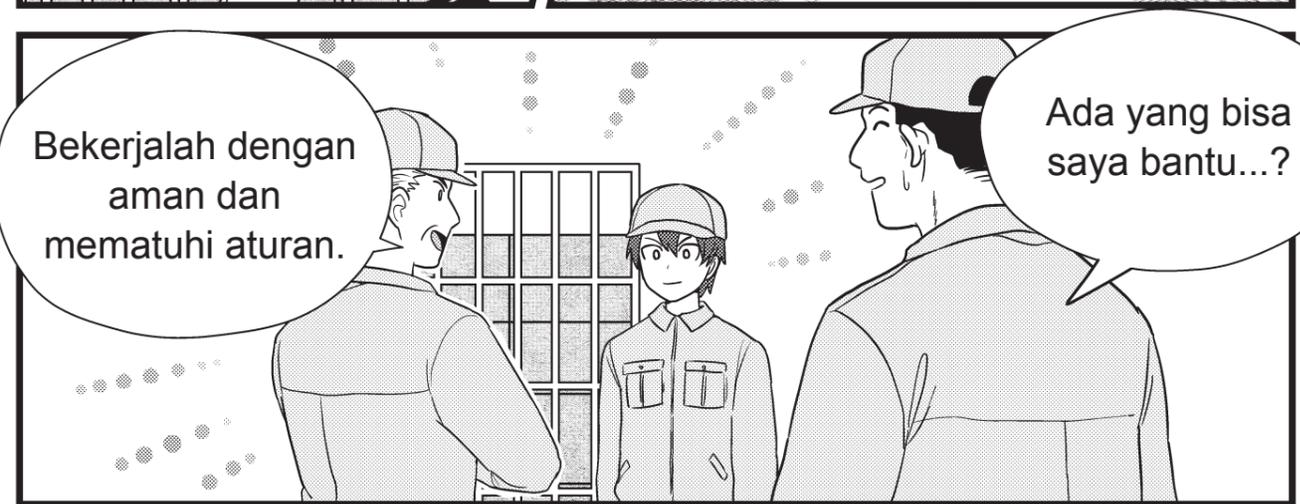
Gerakan rodanya, yosh!



Operasikan dengan kedua tangan!



Turunkan lutut dan tahan kuat saat menggerakkan atau menghentikannya! Pada saat tersebut, jangan memegang rangka luar di sisi arah majunya!!



Bekerjalah dengan aman dan mematuhi aturan.

Ada yang bisa saya bantu...?

# KASUS 3

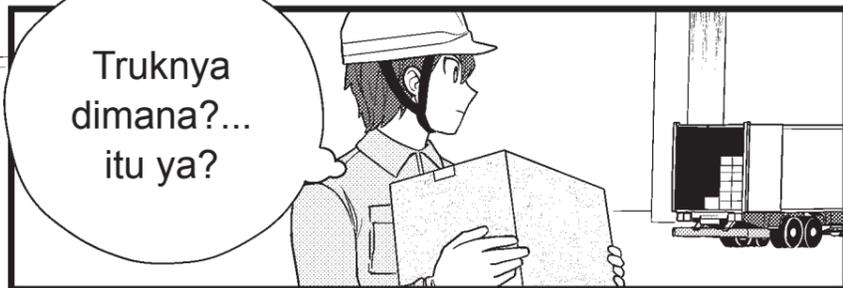


Kalau segini sih masih bisa saya kerjakan!

