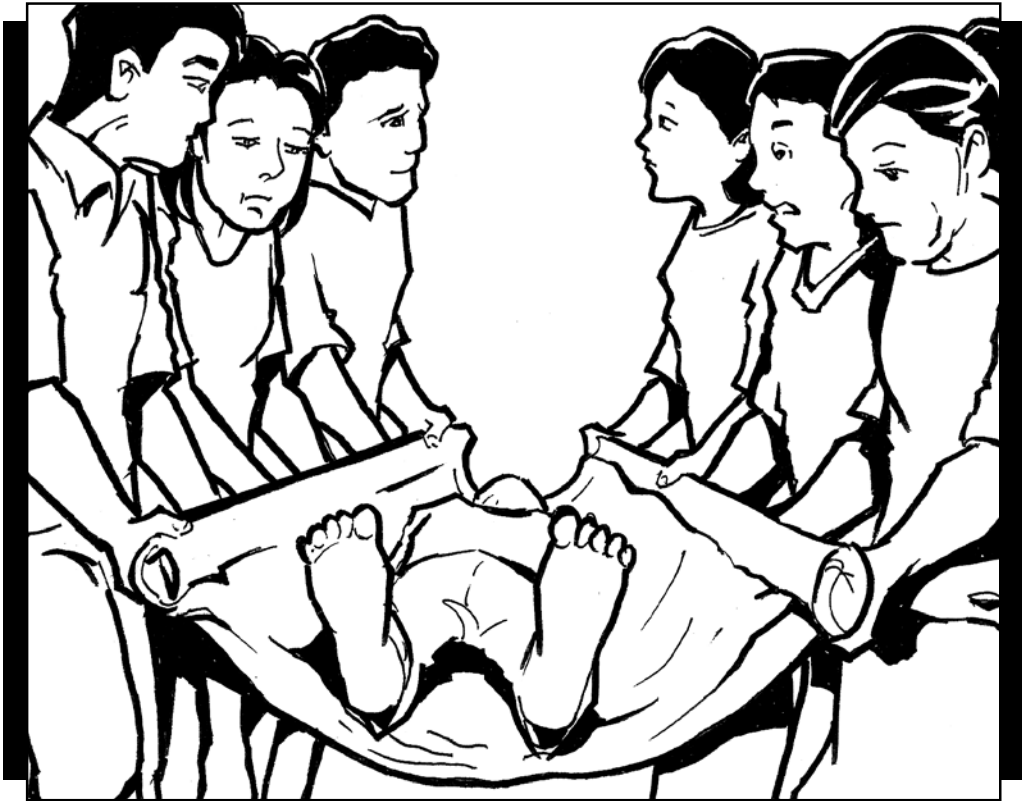


Pertolongan Pertama Gawat Darurat

panduan ringkas untuk masyarakat



**Dengan keterangan yang jelas untuk
pemulihan korban • perawatan luka • perawatan kejiwaan**



Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM)

Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org

**Penulis**

Petra Schneider

Pendukung dan penasehat isi

Ade Andreawan, Eka Santi Wijaya, IGAPA Putra Santana, Dr. Indra, Iskandar H. Leman, Oliver Wigg, Santi Evelyn, Trisna Kuselim, Vania K. Budiarto, peserta program PBBM, masyarakat, dan rekan kerja Yayasan IDEP

Pembuat ilustrasi

Ade, Adi Kurniawan, Kadek Swesnawa, Ponco Setyohadi, Putra Wijaya, Rappy Kewlyge, Vicky Amrullah

Penyunting

Oliver Wigg bersama Ade Andreawan, Eka Santi Wijaya, Trisna Kuslim

Penerjemah

I Gusti Raka Panji Tisna

Desain grafis

Petra Schneider bersama Dewi Surtikanti, Lakota Moira, dan Nina Kelabora

Edisi Ketiga, 2011 © Yayasan IDEP

Yayasan IDEP

PO BOX 160 Ubud, 80571, Bali, Indonesia

info@idepfoundation.org

www.idepfoundation.org

© Yayasan IDEP

TUJUAN BUKU INI

Selama ini, upaya penanggulangan bencana bagi masyarakat yang tertimpa bencana dilakukan oleh instansi-instansi pemerintah di tingkat nasional hingga lokal. Saat terjadi bencana, seringkali masyarakat harus menunggu lama untuk datangnya bantuan dari luar. Dengan lebih siap siaga dan tahu lebih banyak mengenai apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan menanggulangi bencana, masyarakat dapat memainkan peranan penting dalam mengurangi kehilangan dan penderitaan yang mungkin terjadi.

Paket PBBM IDEP dikembangkan dengan dedikasi oleh banyak kontributor selama bertahun. Dalam pengembangan buku panduan ringkas ini, terima kasih khusus diberikan kepada orang yang terdaftar di bagian kiri halaman ini.

© Yayasan IDEP

IDEP mempersilahkan organisasi atau perorangan untuk menggandakan buku ini dengan tidak mengubah isi dan bentuk buku ini. Penggandaan hanya dapat dilakukan untuk kepentingan kegiatan penanggulangan bencana yang bersifat non-komersial. Untuk alasan lainnya, silahkan mengajukan ijin tertulis kepada Yayasan IDEP.

