

# Tips - Tips Keamanan dan Keselamatan bagi Pekerja Rumah Tangga



職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



工作 安全健康  
Safety at work



印尼文  
Indonesian Edition

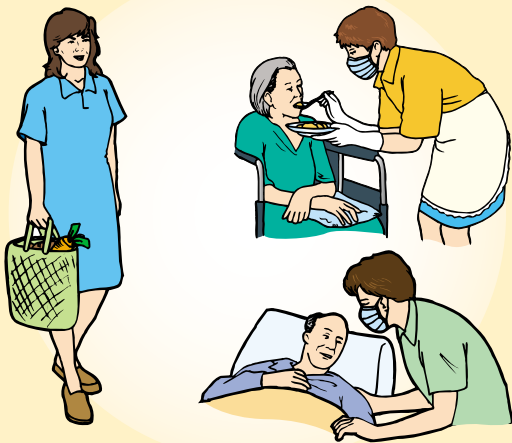


## Daftar Isi

- 1 Kenali lingkungan kerja anda 2**
- 2 Pekerjaan sehari - hari seorang pekerja rumah tangga 3**
- 3 Pekerjaan beresiko tinggi dan tindakan pencegahannya 3**
  - Membersihkan jendela dan bekerja di ketinggian
  - Penggunaan alat listrik
  - Membersihkan saluran dan penggunaan bahan kimia
- 4 Resiko - resiko lain dan tindakan pencegahannya 7**
  - Terseleo
  - Tergelincir dan tersandung
  - Luka akibat benda tajam
  - Luka akibat terbakar
  - Bahaya akibat bahan biologis
  - Stres
- 5 Kesehatan pribadi 12**
- 6 Penggunaan alat proteksi pribadi yang baik dan benar 14**
  - Alat proteksi pernapasan
  - Alat pelindung mata / masker
  - Sarung tangan
- 7 Kesimpulan 16**

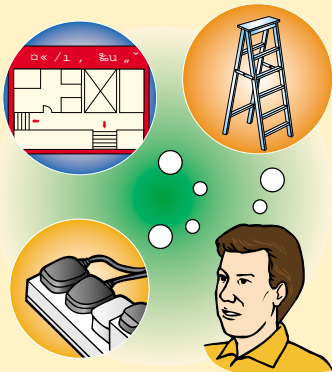


Banyak keluarga di Hong Kong memperkerjakan pekerja rumah tangga untuk membantu pekerjaan rumah tangga mereka. Meskipun pekerjaan - pekerjaan tersebut terlihat mudah, namun sebenarnya ada banyak resiko dan bahaya didalam lingkungan rumah. Baik majikan ataupun pekerja rumah tangga harus memperhatikan keamanan dan keselamatan ketika melakukan pekerjaan rumah tangga, karena satu kelalaian dapat mengakibatkan kecelakaan. Buku ini menerangkan hal - hal mengenai keamanan dan keselamatan dalam pekerjaan rumah tangga dan tindakan - tindakan pencegahan yang harus diambil.



### 1 Kenali Lingkungan Kerja Anda

Pekerja rumah tangga sering diminta untuk bekerja di lingkungan yang berbeda - beda. Mereka tidak mengetahui betul kondisi-kondisi sekitar lingkungan kerja mereka, seperti pintu keluar darurat pada saat kebakaran, perlengkapan - perlengkapan seperti tangga, stop kontak dan listrik. Meskipun para majikan bertanggung jawab untuk menjamin keamanan dan keselamatan pekerja rumah tangga, namun para pekerja tersebut tetap perlu mengetahui dan memahami lingkungan kerja mereka, juga menaati pedoman - pedoman keselamatan kerja yang ada.





## 2 Pekerjaan Sehari - hari seorang pekerja rumah tangga

Seorang pekerja rumah tangga biasanya bertanggung jawab untuk:

- ◆ **Menjaga kebersihan dan kerapian rumah:** termasuk kamar mandi, lantai, tembok dan jendela; juga membersihkan perkakas rumah atau mobil.
- ◆ **Pekerjaan didapur:** membeli bahan-bahan makanan, menyiapkan makanan, membersihkan dapur dan mencuci perabot dapur.
- ◆ **Cucian:** mencuci, mengeringkan, menyetrika pakaian dan bila perlu menjahit juga mengambil cucian.