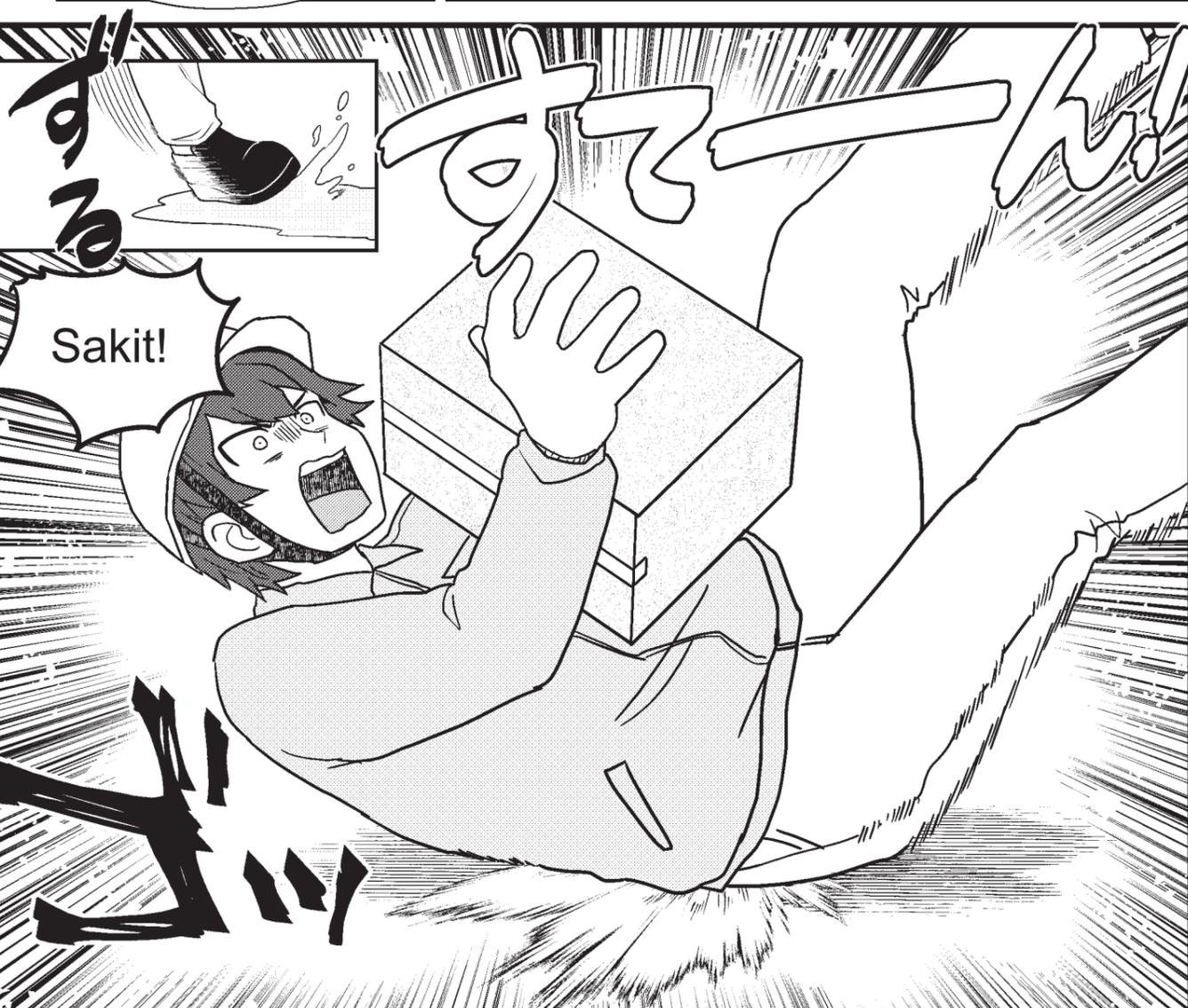


Tolong bawa barang ini ke truk yang diparkir di sana.

