

LEMBAR STATUS DOKUMEN DAN DATA



PT.CHITOSE INTERNASIONAL Tbk.

Jl. Industri III No. 5 Leuwigajah-Cimahi

Judul :
**INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN
MANUAL**

No. Dokumen : IK.HSE.35.

Revisi : N

Tgl.Efektif : 21 Desember 2022

PENYUSUN

YANG MENYETUJUI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Nama	Jabatan	Tandatangan
<i>Gatria G.R</i>	<i>JR.GL MSD</i>		<i>Ruby K.T</i>	<i>ASST.MGR MSD</i>	

DOKUMEN YANG BERHUBUNGAN

--	--

DISTRIBUSI SALINAN CINT-INTRANET ISO

<input type="checkbox"/> BOD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> MR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ALL MANAGER DEPT.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ALL PIC DEPT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> CMS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--

CAP ASLI / SALINAN DI SINI

--


CAP TERKENDALI / TIDAK TERKENDALI DI SINI

--

CAP KADALUARSA DI SINI

Penerima Salinan Terkendali

Garis Bawah Menunjukkan Pemegang Dokumen ini

Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
MSD		Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL

1. TUJUAN

Instruksi kerja ini dibuat sebagai pedoman dalam melakukan pengangkatan benda secara manual atau dengan mempergunakan alat bantu dengan baik dan benar, guna menghindari terjadinya cedera yang berakibat fatal.

2. RUANG LINGKUP

Instruksi kerja ini mencakup aktivitas pengangkatan benda secara manual atau dengan mempergunakan alat bantu yang terjadi di PT. Chitose Internasional Tbk, yaitu aktivitas dalam :

- 2.1. Mengangkat benda (*lifting*).
- 2.2. Menarik benda (*pulling*).
- 2.3. Mendorong benda (*pushing*).
- 2.4. Meluncurkan benda (*sliding*).
- 2.5. Menggelindingkan benda (*wheeling*).
- 2.6. Menumpuk benda (*stacking*).
- 2.7. Membawa benda (*carrying*).
- 2.8. Menahan benda (*holding*).

3. DEFINISI

3.1. Pengangkatan Manual (*Manual Handling*)

Adalah aktivitas seseorang atau kelompok untuk memindahkan suatu benda secara manual atau dengan mempergunakan alat bantu.

3.2. APD (*Alat Pelindung Diri*)

Adalah alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja.

3.3. *Hand pallet* atau *Handlift*

Adalah alat angkut untuk memindahkan beban diatas pallet kayu/plastik dengan daya angkat/kapasitas berat yang berbeda-beda.

3.4. *Crane*

Adalah mesin yang digunakan untuk mengangkat benda secara horizontal, mesin ini dilengkapi kawat atau rantai yang digerakan dengan katrol atau puli.

4. KETENTUAN UMUM

4.1. Pedoman berat beban maksimum saat melakukan pengangkatan manual :

- 4.1.1. Untuk posisi duduk, berat beban maksimum yang diangkat pekerja tidak lebih dari 4,5 Kg.
- 4.1.2. Untuk beban 16 – 55Kg, harus mempergunakan alat bantu / atau bisa mengangkat benda secara tim.
- 4.1.3. Untuk beban diatas 55Kg, harus mempergunakan alat bantu, seperti *hand pallet*, *crane*, atau *Forklift*.
- 4.1.4. Berat beban maksimum yang boleh diangkat secara manual oleh pekerja maksimal adalah 27 Kg.

4.2. Pedoman batas pengangkatan manual berdasarkan umur pekerja :

- 4.2.1. Kurang dari 16 tahun, yaitu laki-laki 14 Kg dan perempuan 9 Kg.
- 4.2.2. Dari 16 – 18 tahun, yaitu laki-laki 18 Kg dan perempuan 11,5 Kg,
- 4.2.3. Lebih dari 18 tahun, yaitu laki-laki tidak di batas, dan perempuan 16 Kg.



Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
MSD	△	Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL

- 4.3. Pengangkatan manual yang diperlukan gerakan memutar :
 - 4.3.1. Untuk sudut putaran 45 derajat dari kaki nilai beban dikurangi 10%.
 - 4.3.2. Untuk sudut putaran 90 derajat dari kaki nilai beban dikurangi 20%.
- 4.4. Frekuensi pengangkatan dan penurunan beban :
 - 4.4.1. Dilakukan 1 – 2 kali per menit, beban dikurangi 30%.
 - 4.4.2. Dilakukan 5 – 8 kali per menit, beban dikurangi 50%.
 - 4.4.3. Dilakukan lebih dari 12 kali per menit, beban dikurangi 80%.
- 4.5. Aktivitas mendorong dan menarik beban :
 - 4.5.1. Kekuatan untuk menghentikan atau memulai beban yaitu, 20 Kg (Pria) dan 15 Kg (Wanita).
 - 4.5.2. Kekuatan dalam menjaga beban saat bergerak yaitu, 10 Kg (Pria) dan 7 Kg (Wanita).
- 4.6. APD (alat pelindung diri), yang dipergunakan untuk pengangkatan manual, minimal memakai :
 - 4.6.1. Sarung tangan katun.
 - 4.6.2. Helm proyek khusus pekerja Ekspedisi.
 - 4.6.3. Apron kain.
 - 4.6.4. Safety shoes.

5. TANGGUNG JAWAB

5.1. Officer Produksi atau Officer Warehouse/Ekspedisi

- 5.1.1. Memastikan agar pekerja melakukan pengangkatan manual mengikuti aturan yang telah ditetapkan pada poin ketentuan.
- 5.1.2. Memastikan agar beban yang diangkat secara manual, tidak melebihi kapasitas operator, dan jika melebihi standar kapasitas, maka wajib menginstruksikan mempergunakan alat bantu.
- 5.1.3. Memastikan agar pekerja memakai APD yang lengkap dan sesuai dengan peruntukan pengangkatan manual.
- 5.1.4. Melakukan penilaian resiko pada seluruh aktivitas pengangkatan manual dan aktivitas yang dapat menimbulkan cedera.
- 5.1.5. Mensosialisasikan Instruksi Kerja pengangkatan manual ini kepada bawahannya.

5.2. Operator atau Pekerja Pengangkatan Manual

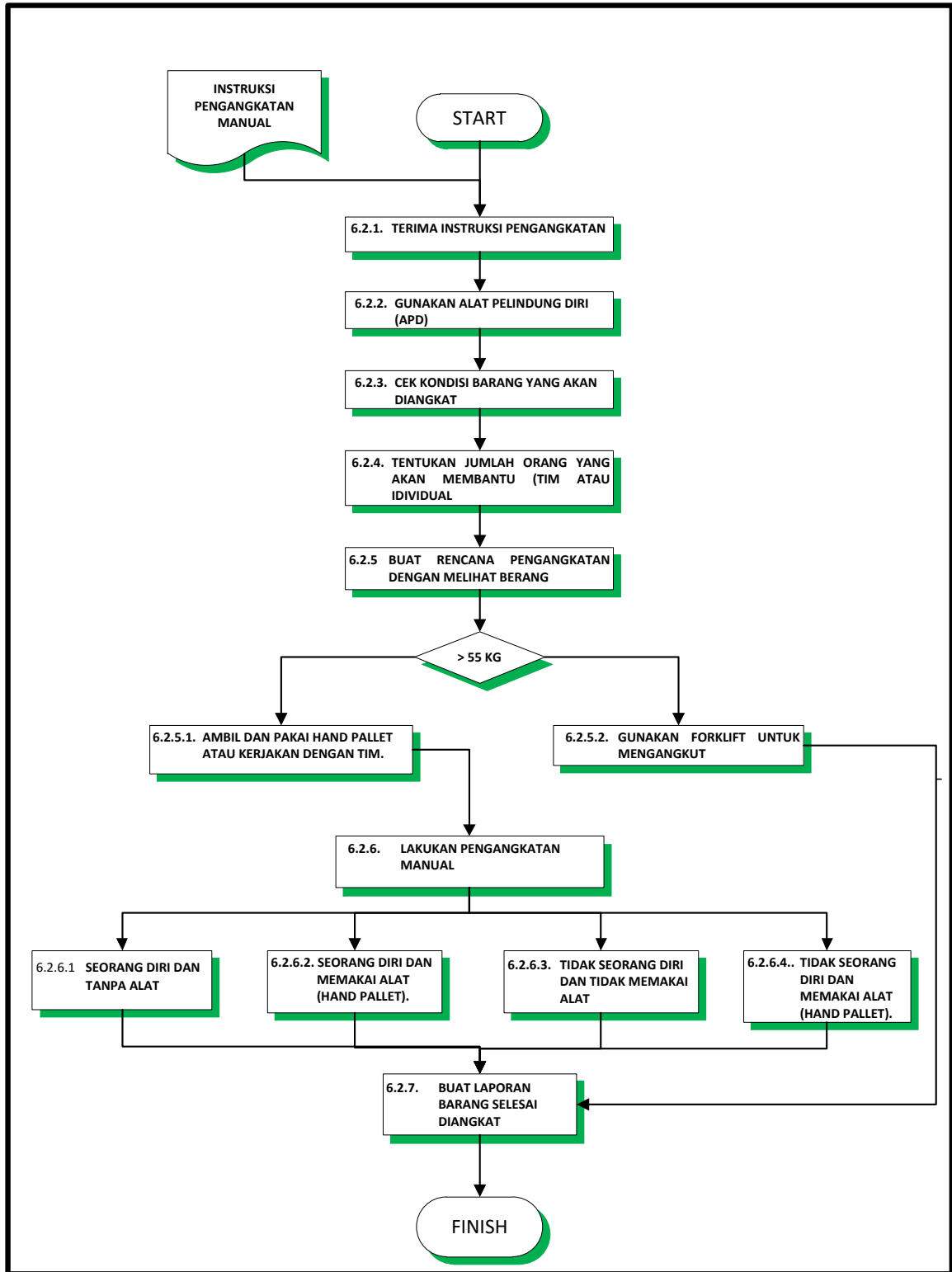
- 5.2.1. Memastikan beban yang diangkat tidak melebihi kapasitasnya.
- 5.2.2. Memastikan agar sebelum melakukan pengangkatan manual mempergunakan APD yang sesuai (Sesuai pada poin ketentuan).
- 5.2.3. Memastikan mempergunakan alat bantu yang tepat dan sesuai, untuk beban benda yang melebihi kapasitasnya.



INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL	Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
	MSD	△	Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

6. PROSES

6.1. Flow Chart Proses.



	Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL	MSD	△	Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

6.2. Uraian proses Flowchart.

- 6.2.1. Operator menerima instruksi pengangkatan manual.
- 6.2.2. Operator mempergunakan APD.
- 6.2.3. Cek kondisi barang yang akan diangkat.
- 6.2.4. Tentukan jumlah orang yang akan membantu (tim atau individual).
- 6.2.5. Buat perencanaan pengangkatan manual :
 - 6.2.5.1. Jika Beban diatas 16 – 55 Kg, maka ambil dan pakai hand pallet atau kerjakan dengan tim.
 - 6.2.5.2. Jika Berat benda diatas 55 Kg, maka minta forklift untuk mengangkut.
- 6.2.6. Operator melakukan pengangkatan manual :
 - 6.2.6.1. Jika seorang diri dan tanpa alat :
 - 6.2.6.1.1. Operator mencari posisi tubuh yang enak.
 - 6.2.6.1.2. Posisikan kaki berjarak 20 – 30cm dari barang.
 - 6.2.6.1.3. Tekuk lutut, posisikan tubuh untuk jongkok.
 - 6.2.6.1.4. Tegakan tulang punggung.
 - 6.2.6.1.5. Angkat barang, dekatkan dengan tubuh.
 - 6.2.6.1.6. Operator berdiri dengan menekankan kaki.
 - 6.2.6.1.7. Operator membawa barang, dan jaga kestabilan.
 - 6.2.6.1.8. Operator memastikan pandangan bebas dari hambatan.
 - 6.2.6.1.9. Tegakan kepala dan pandangan lurus kedepan.
 - 6.2.6.1.10. Letakan benda pada posisi yang diinginkan.
 - 6.2.6.2. Jika seorang diri dan memakai alat (Hand pallet).
 - 6.2.6.2.1. Operator memastikan hand pallet yang dibawa berfungsi dengan baik.
 - 6.2.6.2.2. Posisikan besi hand pallet sejajar dengan lubang pallet.
 - 6.2.6.2.3. Masukkan hand pallet pada lubang pallet.
 - 6.2.6.2.4. Operator mengatur ketinggian hand pallet.
 - 6.2.6.2.5. Operator menarik barang beserta pallet dengan hand pallet.
 - 6.2.6.2.5.1. Jika ketika menarik barang, terhalang benda lain atau ada proses lain, maka Operator menunggu dulu, baru setelah selesai proses yang menghalangi, atau benda yang menghalangi dipindahkan. Operator lanjut menarik hand pallet.
 - 6.2.6.2.5.2. Jika operator hendak berhenti, karena ada sesuatu, maka atur dan kunci hand pallet (turunkan ketinggian).
 - 6.2.6.2.6. Operator memastikan pandangan bebas dari hambatan.
 - 6.2.6.2.7. Operator memastikan jalan yang akan dilalui terbebas dari hambatan.
 - 6.2.6.2.8. Tegakan kepala dan pandangan lurus kedepan.
 - 6.2.6.2.9. Letakan benda pada posisi yang diinginkan.
 - 6.2.6.3. Jika tidak seorang diri dan tidak memakai alat.
 - 6.2.6.3.1. Bagi operator ada yang di samping kiri, kanan, depan, atau belakang
 - 6.2.6.3.2. Semua Operator mencari posisi tubuh yang enak

INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL	Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
	MSD	△	Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

- 6.2.6.3.3. Posisikan kaki berjarak 20 – 30 Cm dari barang.
- 6.2.6.3.4. Tekuk lutut, posisikan tubuh untuk jangkak.
- 6.2.6.3.5. Tegakan tulang punggung.
- 6.2.6.3.6. Angkat barang, dekatkan dengan tubuh.
- 6.2.6.3.7. Operator berdiri bersama-sama dengan menekankan kaki.
- 6.2.6.3.8. Operator bersama-sama membawa barang, dan jaga kestabilan.
- 6.2.6.3.9. Semua Operator memastikan pandangan bebas dari hambatan.
- 6.2.6.3.10. Tegakan kepala dan pandangan lurus ke depan.
- 6.2.6.3.11. Letakan benda pada posisi yang diinginkan.
- 6.2.6.4. Jika tidak seorang diri dan memakai alat (hand pallet).
 - 6.2.6.4.1. Operator memastikan hand pallet yang dibawa berfungsi dengan baik.
 - 6.2.6.4.2. Posisikan besi hand pallet sejajar dengan lubang pallet.
 - 6.2.6.4.3. Masukkan hand pallet pada lubang pallet.
 - 6.2.6.4.4. Bagi operator untuk berada di samping kiri, kanan, depan untuk menarik, atau mendorong dari belakang.
 - 6.2.6.4.5. Operator pemegang hand pallet, mengatur ketinggian hand pallet.
 - 6.2.6.4.6. Operator menarik barang beserta pallet dengan hand pallet
 - 6.2.6.4.6.1. Jika ketika menarik barang, terhalang benda lain atau ada proses lain, maka Operator menunggu dulu, baru setelah selesai proses yang menghalangi, atau benda yang menghalangi dipindahkan. Operator lanjut menarik Hand pallet.
 - 6.2.6.4.6.2. Jika operator hendak berhenti karena ada sesuatu, maka atur dan kunci hand pallet (turunkan ketinggian).
 - 6.2.6.4.7. Operator memastikan pandangan bebas dari hambatan.
 - 6.2.6.4.8. Salah satu operator memastikan jalan yang akan dilalui terbebas dari hambatan.
 - 6.2.6.4.9. Tegakan kepala dan pandangan lurus kedepan.
 - 6.2.6.4.10. Letakan benda pada posisi yang diinginkan.
- 6.2.7. Operator lapor pada pemberi instruksi, barang berhasil dipindahkan.
- 6.2.8. Selesai.

7. KONDISI KHUSUS

- 7.1. Crane dipergunakan untuk memindahkan pipa secara horizontal, dan crane yang dipergunakan crane yang sudah diinstalasi dalam suatu ruangan. Untuk memindahkan atau mengangkat barang berat yang berada di area rongsook, dapat mempergunakan crane manual yang harus digantung pada besi WF yang kuat dan kokoh.
- 7.2. Jika barang melebihi kapasitas hand pallet, maka barang harus dipindahkan dengan mempergunakan mobil Forklift.



Dibuat Oleh	Revisi	Disetujui Oleh	Tgl. Efektif
MSD	△	Asst. Mgr MSD	21-Dec-22

INSTRUKSI KERJA PENGANGKATAN MANUAL

8. RECORD

Laporan kecelakaan kerja yang diakibatkan karena proses handling (Jika ada).

9. LAMPIRAN-LAMPIRAN

- 9.1. Data inventaris alat bantu pengangkatan (hand pallet,dll).
- 9.2. Inventaris APD untuk pengangkatan manual.

10. REFERENSI

- 10.1. Manual Sistem Manajemen Terintegrasi PT.CINT
- 10.2. Persyaratan ISO 45001:2018Klausul 8.1 Perencanaan dan Pengendalian Operasional.
- 10.3. Persyaratan ISO 14001:2015 Klausul 8.1 Perencanaan dan Pengendalian Operasional.
- 10.4. Permenkes No. 20 tahun 2017 : Cara Pembuatan Alat Kesehatan dan Perbekalan kesehatan Rumah Tangga yang baik.
- 10.5. UU RI No.1 tahun 1970 : Tentang Keselamatan Kerja.
- 10.6. Permenkes RI No. 70 tahun 2016 : Tentang Standar dan Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Industri.