- ◆ **Perawatan bayi dan orang tua:** menjaga bayi, mengganti dan mencuci popok juga pakaian lainnya, memandikan anak-anak, menyiapkan makanan dan menjaga aktivitas mereka, mengantar dan menjemput anak-anak ke sekolah, merawat orang tua, seperti mengawasi mereka, membantu mereka mandi, menemani mereka, mengantar ke dokter dan memberi perawatan sederhana.

## 3 Pekerjaan beresiko tinggi dan tindakan pencegahannya

### Membersihkan jendela dan bekerja di ketinggian

Ketika menjemur pakaian atau membersihkan jendela, alat pendingin, lampu dan langit-langit, resiko jatuh dan tersandung sangat tinggi jika tidak ada alat-alat bantuan, seperti peralatan yang memiliki pegangan yang panjang atau tangga yang kuat.

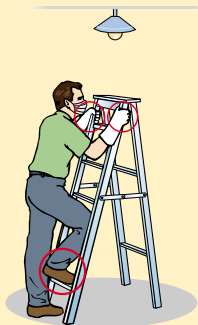
#### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Ketika menjemur pakaian atau membersihkan jendela, jangan sekali-kali membuka kisi-kisi jendela atau bersandar pada kaca jendela.





- ◆ Gunakanlah peralatan yang memiliki pegangan yang panjang dan jangan sekali-kali mengeluarkan badan untuk membersihkan jendela.
- ◆ Bila anda ragu dengan struktur jendela, segera beritahu majikan dan minta diperbaiki oleh ahlinya.



- ◆ Ketika membersihkan barang-barang yang berada di ketinggian, gunakanlah kursi atau tangga yang kuat.
- ◆ Sebelum menggunakan tangga periksa terlebih dahulu apakah tangga tersebut retak atau rusak.
- ◆ Ketika naik dan turun tangga, posisi tubuh menghadap tangga, dengan memegang dengan kedua tangan, sehingga selalu ada kontak dengan 3 titik keseimbangan.
- ◆ Jika ingin menjangkau sesuatu yang berada di balik tangga, maka pindahkan terlebih dahulu tangga ke tempat yang benar.

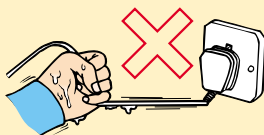
### Penggunaan alat listrik

Penghisap debu, microwave, dan ceret listrik adalah peralatan yang sering digunakan dalam pekerjaan rumah tangga. Jika terjadi kerusakan dapat menyebabkan kecelakaan yang fatal, seperti aliran pendek bahkan kebakaran.



### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Sebelum digunakan, selalu periksa apakah kabel listrik tersebut rusak atau kusut dan periksa apakah stop kontak dalam keadaan baik.
- ◆ Gunakan stop kontak terdekat agar kabel tidak terlalu panjang dan juga mengurangi kerusakan akibat melangkahinya.
- ◆ Ketika mencabut colokan kabel, jangan sentuh kabelnya dan jangan kerjakan selagi tangan basah.
- ◆ Semua pemasangan, penyambungan dan perbaikan listrik harus dilakukan oleh ahlinya.

