

Buku Panduan **Pencegahan Bencana** **Untuk Warga Asing di Jepang**

Mari Bersiap-siap Dari Sekarang



Versi Bahasa
Indonesia



Prefektur Fukuoka

Buku Panduan yang memperkenalkan tindakan-tindakan yang harus diambil pada saat terjadi bencana di Jepang. Bencana = Gempa Bumi, Hujan Deras, Angin Topan, Longsor, Kebakaran dan sejenisnya. Kuasai isi buku panduan ini untuk berjaga-jaga akan terjadinya bencana. Siapkan diri dari sekarang.

Daftar Isi

Sebelum Bencana Terjadi

- Yang Harus Dilakukan Sebelum Bencana Terjadi . . . 1
- Hal yang harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga akan terjadinya bencana . . . 3

Tindakan Yang Harus Diambil Saat Terjadi Bencana

- Alur Evakuasi (Menyelamatkan Diri) . . . 4
- Gempa Bumi (Guncangan Besar) . . . 6
- Hujan Deras (Hujan Turun Dengan Deras)
- Angin Topan (Hujan Turun Dengan Deras Disertai Angin Bertiup Kencang)
- . . . 10
- Kebakaran . . . 12
- Catatan Pencegahan Bencana . . . 15
- Pusat Informasi Serta Konsultasi Pencegahan Bencana . . . 16
- Hal-hal penting yang harus diingat . . . 18



Yang harus dilakukan sebelum bencana terjadi

Diskusikan dengan keluarga dan teman.

Diskusikan dengan keluarga, teman dan tentukan tempat untuk evakuasi (menyelamatkan diri) serta cara untuk berkomunikasi saat terjadi bencana.



Pastikan bahwa kondisi dalam rumah aman.

- ① Perkuat furnitur (lemari, meja dan sebagainya) agar tidak roboh.
- ② Jangan menyimpan atau menumpuk barang di lorong maupun area pintu masuk.



Persiapkan barang-barang yang diperlukan saat menyelamatkan diri.

※ Cek halaman 3 untuk mengecek daftar barang yang diperlukan saat menyelamatkan diri.

Pelajari lokasi tempat evakuasi terdekat dari rumah dan buat peta cara pergi ke tempat tersebut.

Tempat evakuasi adalah bangunan sekolah, balai kota serta Kouminkan (tempat kegiatan belajar masyarakat).

※ Lihat halaman 2 untuk melihat cara membuat peta.



Informasi mengenai tempat evakuasi dapat ditemukan di laman -> [Fukuoka-Ken Hinanjo • Hinan Jyohou] (Pusat Evakuasi dan Informasi Evakuasi Prefektur Fukuoka).

<https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0>



Tempat evakuasi (tempat menyelamatkan diri)

Di tempat evakuasi tersedia makanan.

Tempat untuk tidur.

Tinggal bersama dengan banyak orang.

Siapkan sendiri barang-barang kebutuhan pribadi.

Patuhi aturan-aturan yang ada.

Saling membantu satu sama lain.

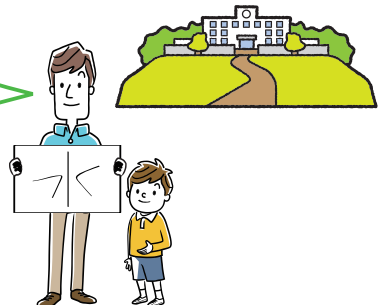


Buatlah peta dari rumah menuju ke tempat evakuasi.



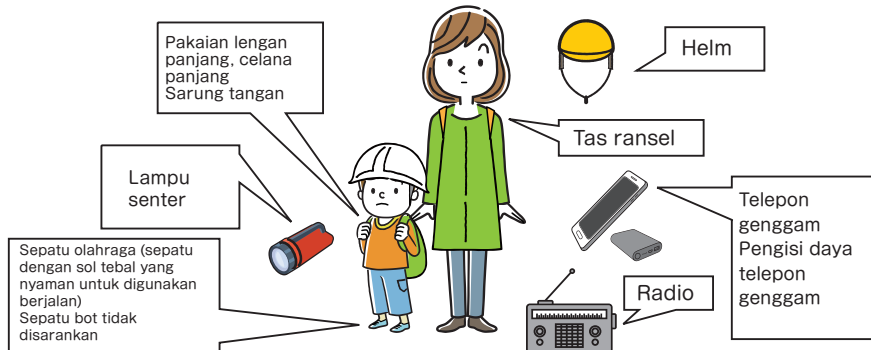
Peta

- Cek Hazard Map (peta lokasi berbahaya) di kota tempat Anda tinggal. Cobalah langsung pergi dengan rute tersebut.
- Pastikan bahwa rute untuk mencapai tempat evakuasi terdekat tersebut aman.



