



PEDOMAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)

**LABORATORIUM
PRAKTIK JURUSAN
YOGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS
BRAHMA WIDYA**

Universitas Hindu Negeri
I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena atas asung kerta wara nugraha-Nya, Pedoman Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dapat tersusun dengan baik.

Pedoman ini disusun dengan tujuan memberikan arahan yang jelas dan sistematis mengenai penerapan standar keselamatan kerja dalam setiap kegiatan yang berlangsung di laboratorium. Keberadaan laboratorium sebagai sarana pembelajaran praktik yoga, pranayama, meditasi, serta kegiatan kesehatan berbasis ke-Yogaan memerlukan tata kelola yang disiplin dan berlandaskan prinsip K3 agar kegiatan akademik dapat berjalan dengan aman, tertib, nyaman, dan produktif.

Selain sebagai pedoman teknis, dokumen ini juga diharapkan menjadi sarana pembinaan karakter bagi mahasiswa, khususnya dalam menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, serta kepedulian terhadap keselamatan diri, orang lain, dan lingkungan. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai dharma dan visi Fakultas Brahma Widya untuk melahirkan lulusan yang unggul, berintegritas, serta berdaya saing.

Kami menyadari bahwa pedoman ini masih perlu penyempurnaan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta dinamika kebutuhan pendidikan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan pedoman ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga pedoman ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kualitas pembelajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat di Jurusan Yoga dan Kesehatan, serta turut mendukung pencapaian visi-misi Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Denpasar,
Dekan,



Pr. Drs. I Wayan Wastawa, MA
NIP. 196507111998031002

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

BAB I PENDAHULUAN

BAB II TUJUAN DAN MANFAAT PEDOMAN

- A. Tujuan
- B. Manfaat

BAB III RUANG LINGKUP PEDOMAN

- 1. Kegiatan Akademik
- 2. Kegiatan Penelitian
- 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat
- 4. Penggunaan Fasilitas dan Peralatan
- 5. Tata Ruang Laboratorium
- 6. Keadaan Darurat

BAB IV TATA TERTIB UMUM

- A. Ketentuan Umum bagi Seluruh Pengguna
- B. Ketentuan untuk Mahasiswa
- C. Ketentuan untuk Dosen/Instruktur
- D. Ketentuan untuk Teknisi Laboratorium
- E. Ketentuan Tambahan

BAB V ATURAN KESELAMATAN KHUSUS

- A. Keselamatan dalam Praktik Yoga (Asana)
- B. Keselamatan dalam Pranayama (Latihan Pernapasan)
- C. Keselamatan dalam Meditasi dan Relaksasi
- D. Keselamatan dalam Penggunaan Alat Kesehatan
- E. Keselamatan dalam Kegiatan Kelompok
- F. Kondisi Kesehatan dan Keterbatasan

BAB VI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN DARURAT

- A. Pencegahan Risiko
- B. Penanganan Darurat Medis
- C. Penanganan Darurat Non-Medis
- D. Tugas dan Tanggung Jawab dalam Keadaan Darurat

BAB VII TANGGUNG JAWAB

- A. Tanggung Jawab Mahasiswa
- B. Tanggung Jawab Dosen/Instruktur
- C. Tanggung Jawab Teknisi Laboratorium
- D. Tanggung Jawab Fakultas

BAB VIII PENUTUP

RINGKASAN SOP KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan merupakan salah satu sarana vital yang dimiliki oleh Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Laboratorium ini tidak hanya berfungsi sebagai ruang praktik bagi mahasiswa, tetapi juga menjadi pusat pengembangan ilmu, keterampilan, serta penguatan karakter dalam bidang yoga dan kesehatan. Di dalamnya, mahasiswa dilatih untuk mempraktikkan berbagai teknik yoga, meditasi, pranayama, kriya, hingga berbagai kegiatan penunjang kesehatan berbasis ke-Yogaaan yang berpadu dengan pendekatan ilmiah modern. Dengan demikian, laboratorium ini menjadi tempat bertemunya aspek spiritual, kesehatan jasmani, serta disiplin akademik.

Seiring dengan intensitas penggunaan laboratorium yang tinggi, keberadaan standar Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) menjadi suatu kebutuhan mutlak. Penerapan K3 bukan hanya dimaksudkan untuk mencegah terjadinya kecelakaan atau risiko cedera, tetapi juga untuk memastikan bahwa setiap kegiatan berjalan dalam suasana aman, nyaman, dan kondusif. Lebih dari itu, K3 memiliki fungsi edukatif, yakni menanamkan sikap disiplin, kebersihan, kepedulian, dan tanggung jawab kepada mahasiswa sebagai calon praktisi maupun akademisi di bidang yoga dan kesehatan.

Dalam praktik yoga maupun kesehatan, risiko tetap dapat muncul apabila tidak diimbangi dengan pemahaman keselamatan yang baik. Misalnya, cedera otot atau sendi akibat melakukan asana (gerakan yoga) secara berlebihan tanpa pemanasan yang cukup, gangguan pernapasan ketika melakukan pranayama secara tidak tepat, atau bahkan kecelakaan ringan akibat penggunaan peralatan laboratorium yang tidak sesuai prosedur. Risiko-risiko tersebut dapat diminimalisasi apabila setiap pengguna laboratorium memahami dan mematuhi pedoman K3 secara konsisten.

