PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9

Sosialisasi pertolongan pertama pada kecelakaan sehari - hari

Mutmainnah[1], Sarifah G.[2] , Etno Setyagraha[3]
[1,2,3]Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. The purpose of this activity is how to do first aid for accidents that are often experienced everyday. Students as members of the community, especially because IKOR FIK UNM students have the basis of anatomy and human physiology. So that the provision of this material is expected to make them understand and be able to do first aid and know what not to do. The purpose of this first aid is to save lives or prevent death, prevent more severe disabilities, prevent infection, maintain the power of the victim until further help arrives and reduce pain and fear.Some of the daily accidents discussed are fainting, epilepsy, nosebleeds, leg cramps, bruises, sprains, wounds, burns, broken bones and insect bite. The implementation of this activity was conducted at FIK UNM.

Keywords: first aid, accident, student

I. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari sering terjadi kecelakaan yang menimpa seseorang atau sekelompok orang. Kecelakaan bisa terjadi dimana saja seperti di rumah, di jalan, di tempat kerja bahkan di kampus. Umumnya kecelakaan terjadi secara tiba-tiba, tanpa diduga sebelumnya dan akibat yang ditimbulkan sangat bervariasi, bisa berupa cedera ringan, sedang, berat, bahkan sampai meninggal dunia. Berdasarkan jumlah korban, kecelakaan bisa terjadi dengan satu korban, banyak korban (musibah) atau sangat banyak korban (bencana).

Kejadian kecelakaan dalam kehidupan sehari-hari sangat beragam, misalnya anak terpeleset yang menyebabkan luka robek atau memar, keracunan makanan, tersedak makanan, pingsan, dan lain-lain. Tidak jarang kecelakaan yang demikian sering meminta korban sehingga diperlukan tindakan pertolongan pertama pada kasus kecelakaan tersebut oleh orang terdekat yang mengetahui kejadiannya. Dalam hal kecelakaan sehari-hari yang bisa terjadi dimana saja, maka mahasiswa diharapkan dapat memberikan pertolongan pertama. Tetapi acapkali terjadi usaha orang-orang yang akan memberikan pertolongan justru mengakibatkan si korban mendapat kerusakan tubuh atau cedera lebih parah dari sebelum mendapat pertolongan. Oleh karena itu pada waktu memberikan pertolongan, perlu diketahui apa yang harus dan yang tidak boleh dikerjakan dan bagaimana cara mengerjakannya.

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedis. Hal ini berarti pertolongan tersebut bukan sebagai pengobatan atau penanganan yang sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara yang dilakukan oleh petugas PPPK (petugas medik atau orang awam) yang pertama melihat korban. Tujuan PPPK adalah untuk menyelamatkan jiwa atau mencegah kematian, mencegah cacat yang lebih berat, mencegah infeksi, mempertahankan daya korban sampai datangnya pertolongan lebih lanjut dan mengurangi rasa sakit serta rasa takut.

Atas dasar hal tersebut maka mahasiswa sebagai salah satu unsur masyarakat dan selalu berada di tengah-tengah masyarakat harus tahu tentang cara pertolongan pertama pada kecelakaan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa prinsip atau pokok tindakan yang harus ditanamkan pada jiwa seseorang yang akan melakukan PPPK apabila menghadapi kecelakaan yaitu: jangan panik, amati dan kumpulkan keterangan kejadian, perhatikan pernapasan korban dan berikan pertolongan bila perlu, hentikan pendarahan bila ada, tenangkan korban dan hindarkan shock, pertolongan dilakukan di tempat kejadian dan tidak tergesa-gesa memindahkan korban.

Sebagai mahasiswa yang selalu ada di tengah masyarakat, terkhusus mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan yang memang mempelajari tentang tubuh manusia, seyogyanya harus mampu melakukan pertolongan pertama dengan dasar ilmu kesehatan yang mereka miliki.Yang menjadi mitra kami adalah mahasiswa Jurusan Ikor FIK UNM, yang memang mempelajari dasar dasar ilmu kesehatan dan tubuh manusia. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yakni mahasiswa Ikor FIK UNM adalah kurangnya pemahaman dan praktek tentang penanganan pertama terhadap kecelakaan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari hari.