Hal yang harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga akan terjadinya bencana

Siapkan barang-barang penting yang diperlukan pada saat menyelamatkan diri



※ Juga barang lain yang dibutuhkan pada saat menyelamatkan diri.

Siapkan persediaan makanan dan air minum untuk jangka waktu lebih dari **3 hari**.

Makanan	Air minum Makanan Makanan siap saji dan tidak mudah basi seperti makanan kaleng, biskuit dan sebagainya.	Pakaian	Pakaian (termasuk dalam) Handuk Perlengkapan hujan (payung, jas hujan) Pakaian Musim Dingin
Obat-obatan	Kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) Obat-obatan yang sedang diminum rutin	Keperluan Sehari-hari	Tisu Batu baterai Selimut Alat tulis (pensil, pulpen, kertas memo) Kantong plastik Sandal
Barang Berharga	Uang tunai, kartu atm, buku tabungan, stempel Kartu asuransi, kartu identitas diri Paspor		

Siapkan juga barang-barang yang diperlukan oleh anggota keluarga atau teman. Sebagai contoh, lihat daftar di bawah ini.

Bila ada wanita hamil	Bila ada orang tua (lansia)
Pembalut, kain kasa, kain bersih, tisu antiseptik produk perawatan bayi yang baru lahir, buku kesehatan ibu dan anak, dan lain-lain.	Produk perawatan untuk lansia, gigi palsu Popok untuk lansia Obat-obatan yang rutin dikonsumsi, dan lain-lain.
Bila ada bayi	
Susu (bubuk atau cair), botol susu, popok bayi, buku kesehatan ibu dan anak, dan lain-lain.	

Alur Evakuasi (Menyelamatkan Diri)

Misalkan telah terjadi bencana. Mohon bertindak sesuai dengan alur di bawah ini pada saat akan menyelamatkan diri keluar dari rumah.

Gempa Bumi (Guncangan Besar)

Terjadi gempa bumi

Pastikan keselamatan diri terlebih dahulu. Kemudian baru lakukan tindakan berikut.

※ Cek informasi Peringatan Dini Gempa Bumi (berita mengenai gempa) di telepon genggam maupun televisi.

Apakah ada kebakaran di rumah Anda atau sekitarnya?

Apakah ada kerusakan pada rumah Anda, rumah tetangga maupun bangunan di sekitar?



Ya

Segeralah pergi ke tempat yang luas seperti sekolah atau taman.

Bila tidak ada gempa bumi atau kebakaran

Tidak

Apakah rumah Anda masih dapat ditempati?

Tidak

Segeralah pergi ke tempat evakuasi terdekat.

Ya

Kembali di dalam rumah. Tidak perlu ke tempat evakuasi.

※ Cek halaman 6-9 untuk mengetahui informasi terkait gempa bumi.

Hujan Deras dan Angin Topan

Hujan turun dengan deras.
Angin topan datang mendekat.
Pertama-tama, lihat informasi tentang peringatan
dan pemberitahuan cuaca di televisi maupun
telepon genggam.

Apakah ada informasi tentang peringatan cuaca di kota Anda?

Ya

Apakah ada informasi
evakuasi (level
peringatan 3, 4, 5)?

Tidak

Lanjutkan untuk melihat dan
mengecek perkembangan
informasi cuaca terkini.
Selalu siap siaga untuk
menyelamatkan diri.

Ya

Apakah aman untuk pergi ke tempat evakuasi?
Contoh, Air telah masuk ke dalam rumah.
Tidak dapat melihat sekeliling karena sudah malam dan gelap.

Ya



Lari ke tempat yang lebih
tinggi di rumah sendiri atau
di bangunan terdekat. Tunggu
hingga datang pertolongan.

Tidak



Lari ke tempat yang aman
seperti tempat evakuasi.

- ※ Cek halaman 10 dan 11 untuk informasi terkait hujan deras dan angin topan.
- ※ Cek halaman 11 untuk informasi terkait level peringatan.