Selain itu, penerapan pedoman K3 juga merupakan bagian dari standar mutu akademik di lingkungan perguruan tinggi. Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar berkomitmen untuk melaksanakan proses pendidikan yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga aman dan ramah bagi seluruh civitas akademika. Dengan adanya pedoman ini, diharapkan kegiatan praktik tidak hanya memberikan pengalaman belajar

secara teknis, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta lingkungan sekitar.

Lebih jauh, pedoman K3 laboratorium ini juga memiliki dimensi sosial dan spiritual. Dalam tradisi Hindu Bali, kesehatan jasmani dan rohani merupakan dua aspek yang saling terkait erat. Melalui penerapan K3, mahasiswa diajak untuk menjaga harmoni antara tubuh, pikiran, dan lingkungan—sebuah prinsip yang sejalan dengan filosofi yoga dan ajaran dharma. Oleh sebab itu, K3 tidak semata-mata dipandang sebagai aturan teknis, melainkan juga sebagai manifestasi dari nilai-nilai etika, disiplin, dan tanggung jawab sosial.

Pedoman K3 ini disusun dengan tujuan untuk memberikan arah, aturan, serta standar operasional yang harus diikuti oleh seluruh pihak yang terlibat dalam penggunaan laboratorium. Pedoman ini berlaku bagi mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, teknisi laboratorium, maupun pihak eksternal yang terlibat dalam kegiatan akademik, penelitian, maupun pengabdian masyarakat di jurusan. Dengan adanya pedoman ini, diharapkan tercipta lingkungan laboratorium yang sehat, aman, bersih, tertib, serta mampu mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara optimal.

BAB II

TUJUAN DAN MANFAAT PEDOMAN

A. Tujuan

Penyusunan Pedoman Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan memiliki sejumlah tujuan mendasar yang berkaitan dengan keamanan, kenyamanan, serta keberlangsungan proses pendidikan. Tujuan-tujuan tersebut dirumuskan sebagai berikut:

1. Menjamin keselamatan seluruh pengguna laboratorium.

Mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, teknisi laboratorium, hingga pihak luar yang terlibat dalam kegiatan akademik atau penelitian di laboratorium harus terlindungi dari risiko kecelakaan, cedera, maupun gangguan kesehatan.

2. Mencegah terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

Melalui penerapan standar prosedur keselamatan, setiap potensi bahaya dapat diidentifikasi dan diminimalisasi sejak awal. Misalnya, risiko cedera pada saat melakukan asana ekstrem, risiko pingsan akibat pernapasan berlebihan dalam pranayama, ataupun risiko kontaminasi alat kesehatan dapat dicegah dengan pedoman yang jelas.

3. Mewujudkan lingkungan praktik yang aman, nyaman, dan kondusif.

Lingkungan yang sehat dan tertib akan mendukung tercapainya efektivitas pembelajaran. Mahasiswa akan lebih fokus dalam praktik yoga maupun penelitian apabila lingkungan terbebas dari gangguan dan bahaya.

4. Membangun kesadaran K3 sebagai bagian dari pembelajaran.

Pedoman ini tidak hanya dimaksudkan sebagai aturan teknis, tetapi juga sebagai sarana edukasi untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri maupun orang lain.

5. Memberikan standar operasional dalam penggunaan fasilitas laboratorium.

Dengan adanya aturan baku, setiap pengguna laboratorium memiliki panduan yang jelas mengenai apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, bagaimana menangani peralatan, serta bagaimana bersikap dalam situasi darurat.

6. Mendukung pencapaian visi-misi universitas.

Sebagai lembaga pendidikan berbasis Hindu, UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar menjunjung tinggi nilai harmoni dan keseimbangan antara jasmani, rohani, dan

lingkungan. Penerapan K3 di laboratorium adalah bagian dari komitmen institusi untuk mengintegrasikan nilai spiritual dengan praktik akademik.

B. Manfaat

Pedoman K3 laboratorium ini memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan akademik, baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat tersebut dapat dirinci sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

- Memiliki panduan jelas untuk berlatih yoga, meditasi, pranayama, dan praktik kesehatan dengan aman.
- Meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh serta keselamatan dalam setiap aktivitas.
- Membentuk sikap disiplin, kebersihan, ketertiban, dan tanggung jawab sejak dini.
- Membiasakan diri untuk bekerja sesuai prosedur, sehingga menjadi bekal ketika terjun ke dunia profesional sebagai instruktur yoga, tenaga kesehatan, maupun peneliti.

2. Bagi Dosen dan Instruktur

- Mempermudah dalam mengawasi mahasiswa saat praktik karena sudah ada standar aturan yang jelas.
- Menjadi acuan dalam memberikan instruksi dan evaluasi terhadap kegiatan praktik.
- Mengurangi beban risiko tanggung jawab, karena pedoman ini menjadi dokumen resmi yang mengatur keselamatan di laboratorium.