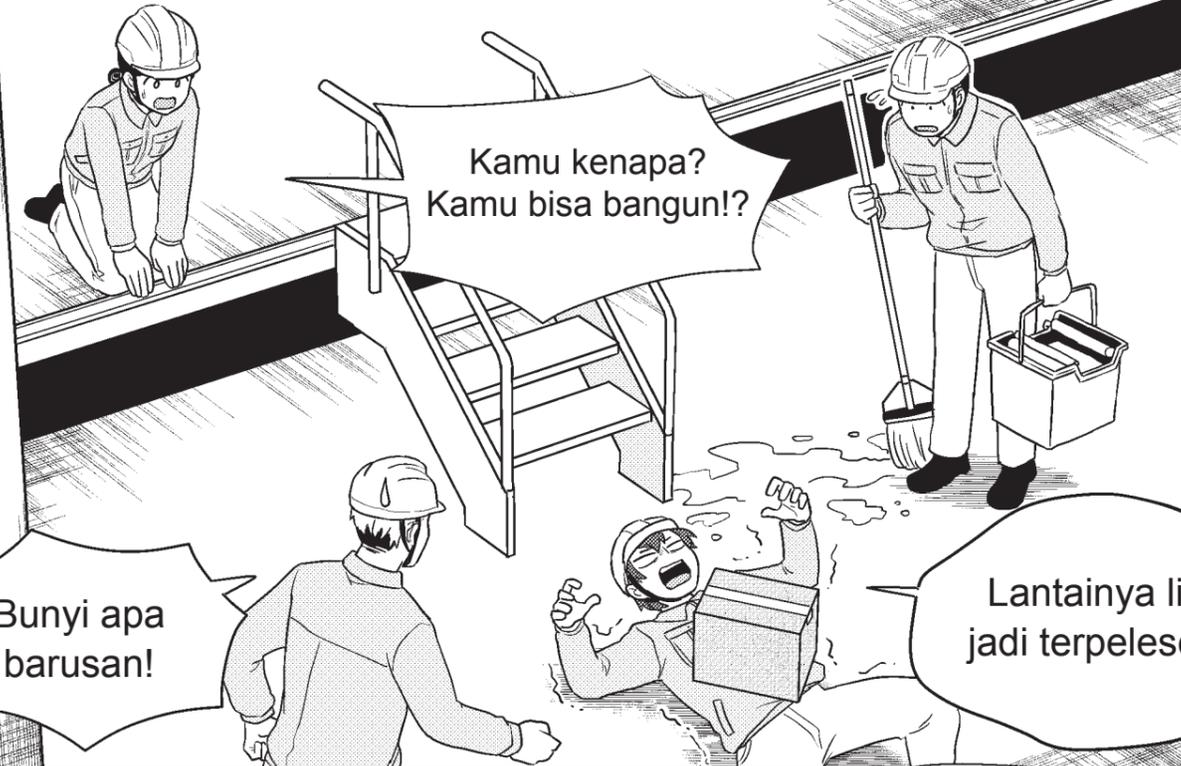
Truknya dimana?... itu ya?



Harus cepat!



Sakit!



Kamu kenapa? Kamu bisa bangun!?

Bunyi apa barusan!

Lantainya licin jadi terpeleset....



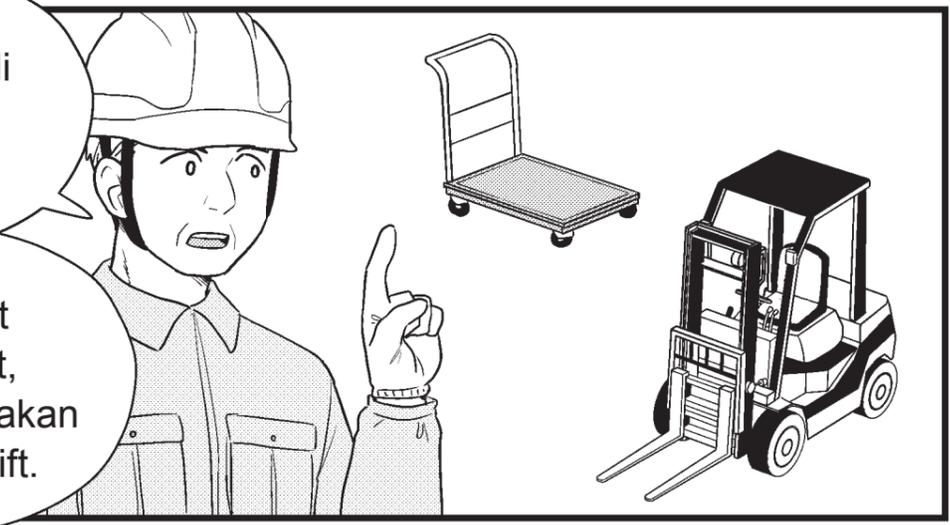
Klinik



Pinggangmu terbentur... beristirahatlah dulu.

