



**PT. Mandiri Maha Daya**  
Health & Safety Environment  
Training Provider



THINK SAFETY  
THINK MMD

# MODUL SERTIFIKASI KEMNAKER TKBT I

## TENAGA KERJA BANGUNAN TINGGI TINGKAT I



mandirimahadaya



www.pelatihank3kemenaker.com



Mandiri Maha Daya



mandirimahadaya.official



[www.pelatihank3kemenaker.com](http://www.pelatihank3kemenaker.com)

# DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
<b>BAB I</b>	
Peraturan Perundangan - Undangan K3 dalam pekerjaan pada ketinggian	1
<b>BAB II</b>	
Karakteristik Lantai Kerja	3
<b>BAB III</b>	
Alat Pencegah dan Penahan Jatuh Kolektif serta pembatas gerak	5
<b>BAB IV</b>	
Prinsip Penerapan Faktor Jatuh Suspension intolerance	7
<b>BAB V</b>	
Teknik Penggunaan Tangga	9



## Alat Pelindung Diri (APD) dan Peralatan Pelindung Jatuh



### Teknik Bekerja Aman

- Bekerja pada lantai tetap
- Bekerja pada lantai sementara
- Bergerak Vertikal atau Horizontal menuju atau meninggalkan lantai kerja
- Bekerja pada posisi miring
- Bekerja dengan akses tali



### 5 Level Tenaga Kerja pada Ketinggian (Sertifikasi)



- Tenaga Kerja Bangunan Tinggi (TKBT) Tingkat 1 (satu)
- Tenaga Kerja Bangunan Tinggi (TKBT) Tingkat 2 (dua)
- Tenaga Kerja Pada Ketinggian (TKPK) Tingkat 1 (satu)
- Tenaga Kerja Bangunan Tinggi (TKPK) Tingkat 2 (dua)
- Tenaga Kerja Bangunan Tinggi (TKPK) Tingkat 3 (tiga)



## Lantai Kerja Sementara

Lantai Kerja Sementara adalah permukaan yang dibangun atau tersedia untuk digunakan dalam durasi tidak lama, terbatas pada pekerjaan tertentu atau ada kemungkinan runtuh

Permenaker Nomor 9/MEN/III/2016  
Pasal 1 Ayat 8



Perangkat pelindung jatuh adalah suatu rangkaian peralatan untuk melindungi Tenaga Kerja, orang lain, orang lain yang berada di Tempat Kerja dan Harta benda ketika bekerja pada ketinggian agar terhindar dari kecelakaan dan kerugian finansial.

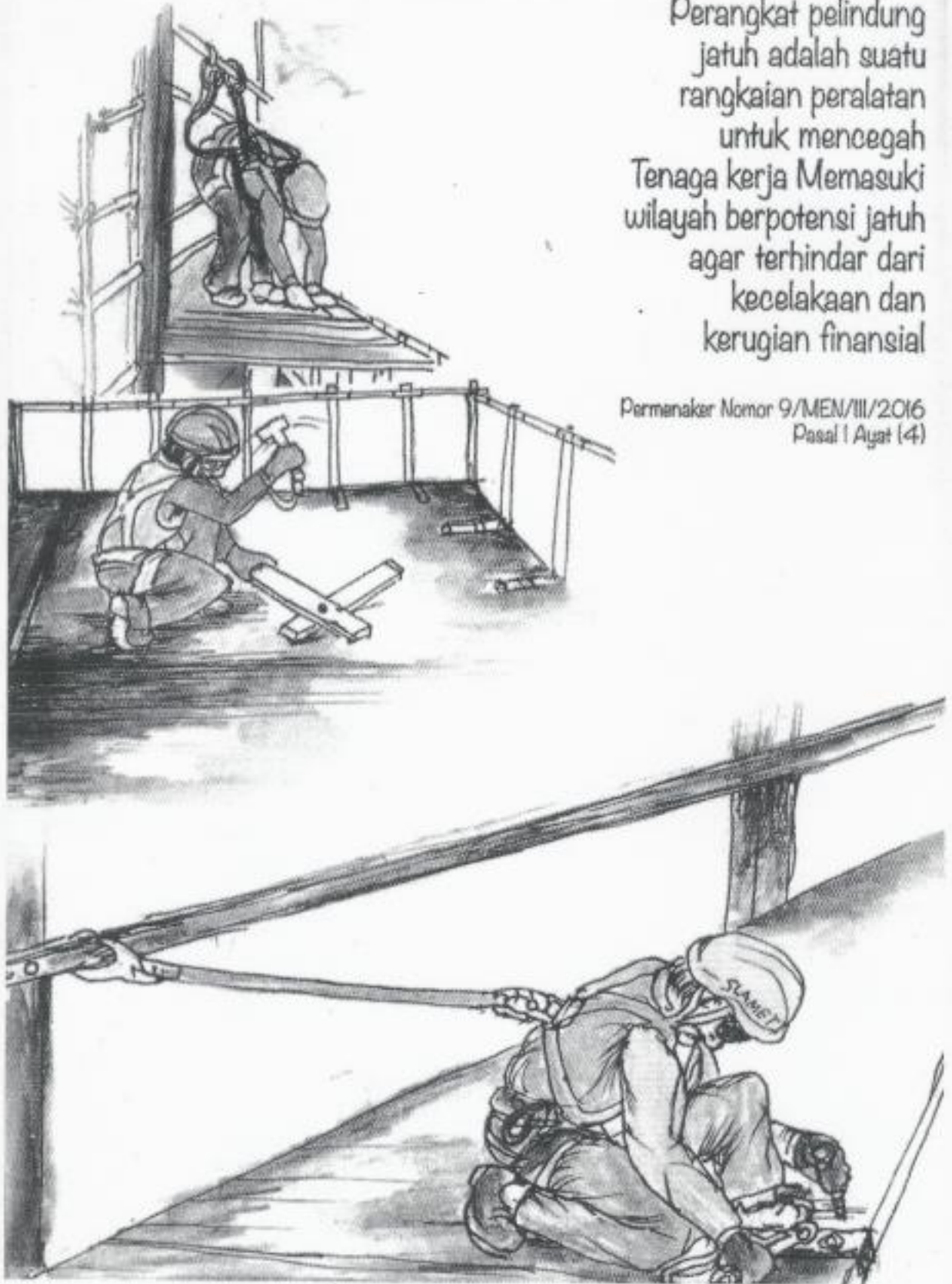
Permenaker Nomor 9/MEN/III/2016  
Pasal I Ayat (3)