3. Bagi Teknisi Laboratorium dan Tenaga Kependidikan

- Memiliki panduan dalam pemeliharaan fasilitas dan peralatan.
- Mengetahui tata cara penyediaan, pengecekan, hingga penanganan alat yang sesuai standar.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab dalam memastikan laboratorium selalu siap digunakan.

4. Bagi Fakultas dan Universitas

- Menjaga kualitas akademik melalui penyelenggaraan praktik yang aman, sehat, dan tertib.

- Menunjukkan komitmen institusi dalam melaksanakan standar pendidikan nasional yang berbasis K3.
- Memperkuat citra universitas sebagai penyelenggara pendidikan tinggi Hindu yang modern, profesional, dan berkarakter.

5. Bagi Masyarakat Luas

- Pedoman ini dapat dijadikan model penerapan K3 pada aktivitas yoga dan kesehatan di luar lingkungan kampus.
- Memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya keselamatan dan kesehatan saat berolahraga maupun bermeditasi.

BAB III

RUANG LINGKUP PEDOMAN

Pedoman Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar mencakup seluruh aspek kegiatan yang berlangsung di dalam laboratorium maupun kegiatan luar ruang yang secara resmi menggunakan fasilitas laboratorium. Ruang lingkup pedoman ini meliputi:

1. Kegiatan Akademik

Laboratorium berfungsi sebagai sarana utama pembelajaran praktis bagi mahasiswa. Dalam kegiatan akademik, pedoman K3 berlaku pada:

- **Praktik Yoga:** meliputi latihan asana (postur tubuh), pranayama (latihan pernapasan), dhyana (meditasi), kriya (teknik pembersihan), dan mudra (gestur energi).
- **Praktik Anatomi dan Fisiologi:** pengenalan struktur tubuh, sistem pernapasan, sistem peredaran darah, dan aspek kesehatan lain yang mendukung praktik yoga.
- **Praktik Relaksasi dan Terapi Penunjang:** seperti yoga nidra, teknik relaksasi otot, hingga terapi berbasis pernapasan.

Dalam seluruh kegiatan ini, mahasiswa wajib mengikuti instruksi dosen/instruktur serta mematuhi aturan K3 yang berlaku untuk menghindari risiko cedera atau gangguan kesehatan.

2. Kegiatan Penelitian

Pedoman ini juga berlaku untuk kegiatan penelitian yang menggunakan fasilitas laboratorium, baik penelitian mahasiswa maupun dosen.

- Penelitian yang melibatkan **praktik yoga intensif** harus memperhatikan batas kemampuan responden/partisipan.
- Penelitian yang menggunakan **alat kesehatan** seperti tensimeter, pulse oximeter, timbangan digital, atau alat pemeriksaan sederhana lainnya harus mematuhi aturan kebersihan dan sterilisasi.
- Penelitian berbasis **observasi dan eksperimen** wajib didokumentasikan dengan memperhatikan prosedur K3, baik terkait keamanan partisipan maupun peralatan yang digunakan.

3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Laboratorium juga dapat digunakan sebagai ruang pelatihan yoga dan kesehatan untuk masyarakat umum. Dalam hal ini, pedoman K3 tetap berlaku, dengan penekanan pada:

- Memberikan pengarahan awal kepada peserta terkait aturan keselamatan sebelum praktik dimulai.
- Memastikan setiap peserta berada dalam kondisi sehat jasmani dan rohani.
- Menyediakan fasilitas darurat seperti kotak P3K, akses ventilasi yang baik, dan jalur evakuasi jika diperlukan.

4. Penggunaan Fasilitas dan Peralatan

Pedoman K3 mengatur pemakaian semua fasilitas laboratorium, di antaranya:

- **Matras, Blok Yoga, Strap, Bola Yoga:** digunakan sesuai kebutuhan dan dibersihkan setelah praktik.
- **Alat Kesehatan:** seperti tensimeter, stetoskop, pulse oximeter, dan timbangan harus digunakan sesuai prosedur, disterilisasi setelah digunakan, dan dikembalikan pada tempatnya.
- **Peralatan Meditasi dan Relaksasi:** bantal meditasi, kursi duduk khusus, atau alat musik penunjang (misalnya singing bowl) harus digunakan dengan tenang dan hati-hati.

5. Tata Ruang Laboratorium

Ruang lingkup pedoman ini juga mencakup tata kelola ruang praktik agar tetap aman dan nyaman:

- Area laboratorium harus **bersih, bebas dari barang-barang yang tidak diperlukan**, dan memiliki sirkulasi udara yang baik.
- Jalur keluar-masuk ruang praktik harus selalu **bebas hambatan** sebagai antisipasi keadaan darurat.
- Fasilitas pencahayaan, ventilasi, serta penanda jalur evakuasi harus terjaga dengan baik.

6. Keadaan Darurat

Pedoman ini juga berlaku dalam situasi darurat seperti:

- Cedera atau kecelakaan saat praktik yoga.
- Kondisi kesehatan mendadak seperti pingsan atau sesak napas.

- Bencana alam (gempa, kebakaran, atau banjir) yang terjadi saat kegiatan berlangsung di laboratorium.

Dalam situasi tersebut, pengguna laboratorium wajib mengikuti prosedur penanganan darurat yang sudah ditetapkan.