Agar tidak terjadi kecelakaan seperti ini,

Jika akan mengangkat barang berat, harus menggunakan troli atau forklift.



Menurut panduan pencegahan sakit pinggang di area kerja bagi laki-laki, barang yang beratnya 40% dari berat badan tidak boleh diangkat oleh tenaga manusia.



40 tahun Laki-laki  
**65kg**

Untuk perempuan, barang yang beratnya 24% dari berat badan tidak boleh diangkat oleh tenaga manusia.



40 tahun Perempuan  
**55kg**

Membiasakan peregangan dulu juga efektif.



Lalu, mematuhi aturan kerja di dalam gudang juga penting.



Jangan berlari di dalam gudang.



Jangan menuruni tangga sambil kedua tangan mendekap barang.



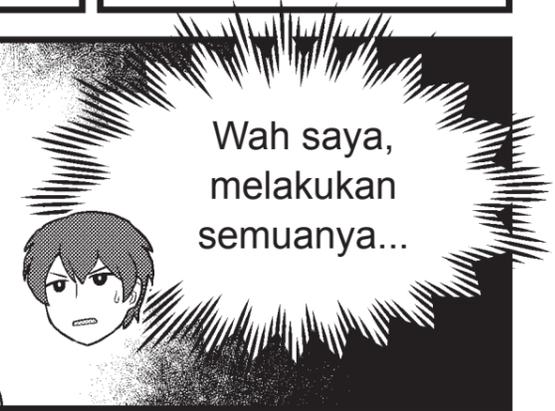
Jangan melompat dari tempat yang tinggi!



Dengan mematuhi itu, tidak hanya akan mencegah sakit pinggang, tetapi juga mencegah berbagai kecelakaan kerja.



Wah saya, melakukan semuanya...