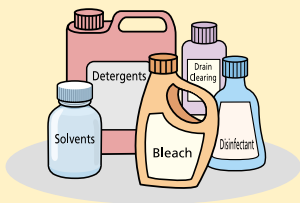




### Membersihkan saluran dan penggunaan bahan kimia

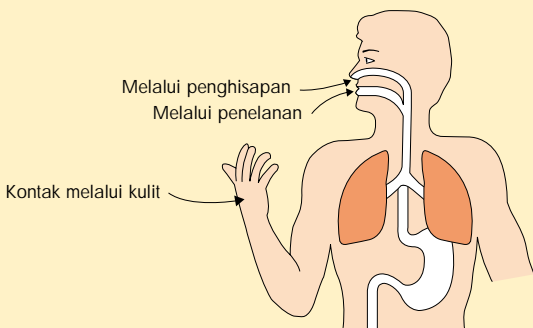
Pipa-pipa di dapur, saluran dan kamar mandi perlu dibersihkan karena dapat tersumbat. Pembersih pipa saluran biasanya dijual di pasar berupa asam pekat dalam bentuk bubuk ataupun cairan, dimana jika terjadi kontak langsung dapat mengakibatkan luka bakar atau iritasi kulit. Zat tersebut juga dapat bereaksi dengan bahan kimia lain dan mengeluarkan gas beracun. Maka dari itu, mereka harus ditaruh ditempat yang memiliki sirkulasi udara yang baik. Jangan sekali - kali memakai bahan pembersih terlalu banyak ataupun mencampurnya dengan bahan kimia lain. Bila sumbatan pipa saluran masih tidak bisa dibetulkan, sebaiknya memanggil ahlinya.

Berbagai bahan kimia banyak digunakan untuk pekerjaan rumah tangga, seperti deterjen, pemutih, insektisida dan sejenisnya. Umumnya bahan - bahan kimia tersebut beresiko tinggi, dan jika tidak digunakan dengan benar dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan.



- ◆ Zat pembersih dan deterjen berbahaya bagi kulit dapat membuat kulit menjadi kering dan melepuh yang dapat menimbulkan infeksi.
- ◆ Cairan pemutih mengandung sodium chlorid yang dapat menimbulkan gatal - gatal pada kulit, menyebabkan alergi, radang, bahkan luka bakar akibat bahan kimia.
- ◆ Insektisida dapat membasmi hama, tapi juga berbahaya bagi kesehatan manusia, tergantung bahan kimia apa saja yang dikandungnya, jumlah yang dihisapnya dan bagaimana masuknya ke tubuh manusia. Selain itu juga insektisida dapat menyebabkan kebakaran, ledakan, dan karatan.

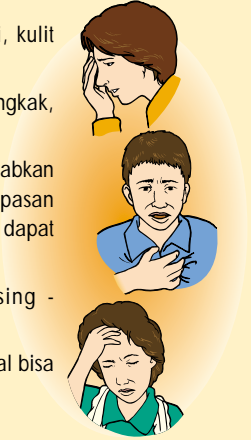
Ada tiga cara bagi bahan - bahan kimia tersebut masuk ke dalam tubuh, yaitu; tenggorokan, kulit, dan pernapasan.





Bahaya yang disebabkan jika terjadi kontak dengan bahan kimia ataupun masuk ke dalam tubuh:

- ◆ Kulit - luka bakar, gatal - gatal, alergi, kulit kering dan peradangan.
- ◆ Mata - luka bakar, mata merah dan bengkak, mata berair, bahkan kebutaan.
- ◆ Sistem pernapasan - iritasi yang menyebabkan batuk, sistem pernapasan dan paru-paru juga dapat terpengaruhi.
- ◆ Sistem syaraf - sakit kepala dan pusing - pusing, juga bisu.
- ◆ Bagian tubuh lain - fungsi hati dan ginjal bisa terpengaruhi.



### Tindakan-tindakan pencegahan

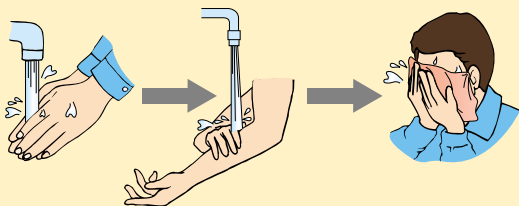
- ◆ Bacalah dengan teliti label yang tertera pada botol mengenai resiko bahaya dari bahan kimia tersebut dan jauhkan dari api.
- ◆ Patuhi cara penggunaan yang tertera di label botol.
- ◆ Jangan mencampur satu bahan kimia dengan bahan kimia atau obat lain.



- ◆ Simpanlah bahan kimia di tempat yang teduh, kering dan memiliki sirkulasi udara yang baik.
- ◆ Tutup botol dengan baik dan kuat.
- ◆ Pastikan ventilasi di tempat kerja anda baik.
- ◆ Pakailah perlengkapan proteksi diri yang baik dan benar, seperti sarung tangan, pelindung mata, alat bantu pernapasan, sepatu bot dan celemek.