BAB IV

TATA TERTIB UMUM

Tata tertib umum ini disusun untuk menciptakan suasana laboratorium yang aman, tertib, nyaman, serta kondusif bagi kegiatan pembelajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Tata tertib berlaku bagi seluruh pengguna laboratorium, baik mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, maupun pihak luar yang diizinkan menggunakan fasilitas laboratorium.

A. Ketentuan Umum bagi Seluruh Pengguna

- Setiap pengguna laboratorium wajib **mengisi daftar hadir** sebelum dan sesudah kegiatan.
- Sebelum memasuki laboratorium, semua pengguna wajib dalam keadaan **bersih, sehat jasmani dan rohani**, serta tidak dalam pengaruh alkohol atau obat-obatan terlarang.
- Laboratorium harus dijaga **ketenangan dan kesakralannya**, mengingat kegiatan yoga dan kesehatan memerlukan suasana yang fokus dan hening.
- Semua pengguna dilarang merusak, mencoret, atau mengubah fasilitas laboratorium tanpa izin resmi dari pihak berwenang.
- Dilarang membawa **makanan dan minuman** ke dalam ruang praktik, kecuali air mineral dalam botol tertutup.
- Dilarang menggunakan **ponsel, kamera, atau perangkat elektronik** yang tidak berhubungan dengan kegiatan praktik, kecuali atas izin dosen/instruktur.

B. Ketentuan untuk Mahasiswa

1. Pakaian dan Perlengkapan

- Wajib menggunakan pakaian praktik yang sesuai (pakaian yoga atau olahraga) yang bersih, sopan, dan nyaman.
- Dilarang menggunakan perhiasan berlebihan, jam tangan besar, atau aksesoris yang dapat mengganggu gerakan.
- Rambut panjang harus diikat rapi.

2. Sikap dan Perilaku

- Datang tepat waktu sesuai jadwal praktik.
- Mengikuti instruksi dosen/instruktur dengan penuh perhatian.
- Menjaga sikap hormat, tenang, dan fokus selama kegiatan berlangsung.

- Tidak bercanda, berlari, atau melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

3. Penggunaan Peralatan

- Setiap mahasiswa wajib menggunakan matras, blok, strap, bola yoga, atau alat lainnya sesuai kebutuhan.
- Peralatan yang sudah digunakan harus dibersihkan dengan lap atau cairan desinfektan sebelum dikembalikan.
- Mahasiswa yang merusakkan peralatan karena kelalaian akan diminta **bertanggung jawab mengganti atau memperbaikinya**.

4. Keselamatan Diri

- Melakukan pemanasan sebelum memulai praktik.
- Tidak memaksakan diri dalam melakukan asana (gerakan yoga) di luar kemampuan tubuh.
- Segera melapor kepada dosen/instruktur apabila merasa sakit, cedera, pusing, atau tidak mampu melanjutkan praktik.

C. Ketentuan untuk Dosen/Instruktur

1. Memberikan pengarahan K3 sebelum memulai setiap sesi praktik.
2. Memastikan seluruh mahasiswa dalam kondisi siap dan sehat untuk mengikuti kegiatan.
3. Mengawasi jalannya praktik dengan seksama serta **mencegah terjadinya cedera** akibat kesalahan gerakan.
4. Menggunakan bahasa yang jelas, tenang, dan mendidik dalam memberikan instruksi.
5. Melaporkan setiap insiden atau kecelakaan kerja ke pihak fakultas sesuai prosedur.
6. Bertanggung jawab dalam menjaga suasana praktik yang kondusif dan aman.

D. Ketentuan untuk Teknisi Laboratorium

1. Memastikan laboratorium dalam keadaan bersih, rapi, dan siap digunakan sebelum kegiatan dimulai.
2. Memeriksa kondisi semua peralatan (matras, bola yoga, alat kesehatan, dll) secara berkala.
3. Menyediakan dan merawat fasilitas keselamatan seperti **kotak P3K, alat pemadam api ringan (APAR), serta tanda jalur evakuasi**.

4. Membuat laporan rutin mengenai kondisi peralatan dan kebutuhan pemeliharaan kepada pihak fakultas.
5. Mengawasi penggunaan peralatan laboratorium oleh mahasiswa agar sesuai dengan fungsinya.

E. Ketentuan Tambahan

1. Setiap insiden atau kecelakaan, sekecil apapun, wajib segera dilaporkan kepada dosen/instruktur atau teknisi laboratorium.
2. Mahasiswa yang melanggar tata tertib dapat dikenai sanksi berupa:
 - Teguran lisan.
 - Teguran tertulis.
 - Tidak diperkenankan mengikuti praktik untuk sementara waktu.
3. Sanksi administratif sesuai ketentuan fakultas.
4. Pihak luar yang menggunakan laboratorium wajib menandatangani **surat izin penggunaan laboratorium** dan tunduk pada seluruh pedoman K3 ini.

Dengan tata tertib umum ini, diharapkan seluruh kegiatan laboratorium dapat berlangsung dengan aman, disiplin, tertib, serta sejalan dengan nilai-nilai etika akademik dan spiritual yang dijunjung tinggi di Fakultas Brahma Widya.