ISBN: 978-602-555-459-9

II. METODE PELAKSANAAN

Sebelum terjun ke lokasi penerapan ipteks bagi masyarakat (I_bM) terlebih dahulu menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan. Metode utama yang ditempuh dalam penerapan Ipteks bagi Masyarakat (I_bM) ini adalah:

1. Pada waktu penyajian materi pembelajaran pengetahuan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari, dan metode yang digunakan adalah : ceramah dan tanya jawab.
2. Pada waktu pelatihan materi tentang pertolongan pertama pada kecelakaan sehari hari yang digunakan adalah : demontrasi atau praktek.
   Adapun materi yang diberikan yaitu :

A. Pingsan

1. Pengertian
   Adalah hilangnya kesadaran sementara karena otak kekurangan oksigen, lapar, terlalu banyak mengeluarkan tenaga, dehidrasi (kekurangan cairan tubuh), hiploglikemia, anemia.
2. Gejala
   a. Penderita tidak mau menyahut apabila dipanggil dan tidak ada reaksi terhadap rangsangan misal, dicubit atau digoyang-goyang.
   b. Biasanya penderita terbaring dengan tidak bergerak atau terkadang penderita sangat gelisah.
   c. Pernafasan ada, denyut nadi dapat diraba tetapi terasa lambat.
   d. Pandangan berkunang-kunang, telinga berdenging, nafas tidak teratur, muka pucat, biji mata melebar, lemas, keringat dingin, menguap berlebihan.
3. Pertolongan
   a. Baringkan penderita di tempat yang teduh dengan udara segar.
   b. Apabila mukanya merah, kepala ditinggikan tetapi jika mukanya pucat maka baringkan tanpa bantal.
   c. Hendaknya kepala dimiringkan dengan tujuan jika penderita muntah, apa yang dimuntahkannya mudah keluar dari mulut dan lidahnyapun tidak jatuh ke belakang agar pernafasan tidak terhalang.
   d. Isi mulut (makanan, gigi palsu, bekas muntah) harus dikeluarkan.
   e. Pakaian yang menjepit (dasi, leher baju, kutang, ikat pinggang, dll) dikendorkan.
   f. Penderita diselimuti agar tidak kedinginan.
   g. Jangan berikan makanan/minuman pada penderita yang pingsan.
   h. Jangan tinggal penderita yang pingsan seorang diri, terutama apabila ia gelisah perlu dijaga supaya tangan, kaki atau kepalanya tidak terbentur pada benda-benda yang keras. Gerak kaki/tangan penderita jangan ditahan secara paksa.
   i. Serahkan secepatnya penderita pada dokter atau rumah sakit.

B. Penyakit Ayan/Epilepsi

1. Pengertian
   Adalah suatu penyakit pada otak yang seringkali mulai sejak anak-anak.
2. Gejala
   a. Penderita terjatuh tidak sadarkan diri bisa di mana saja.
   b. Otot-otot tubuhnya kejang-kejang.
   c. Giginya meretak, mulut berbusa dan lidah kadang-kadang terjepit.
   d. Kejang dari otot-otot pernafasan menyebabkan pernafasan terganggu sehingga mukanya membiru.
   e. Setelah beberapa lama, kejang berangsur berkurang dan diakhiri dengan tidur sejenak.
   f. Penderita bangun dari tidurnya dengan pikiran yang tidak terang dan tidak ingat apa yang telah terjadi.
3. Pertolongan
   a. Pindahkan penderita ke tempat yang aman dan baringkan sedapat mungkin di tempat yang empuk (bila ada teman yang dapat membantu mengangkat).
   b. Pakaian yang mengikat dikendorkan.
   c. Miringkan kepalanya ke samping.
   d. Mulut penderita diganjal dengan sapu tangan atau lainnya diantara gigi agar lidah tidak tergigit.
   e. Pukul-pukul lengan/kaki penderita.
   f. Biarkan penderita tidur setelah kejang-kejang.
   g. Laporkan kejadiannya kepada dokter.

C. Mimisan

1. Pengertian
   Adalah pecahnya pembuluh darah di dalam lubang hidung karena suhu ekstrim (terlalu panas/ terlalu dingin)/kelelahan/benturan.
2. Gejala
   Dari lubang hidung keluar darah dan terasa nyeri, korban sulit bernafas dengan hidung karena lubang hidung tersumbat oleh darah, kadang disertai pusing.
3. Pertolongan
   a. Bawa penderita ke tempat sejuk/nyaman.
   b. Tenangkan penderita.
   c. Penderita diminta menunduk sambil menekan cuping hidung atau masukkan tampon menggunakan kain bersih atau kassa.
   d. Bisa dikompres dengan es pada hidung bagian luar.
   e. Penderita diminta bernafas lewat mulut.
   f. Bersihkan hidung luar dari darah

ISBN: 978-602-555-459-9

g. Buka tekanan atau tampon setiap 5-10 menit. Jika masih keluar ulangi tindakan Pertolongan Pertama sambil menghubungi dokter atau paramedis

D. Kram Kaki

1. Pengertian

Adalah terjadinya kontraksi yang berlebihan dari otot yang mengejang biasanya disebabkan kelelahan pada otot terutama bagian kaki, dehidrasi atau kurangnya cairan yang masuk ke dalam tubuh, penumpukan asam laktat, terganggunya sirkulasi darah yang mengalir ke otot, penggunaan otot kaki yang berlebihan, terganggunya oksigen pada jaringan otot kaki.