Sekilas Tentang Gempa Bumi

Apa itu gempa bumi?

Jepang adalah negara dengan jumlah gempa bumi yang banyak. Tidak ada yang tahu kapan dan di mana gempa bumi akan terjadi.

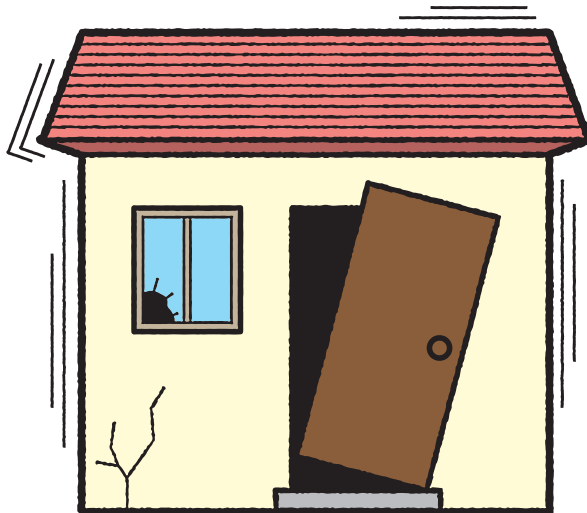
Gempa susulan dapat terjadi setelah gempa bumi.

Saat terjadi gempa, ada kemungkinan pasokan air, listrik dan gas tidak berjalan.

Ada kemungkinan terjadi tsunami (ombak yang sangat besar) di daerah yang dekat dengan laut.

Rumah serta bangunan dapat rusak karena guncangan yang kencang.

Jangan panik apabila terjadi gempa bumi.



Di Jepang, skala guncangan gempa bumi ditandai dengan angka.

	[Skala intensitas gempa bumi 0] Gempa kecil. Guncangan tidak terasa.		[Skala intensitas gempa bumi 5 Lemah] Gempa dengan guncangan sangat besar. Banyak orang akan merasa ketakutan. Banyak orang berpegangan pada benda atau sembunyi di bawah meja. Ada juga orang susah untuk bergerak.
	[Skala intensitas gempa bumi 1] Gempa kecil. Mayoritas orang tidak merasakan guncangan.		[Skala intensitas gempa bumi 5 Kuat] Gempa yang sangat besar. Semua orang akan merasa ketakutan. Orang akan kesulitan berdiri maupun berjalan.
	[Skala intensitas gempa bumi 2] Gempa kecil. Orang yang berada di rumah, atau yang sedang tidur akan merasakan guncangan.		[Skala intensitas gempa bumi 6 Lemah] Gempa yang sangat besar. Orang akan kesulitan berdiri.
	[Skala intensitas gempa bumi 3] Gempa besar. Orang yang berada di rumah akan merasakan guncangan. Beberapa orang akan merasa ketakutan.		[Skala intensitas gempa bumi 6 Kuat] Gempa yang sangat besar. Tidak ada yang dapat berdiri. Tidak dapat bergerak kecuali merangkak.
	[Skala intensitas gempa bumi 4] Gempa dengan guncangan cukup besar. Furnitur akan berguncang kencang. Orang yang sedang tidur akan terbangun. Beberapa orang akan bersembunyi karena ketakutan.		[Skala intensitas gempa bumi 7] Gempa yang sangat besar. Tidak dapat bergerak sama sekali.

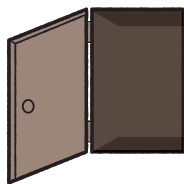
Saat terjadi gempa bumi

Sedang berada di dalam kamar

Menjauhlah dari rak buku dan jendela. Sembunyi di bawah meja.



Buka pintu, pastikan ada jalan keluar.



Pada saat evakuasi, bawa barang-barang yang diperlukan.

※ Cek halaman 3 untuk mengecek daftar barang yang diperlukan saat menyelamatkan diri.



Saat guncangan berhenti, matikan api (kompor atau rokok).



Kenakan sepatu untuk mencegah luka.



Pastikan kondisi rumah dan luar rumah sudah aman. Setelah itu keluarlah dari rumah.



Sedang berada di dalam toko

Ikuti petunjuk karyawan toko. Setelah itu baru bergerak.