- ◆ Segera cuci tangan dan muka sehabis kerja dan sebelum makan.

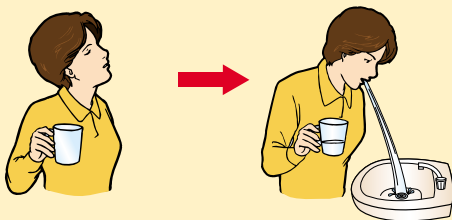


- ◆ Jika ada masalah segera beritahu majikan anda.

### Tindakan-tindakan yang harus diambil pada saat darurat

Jika terjadi kontak dengan bahan - bahan kimia, lakukan tindakan pertolongan pertama dibawah ini:

- ◆ **Kulit** - Siram tubuh anda dengan air bersih selama 15 menit, dan buka pakaian yang terkontaminasi.
- ◆ **Mata** - Buka mata dan bilas perlahan dengan air yang mengalir selama 15 menit. Ketika membilas, hindarkan air dari mata yang tidak terkontaminasi.
- ◆ **Mulut** - Kumur - kumur yang banyak.



- ◆ **Penghisapan** - Buka jendela dan pasang kipas pembuangan asap. Langsung tinggalkan tempat dimana bahan-bahan kimia sedang digunakan.
- ◆ Bila perlu, carilah bantuan medis.

## 4 Resiko - resiko lain dan tindakan pencegahannya

### Terseleo

Tugas rumah tangga sering meliputi tindakan yang berulang-ulang. Sehingga gerakan tubuh yang tidak sempurna dan postur tubuh yang salah dapat mengakibatkan sakit otot atau biasa kita kenal dengan keseleo, misalnya:



- ◆ Membengkokkan tangan ketika menggendong anak kecil atau memegang orang tua;
- ◆ Memindahkan perabotan rumah tangga;
- ◆ Membersihkan jendela;
- ◆ Menyedot, menyapu dan mengepel lantai, dapat menyebabkan lutut, punggung dan tulang belakang sakit.



### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Jaga postur tubuh ketika mengangkat dan membawa barang, hindari gerakan yang berulang - ulang.



- ◆ Berdiri sedekat mungkin dengan barang sebelum mengangkatnya.
- ◆ Berjongkok dengan satu kaki lebih dekat dengan barang dan kaki lainnya sedikit dibelakang. Mentegakkan punggungnya.
- ◆ Pegang barang dengan mantap dan dekatkan dengan tubuh, berdirilah pelan - pelan, punggung tetap tegap.
- ◆ Mengangkat barang haruslah stabil dan secara pelan - pelan, jangan menyentak barang ke atas, berputarlah dengan kaki bukan dengan pinggang.
- ◆ Punggung harus tetap tegap ketika menggopoh orang atau menyapu lantai, hindari membengkokkan pinggang atau menarik tubuh.

- ◆ Ketika menggopoh orang tua atau anak kecil, sering - seringlah berbicara dengan mereka untuk memastikan koordinasi postur tubuh keduanya.





- ◆ Gunakan peralatan rumah tangga dengan pegangan yang panjang, seperti ketika menyapu.
- ◆ Gunakan peralatan rumah tangga listrik seperti penyedot debu untuk mengurangi waktu kita berjongkok dan dan berlutut, jika memungkinkan gunakanlah pelindung lutut.
- ◆ Lakukanlah sedikit pemanasan sebelum melakukan tugas rumah tangga.

### Tergelincir dan tersandung

Salah satu kecelakaan yang paling sering terjadi dalam pekerjaan rumah tangga adalah terpeleset di lantai yang basah atau tersandung oleh kabel listrik.



#### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Pindahkan barang - barang yang tidak diperlukan dari tempat kerja.
- ◆ Gunakanlah stop kontak terdekat untuk menghindari kabel yang terlalu panjang.



- ◆ Bersihkan segera tumpahan air di lantai, jagalah lantai agar tetap kering.
- ◆ Pasanglah keset anti selip di pintu masuk dapur dan kamar mandi untuk menghindari supaya tidak terpeleset ketika berjalan dengan kaki basah atau sepatu.