Untuk masukan atau saran mengenai isi maupun penggunaan buku ini, silahkan hubungi kami melalui alamat yang tercantum dalam buku ini. Kami menghargai saran dan masukan Anda.

Dikembangkan dengan dukungan dari

BNPB, MPBI, UNESCO, USAID, OXFAM, dan masyarakat Indonesia

Penerbit

Yayasan IDEP - www.idepfoundation.org



Pertolongan Pertama Gawat Darurat (PPGD)

Pertolongan pertama gawat darurat dapat menyelamatkan jiwa, mencegah luka-luka menjadi lebih parah, mempercepat pemulihan, menjaga, dan menyadarkan orang yang tidak sadar. Pertolongan pertama tidak hanya diperlukan pada saat bencana, tetapi teknik-teknik ini juga dapat membantu orang yang menderita akibat dari kecelakaan atau trauma.

Bagian ini memberikan petunjuk dasar tentang bagaimana memberikan pertolongan pertama gawat darurat. Memberikan pertolongan pertama dengan benar bukanlah suatu hal yang mudah, terutama pada saat darurat. Namun, seperti yang telah dijelaskan di atas, pertolongan pertama yang benar dapat menyelamatkan jiwa, oleh sebab itu sebanyak mungkin warga masyarakat perlu mendapatkan pelatihan pertolongan pertama dari organisasi terkait, seperti Palang Merah atau penyedia pelayanan kesehatan setempat.

Pastikan Anda membaca petunjuk ini.

Mengobati seseorang dengan cara yang tidak benar dapat membuat kondisi korban lebih parah.

Setiap menit sangat berharga bagi korban – jadi lakukan tindakan pertolongan secepat mungkin.

Langkah pertama dalam menolong korban terluka

1. Tetap tenang. Hanya orang yang tenang dapat menolong orang lain
2. Selamatkan diri terlebih dahulu, kemudian baru menolong korban. Periksa bahaya lalu lintas, kebakaran, aliran listrik, atau apa saja yang mengancam keselamatan Anda dan orang-orang di sekitar Anda
3. Cari bantuan. Sangatlah penting untuk meminta bantuan dari seorang ahli. Jika memungkinkan, kirimlah seseorang untuk mencari bantuan karena korban sebaiknya tidak ditinggalkan sendiri. Apabila Anda satu-satunya orang yang ada di lokasi, tinggalkanlah korban dan carilah bantuan
4. Hubungi rumah sakit atau fasilitas kesehatan terdekat. Keterangan yang diberikan harus singkat dan jelas termasuk (1) kondisi korban, (2) berapa jumlah korban, dan (3) lokasi korban
5. Jangan pindahkan korban patah tulang atau luka di bagian punggung tanpa menggunakan tandu
6. Jangan memberikan makanan atau minuman kepada korban
7. Beri korban dukungan kejiwaan. Dukungan kejiwaan meningkatkan kemungkinan korban untuk bertahan hidup. Bahkan orang yang tidak menjawab atau tidak sadarkan diri mungkin dapat mendengar apa yang Anda katakan. Sangatlah penting untuk menjelaskan dengan tenang kepada korban bahwa Anda sedang menolongnya

Menyadarkan – yang perlu dilakukan bila seseorang tidak sadar

Pindahkan bahu korban secara perlahan sambil menanyakan beberapa pertanyaan mudah seperti siapa nama korban, bagaimana perasaan korban, dll. Orang yang sadar akan membalas dengan gerakan, membuat suara, atau menjawab pertanyaan.

Jika tidak ada gerakan atau reaksi, berarti korban tidak sadar; maka yang harus dilakukan adalah

1. **Hubungi 118 atau nomor gawat darurat di daerah Anda.** Jika memungkinkan, minta orang lain untuk melakukan ini agar Anda dapat tetap bersama korban
2. **Baringkan korban.** Berlututlah di samping korban, dekat dengan bahunya
3. **Bersihkan saluran udara korban.** Angkat dagu korban dan miringkan kepala korban ke belakang dan ke atas, pegang rahangnya dengan tangan Anda. Pastikan tidak ada hal yang menyumbat saluran pernapasan, seperti makanan atau lidah yang terlipat. Apabila ada hal-hal yang menyumbat, gunakan kedua jari Anda untuk mengeluarkan hal-hal tersebut
4. **Periksa pernapasannya.** Lihat naik turun (kembang-kempis) dada bagian bawah dan perut. **Dengar dan rasakan** keluarnya udara dari hidung dan mulut dengan meletakkan pipi Anda di wajah korban. Apabila korban tidak bernapas **selama 5-10 detik**, segera berikan napas bantuan dari mulut ke mulut (lihat keterangan di bawah)
5. **Napas bantuan dari mulut ke mulut.** Usahakan kepala korban tetap dalam posisi menengadahkan. Tutup hidung korban. Tarik napas dalam-dalam dan letakkan mulut Anda di atas mulut korban. Hembuskan udara dengan kuat ke dalam mulut korban. Pastikan udara yang dihembuskan tidak keluar dari hidung korban. Beri napas bantuan penuh dan pastikan dada korban naik saat udara dihembuskan. Apabila hal tersebut tidak terjadi, kembalikan posisi kepala korban dengan cara mengangkat dagu dan menengadahkan kepalanya, sambil memegang rahang korban dengan satu tangan. Beri napas bantuan penuh sekali lagi.