BAB V

ATURAN KESELAMATAN KHUSUS

Selain tata tertib umum, terdapat sejumlah aturan keselamatan khusus yang harus diperhatikan oleh seluruh pengguna laboratorium. Aturan ini dibuat untuk menyesuaikan dengan karakteristik kegiatan praktik di Jurusan Yoga dan Kesehatan yang melibatkan aspek fisik, mental, dan penggunaan peralatan penunjang.

A. Keselamatan dalam Praktik Yoga (Asana)

1. Pemanasan Wajib

- Setiap sesi latihan asana harus diawali dengan pemanasan minimal 10 menit untuk mengurangi risiko cedera otot dan sendi.
- Gerakan pemanasan harus dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerakan ringan ke gerakan yang lebih kompleks.

2. Penggunaan Alat Bantu

- Mahasiswa dianjurkan menggunakan matras, blok yoga, strap, atau bola yoga sebagai alat bantu, terutama untuk asana yang memerlukan fleksibilitas tinggi.
- Alat bantu harus digunakan dengan benar sesuai instruksi dosen/instruktur agar tidak menimbulkan risiko tambahan.

3. Batas Kemampuan Tubuh

- Setiap mahasiswa wajib memahami batas kemampuan tubuhnya.
- Dilarang memaksakan diri melakukan asana yang berpotensi menyebabkan cedera (overstretching, keseleo, atau terjatuh).

4. Pendampingan

- Asana tertentu yang berisiko tinggi (misalnya headstand, handstand, atau backbend ekstrem) hanya boleh dilakukan dengan pendampingan instruktur.
- Mahasiswa pemula tidak diperkenankan mencoba gerakan ekstrem tanpa pengawasan langsung.

B. Keselamatan dalam Pranayama (Latihan Pernapasan)

1. Kondisi Ruangan

- Pranayama wajib dilakukan di ruang yang memiliki ventilasi baik agar oksigen cukup.

- Hindari melakukan pranayama di ruang tertutup yang pengap atau terlalu panas.

2. Batas Kapasitas Tubuh

- Latihan pernapasan dalam (deep breathing) tidak boleh dipaksakan melebihi kapasitas paru-paru mahasiswa.
- Jika merasa pusing, sesak, atau mual, mahasiswa wajib menghentikan latihan dan segera beristirahat.

3. Kondisi Kesehatan Khusus

- Mahasiswa dengan riwayat asma, hipertensi, atau penyakit jantung harus mendapat izin dokter sebelum mengikuti latihan pranayama intensif.
- Dosen/instruktur wajib memberikan variasi latihan yang lebih aman untuk mahasiswa dengan kondisi kesehatan tertentu.

C. Keselamatan dalam Meditasi dan Relaksasi

1. Kondisi Tubuh

- Mahasiswa harus memastikan tubuh dalam keadaan rileks dan tidak terlalu lapar atau kenyang saat meditasi.
- Posisi duduk atau berbaring harus disesuaikan dengan kenyamanan agar tidak menimbulkan nyeri otot atau kram.

2. Kondisi Lingkungan

- Ruangan meditasi harus tenang, bersih, memiliki pencahayaan yang sesuai, serta bebas dari gangguan suara keras.
- Temperatur ruangan harus dijaga agar tidak terlalu dingin atau panas.

3. Batas Konsentrasi

- Meditasi sebaiknya dilakukan secara bertahap (misalnya 5–15 menit untuk pemula) sebelum meningkatkan durasi yang lebih lama.
- Jika mahasiswa merasa cemas, gelisah, atau mengalami gangguan pernapasan, latihan harus segera dihentikan.

D. Keselamatan dalam Penggunaan Alat Kesehatan

1. Sterilisasi dan Kebersihan

- Alat kesehatan (tensimeter, stetoskop, pulse oximeter, timbangan, dll.) wajib disterilisasi sebelum dan sesudah digunakan.

- Sarung tangan harus digunakan bila terdapat kontak langsung dengan tubuh mahasiswa lain.

2. Penggunaan Sesuai Prosedur

- Hanya mahasiswa yang sudah mendapat pengarahan boleh menggunakan alat kesehatan.
- Pengukuran tanda vital (tekanan darah, denyut nadi, saturasi oksigen) harus dilakukan sesuai prosedur yang benar untuk menghindari kesalahan data.

3. Perawatan Alat

- Alat harus dikembalikan ke tempat penyimpanan dengan baik setelah digunakan.
- Jika terjadi kerusakan, mahasiswa wajib segera melapor kepada teknisi laboratorium.

E. Keselamatan dalam Kegiatan Kelompok

1. Praktik kelompok (pair work atau group work) harus dilakukan dengan saling memperhatikan keselamatan anggota lain.
2. Setiap mahasiswa wajib menjaga jarak yang cukup dengan peserta lain untuk menghindari benturan saat melakukan asana.
3. Kegiatan partner yoga hanya boleh dilakukan dengan pengawasan dosen/instruktur.