### Luka akibat benda tajam

Dalam pekerjaan di dapur, kecelakaan yang paling sering terjadi adalah luka akibat benda tajam, hal ini biasanya disebabkan oleh penggunaan pisau yang salah.





### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Pisau yang digunakan harus selalu dalam keadaan tajam dan kondisi baik.
- ◆ Gunakan pisau yang sesuai untuk setiap pemotongan yang berbeda.
- ◆ Untuk menghindari terjadinya kecelakaan, potonglah dengan cara yang benar, sebagai contoh peganglah pegangan pisau dengan kuat dan potonglah dengan arah yang benar, yaitu dari atas ke bawah, bukan ke arah sebaliknya.
- ◆ Pisau hanya digunakan untuk memotong dan menyayat dan tidak untuk maksud lain, seperti membuka kaleng.
- ◆ Pemotongan harus diatas papan potong atau diatas permukaan yang kuat.
- ◆ Jaga kebersihan dan kerapihan permukaan tempat kerja dan lantai untuk mempercepat pemotongan.
- ◆ Hati-hati saat menyimpan pisau. Jangan menyimpan pisau dekat pinggiran meja atau dengan mata pisau menunjuk kearah luar. Setelah digunakan, simpan kembali pisau di rak pisau.
- ◆ Jangan berusaha menangkap atau menyetop pisau yang sedang terjatuh.
- ◆ Jangan mencuci pisau bersama dengan alat-alat dapur lain, untuk menghindari terjadinya luka ketika mencuci.



### Luka akibat terbakar

Banyak sekali alat-alat dan bahan makanan yang panas. Ketidakhatian dapat dengan mudah mengakibatkan luka akibat terbakar. Berhati-hatilah dalam merebus atau mengolah bahan makanan.



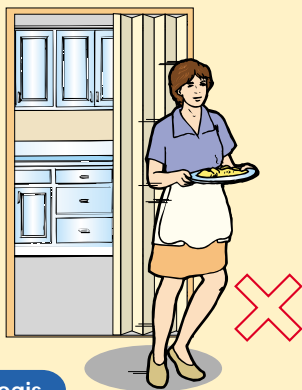
### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Jangan meletakkan panci atau wajan di atas alat pembakar atau di tempat dimana orang berlalu - lalang.
- ◆ Sesuaikanlah besar api agar jangan terlalu besar.
- ◆ Hati-hati waktu memeriksa makanan yang tengah dipanaskan dengan suhu tinggi untuk menghindari luka kena uap panas.



Gunakan sarung tangan dapur atau serbet kering untuk memegang penutupnya dan simpan dengan hati-hati ditempat yang jauh dari badan.

- ◆ Bahan-bahan makanan harus kering sebelum digoreng, untuk menghindari percikan air dalam minyak panas.
- ◆ Jangan tergesa-gesa ketika membawa makanan panas beruap, hati-hati dengan orang-orang di sekitar untuk menghindari tabrakan yang akan mengakibatkan luka bakar.



### Bahaya akibat bahan biologis

Dalam pekerjaan rumah tangga, ada kemungkinan terkena bahaya akibat bahan biologis seperti virus, kuman, cendawan dan parasit. Akibat buruk dari bahan biologis tersebut masuk melalui sistem pernapasan atau melalui luka yang ada di badan. Kontak dengan benda-benda yang terinfeksi bahan biologis bisa mengakibatkan infeksi. Bahaya akibat bahan biologis bisa dikategorikan dalam tiga macam yaitu: infeksi, alergi dan peracunan.

### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Perhatikan kebersihan ketika merawat anak-anak atau orang tua. Cucilah tangan dengan benar, dan buanglah benda-benda yang terkontaminasi bahan-bahan biologis di tempat sampah yang tertutup.
- ◆ Harus sangat berhati-hati sewaktu membersihkan muntah dan kotoran dari tubuh. Gunakan alat proteksi diri (masker, sarung tangan, celemek dan perisai mata).
- ◆ Lindungi diri Anda ketika merawat penderita demam, muntaber dan diare. Bila perlu gunakan masker dan sarung tangan, dan cucilah tangan anda dengan baik setelah selesai bekerja.