Apabila dada korban tidak naik saat diberikan napas bantuan untuk kedua kalinya, lanjutkan proses tersebut; jangan mengubah posisi kepala korban lagi. Setelah hembusan napas kedua, **lihat – dengar – rasakan** untuk mengetahui apakah korban telah mulai bernapas dengan sendirinya. Catatan: memberikan dua napas bantuan akan memerlukan waktu lima detik

6. **Apabila korban masih belum mulai bernapas dengan sendirinya**, mulailah menekan dada korban. Letakkan salah satu telapak tangan Anda di tengah dada korban di antara puting susu dan letakkan tangan satunya lagi di atas yang pertama. Tekan dada korban sedalam 4-5cm dengan lembut dan cepat (setidaknya 100 tekanan per menit). Setelah 30 tekanan, beri 2 napas bantuan, seperti yang telah dijelaskan di atas
7. **Lanjutkan pemberian napas bantuan setiap 30 kali tekanan**
8. **Setelah 5 putaran (5 set 30 tekanan dan 5 set 2 napas bantuan), lihat – dengar – rasakan** untuk mengetahui apakah korban telah mulai bernapas dengan sendirinya. Bila perlu, bergantian dengan seseorang agar Anda dapat istirahat. Orang baru akan lebih kuat dan efektif
9. **Apabila korban mulai bernapas**, miringkan badannya dalam posisi pemulihan (lihat penjelasan berikut) serta periksa saluran pernapasan dan pernapasan secara berkala

Catatan: apabila Anda merasa tidak nyaman atau tidak mampu memberikan pernapasan bantuan dari mulut ke mulut, memberikan tekanan pada dada masih dapat membantu.

Kapan berhenti untuk mencoba memberi bantuan pernapasan kepada korban

- Saat korban sadar, atau mulai bernapas dengan sendirinya
- Saat penyedia ahli pelayanan kesehatan tiba
- Saat Anda telah lelah atau tidak ada harapan lagi untuk bantuan pernapasan. Apabila korban mulai tidak bernapas setelah memberikan



napas bantuan selama 20 menit, maka sedikit kemungkinan mereka akan selamat. Setelah 30 menit mereka sudah meninggal. Tinggalkan korban dan bantu orang lain

Catatan: bahkan seorang ahli yang terlatih dalam memberikan napas bantuan hanya memiliki kesempatan 1 dari 10 korban yang berhasil diselamatkan. Nyawa seseorang sangatlah berharga, jadi napas bantuan perlu dilakukan, tetapi apabila Anda memberikan napas bantuan dan orang tersebut tidak selamat, hal itu **bukanlah kesalahan Anda**.

Apabila seseorang terkena luka bakar, pastikan mereka aman dari bahaya kebakaran dengan mematikan api atau membilas semua bahan kimia yang menempel di kulitnya. Lihat bagian mengenai luka bakar untuk keterangan lebih lanjut. **Apabila seseorang terkena sengatan listrik,** lihat bagian mengenai luka akibat sengatan listrik.

Napas bantuan untuk bayi dan anak berusia di bawah 8 tahun

1. **Jika memungkinkan, segera cari bantuan**
2. **Letakkan bayi atau anak dalam posisi telentang**
3. **Buka saluran pernapasan** dengan menaikkan sedikit posisi kepala ke atas dan ke belakang. Bersihkan saluran pernapasannya
4. **Setelah saluran pernapasan bersih,** baringkan anak sedikit miring. **Untuk bayi berusia di bawah 1 tahun,** baringkan telentang
5. **Apabila bayi atau anak tidak bernapas,** tutup mulut dan hidung bayi dengan mulut Anda. Beri napas bantuan sebanyak 2 kali ke dalam mulut dan hidung bayi. Apabila tidak ada tanda-tanda pernapasan, lakukan langkah berikut
6. **Letakkan jari ketiga dan keempat Anda di tengah dada anak, 1,5cm di bawah puting susu; tekan ke bawah secara lembut sedalam 2,5-3,5cm selama 30 kali**
7. **Periksa pernapasan.** Apabila tidak ada kemajuan, beri napas bantuan dan tekanan dada, seperti penjelasan di atas. Lanjutkan mencoba untuk menyadarkan bayi sampai bantuan kesehatan tiba atau bayi mulai bergerak atau bernapas



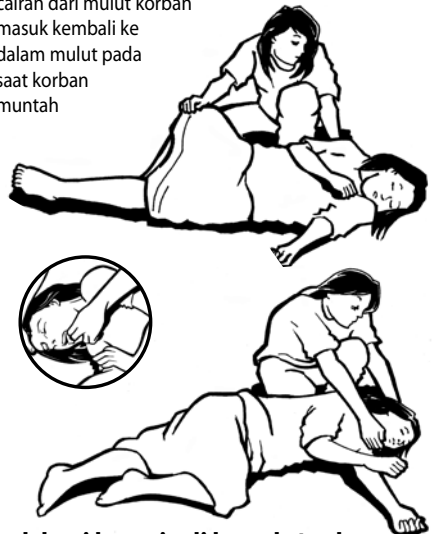
Posisi pemulihan – apabila seseorang bernapas namun tidak sadarkan diri

Posisi pemulihan digunakan ketika seseorang bernapas namun tidak sadarkan diri. Hal ini membantu untuk menjaga saluran pernapasan serta mengeluarkan cairan dari mulut untuk mencegah korban tersedak.