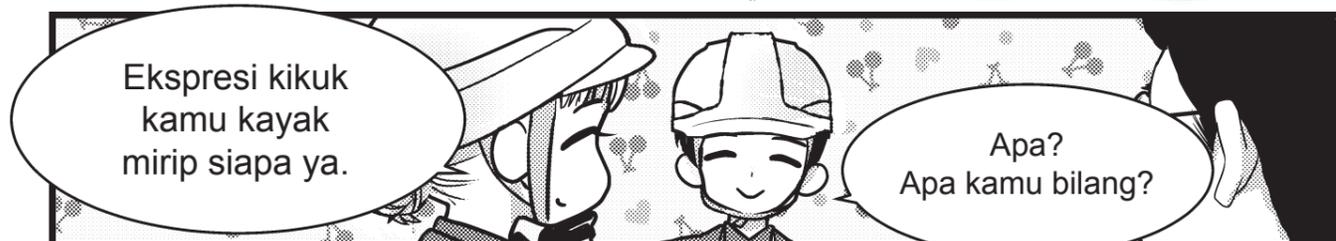
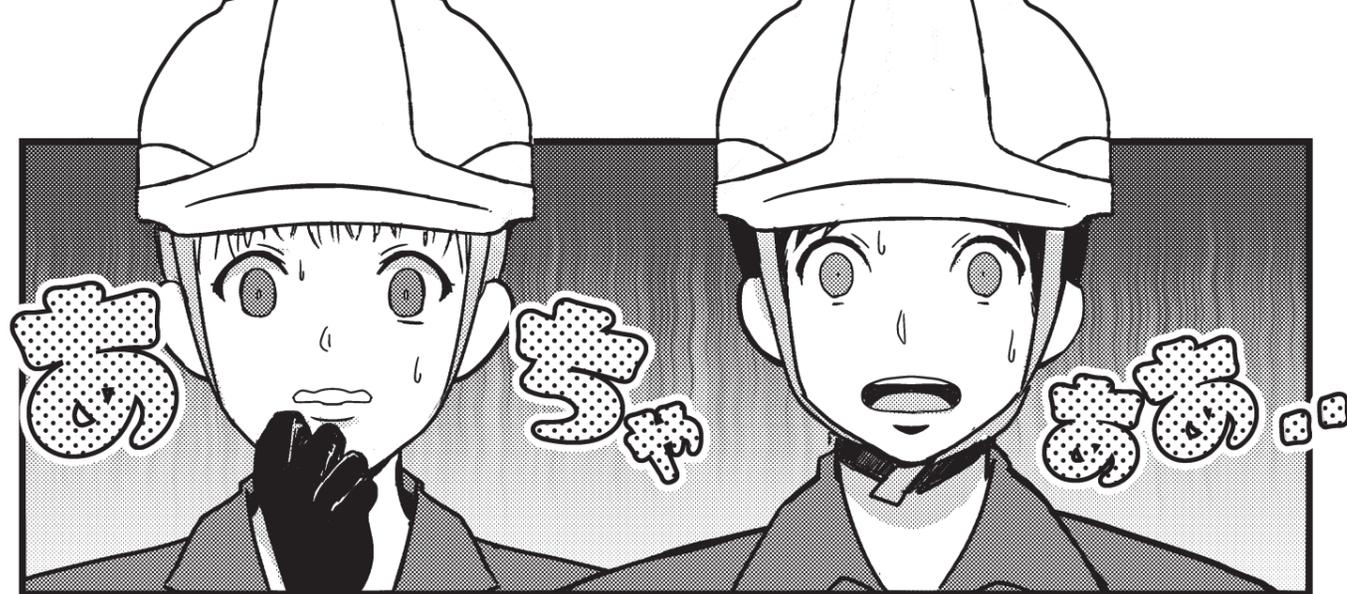
Selain itu, jika saat kerja merasa tidak enak badan, harus segera lapor.



Kalau sampai terjadi sesuatu, keluargamu akan sedih lho.

Saya akan berhati-hati.





## Poin-poin perhatian di industri transportasi angkutan darat



### 1 | Pekerjaan di atas bak truk



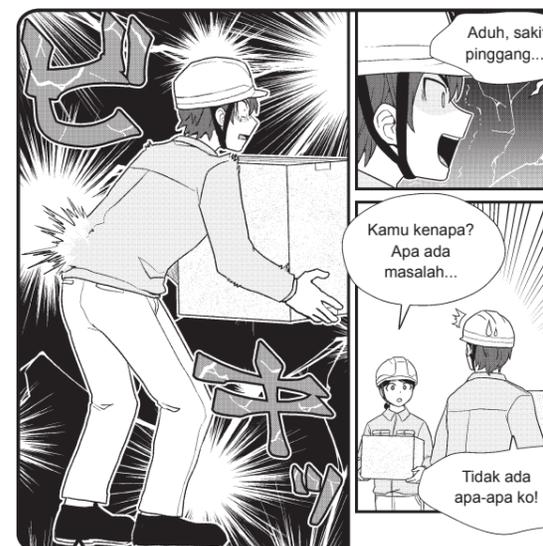
Saat turun dari bak truk, gunakanlah alat bantu seperti tangga.

### 2 | Terjepit roll box pallet



Saat menggunakan roll box pallet, pakailah APD seperti sepatu safety, sarung tangan kerja, dll.

### 3 | Sakit pinggang



Angkutlah barang berat dengan menggunakan troli, dll. dan jangan memaksakan diri.

\*Rinciannya lihat [Belajar Lewat Komik Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dan Dasar-Dasar Pencegahan Kecelakaan Kerja (Materi ajar umum)].