Sedang berada di dalam lift

Pencet tombol untuk seluruh lantai. Setelah lift berhenti dan pintu terbuka, segeralah keluar dari dalam lift.



Sedang berada di dalam kereta atau bus

Jangan panik. Jangan bergerak tiba-tiba. Dengarkan petunjuk dari petugas kereta. Kemudian segera bergerak.



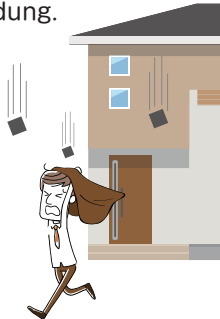
Sedang berada di dekat laut

Ada risiko tsunami. Lari ke tempat yang jauh dan lebih tinggi dari laut.



Sedang berada di dekat gedung

Gedung dapat rusak dan benda-benda berjatuhan. Jauhkan diri dari gedung.



Saat menyetir mobil

Hentikan mobil di sisi kiri jalan. Matikan mesin. Jangan ambil kunci dari dalam mobil. Segeralah lari.



Sedang berada di dekat gunung

Gunung maupun tebing dapat longsor. Lari ke tempat yang aman.



Sekilas Tentang Hujan Deras dan Angin Topan.

Apa itu Hujan Deras dan Angin Topan?

Hujan Deras

Hujan deras artinya hujan turun lebih deras daripada biasanya. Biasanya hujan deras terjadi di musim hujan (Juni dan Juli) dan saat ada angin topan.

Ketinggian air di sungai dapat naik dan meluap.

Air dapat masuk ke dalam rumah.

Dapat terjadi longsor di tebing.

Angin Topan

Topan akan terjadi di Jepang pada bulan Juli sampai September.

Akan ada banyak hujan deras. Angin kencang juga akan bertiup.

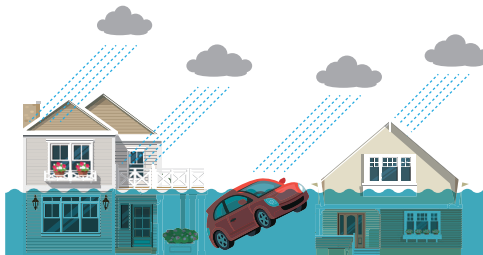
Ketinggian air di sungai dapat naik dan meluap.

Ada kemungkinan ombak di laut maupun sungai menjadi sangat tinggi.

Layanan kereta, bus, serta kereta bawah tanah dapat dihentikan.

Ada kemungkinan papan billboard serta genting tersapu oleh angin.

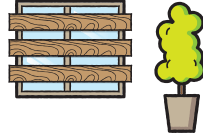
※ **Hujan deras dan angin topan dapat dilihat dari prakiraan cuaca. Cek sesering mungkin perkembangan informasi cuaca di televisi maupun internet.**



Saat Terjadi Hujan Deras Atau Topan

**Cek berita terkini di televisi maupun internet.
Cek situasi sekitar rumah.**

Masukkan barang-barang ke dalam rumah, barang yang mungkin akan terbang oleh angin.
Tutup dan kunci jendela.



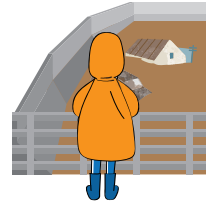
Siapkan barang-barang yang diperlukan agar dapat keluar rumah kapan saja untuk menyelamatkan diri.

※ Cek halaman 3 untuk melihat contoh barang yang diperlukan saat menyelamatkan diri.



Hindari pergi ke tempat yang berbahaya.

Tempat berbahaya misalnya lokasi sekitar sungai, laut, dan gunung.



Dapat terjadi longsor di gunung serta tebing.

Tanah dapat menjadi lembek karena hujan deras maupun topan.

Dapat terjadi longsor di tebing.

Bagi yang tinggal di sekitar tebing harus segera menyelamatkan diri.

Tingkat Kewaspadaan Dan Tindakan Yang Harus Dilakukan

Tingkat Kewaspadaan	Tindakan Yang Harus Dilakukan
1	Mungkin dapat terjadi hujan deras. Cek berita terkini di televisi maupun internet. 
2	Bersiap-siap untuk evakuasi. Cek lokasi yang aman dengan hazard map. 
3	Orang yang sehat dan mampu harus segera bersiap untuk evakuasi. Orang tua dan ibu hamil harus segera dievakuasi. 
4	Semua orang harus evakuasi ke tempat yang aman. 
5	Kondisi berbahaya. Ada ancaman atas keselamatan nyawa. Ambil langkah-langkah untuk melindungi diri. 