PENTING: *Jangan memindahkan korban yang kemungkinan menderita luka/cedera di bagian leher dan bagian belakang. Biarkan mereka dalam posisi semula, kecuali korban dalam bahaya.*

Cara menempatkan seseorang dalam posisi pemulihan

1. Baringkan korban dalam posisi telentang, luruskan kedua kakinya
2. Periksa bagian saku/kantong korban untuk memastikan tidak ada benda tajam atau benda berbahaya lainnya
3. Silangkan salah satu tangannya ke bahu dan tekukkan salah satu kakinya (lihat gambar di bawah). Biarkan tangan lainnya terulur
4. Gulirkan korban ke samping dengan mendorong bahu dan pinggang korban menjauhi Anda
5. Letakkan kepala korban di atas tangan yang disilangkan ke bahu. Tangan tersebut akan berperan sebagai bantal atau penopang kepala korban sekaligus mencegah cairan dari mulut korban masuk kembali ke dalam mulut pada saat korban muntah



Untuk bayi berusia di bawah 1 tahun

1. Letakan bayi dalam posisi telentang dan tengadahkan kepalanya ke belakang
2. Wajah bayi diputar sedikit menghadap ke samping untuk memudahkan cairan keluar dari mulut dan menjaga saluran pernapasan

Memeriksa dan merawat kejutan

Apabila seseorang menderita luka parah, kemungkinan besar mereka akan mengalami kejutan. Kejutan sangat membahayakan dan kondisi seseorang dapat memburuk dengan cepat bila mereka mengalami kejutan. Oleh karena itu, dibutuhkan perawatan segera. Apabila seseorang mengalami kejutan, mereka mungkin akan jatuh pingsan dan perlu diberikan napas bantuan dengan menggunakan langkah-langkah yang dijelaskan pada bagian sebelumnya.

Gejala awal terjadinya kejutan

- Tidak tenang, kebingungan, dan tidak terarah
- Kulit pucat, dingin, dan basah
- Denyut jantung bisa normal, pelan, atau lebih cepat dari normal
- Haus dan mulut kering

Gejala kejutan sudah parah atau serius

- Tekanan darah rendah atau tidak dapat dibaca
- Denyut jantung cepat, tidak tepat, atau tidak teratur
- Warna kulit, bibir, dan kuku berubah kebiruan dan keunguan
- Mata membelalak
- Pernapasan tidak teratur atau tersengal-sengal
- Tidak sadar

Saat seseorang mengalami kejutan

- Baringkan korban dalam posisi telentang (jika memungkinkan, di atas selimut), naikkan kakinya melebihi posisi kepala
- Longgarkan bajunya dan tenangkan korban
- Panggil atau hubungi ambulans, 118, atau nomor darurat di daerah Anda
- Selimuti korban apabila merasa kedinginan
- Cek pernapasannya setiap 10 menit
- Apabila korban tidak sadarkan diri dan berhenti bernapas, berikan napas bantuan (lihat bagian sebelumnya mengenai cara melakukan hal tersebut)

Catatan mengenai pemeriksaan denyut nadi

Dahulu menghitung denyut nadi dianggap bagian penting dari pertolongan pertama. Namun, anggapan para ahli telah berubah mengenai hal ini. Saat ini banyak ahli menganjurkan untuk tidak menghitung denyut nadi pada keadaan darurat karena lebih banyak nyawa yang dapat diselamatkan dengan tidak membuang waktu menghitung denyut nadi. Setiap detik sangat berharga dalam pertolongan pertama.

Cara memindahkan korban dari bahaya

Jangan memindahkan korban yang terluka parah, kecuali mereka atau Anda dalam keadaan berbahaya. Keadaan berbahaya termasuk berada dekat dengan api, lalu lintas, gas beracun, atau bangunan tidak stabil. Sebaiknya berikan pertolongan pertama kepada korban di tempat Anda menemukannya sambil menunggu bantuan datang.

Apabila Anda harus memindahkan korban, perhatikan hal-hal berikut ini

- Apabila korban dicurigai menderita cedera di bagian leher, tulang punggung, atau tulang belakang, **JANGAN DIPINDAHKAN** kecuali memang benar-benar perlu
- Selalu perhatikan bagian kepala, leher, dan tulang belakang korban, bagaimanapun cara Anda memindahkannya (terutama apabila korban tidak sadar). Pegang kepala, leher, dan punggung korban erat tetapi selembut mungkin untuk menghindari cedera lebih parah
- Angkat korban perlahan-lahan tanpa merenggutnya

Lihat bagian berikut mengenai beberapa cara untuk memindahkan korban.

Membuat dan menggunakan tandu

Tandu dapat dibuat menggunakan papan meja, pintu, atau 2 tiang yang kuat dengan selimut atau kain sarung yang dibentang di antara tiang. Apabila korban dicurigai menderita cedera pada bagian leher, punggung, atau tulang belakang, pastikan bahan-bahan yang digunakan sebagai tandu kuat (memiliki permukaan yang keras).