- ◆ Untuk menjaga kesehatan anda, gunakan masker dan sarung tangan ketika anda merawat binatang-binatang kesayangan anda.
- ◆ Bila anda alergi terhadap binatang, sampaikan hal ini pada majikan anda dan hindari kontak dengan binatang-binatang tersebut.

### Stres

Stress/ketegangan dapat timbul karena beberapa hal seperti harus menyelesaikan pekerjaan dengan cepat, jam kerja yang panjang, kurang istirahat dan jauh dari famili dan lain sebagainya. Hal ini dapat mengganggu kesehatan.



### Tindakan-tindakan pencegahan

- ◆ Membicarakan pada majikan tentang beban kerja dan jam-jam kerja dengan bijaksana.
- ◆ Bersosialisasi dengan teman-teman, dan berusaha untuk berkomunikasi dengan keluarga.
- ◆ Untuk menghilangkan stress, bersantailah.
- ◆ Meminta bantuan ahli bila Anda sudah tidak dapat menangani ketegangan anda.

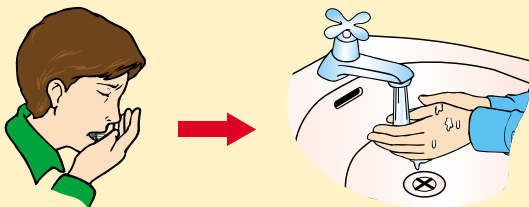


## 5 Kebersihan diri sendiri

- ◆ Mencuci tangan adalah cara yang paling mudah dan penting untuk menghindarkan terinfeksi bakteri. Namun hal ini sering kali diabaikan. Cucilah tangan anda setelah selesai melakukan pekerjaan, setelah dari kamar kecil, sebelum memasak, sebelum makan ataupun setelah anda menyentuh wajah anda.

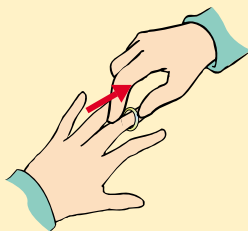


- ◆ Membiasakan memelihara kebersihan diri sendiri dengan menutup hidung ketika bersin, dan mencuci tangan dengan menggunakan sabun cair.



### Cara mencuci tangan yang benar

Untuk mencuci tangan dengan benar, lepaslah jam tangan, cincin atau perhiasan lainnya sebelum mencuci tangan.



### Cara mencuci tangan yang benar



1 Membasuh telapan tangan dan pergelangan tangan.



2 Ambilan sabun secukupnya pada telapan tangan anda, dan gosoklah setidaknya 10 detik. Gosoklah semua jari-jari, telapak tangan, bagian belakang tangan, sela-sela jari dan pergelangan tangan.



3 Bilaslah dalam air yang mengalir.



4 Keringkan dengan mesin pengering atau serbet kertas hingga benar-benar kering.



## 6 Penggunaan alat proteksi pribadi yang baik dan benar

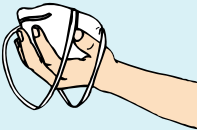
### Alat proteksi pernapasan

- ◆ **Masker debu** - untuk menghindari terhisapnya debu ketika udara berdebu.
- ◆ **Masker bedah** - untuk menghindari bakteri yang masuk melalui saluran pernapasan.
- ◆ **Alat pernapasan** - gunakan alat pernapasan yang cocok bila banyak zat kimia yang akan terhirup.

Berbagai macam alat proteksi pernapasan tersebut harus digunakan dengan baik dan benar. Berikut adalah penjelasan yang disertai gambar-gambar mengenai cara menggunakan masker debu atau masker bedah.

### Cara mengenakan N95 masker

1



Pilihlah masker dengan ukuran kecil atau sedang yang cocok dengan ukuran wajah anda. Tariklah kedua ujung pita, pastikan kepingan bajanya berada disebelah atas. Masukkan tangan pada satu pita dan pegang maskernya.

2



Kenakanlah masker hingga menutupi hidung dan mulut. Selanjutnya tariklah pita bagian bawah lingkarkan pada kepala hingga kebagian leher sementara pita bagian atas melingkari kepala diatas telinga.

3



Tekanlah kepingan baja di bagian atas dengan jari kedua tangan anda, dan pastikan masker terpasang dengan rapat.