Kebakaran

Saat terjadi kebakaran



1. Berteriaklah [KAJIDA!] (Kebakaran!) dengan suara kencang. Beritahukan hal tersebut kepada orang-orang sekitar.

Alarm Kebakaran Tempat Tinggal

Alat deteksi asap akan mengeluarkan bunyi kencang saat mendeteksi asap maupun panas. Dapat memberitahukan adanya kebakaran kepada semua orang.

2. Hubungi Pemadam Kebakaran di nomor 119 (Bebas biaya).

Cara menghubungi 119

- ① [Kaji desu] (Ada kebakaran)
- ② Beritahukan lokasi Apartemen
○○ nomor ○○, Blok ○○, Distrik
○, di sebelah Balai Kota ○○.
[○ -Ku ○○ -Choume ○ -Ban
○ -Go; ○○ Mansion, ○○ no tonari
desu]
- ③ [○○ ga moete imasu] (○○
terbakar)
- ④ [Watashi no namae wa ○○ desu
(Nama saya ○○)
Denwa bango wa ○○○ - ○○○○
desu] (nomor telepon saya ○○○ -
○○○○)



3. Matikan api dengan pemadam api atau air.

Bila tidak ada pemadam api, matikan api dengan cara memukul-mukul api dengan selimut atau tutupi dengan handuk atau kain basah.

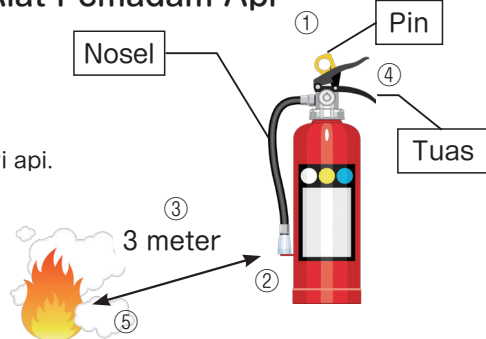


Jangan siram dengan air pada panci yang terdapat minyak di dalamnya, kompor minyak, atau benda elektronik!



Cara Menggunakan Alat Pemadam Api

- ① Lepaskan pin.
- ▼
- ② Pegang ujung nosel.
- ▼
- ③ Beri jarak sekitar 3 meter dari api.
- ▼
- ④ Tekan erat tuas.
- ▼
- ⑤ Arahkan nosel ke bagian bawah api.



4. Evakuasi diri bila api tidak padam.

Pastikan untuk tidak menghirup asap saat menyelamatkan diri.



Asap mengandung gas yang berbahaya!

Tutupi mulut dan hidung dengan sapu tangan atau handuk basah. Evakuasi diri sembari menjaga postur tubuh tetap rendah.



Gunakan tangga untuk evakuasi dari gedung yang tinggi seperti di apartemen atau pasar swalayan.

Jangan pernah gunakan lift.

5. Keluar bangunan. Jangan coba untuk masuk kembali ke dalam bangunan!

Tindakan Pencegahan Kebakaran

Jangan letakkan benda yang mudah terbakar di sekitar rumah.



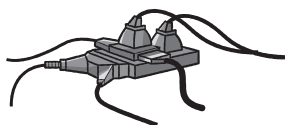
Saat akan meninggalkan dapur, pastikan api telah padam.



Setelah selesai merokok, pastikan api pada puntung rokok telah padam.



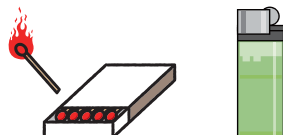
Jangan sambungkan terlalu banyak kabel ke dalam satu stopkontak.



Jangan letakkan benda yang mudah terbakar di dekat kompor.



Jangan letakkan korek api atau lighter di dekat anak-anak.



Catatan Pencegahan Bencana

Tulis dan selalu bawa dalam tas.