Membuat tandu dari selimut (atau kain sarung) dan tiang

Bentangkan selimut di tanah dan letakan kedua tiang di atasnya dengan jarak $\frac{1}{3}$ lebar selimut. Lipatlah kedua sisi selimut ke dalam agar menutupi tiang. Berat korban akan menahan lipatan selimut pada tempatnya.

PENTING: Sebelum menggunakan tandu pada korban, uji tandu tersebut pada seseorang yang memiliki berat badan yang sama atau lebih dari korban untuk memastikan pembuatan tandu sudah benar dan terjamin kekuatannya.

Cara memindahkan korban apabila tidak ada tandu



Apabila korban tidak memiliki cedera parah di bagian kaki: membungkuk dan berjongkoklah dekat kaki korban, pegang pergelangan kakinya dengan erat dan seret korban perlahan-lahan menjauhi bahaya. Pastikan bahwa kepala korban tidak akan membentur apa pun.

Apabila korban memiliki cedera di bagian kaki: membungkuk dan peganglah siku korban dengan erat dan seret korban perlahan-lahan menjauhi bahaya (lihat gambar). Jangan menyeret korban dengan memegang pakaiannya.

PENTING: Ketika menyeret korban, usahakan tubuh korban tetap rata dengan tanah.

Memindahkan korban dengan membantu mereka berjalan

Cara ini dapat dilakukan untuk korban yang masih dapat berjalan dengan bantuan.

1. Berdirilah di samping korban, di sisi tubuh yang terluka. Namun, apabila tangan atau bahu korban cedera, berdirilah di sisi tubuh yang tidak terluka (lihat gambar)
2. Rangkulkan salah satu tangan Anda di pinggang korban, rangkulkan tangan korban di bahu Anda, dan pegang tangan korban. Dukung tubuh korban dengan bahu Anda
3. Berjalan bersama korban secara perlahan-lahan, dengan melangkahkan kaki bagian dalam terlebih dahulu



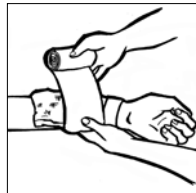
Cara merawat luka



1. Gunakan perban penyerap

Tutupi luka dengan perban penyerap yang steril dan tidak lengket sebelum dibalut.

Ini akan mengurangi rasa sakit dan mencegah infeksi atau cedera lebih lanjut. Apabila tidak ada perban yang steril dan tidak lengket, gunakan kain katun yang menyerap, bersih, dan tidak lengket, seperti kain sarung atau seprai. Pembalut wanita dapat menjadi perban penyerap yang baik. Hindari menggunakan kain yang terbuat dari serat langsung pada luka, sebab seratnya akan menempel dan mengakibatkan masalah lebih lanjut.



2. Mengisi bantalan

Bantalan dapat dibuat dengan melipat beberapa lapis pembalut atau kain yang kemudian diletakkan di atas atau sekitar perban. Ini akan meningkatkan daya serap dan memberi tekanan pada daerah terluka untuk memperlambat pendarahan.

Apabila ada patah tulang atau benda-benda yang menonjol dari luka, bantalan juga dapat digunakan untuk mencegah pembalut menyentuh luka agar benda-benda yang menonjol tidak bergerak. Catatan: jangan mencoba untuk menggerakkan tulang yang retak dan benda-benda yang menonjol dari luka, karena hal ini harus dilakukan oleh orang yang ahli.



3. Balut daerah luka

Luka perlu dibalut untuk mengendalikan pendarahan, mengencangkan perban/bantalan, mengurangi atau mencegah pembengkakan, mengurangi rasa sakit, dan mencegah gesekan pada kaki atau sendi. Anda dapat menggunakan kain sarung, seprai, atau kain bersih lainnya sebagai pembalut.

Jangan mengikat pembalut terlalu kencang. Tanda-tanda bahwa pembalut terlalu kencang dan perlu dilonggarkan adalah terjadi pembengkakan, jari tangan pucat atau biru, rasa kaku dan nyeri. Hal-hal tersebut adalah tanda-tanda bahwa sirkulasi darah tidak lancar di bagian bawah perban.

Menggunakan bidai

Bidai dapat digunakan sambil menunggu bantuan kesehatan untuk

- MELINDUNGI LUKA agar tidak bertambah parah
- Mengurangi rasa sakit
- Menopang bagian tubuh yang terluka



Membuat penyangga

Penyangga digunakan apabila lutut, kaki, tangan, pergelangan tangan dan kaki, atau jari patah.

Anda dapat menggunakan payung yang dilipat, koran yang digulung, kayu tebal, atau barang-barang keras lainnya sebagai penyangga.

Saat menggunakan penyangga

- Pastikan bagian tubuh yang cedera tidak bergeser saat memasang penyangga
- Penyangga harus cukup panjang sampai kedua ujungnya menjangkau bagian yang retak
- Periksa pengikat yang memegang penyangga setiap 15 menit untuk memastikan bahwa sirkulasi darah tidak terganggu

Catatan: kaki yang tidak terluka juga dapat digunakan sebagai penyangga. Ikat kaki yang terluka dan yang tidak terluka dengan erat, seperti pada gambar di bawah. Periksalah secara teratur bagian ikatan kaki korban untuk memastikan ikatan tidak terlalu longgar atau pun terlalu erat. Hal ini penting untuk menghindari pembengkakan atau lepasnya ikatan sehingga membuat kaki korban terjatuh/terlepas.