4



Cara memeriksa masker :  
Memeriksa tekanan positif : Tutuplah masker dengan kedua tangan anda, keluarkan napas panjang, harus tidak adal hawa keluar dari pinggiran masker.  
Memeriksa tekanan negatif : Tutuplah masker dengan kedua tangan anda, tariklah napas dalam-dalam, masker bagian tengah harus melekat pada wajah.

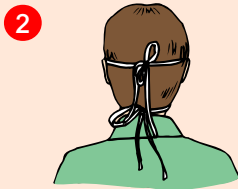
Catatan: Mengenai masker yang berkatup, periksalah menurut instruksi pengusaha pabrik.



### Cara mengenakan masker bedah



Kenakan masker di wajah dengan kepingan baja berada bagian atas.



Ikatlah talinya kebagian kepala dan leher.



Tekanlah kepingan baja diatas hidung anda.



Masker harus menutupi hidung hingga dagu dan pas rapat di wajah.

- Catatan:
- Setelah masker dikenakan, jangan menyentuhnya agar tidak mengurangi daya proteksinya. Kalaupun harus menyentuhnya, cucilah tangan sebelum dan sesudah menyentuh masker.
  - Dalam keadaan normal, masker bedah harus diganti setiap hari. Segera ganti masker anda , apabila masker rusak atau kotor.

### Alat pelindung mata atau wajah

- ◆ Perisai mata digunakan untuk melindungi mata dari tetesan bahan-bahan kimia dan bahan-bahan lain.
- ◆ Kacamata melindungi mata dari benda-benda keras yang masuk ke mata.
- ◆ Bila perlu lindungi wajah anda dengan penutup wajah.
- ◆ Cucilah pelindung wajah, perisai mata dan kaca mata dengan teratur.
- ◆ Periksa alat-alat perlindungan tersebut dengan teratur dan gantilah alat-alat tersebut bila bentuknya rusak, tergores atau berkabut.





## Sarung tangan

- ◆ Sarung tangan karet melindungi tangan dari bahan-bahn kimia dan kotoran lainnya.
- ◆ Sarung tangan harus pas dengan rapat, tetapi nyaman dipakai dan tidak membatasi gerakan.
- ◆ Kuku jari tangan harus dalam keadaan pendek untuk menghindari tusukan.
- ◆ Sebelum dan sesudah mengenakan sarung tangan, cucilah tangan dengan benar.
- ◆ Periksalah sarung tangan sebelum mengenakkannya, apakah bocor atau tidak. Cara memeriksa, gulung bagian bawah sarung tangan dan lihat apakah ada udara di dalam nya (lihat gambar-gambar dibawah). Sarung tangan yang bocor harus segera di ganti. (Peringatan : Jangan meniup langsung sarung tangan untuk menghindari mulut dan hidung anda menyentuhnya)



*Melipat bagian bawah sarung tangan dan menggulungnya keatas untuk melihat udara di dalamnya.*



*Sarung tangan yang mengembung menunjukkan ada udara didalamnya dan sarung tangan tidak bocor.*

Semua alat proteksi diri, harus digunakan dengan benar dan dirawat dengan baik untuk menghindari akibat-akibat yang merugikan. Alat proteksi yang akan dipakai lagi harus di bersihkan / disterilkan betul-betul sebelum digunakan lagi. Alat-alat yang rusak harus segera diganti.

## 7 Kesimpulan

Para pekerja rumah tangga harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan mereka. Para majikan dan para pekerja harus mengetahui kemungkinan bahaya-bahaya yang ditimbulkan dengan memperhatikan sifat dan lingkungan pekerjaan, serta mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga keselamatan dan kesehatan para pekerja.



**職業安全健康局**  
**OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL**

19/F, China United Centre, 28 Marble Road,  
North Point, Hong Kong

Tel : 2739 9377 Fax : 2739 9779

E-mail : [oshc@oshc.org.hk](mailto:oshc@oshc.org.hk)

Homepage : [www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)

**家務助理員之安全健康要點**  
**Safety and Health Tips for Household Workers**

此小冊子另備有中文，英文，菲律賓文及泰文。

This publication is also available in  
Chinese, English, Tagalog and Thai.

ISBN 962-968-232-X