Nomor telepon 119
(Pemadam Kebakaran
dan Ambulans)



Nomor telepon 110
(Kantor Polisi)



Catatan Pribadi

Nama		Nomor telepon genggam	
Kewarganegaraan	Nomor Paspor	Nomor Kartu Penduduk	
Alamat di Jepang			

Informasi anggota
keluarga, teman,
kenalan, kolega
atau pihak sekolah

Nama	Nomor Telepon

Orang yang dapat dihubungi	Nomor Telepon	Orang yang dapat dihubungi	Nomor Telepon
Perusahaan Gas		Kedutaan/ Konsulat	
Perusahaan listrik		Rumah Sakit	

Tempat evakuasi (tempat menyelamatkan diri)

Saat terjadi gempa bumi	Saat terjadi hujan deras atau angin topan

Konsultasi dan Informasi / Pengumuman Mengenai Pencegahan

FUKUOKA IS OPEN Center

0120-279-906 (bebas biaya)

Jam kerja: Pukul 10.00–17.00 (Hari Senin s/d Jumat, Hari Minggu ke-3, Hari Sabtu ke-4) * Periode libur akhir tahun s/d awal tahun dan hari libur nasional tutup.

Bahasa yang dapat digunakan: Bahasa Jepang, Bahasa Inggris, Bahasa Mandarin, Bahasa Korea, Bahasa Vietnam, Bahasa Nepal, Bahasa Indonesia, Bahasa Tagalog, Bahasa Thailand, Bahasa Melayu, Bahasa Spanyol, Bahasa Prancis, Bahasa Jerman, Bahasa Italia, Bahasa Rusia, Bahasa Portugal, Bahasa Myanmar, Bahasa Khmer, Bahasa Mongol, Bahasa Sinhala, Bahasa Hindi, Bahasa Bengali, Bahasa Urdu, dan Bahasa Ukraina.



VoiceTra

VoiceTra adalah sebuah aplikasi penerjemah suara yang dapat menerjemahkan ke dalam bahasa asing. Dapat diunduh di App Store (Iphone) atau Android.
ht tp s: //vo i c etra . ni ct . go.jp/

Laman Badan Meteorologi Jepang

Informasi mengenai gempa bumi, hujan deras, topan dan sebagainya dapat diakses di sini.
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK World Japan

Informasi terbaru mengenai bencana di Jepang dapat dilihat di sini.
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

LOVE FM

Siaran radio FM yang juga menyiarkan informasi (pemberitahuan) dalam bahasa asing. Menyampaikan informasi gempa bumi, angin topan, dan hujan deras ke dalam berbagai bahasa.

Fukuoka 76.1MHz Fukuoka Barat 82.5MHz Kitakyushu 82.7MHz

Pada saat terjadi bencana, akan ada pemberitahuan dari pemerintah kota atau desa setempat (Contoh: Informasi tentang tempat evakuasi).
Cek laman kota tempat tinggal Anda.

Cara Penggunaan Aplikasi Pencegahan Bencana

- "Informasi Pencegahan Bencana Fukuoka - MAMORU-Kun" adalah aplikasi pencegahan bencana untuk Prefektur Fukuoka.
- Aplikasi ini menyampaikan informasi mengenai topan, hujan deras, gempa bumi, dan tsunami.
- Selain itu, dari petanya, Anda juga dapat melihat lokasi tempat evakuasi terdekat.

"MAMORU-Kun" tersedia dalam Bahasa Jepang, Bahasa Inggris, Bahasa Mandarin (Sederhana dan Tradisional), Bahasa Korea, dan Bahasa Vietnam.

Gunakan QR Code di bawah ini untuk mengunduh aplikasi "MAMORU-Kun".



(App Store)



(Google Play)



Dari Notifikasinya, dapat diketahui informasi pencegahan bencana di sekitar lokasi Anda saat itu



Peta menunjukkan lokasi Pusat Evakuasi



Tindakan yang harus dilakukan jika terjadi bencana, yang dijelaskan dalam gambar

Hal-hal penting yang harus diingat



- Saling menolong saat terjadi bencana.
- Sapa tetangga Anda. Buat agar mereka ingat Anda.
- Anda tidak sendirian. Mari saling membantu di saat kesulitan.

Revisi Maret 2026

Prefektur Fukuoka
7-7 Higashi-koen, Hakata-ku, Fukuoka
(Biro Urusan Internasional, Departemen Kebijakan Luar Negeri)
TELP : 092-643-3201 FAX : 092-643-3224
(Biro Pengelolaan Krisis Bencana, Departemen Perencanaan Pencegahan Bencana)
TELP:092-643-3112 FAX:092-643-3117