Pendarahan dan cara menghentikannya

Pendarahan dapat berakibat fatal apabila tidak di rawat. Sangatlah penting untuk menghentikan pendarahan secepat mungkin. Ada 2 jenis pendarahan: luar dan dalam. Pendarahan dalam (di dalam tubuh) lebih sulit untuk diketahui dan dapat lebih berbahaya daripada pendarahan luar. Tanda-tanda berikut harus selalu diperhatikan.

Tanda-tanda pendarahan dalam

- Batuk atau muntah darah
- Pembengkakan atau pengerasan di perut atau paha
- Tinja berwarna merah atau hitam
- Air kencing merah
- Otot perut nyeri, lemas, atau kaku
- Kejutannya

Penanganan pendarahan dalam

1. Baringkan korban dalam posisi yang nyaman
2. Longgarkan pakaian korban
3. Angkat dan tekuk kaki korban (kecuali retak)
4. Segera cari bantuan kesehatan
5. Jangan berikan makanan dan minuman kepada korban
6. Periksa korban setiap ia mengalami kejutannya

Penanganan pendarahan luar

1. Baringkan korban dalam posisi pemulihan (kecuali ada luka di bagian dada)
2. Periksa apakah luka berisi benda asing atau tulang yang menonjol. Apabila ada, jangan menyentuh atau menggerakkan luka atau benda yang menonjol. Gunakan pembalut di sekitar luka. Lihat bagian "Cara merawat luka" untuk keterangan lebih lanjut
3. Apabila tidak ada tulang yang menonjol atau benda asing, segera tekan bagian tubuh yang terluka. Gunakan kain atau baju bersih, atau tangan untuk mengendalikan pendarahan apabila tidak ada pembalut yang steril. Apabila korban mampu, minta mereka untuk menekan lukanya sendiri, untuk mengurangi risiko infeksi silang
4. Balut luka dengan erat



Cara menangani luka bakar

- Angkat bagian tubuh yang terluka lebih tinggi dari posisi jantung korban
- Apabila darah membasahi pembalut, bukalah pembalut dan ganti bantalan. Apabila terlihat bahwa pendarahan telah berhenti, jangan lepaskan pembalut untuk memeriksa luka, karena hal tersebut mungkin dapat mengakibatkan pendarahan baru
- Jangan berikan makanan dan minuman kepada korban
- Periksa korban setiap saat kalau dia mengalami kejutan
- SEGERA** cari bantuan kesehatan

Cara menghentikan pendarahan luar yang parah

- Angkat bagian tubuh yang terluka lebih tinggi dari posisi jantung korban
- Tekan bagian tubuh yang terluka dengan kain bersih atau gunakan tangan Anda
- Tetap menekan sampai pendarahan berhenti
- Apabila pendarahan tidak berhenti, walaupun sudah diberi tekanan, dan korban kehilangan banyak darah
 - Tetap menekan dengan kuat bagian tubuh yang terluka
 - Angkat bagian tubuh yang terluka setinggi mungkin
 - Ikatkan kain atau sabuk di bagian lengan atau kaki sedekat mungkin dengan luka dan di antara bagian yang terluka dan badan korban. Kencangkan kain atau sabuk sampai pendarahan berhenti

Catatan penting mengenai penggunaan cara ini untuk menghentikan pendarahan

- Cara ini hanya digunakan bila cara lainnya tidak dapat menghentikan pendarahan
- Kendurkan ikatan setiap 30 menit untuk memeriksa apakah pendarahan telah berhenti dan periksa sirkulasi darah. Apabila hal ini tidak dilakukan atau ikatan dibiarkan terlalu lama, ada kemungkinan bahwa bagian tubuh yang sangat kekurangan darah akan terluka dan bahkan mungkin perlu diamputasi/dipotong

PENTING:

Jangan menggunakan tali yang kecil atau kawat untuk menghentikan pendarahan.

Jangan menggunakan tanah, minyak, air jeruk, kopi, atau bahan lainnya untuk menghentikan pendarahan.

Apabila pendarahan dan luka korban berat, selalu angkat bagian tubuh yang terluka dan rendahkan tubuh korban untuk mencegah terjadinya kejutan.

Luka bakar umumnya di bagi menjadi (1) luka bakar tingkat pertama, (2) luka bakar tingkat kedua, dan (3) luka bakar tingkat ketiga. Makin tinggi tingkatannya, makin serius kerusakan pada kulit. Luka bakar tingkat ketiga adalah yang paling parah.

Luka bakar tingkat pertama. Hanya bagian atau lapisan atas kulit yang terbakar. Kulit berubah menjadi merah, kering, dan membengkak. Bagian kulit yang terbakar dapat mengelupas dan sakit sekali. Biasanya perawatan luka bakar pada tingkat ini tidak membutuhkan seorang dokter, kecuali kulit yang terbakar cukup luas. Luka bakar tingkat pertama biasanya sembuh dalam waktu 5-6 hari dan jarang meninggalkan bekas.