### 4 | Terguling dan terjungkal di dalam gudang



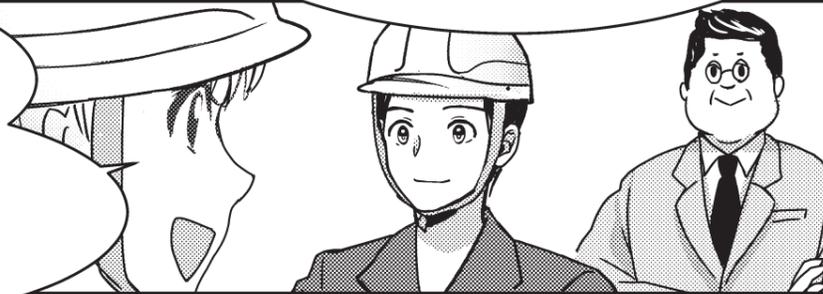
Di dalam gudang jangan berlari atau melompat dari tempat tinggi.

Kecelakaan kerja bisa terjadi pada siapa saja.



Ingatlah selalu bahwa mematuhi aturan berarti melindungi "diri sendiri", "keluarga", dan "kehidupan".

Untuk antisipasi, membiasakan berkomunikasi di tempat kerja juga penting lho.



Yosh!

Saya akan mematuhi aturan dan bekerja keras setiap hari!



## Industri Transportasi Angkutan Darat

Berhati-hati juga terhadap hal ini!

# Poin-poin penting untuk K3



## 1 Cara menggunakan roll box pallet yang benar

Referensi: Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan, Institut Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jepang "Manual pencegahan kecelakaan kerja saat menggunakan roll box pallet".

### 1 Dorong



Metode operasi paling dasar. Dapat dilakukan dengan postur yang mudah memberikan tenaga.

### 2 Tarik



Mudah dikendalikan bahkan di tempat yang sempit, dan pekerja berdiri di sisi arah lintasan, sehingga risiko kontak dengan pinal ketiga rendah.

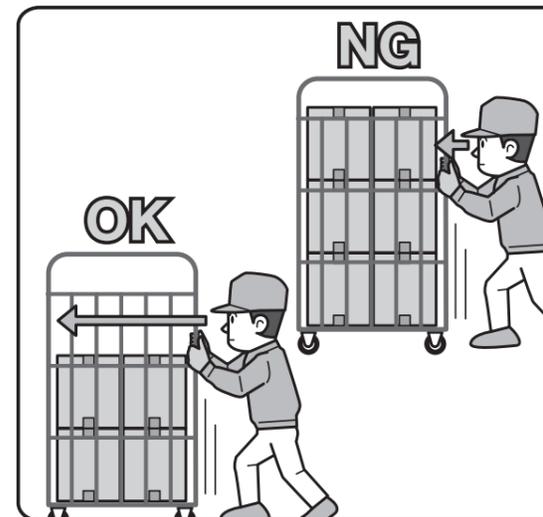
### 3 Dorong samping



Dapat didorong di samping roll box pallet, sehingga mudah dilakukan dan arah depan terlihat dengan baik.

Tarik adalah gerakan pertama, lalu di tengah-tengah dikombinasikan "dorong samping", dan "dorong", dan harus dioperasikan dengan kedua tangan.

## 2 Cara memuat barang yang benar



Jangan memuat lebih tinggi dari tinggi mata pekerja.

## 3 Hipertermia



Hati-hati terhadap hipertermia di dalam dan di luar gudang!

\*Rinciannya lihat [Belajar Lewat Komik Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) dan Dasar-Dasar Pencegahan Kecelakaan Kerja (Materi ajar umum)].

Belajar Lewat Komik

## **Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Industri Transportasi Angkutan Darat**

---

Diterbitkan Maret 2021

Penerbit : Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan  
Kesejahteraan Jepang

Perencana: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Kerjasama: Grup kerja pembuatan materi ajar K3  
untuk industri transportasi angkutan darat dan forklift

Penyusun : Sideranch Inc.

---



Untuk pertanyaan mengenai materi ini  
Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Jepang,  
Biro Standar Ketenagakerjaan,  
Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja,  
Seksi Keselamatan