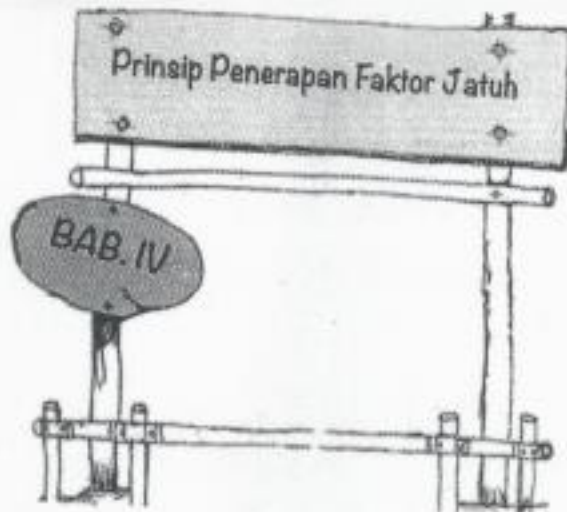




Perangkat pelindung jatuh adalah suatu rangkaian peralatan untuk mencegah Tenaga kerja Memasuki wilayah berpotensi jatuh agar terhindar dari kecelakaan dan kerugian finansial

Permanaker Nomor 9/MEN/III/2016  
Pasal 1 Ayat (4)





Seorang Pekerja yang terjatuh dari ketinggian akan ditahan dan tergantung oleh lanyard serta tubuh akan menerima energi / hentakan sebesar berat dinamis atau force.



Rumus Berat Dinamis  
Berat Badan X Jarak Jatuh X 9.8 (Gravitasi)

$$\square \times \square \times 9.8 = \square$$

## Suspension Intolerance

Suspension intolerance atau Suspension trauma atau orthostatic atau syncope adalah suatu akibat yang timbul ketika tubuh seseorang tergantung pada posisi berdiri tanpa pergerakan dalam waktu yang lama sehingga peredaran darah terganggu.

### Tanda-tanda dan Gejala Suspension Intolerance

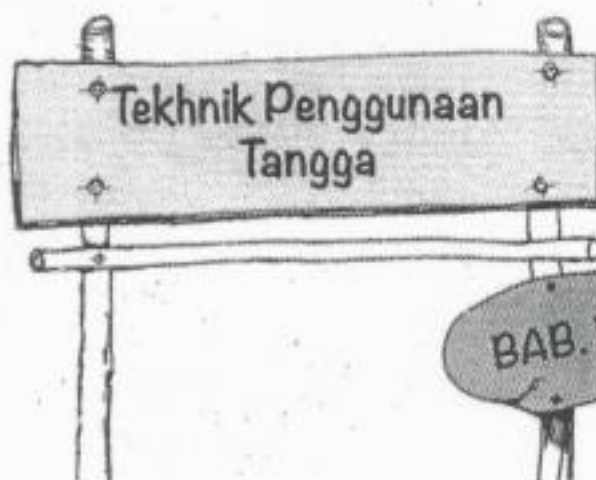
1. Kesemutan.
2. Pusing
3. Keringat Dingin
4. Pernapasan Meningkat
5. Denyut Nadi dan Tekanan darah Turun
6. Kehilangan Kesadaran

Jika tidak segera diberi pertolongan, akan menimbulkan kematian akibat tersumbatnya jalan napas dan terhentinya sirkulasi darah

### Cara Menghindari terjadinya Suspension Intolerance

1. Jika jatuh dan tergantung upayakan untuk meraih struktur bangunan terdekat untuk menyelamatkan diri.
2. Gerakan kaki ketika harus tergantung lama, menunggu bantuan.
3. Gunakan Tali Lanyard untuk pijakan berdiri agar terbebas jepitan sabuk tubuh.
4. Jangan mengikat badan dengan fullbody harness terlalu kencang.
5. Jaga jangan sampai dehidrasi dan kelelahan





Jarak ujung atas tangga ke  
ujung atap tempat tangga  
menyandar minimal 1 Meter



70°  
Minimal Sudut  
Kemiringan Tangga