Luka bakar tingkat kedua. Dua lapisan kulit atas terbakar. Luka bakar tingkat kedua dapat membahayakan nyawa seseorang apabila lebih dari setengah badan terbakar. Apabila hanya sedikit kulit yang terbakar, korban masih dapat dirawat tanpa bantuan seorang dokter. Namun, apabila kulit yang terbakar lebih dari 3cm² atau bila kulit melepuh atau luka terdapat di bagian tangan, wajah, dan selangkangan maka harus dibawa ke dokter.

Luka bakar tingkat ketiga. Ketiga lapisan atas kulit terbakar, dapat merusak jaringan otot, urat saraf, tulang, atau lemak di bawah kulit. Pada luka bakar tingkat ketiga, kulit berubah menjadi merah, putih, berililin, atau hitam hangus. Apabila urat sarafnya terbakar, korban mungkin tidak akan merasa sakit. Daerah tubuh yang terbakar mengeluarkan cairan bening. **Korban harus segera dibawa ke dokter.** Perawatan dari ahli kulit atau bedah plastik dibutuhkan, karena luka ini akan meninggalkan bekas pada kulit.

Pertolongan pertama untuk luka bakar

PENTING: jangan mengoleskan salep, pasta gigi, bahan berlemak, mentega, dll karena panas akan bertahan di dalam dan mempersulit pemeriksaan. Jangan memecahkan gelembung yang terbentuk di atas kulit.

Untuk luka bakar parah

- Apabila pakaian korban terbakar, gunakan selimut, handuk, atau seprai tebal untuk mematikan api. Pastikan bahwa korban tidak memiliki risiko menderita luka bakar yang lebih parah dengan mematikan api, membilas bahan-bahan kimia yang telah mengakibatkan kebakaran, dll
- Segera cari bantuan kesehatan
- Periksa pernapasan dan saluran pernapasan korban. Apabila dibutuhkan, berikan napas bantuan

Cara menangani luka akibat sengatan listrik

Kontak dengan aliran listrik dapat menyebabkan seseorang pingsan atau bahkan berhenti bernapas serta dapat menyebabkan luka bakar dalam dan kerusakan di dalam tubuh.

PENTING: jangan menyentuh secara langsung orang yang terkena sengatan listrik sampai sumber aliran listrik telah dimatikan atau Anda akan terkena sengatan juga.

1. Matikan aliran listrik, jika memungkinkan. Lalu, matikan sumber aliran listrik. Gunakan benda panjang yang tidak akan mengalirkan listrik (seperti sebatang kayu atau gagang sapu non-besi) untuk memutuskan kontak antara sumber aliran listrik dan korban.

JANGAN gunakan tongkat besi dan menjauh dari air. Besi dan air mengalir listrik dan Anda juga dapat terkena sengatan



2. Kirim seseorang untuk mencari bantuan SECEPATNYA
3. Periksa pernapasan korban. Apabila mereka tidak bernapas, berikan napas bantuan (lihat bagian sebelumnya untuk keterangan lebih lanjut)
4. Apabila korban bernapas, tempatkan korban dalam posisi pemulihan (lihat bagian sebelumnya untuk keterangan lebih lanjut)
5. Rawat luka

Selalu berikan pertolongan pertama secepat mungkin. Setiap saat berharga bagi korban dalam keadaan darurat.



4. Perhatikan tanda-tanda kejutan karena dapat berakibat fatal. Lihat bagian mengenai kejutan untuk keterangan lebih lanjut
5. Hentikan pendarahan
6. Sambil menunggu bantuan datang, pindahkan korban ke tempat perawatan
7. Singkirkan benda-benda yang menahan panas, seperti pakaian atau perhiasan. Gunakan gunting untuk memotong sekeliling pakaian yang dapat dengan mudah dilepas, tetapi jangan memindahkan pakaian yang melekat pada luka bakar
8. Dinginkan luka dengan air bersih. Jika memungkinkan, biarkan luka di bawah air yang mengalir selama mungkin sampai benar-benar dingin
9. Tutupi luka yang sudah dingin dengan kasa atau kain basah yang bersih. Jangan menggunakan kapas atau kain berbulu
10. Angkat bagian tubuh yang terluka
11. Apabila korban sadar dan haus, beri mereka banyak air minum hangat. Air membantu menggantikan cairan yang hilang

Untuk luka bakar ringan

1. Dinginkan luka di bawah air yang mengalir selama 10 menit, atau gunakan kain lembab
2. Tutupi luka dengan pembalut atau kain bersih yang tidak lengket. Pastikan bahwa pembalut atau kain menutupi seluruh bagian luka. Daun pisang muda juga dapat digunakan untuk menutupi luka. Lendir dari tanaman lidah buaya dapat membantu untuk mengurangi rasa sakit dan membantu penyembuhan



Siapa yang dapat terkena?

Setiap orang yang menemukan dirinya atau orang yang mereka sayangi berada dalam keadaan terkena dampak bencana akan mengalami gangguan kejiwaan. Hal ini juga dapat terjadi pada orang yang membantu pada saat bencana. Trauma kejiwaan adalah hal yang biasa terjadi, bahkan sebuah tanggapan yang normal untuk menanggapi keadaan yang buruk saat dan setelah terjadi bencana. Reaksi-reaksi berikut ini sangat biasa terjadi terhadap orang yang terkena dampak bencana.