F. Kondisi Kesehatan dan Keterbatasan

1. Mahasiswa dengan cedera, penyakit kronis, atau kondisi khusus (misalnya kehamilan) harus melapor sebelum mengikuti kegiatan.
2. Dosen/instruktur wajib menyesuaikan latihan dengan kondisi individu mahasiswa tersebut.
3. Mahasiswa yang sedang tidak sehat tidak diperbolehkan mengikuti praktik intensif dan disarankan melakukan latihan ringan atau istirahat.

Dengan adanya aturan keselamatan khusus ini, setiap aktivitas praktik yoga, pranayama, meditasi, maupun penggunaan alat kesehatan di laboratorium diharapkan dapat berjalan dengan aman, terkontrol, serta bebas dari risiko yang tidak diinginkan.

BAB VI

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN DARURAT

Laboratorium praktik yoga dan kesehatan meskipun relatif aman tetap memiliki potensi risiko, seperti cedera otot, kram, pingsan akibat latihan pernapasan, hingga keadaan darurat karena bencana alam. Oleh karena itu, diperlukan prosedur pencegahan serta penanganan darurat yang jelas agar setiap kejadian dapat direspons dengan cepat, tepat, dan efektif.

A. Pencegahan Risiko

Pencegahan merupakan langkah awal dan utama untuk meminimalisasi kemungkinan terjadinya kecelakaan atau kondisi darurat di laboratorium. Bentuk pencegahan meliputi:

1. Sebelum Kegiatan

- Semua pengguna laboratorium wajib mengikuti pengarahan K3 sebelum memulai praktik.
- Kondisi fisik mahasiswa harus diperiksa secara mandiri (self-check) sebelum berlatih: tidak dalam keadaan sakit, lemah, atau kelelahan.
- Instruktur memastikan ruangan bersih, ventilasi baik, pencahayaan cukup, dan bebas dari benda berbahaya.
- Semua peralatan diperiksa oleh teknisi laboratorium agar layak pakai.

2. Selama Kegiatan

- Mahasiswa wajib melakukan pemanasan sebelum praktik yoga.
- Dosen/instruktur harus mengawasi gerakan yang berisiko cedera (misalnya gerakan inversi).
- Jarak antar mahasiswa diatur agar tidak terjadi benturan saat melakukan gerakan.
- Setiap peserta wajib berhenti jika mengalami rasa sakit, pusing, atau kesulitan bernapas.

3. Setelah Kegiatan

- Pendinginan (cooling down) dilakukan untuk mengurangi risiko cedera otot.
- Peralatan dibersihkan dengan cairan disinfektan atau lap khusus sebelum dikembalikan.
- Ruangan dikondisikan tetap rapi dan bersih sebelum ditutup.

B. Penanganan Darurat Medis

1. Kotak P3K (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan)

- Setiap laboratorium wajib menyediakan kotak P3K berisi plester, kasa steril, perban elastis, obat antiseptik, gunting medis, sarung tangan, dan obat-obatan dasar.
- Kotak P3K harus diletakkan di tempat yang mudah dijangkau dan diketahui oleh seluruh pengguna.

2. Cedera Ringan (misalnya kram, terkilir, luka kecil)

- Segera hentikan aktivitas.
- Gunakan metode **RICE**:
 - **Rest (istirahat)** bagian yang cedera.
 - **Ice (kompres es)** untuk mengurangi nyeri dan bengkak.
 - **Compression (balut tekan)** dengan perban elastis untuk mengurangi pembengkakan.
 - **Elevation (posisikan lebih tinggi)** bagian tubuh yang cedera.

3. Cedera Sedang hingga Berat

- Jika ada cedera serius (misalnya patah tulang, dislokasi, pingsan lama, gangguan jantung), mahasiswa segera dilaporkan ke dosen/instruktur.
- Lakukan pertolongan pertama sesuai kemampuan sambil menunggu bantuan medis.
- Korban segera dirujuk ke **Unit Kesehatan Kampus** atau rumah sakit terdekat.

4. Gangguan Pernapasan atau Pingsan

- Pastikan korban mendapat udara segar dengan membuka ventilasi atau memindahkan ke area yang lebih terbuka.
- Longgarkan pakaian yang ketat pada bagian dada/leher.
- Jika korban tidak sadar lebih dari 1 menit, segera hubungi tenaga medis.

C. Penanganan Darurat Non-Medis

1. Kebakaran

- Gunakan **Alat Pemadam Api Ringan (APAR)** yang tersedia di laboratorium.
- Jangan panik, segera ikuti instruksi evakuasi.
- Matikan sumber listrik bila memungkinkan.

- Keluar melalui jalur evakuasi menuju **titik kumpul darurat**.

2. Gempa Bumi

- Segera berlindung di bawah meja atau struktur kokoh.
- Setelah guncangan berhenti, lakukan evakuasi dengan tertib.
- Hindari berdesakan dan segera menuju titik kumpul.

3. Banjir atau Kondisi Darurat Lainnya

- Segera amankan peralatan penting.
- Ikuti instruksi teknisi laboratorium atau pihak kampus.
- Jika evakuasi diperlukan, lakukan dengan tertib dan tidak panik.