2. Gejala

Otot mengejang, nyeri, susah untuk digerakkan terkadang diikuti bengkak.

3. Pertolongan
   a. Lepaskan alas kaki penderita jika ada.
   b. Bantu penderita untuk duduk angkat tungkainya lurus ke lutut, tahan jari-jari ke atas untuk meregangkan otot.
   c. Lakukan pemijitan perlahan tapi keras pada bagian otot kaki yang kram dengan jari-jari sampai kejang betul-betul hilang.
   d. Lakukan kompres dengan air hangat, untuk mengurangi rasa sakit. Meningkatkan aliran darah dan metabolisme sehingga mengurangi kram pada otot.
   e. Lakukan peregangan atau *stretching*. Peregangan merupakan solusi jangka pendek untuk kram. Arah yang harus dilakukan untuk menahan peregangan tergantung dari otot mana yang mengalami kram.
   f. Berikan minum, salah satu penyebab kram pada kaki adalah dehidrasi atau kurangnya cairan yang masuk ke dalam tubuh. Saat penderita banyak melakukan aktifitas yang menimbulkan suhu tubuh meningkat sebaiknya perbanyak minum air putih guna menghindari kram karena dehidrasi.
   g. Apabila langkah pertolongan pertama kram kaki pada penderita di atas telah di lakukan namun ada keluhan lanjutan, segera bawa ke dokter guna pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

E. Memar

1. Pengertian

Adalah perdarahan yang terjadi di lapisan bawah kulit karena beberapa hal seperti terjatuh atau terkena pukulan ke badan yang menyebabkan beberapa pembuluh darah pecah di bawah permukaan kulit. Perubahan warna dan pembengkakan pada kulit timbul karena adanya rembesan darah ke dalam jaringan.

2. Gejala

Daerah yang terkena terasa sakit, kulit memerah lalu berubah warna menjadi biru atau hijau, terkadang timbul bengkak atau benjolan.

3. Pertolongan

Memar biasanya dapat sembuh dengan sendirinya, akan tetapi perlu dilakukan pertolongan pertama supaya memar tersebut dapat sembuh lebih cepat.
   a. Lakukan kompres menggunakan es atau air dingin untuk mengurangi bengkak dan rasa sakit. Jangan menggunakan zat yang bersifat panas, balsem misalnya.
   b. Jangan dilakukan pemijitan pada area memar karena akan memperparah.
   c. Angkatlah bagian yang memar (jika memungkinkan) lebih tinggi dari jantung untuk mengurangi aliran darah di tempat tersebut.
   d. Setelah 24 jam maka kompreslah dengan air hangat supaya membantu penyembuhan luka. Kompresan hangat akan membuka pembuluh darah sehingga memperlancar sirkulasi darah pada area tersebut.
   e. Bila memar bertambah parah atau bengkak dengan rasa sakit tak tertahankan, segera bawa ke rumah sakit karena ada kemungkinan patah tulang atau luka lainnya.

F. Keseleo

1. Pengertian

Adalah cedera berupa peregangan dan atau robekan pada otot, *tendon* (jaringan yang menghubungkan otot dengan tulang) atau *ligamen* (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang lainnya). Biasanya disebabkan karena olahraga atau kegiatan fisik yang terlalu berat.

2. Gejala

Nyeri, bengkak, memar, dingin atau mati rasa di kaki, ketidakmampuan untuk berjalan atau menanggung berat pada sendi.

3. Pertolongan
   a. Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami keseleo.
   b. Berikan kompres es atau air dingin pada daerah yang mengalami keseleo. Kompres dilakukan 5-10 menit kemudian angkat es, biarkan 15-30 menit, begitu seterusnya, lakukan berulang selama 24 jam.
   c. Jangan dilakukan pemijitan atau pengurutan karena akan memperparah cedera.
   d. Bungkus daerah yang terkilir dengan perban *elastic* atau kain yang tersedia. Tujuannya untuk mengurang pergerakan daerah yang mengalami cedera atau terkilir dan juga mencegah terjadinya pembengkaan, lakukan 2 hari sampai 1 minggu. Pembungkusan dilakukan dengan rapi dan jangan terlalu kuat.