- Perasaan putus asa, sedih, dan ketakutan
- Perubahan dalam keadaan kejiwaan biasanya akan datang setelah kehilangan
- Beberapa orang takut untuk memulai hidup baru

Gangguan Stres Pasca Trauma (GSPT)

Orang yang mengalami bencana menderita dampak emosional dan psikologis yang serius dan kesehatan mental mereka berada dalam risiko. Mereka dapat menjadi trauma dan mengalami gangguan kejiwaan. Orang-orang ini membutuhkan perawatan khusus, dukungan yang sesuai, dan bimbingan. Trauma emosional atau mental parah sering kali disebut Gangguan Stres Pasca Trauma (GSPT).

Orang-orang yang dapat mengalami GSPT termasuk

- Korban selamat
- Anggota regu KMPB, relawan, dan pekerja lainnya
- Masyarakat di sekitar lokasi bencana
- Orang yang baru pulih dari gangguan kejiwaan lainnya sangat rentan terhadap GSPT

Orang yang mengalami GSPT merasa terperangkap dalam perasaannya sendiri. Keinginan mereka untuk berhubungan dengan orang lain akan menurun.

Kondisi mereka dapat menjadi semakin parah apabila mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang. Di daerah yang

terkena bencana, seluruh anggota masyarakat perlu memperhatikan siapa saja yang memperlihatkan gejala-gejala berikut karena biasanya mereka tidak akan terbuka dan meminta bantuan.



Beberapa gejala penting GSPT

- Teringat kembali pengalaman buruk
- Perasaan tertekan, selalu bersedih, atau kaku
- Tidak mau berinteraksi dengan orang lain, mengasingkan diri
- Menjauhi kegiatan, situasi, atau apapun yang berhubungan dengan penyebab trauma
- Kecemasan berlebihan, cepat panik, dan agresif
- Mudah terkejut dan latah
- Sulit dan takut tidur; mimpi buruk
- Teringat, mendengar, dan melihat kembali pengalaman buruk
- Gelisah, cemas, dan tegang
- Kehilangan nafsu makan
- Memiliki kecenderungan untuk bunuh diri
- Menyakiti diri sendiri atau orang lain
- Lebih mudah menangis

Pihak yang dapat membantu orang yang menderita stres

Pada dasarnya dukungan dari orang-orang yang peduli terhadap kita akan dapat membantu memulihkan stabilitas mental kita. Anggota keluarga, teman-teman, tokoh agama, dan anggota masyarakat dapat membantu memulihkan orang yang mengalami trauma, kecuali kondisi mereka telah benar-benar tidak stabil, mereka mungkin memerlukan bimbingan dari orang ahli.

Regu Pertolongan Pertama perlu mendukung kegiatan pemulihan trauma dan bekerja sama dengan pihak terkait (pemerintah dan organisasi lainnya) untuk mengatur pelayanan pengobatan mental yang sesuai, bimbingan spiritual, dan pelayanan terapi, apabila dibutuhkan. Setelah terjadi bencana, Regu Pertolongan Pertama perlu mengawasi kesehatan mental seluruh anggota masyarakat secara umum dan memastikan agar siapa pun yang membutuhkan perhatian khusus mendapatkan dukungan yang dibutuhkan.

Cara menolong seseorang yang mengalami trauma kejiwaan

Bimbingan dan dukungan dari orang yang dipercaya oleh penderita atau konselor profesional dapat membantu orang yang mengalami gangguan kejiwaan.

- Bantu mereka untuk mengerti bahwa apa yang mereka rasakan adalah hal biasa
- Bantu mereka untuk mengerti bahwa penyembuhan adalah sebuah proses yang terjadi secara perlahan
- Membicarakan tentang pengalaman yang menakutkan dan melepaskannya
- Bantu mereka mengingat dan mengalami perasaan tenang dan santai
- Mengerti apa yang telah mereka alami
- Bantu mereka mengenang kembali pengalaman buruk dan melangkah ke depan dengan memusatkan pikiran mereka langkah demi langkah kembali pada saat sekarang
- Bantu mereka mengingat kembali pengalaman positif juga dapat membantu menguatkan kondisi kejiwaan seseorang

Pertolongan Pertama Gawat Darurat

panduan ringkas untuk masyarakat

Dengan keterangan yang jelas untuk

pemeriksaan kondisi dan pemindahan korban

perawatan luka, pendarahan, luka bakar, dan sengatan listrik

perawatan kejiwaan



Panduan ringkas untuk Pertolongan Pertama Gawat Darurat (PPGD) merupakan hasil pengalaman dan penelitian, baik dari dalam mau pun luar negeri, serta masukan dari para ahli penasihat. Panduan ini merupakan bagian dari seri Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat. Seri ini telah disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan gambar-gambar terperinci untuk memastikan agar informasi yang ada di dalamnya mudah dimengerti oleh semua pihak. Seri ini cocok untuk siapa saja yang mempromosikan kerja sama masyarakat, penanggulangan bencana, dan pengembangan berkelanjutan, yang dapat termasuk kelompok masyarakat, LSM, pegawai pemerintah, universitas, dan organisasi lainnya.

Paket PBBM IDEP lengkap berisi

Buku panduan, buku acuan, poster, seri buku cerita komik, dan materi lainnya

Dikembangkan
oleh Yayasan IDEP



Dengan
dukungan dari



ISBN 978-979-24-1338-0



Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org