D. Tugas dan Tanggung Jawab dalam Keadaan Darurat

1. Mahasiswa

- Tetap tenang dan mengikuti instruksi dosen/instruktur.
- Tidak bertindak sendiri tanpa arahan yang jelas.
- Membantu teman yang membutuhkan pertolongan sesuai kemampuan.

2. Dosen/Instruktur

- Memimpin evakuasi dan memastikan seluruh mahasiswa dalam keadaan aman.
- Memberikan pertolongan pertama sesuai kapasitas.
- Melaporkan insiden kepada fakultas sesuai prosedur.

3. Teknisi Laboratorium

- Menyiapkan jalur evakuasi, tanda darurat, dan kelengkapan keselamatan.
- Menghubungi pihak medis, keamanan, atau pemadam kebakaran bila diperlukan.
- Mencatat laporan insiden untuk evaluasi lebih lanjut.

Dengan adanya prosedur pencegahan dan penanganan darurat ini, diharapkan seluruh kegiatan di laboratorium dapat berjalan dengan aman, serta risiko yang mungkin terjadi dapat ditangani dengan cepat dan efektif.

BAB VII

TANGGUNG JAWAB

Penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di laboratorium hanya dapat berjalan efektif apabila setiap pihak memahami dan melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik. Tanggung jawab K3 bukan hanya kewajiban teknis, tetapi juga merupakan wujud kepedulian, disiplin, serta tanggung jawab moral terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

A. Tanggung Jawab Mahasiswa

1. Mematuhi seluruh aturan dan tata tertib K3 yang berlaku di laboratorium.
2. Menggunakan pakaian dan perlengkapan praktik sesuai standar keselamatan.
3. Menjaga sikap tenang, tertib, dan fokus selama berada di ruang laboratorium.
4. Menggunakan peralatan laboratorium dengan hati-hati sesuai petunjuk, serta mengembalikannya ke tempat semula setelah digunakan.
5. Membersihkan matras, blok yoga, strap, atau alat kesehatan yang telah digunakan.
6. Tidak memaksakan diri melakukan gerakan yoga di luar batas kemampuan tubuh.
7. Melapor segera apabila mengalami cedera, pusing, atau gangguan kesehatan selama praktik.
8. Membantu menjaga keselamatan dan kenyamanan teman sekelompok.
9. Melaporkan kepada dosen/instruktur jika menemukan kerusakan peralatan atau kondisi ruangan yang berpotensi menimbulkan bahaya.

B. Tanggung Jawab Dosen/Instruktur

1. Memberikan pengarahan K3 sebelum memulai setiap sesi praktik.
2. Menyampaikan instruksi dengan jelas dan memastikan mahasiswa memahami aturan keselamatan.
3. Mengawasi mahasiswa selama praktik untuk mencegah kesalahan gerakan yang berisiko cedera.
4. Memberikan bimbingan dalam penggunaan peralatan, baik alat yoga maupun alat kesehatan.
5. Melakukan intervensi segera jika terjadi kondisi darurat atau kecelakaan.
6. Melaporkan kejadian insiden kepada pihak fakultas dan mendokumentasikan kronologinya.

7. Menjadi teladan dalam menjaga disiplin, ketertiban, dan keselamatan di laboratorium.
8. Memastikan latihan yoga, pranayama, dan meditasi dilakukan sesuai kapasitas mahasiswa.
9. Menyusun evaluasi rutin terkait penerapan K3 di setiap sesi.

C. Tanggung Jawab Teknisi Laboratorium

1. Menjaga kebersihan, kerapian, dan kelayakan ruang laboratorium sebelum dan sesudah digunakan.
2. Melakukan pengecekan rutin terhadap seluruh peralatan (matras, bola yoga, strap, blok, tensimeter, pulse oximeter, dll).
3. Menyediakan dan memeriksa perlengkapan darurat seperti kotak P3K, APAR, serta tanda jalur evakuasi.
4. Melaporkan kepada pihak fakultas jika terdapat peralatan rusak atau fasilitas yang membutuhkan perbaikan.
5. Mengatur tata ruang laboratorium agar jalur keluar-masuk dan evakuasi tetap aman.
6. Memberikan bantuan teknis selama kegiatan praktik berlangsung.
7. Menjadi penghubung antara mahasiswa, dosen/instruktur, dan fakultas terkait kondisi fasilitas laboratorium.
8. Membuat catatan laporan pemakaian laboratorium dan kondisi peralatan secara berkala.

D. Tanggung Jawab Fakultas

1. Menetapkan kebijakan resmi terkait penerapan K3 di seluruh laboratorium.
2. Menyediakan anggaran dan fasilitas yang memadai untuk menunjang pelaksanaan K3.
3. Menyelenggarakan pelatihan K3 bagi dosen, mahasiswa, dan tenaga laboratorium secara berkala.
4. Mengawasi penerapan pedoman K3 melalui monitoring dan evaluasi rutin.
5. Menindaklanjuti laporan insiden dengan langkah perbaikan (corrective action).
6. Menyediakan dukungan layanan kesehatan kampus bagi mahasiswa atau pengguna laboratorium yang mengalami kecelakaan atau sakit.
7. Memastikan laboratorium memiliki prosedur evakuasi, standar P3K, dan perlengkapan keselamatan yang sesuai.