ISBN: 978-602-555-459-9

e. Posisikan daerah yang mengalami cedera lebih tinggi dari jantung. Tujuannya untuk mengurangi pembengkakan
f. Bila memar bertambah parah atau bengkak dengan rasa sakit tak tertahankan, segera bawa ke rumah sakit karena ada kemungkinan patah tulang atau luka lainnya.

G. Luka

1. Pengertian
   Adalah suatu keadaan terputusnya kontinuitas jaringan secara tiba-tiba karena kekerasan/*injury*.
2. Gejala
   Terbukanya kulit, pendarahan, rasa nyeri.
3. Pertolongan
   a. Bersihkan luka dengan *antiseptic (alcohol/ boorwater)*, atau air bersih yang mengalir.
   b. Tutup luka dengan kain bersih/kasa steril/plester (jangan dengan kapas atau kain berbulu).
   c. Lakukan balut tekan (jika pendarahannya besar).
   d. Jika hanya lecet, biarkan terbuka untuk proses pengeringan luka.
   e. Periksa luka, adakah benda asing, bila ada keluarkan tanpa menyinggung luka.
   f. Evakuasi korban ke pusat kesehatan.
   g. Bila sudah ada bekuan darah pada suatu luka, berarti luka mulai menutup. Bekuan ini tidak boleh dibuang, jika dibuang maka luka akan berdarah lagi.

H. Luka Bakar

1. Pengertian
   Adalah luka yang terjadi akibat sentuhan tubuh dengan benda-benda yang menghasilkan panas (api, air panas, listrik, atau zat-zat yang bersifat membakar)
2. Gejala
   a. Tingkat I/luka bakar ringan : luka bakar ringan dengan tingkat kerusakan jaringan hanya di bagian luar lapisan kulit. Contohnya adalah kulit terkena sengatan sinar matahari atau kontak langsung dengan objek yang panas seperti air mendidih. Luka bakar seperti ini umumnya tidak disertai kelepuhan pada kulit. Gejala luka bakar ringan ini berupa kulit kemerahan pada bagian yang terbakar, bengkak ringan, nyeri namun kulit tidak terkoyak karena melepuh.
   b. Tingkat II/luka bakar sedang : luka bakar yang menyebabkan kerusakan pada lapisan di bawah kulit, terdapat gelembung-gelembung yang berisi cairan kuning jernih. Contohnya adalah sengatan sinar matahari yang berlebihan, cairan panas dan percikan api dari bensin atau bahan lain. Gejala luka bakar tingkat II ini berupa kulit kemerahan, melepuh, bengkak yang tak hilang selama beberapa hari dan kulit terlihat lembab atau becek.
   c. Tingkat III/luka bakar parah : luka bakar yang menghancurkan semua lapisan kulit. Kontak terlalu lama dengan sumber panas dan luka bakar akibat tersengat listrik adalah penyebab utama luka bakar tingkat III. Gejala luka bakar tingkat III berupa daerah luka tampak berwarna putih, kulit hancur dan sedikit nyeri karena ujung saraf telah rusak
3. Pertolongan
   Secara umum pertolongan untuk luka bakar adalah :
   a. Hapuskan kekuatan dari bahan yang membakar.
   b. Kompres atau bersihkan dengan air dingin yang mengalir.
   c. Tutup luka bakar dengan kain bersih atau kassa steril.
   d. Balut longgar-longgar.
   e. Berikan banyak minum.
   f. Jangan mengempiskan gelembung jika ada.
   g. Jangan menaruh minyak, mentega atau apapun di atas luka bakar.
   h. Jaga jangan sampai kedinginan.
   i. Bawalah ke dokter atau tempat kesehatan.

I. Patah Tulang

1. Pengertian
   Adalah rusaknya jaringan tulang, secara keseluruhan maupun sebagian. Pertolongan patah tulang merupakan salah satu tindakan yang penting karena dapat mencegah kehilangan salah satu anggota tubuh atau mencegah kecacatan.
2. Gejala
   a. Penderita tidak dapat menggerakkan apalagi menggunakan bagian dari yang patah.
   b. Tempat pada tulang yang patah amat sakit dan bertambah apabila tersentuh atau digerakkan.
   c. Bentuk pada bagian yang patah tersebut berbeda dari yang biasanya.
   d. Sekitar tempat patah bengkak dan kebiru-biruan.
   e. Pada patah tulang terbuka, kulit robek dan ujung tulang yang patah kadang-kadang mencuat keluar.
3. Pertolongan
   a. Pakaian yang menutup ‘patah tulang tertutup’, perlu dibuka.
   b. Pada ‘patah tulang terbuka’, pakaian harus dibuka (dirobek atau digunting) agar dapat diobati lukanya dan dibalut.
   c. Luka yang ada ditutup dengan kain bersih atau kassa steril.
   d. Pada ‘patah tulang terbuka’ hentikan perdarahan-nya dengan dibalut tekan atau cara-cara lain, jika tidak berhasil gunakan cara *tourquet* (ikat antara jantung dan luka).

e. Kerjakan pembidaian yang memnuhi syarat supaya bagian yang patah tidak bergerak.
f. Bagian yang patah ditinggikan dari jantung untuk mengurangi rasa sakit dan perdarahan.
g. Angkut ke rumah sakit.

J. Gigitan Binatang/Sengatan

1. Pengertian

Gigitan binatang dan sengatan, biasanya merupakan alat dari binatang tersebut untuk mempertahankan diri dari lingkungan atau sesuatu yang mengancam keselamatan jiwanya. Gigitan binatang terbagi menjadi dua jenis; yang berbisa (beracun) dan yang tidak memiliki bisa. Pada umumnya resiko infeksi pada gigitan binatang lebih besar daripada luka biasa.

2. Gejala

Jika gigitan/sengatan binatang tersebut mengandung racun, biasanya didapat gejala sesak/ susah nafas, gangguan syaraf, nyeri dan bengkak pada bekas gigitan/sengatan, timbul bercak-bercak merah di tubuh.

3. Pertolongan
   a. Cucilah bekas gigitan/sengatan dengan air hangat yang mengalir.
   b. Jika terjadi perdarahan, pasang perasat darah/ikat antara luka dan jantung.
   c. Penderita jangan banyak bergerak.
   d. Dapat dilakukan penghisapan pada luka secara berulang dan ludahkan darahnya keluar supaya racun bisa dikeluarkan dari tubuh.
   e. Tutup luka dengan kain bersih atau kassa steril, balut.
   f. Usahakan selekasnya pengangkutan ke dokter atau rumah sakit.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil yang Dicapai

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa apa yang masalah yang dialami oleh mitra dapat diberikan solusi dengan baik. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini kami mendapatkan suatu jawaban bahwa minat para peserta untuk mengetahui tentang pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari sangat besar dan para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan berlangsung dengan adanya beberapa pertanyaan dan pemahaman tentang pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari.

Peserta kegiatan ini telah mampu dan memahami cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan sehari hari sehingga ketika melakukan latihan atau praktek, mereka mampu melakukan dengan baik, yang diberikan oleh pemateri dengan baik tanpa mengalami masalah yang serius dalam melakukan prakterk pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari.

B. Faktor Pendukung

Faktor pendukung terlaksananya acara ini adalah karena adanya izin dan bantuan peminjaman ruangan dari FIK UNM untuk pelaksaaan kegiatan ini, tim pemateri yang menguasai materi, dan peserta pelatihan yang mengikuti acara dengan antusias.

C. Faktor Penghambat

Faktor penghambat pada kegiatan ini menurut pelaksana tidak ada. Pelaksanaan acara berlangsung lancar dan baik, peserta juga merasa tidak ada keluhan yang berarti.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil pengabdian ini adalah:

1. Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan sangat berarti dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pertolongan pertama pada kecelakaan yang sering dialami sehari-hari.
2. Peserta yang ikuti dalam kegiatan ini cukup antusias ini terlihat banyaknya peserta yang menginginkan kegiatan ini berlanjut.
3. Peserta telah mengerti dan memahami hal hal yang harus dilakukan untuk melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari
4. Peserta telah mampu memberikan informasi kepada orang lain tentang hal-hal yang harus dilakukan pada saat melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Anonym, 2002. *Kedaruratan non Bedah dan Bedah*. Jakarta, FKUI.

Anonim, 2017. First Aid, Pertolongan Pertama Sebelum ke Dokter, G-Media, Yogyakarta

Dudley, 1999. *Pedoman Tindakan Praktis Medis dan Bedah*.Jakarta, EGC.

Nurachma, Elly. 2000. *Buku Saku Prosedur Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta.

Purwadianto A, Sampurna B, 2000. *Kedaruratan Medik.* Binarupa Aksara. Jakarta.

Waryono,dr. Pertolongan Pertaman Pada Kecelakaan di Sekolah, Yogyakarta