8. Mengintegrasikan nilai-nilai K3 ke dalam kurikulum sebagai bagian dari pembentukan karakter mahasiswa.

Dengan pembagian tanggung jawab yang jelas ini, diharapkan seluruh elemen yang terlibat dapat bersinergi dalam menjaga keselamatan, kesehatan, dan kenyamanan di laboratorium, sehingga tercapai suasana belajar yang aman, tertib, dan produktif.

BAB VIII

PENUTUP

Pedoman Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar disusun sebagai acuan resmi dalam menjaga keselamatan, kesehatan, dan ketertiban selama kegiatan akademik, penelitian, maupun pengabdian masyarakat.

Keberadaan laboratorium sebagai pusat pembelajaran praktis memiliki potensi risiko, baik berupa cedera fisik, gangguan kesehatan, maupun kondisi darurat yang tidak terduga. Oleh karena itu, pedoman ini hadir untuk memastikan bahwa setiap kegiatan berlangsung dengan aman, terkendali, dan sesuai standar yang berlaku.

Penerapan pedoman K3 bukan hanya sekadar kepatuhan terhadap aturan teknis, tetapi juga merupakan bentuk tanggung jawab moral dan spiritual. Dalam tradisi Hindu, menjaga kesehatan jasmani, kestabilan pikiran, dan keselamatan lingkungan merupakan bagian dari praktik dharma—hidup selaras dengan hukum alam. Melalui pedoman ini, mahasiswa tidak hanya belajar teknik yoga, meditasi, atau kesehatan, tetapi juga nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kepedulian, serta harmoni dengan diri dan lingkungan sekitar.

Diharapkan dengan adanya pedoman ini:

1. Mahasiswa mampu melaksanakan praktik yoga dan kesehatan dengan penuh kesadaran, disiplin, dan rasa tanggung jawab.
2. Dosen dan instruktur memiliki acuan dalam mengajar, membimbing, serta menjaga keselamatan mahasiswa.
3. Teknisi laboratorium dapat mengelola fasilitas dengan lebih profesional, sistematis, dan berorientasi pada keselamatan.
4. Fakultas dapat menjamin mutu pembelajaran yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga aman, sehat, dan nyaman bagi seluruh civitas akademika.

Sebagai dokumen dinamis, pedoman ini dapat diperbarui sesuai perkembangan kebutuhan, teknologi, maupun kebijakan kampus di masa mendatang. Evaluasi berkala akan terus dilakukan agar pedoman ini relevan, efektif, dan mampu menjawab tantangan yang muncul.

Dengan komitmen bersama dari mahasiswa, dosen, teknisi, dan fakultas, pedoman K3 ini diharapkan dapat mewujudkan laboratorium yoga dan kesehatan sebagai ruang belajar

yang aman, sehat, tertib, serta mencerminkan nilai-nilai luhur Fakultas Brahma Widya dan Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

RINGKASAN SOP KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)

Laboratorium Praktik Jurusan Yoga dan Kesehatan

Fakultas Brahma Widya – UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Kategori	Ketentuan
Wajib	- Melepas alas kaki sebelum masuk ruang praktik. - Menggunakan pakaian praktik yang sesuai dan nyaman. - Melakukan pemanasan sebelum praktik yoga. - Mencuci tangan sebelum dan sesudah praktik. - Membersihkan dan mengembalikan peralatan ke tempat semula. - Melapor ke dosen/instruktur jika dalam kondisi sakit/cedera.
Larangan	- Membawa makanan dan minuman ke dalam laboratorium. - Menggunakan aksesoris berlebihan saat praktik. - Menggunakan peralatan laboratorium tidak sesuai fungsi. - Melakukan gerakan yoga di luar instruksi dosen/instruktur. - Bercanda atau melakukan aktivitas yang membahayakan diri/teman.
Keselamatan Khusus	- Gunakan alat bantu yoga (matras, blok, strap) bila diperlukan. - Pranayama dan meditasi dilakukan di ruangan dengan ventilasi baik. - Gunakan sarung tangan jika praktik bersentuhan langsung dengan tubuh orang lain. - Peralatan medis/vital signs wajib disterilkan sebelum & sesudah digunakan.
Darurat	- Kotak P3K tersedia di laboratorium. - Cedera ringan ditangani dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). - Kecelakaan serius segera dilaporkan ke dosen penanggung jawab/Unit Kesehatan Kampus. - Ikuti jalur evakuasi dan menuju titik kumpul bila terjadi kebakaran/gempa.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. (2003). *Buku Upacara Agama Hindu*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- International Labour Organization (ILO). (2013). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*. Geneva: ILO Publications.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja*. Jakarta: Kemenaker RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Umum Keselamatan dan Kesehatan Kerja Laboratorium Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek RI.
- Patanjali. (2012). *Yoga Sutra Patanjali* (Terjemahan). Denpasar: Paramita.
- Prawira, I. G. A. (2019). *Kesehatan dan Keselamatan Kerja: Teori dan Aplikasi di Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Satyananda, S. (2016). *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Bihar: Bihar School of Yoga.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press.



FAKULTAS
BRAHMA WIDYA
Universitas Hindu Negeri
I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar