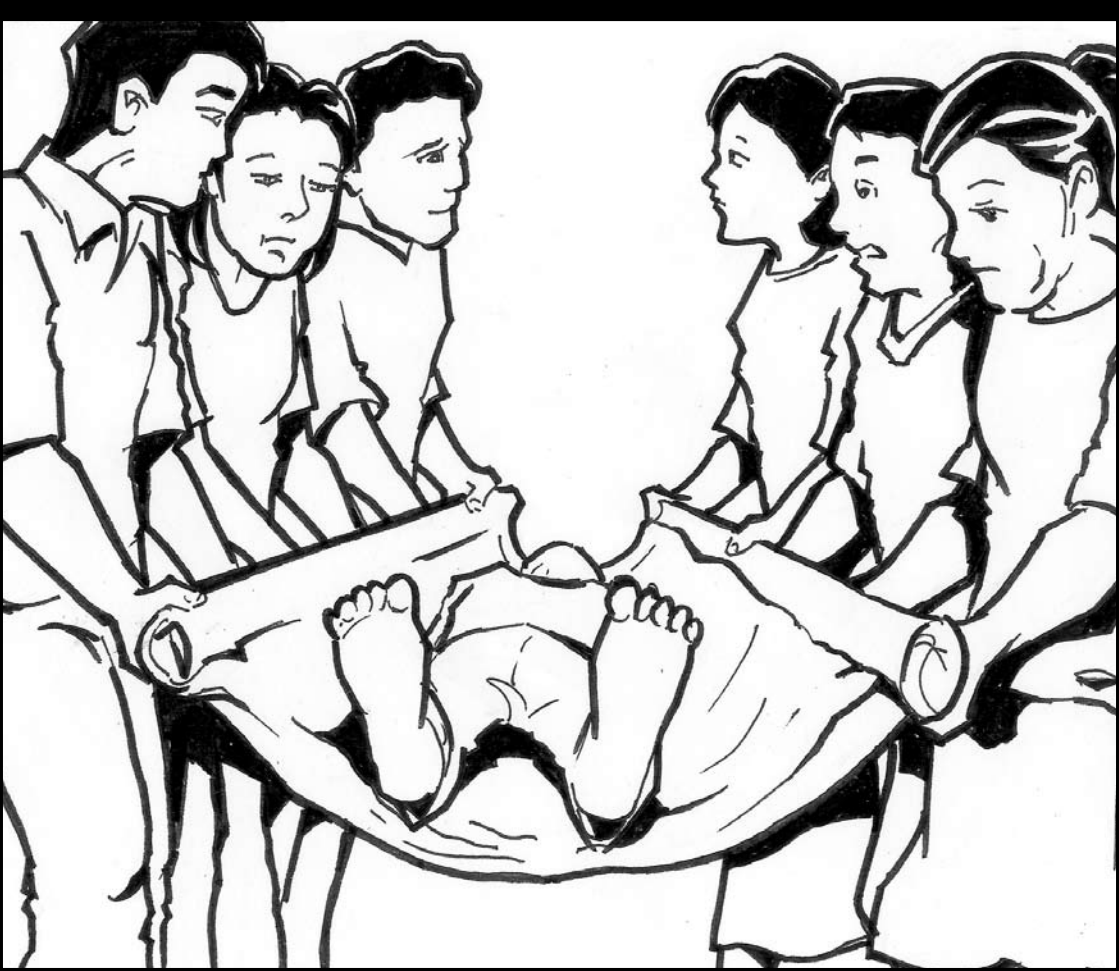


# Panduan kecil

## Pertolongan Pertama Gawat Darurat (PPGD)



**Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM)**



Dibuat oleh Yayasan IDEP • [info@idepfoundation.org](mailto:info@idepfoundation.org)

Untuk keterangan lebih lanjut tentang PBBM : [www.idepfoundation.org/pbbm](http://www.idepfoundation.org/pbbm)

# Yang perlu diperhatikan

***Selamatkan nyawa***

•

***Cegah pemburukan***

•

***Percepat pemulihan***

•

***Lindungi korban tidak sadar***

1. Harus tenang. Hanya orang yang tenang bisa membantu orang lain.
2. Selamatkan diri Anda terlebih dulu, kemudian orang sekitar Anda - Periksa keadaan bahaya lalu lintas, kebakaran, aliran listrik, atau apa saja yang mengancam keselamatan Anda, orang lain dan korban. Dekati korban setelah kondisi benar-benar aman.
3. Mintalah bantuan. Jangan tinggalkan korban sendirian. Kirim orang lain untuk segera cari pertolongan. Bila Anda satu-satunya orang yang berada di tempat kejadian dan bantuan tidak kunjung tiba, Anda bisa pergi tinggalkan korban untuk cari pertolongan.
4. Hubungi Rumah Sakit atau fasilitas medis terdekat. Pesan yang diberikan kepada layanan gawat darurat harus singkat: di mana lokasi korban, kondisi korban, dan berapa banyak korban.w
5. Jangan pindahkan korban patah tulang atau bagian belakang tanpa tandu.
6. Jangan berikan makanan atau minuman kepada korban.

***Setiap menit sangat berharga bagi korban dalam kondisi darurat lakukanlah tindakan pertolongan secepat mungkin***

## Periksa kondisi korban

Penolong bisa gerakkan bahu korban perlahan sambil memanggil korban. Bila sadar, korban akan bisa menggerakkan tubuhnya, mengeluarkan suara atau menjawab pertanyaan sebagai bentuk reaksi yang diberikan.

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

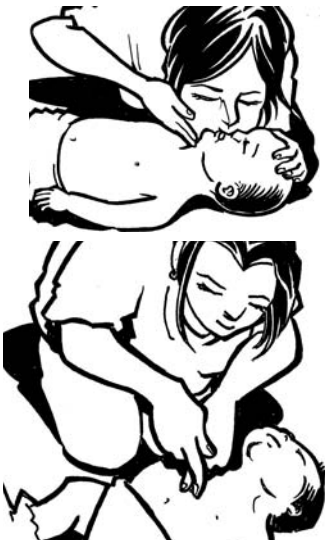
1. Hubungi 118 atau nomor telepon gawat darurat yang bisa dihubungi. Bisa minta bantuan orang lain untuk melakukannya jika ada banyak orang di sekitar lokasi kejadian.
2. Baringkan korban dan berlututlah di sebelahnya, tegak lurus dengan bahu korban.
3. Periksa pernapasannya dengan Lihat - Dengar - Rasakan selama 5 – 10 detik. Lihat naik turun (kembang-kempis) dada bagian bawah dan perut. Dengarkan dan rasakan keluarnya udara dari hidung dan mulut dengan melekatkan pipi Anda ke wajah korban. Jika korban tidak bernapas, segera lakukan pernapasan bantuan dari mulut ke mulut.
4. Angkat dagu korban. Tutup hidung korban. Tarik napas dan letakkan mulut Anda di atas mulut korban. Mulut Anda harus menutupi sepenuhnya mulut korban. Berikan napas bantuan sebanyak 2 kali setiap 5 detik sambil tetap Lihat - Dengar - Rasakan hembusan napasnya dan lihat apakah dada korban naik saat udara dihembuskan. Jika masih belum ada napas, mulailah pernapasan bantuan dengan menekan dada dan jantung; taruh satu telapak tangan di antara tulang dada dan tulang belakang dan tangan yang lain di atasnya. Tekan dada korban sedalam 4-5cm dengan cepat. Lakukan 30 tekanan untuk setiap 2 pernapasan (100 tekanan per menit).
5. Ketika korban bernapas lagi, miringkan dia dalam posisi pemulihan.

***Tindakan pertolongan ini,  
lebih baik dilakukan oleh  
orang-orang yang sudah  
dapat pelatihan***



## Pernapasan bantuan untuk bayi dan anak di bawah usia 8 tahun

1. Letakkan bayi atau anak dalam posisi terlentang. Buka saluran pernapasan dengan menaikkan sedikit posisi kepala sedikit ke atas. Bersihkan saluran pernapasannya. Setelah bersih, baringkan anak sedikit miring. Untuk bayi berusia di bawah 1 tahun baringkan terlentang.
2. Bila bayi atau anak tidak bernafas, tutup mulut dan hidung bayi dengan mulut Anda. Beri napas bantuan sebanyak 2 kali.
3. Jika tidak ada tanda-tanda pernapasan dari bayi, beri tekanan lembut pada dada bayi atau anak sebanyak 30 kali. Letakkan jari ketiga dan keempat Anda di tengah dada bayi atau anak 1.5 cm di bawah puting susu bayi atau anak. Tekan ke bawah secara lembut sedalam 2.5 sampai dengan 3.5 cm.
4. Periksa pernapasan bayi atau anak jika tidak ada perubahan, ulangi langkah ke 3 dan 4 sekali lagi. Jika masih belum ada perubahan pernapasan, segera hubungi tenaga medis terdekat



## Posisi pemulihan

**CATATAN PENTING:** Jangan menggerakkan korban yang kemungkinan menderita luka di bagian leher atau bagian belakang. Biarkan korban dalam posisi semula, kecuali korban dalam keadaan berbahaya.

1. Luruskan kaki korban, kemudian silangkan salah satu tangannya ke bahu, tekukkan salah satu kakinya yang terdekat dengan Anda.
2. Gulirkan korban dengan mendorong bahu dan pinggul (untuk menghindari kemungkinan cedera di tulang belakang) menjauhi Anda.
3. Tempatkan lengan yang dinaikkan ke atas sebagai penopang atau bantal kepalanya.



**Jika korban berusia di bawah 1 tahun**

1. Tengadahkan kepala ke belakang.
2. Wajah korban diputar sedikit menghadap ke samping untuk memudahkan cairan keluar dari mulut dan menjaga saluran pernapasan.

**Tindakan pertolongan ini, lebih baik dilakukan oleh orang-orang yang sudah dapat pelatihan**

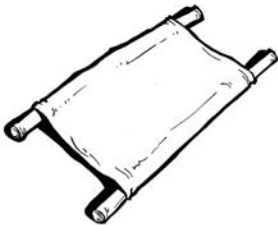
## Memindahkan korban

Sebisa mungkin, jangan memindahkan korban yang terluka kecuali ada bahaya api, lalu-lintas, asap beracun atau hal lain yang membahayakan korban maupun penolong. Sebaiknya berikan pertolongan pertama di tempat korban berada sambil menunggu bantuan datang. **Jika terpaksa memindahkan korban, perhatikan hal-hal berikut:**

1. Apabila korban dicurigai menderita cedera tulang belakang, jangan dipindahkan kecuali memang benar-benar diperlukan.
2. Tangani korban dengan hati-hati untuk menghindari cedera lebih parah. Pegang korban erat-erat tapi lembut. Perhatikan bagian kepala, leher dan tulang belakang terutama jika korban pingsan.
3. Angkat korban secara perlahan-lahan tanpa merengcutnya.

### **CATATAN PENTING:**

**Menyeret korban dapat dilakukan jika korban pingsan atau luka parah dan tidak cukup orang yang menolong untuk memindahkan korban. Lihat bagian selanjutnya.**



## Tentang tandu

Jika tidak ada tandu yang tersedia, gunakan papan meja, pintu atau 2 batang kayu yang kuat dengan selimut atau kain sarung. Gunakan tandu dengan bagian tengah yang keras untuk membawa korban yang dicurigai menderita cedera di kepala atau di tulang belakang.

### **Cara membuat tandu dari selimut dan tiang**

Taruh selimut terbentang di tanah dan letakan kedua tiang berjarak 1/3 lebar selimut. Lipat sisa selimut menutupi kedua tiang tersebut. Berat korban akan menahan lipatan pada tempatnya.

## Jika tidak ada tandu

1. Jika kaki korban tidak terluka, membungkuk dan berjongkoklah di kaki korban; pegang pergelangan kakinya dengan erat; seret korban perlahan-lahan menjauhi dari bahaya.

2. Jika kaki korban terluka, pegang siku atau pergelangan tangan korban dengan erat. Membungkuk dan seret korban perlahan-lahan. Jangan menyeret korban dengan memegang pakaiannya (lihat gambar di samping).



### **CATATAN PENTING:**

**Ketika Anda menyeret korban, usahakan tubuh korban tetap rata dengan tanah.**

### **Memindahkan korban dengan merangkul**

Dapat dilakukan untuk orang dewasa yang terluka yang masih bisa berjalan dengan sedikit bantuan.

1. Berdirilah di samping korban; di sisi tubuh yang terluka. Namun, jika tangan atau bahu yang terluka, berdirilah disisi tubuh yang lain (lihat gambar).
2. Rangkulkan tangan Anda ke belakang korban dan pegang pinggulnya. Rangkulkan tangan korban ke pundak Anda dan sanggalah korban dengan bahu Anda. Pegang tangannya.



3. Pindahkan korban perlahan-lahan. Melangkah dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu.

# Cara merawat luka

## 1. Menggunakan perban sebelum dibalut

Perban bisa digunakan sebagai penutup pelindung luka sebelum dibalut untuk mengendalikan, menyerap, menghentikan pendarahan, mengurangi rasa perih, mencegah infeksi dan luka lebih lanjut. Usahakan untuk menggunakan perban yang steril dan tidak lengket. Jika tidak ada, gunakan kain yang menyerap, bersih dan tidak lengket, seperti kain katun (sarung, seprai dll) atau pembalut wanita. Jangan menggunakan kain yang terbuat dari serat langsung pada luka, sebab seratnya akan menempel.



## 2. Mengisi bantalan



Bantalan bisa dibuat dari beberapa lapis kain atau perban; diletakkan di atas perban agar menekan, menambah daya serap cairan serta melindungi luka. Bantalan dapat mencegah pembalut menyentuh luka jika ada benda atau tulang retak yang menonjol diluka.

## 3. Pembalut pembungkus luka

Luka perlu dibalut untuk mengendalikan pendarahan. Mengencangkan perban dan bantalan, dapat mengurangi atau mencegah pembengkakan. Menyangga kaki atau sendi dapat meredakan nyeri dan mencegah pergeseran pada kaki atau sendi. Dalam keadaan darurat, bisa menggunakan kain, sarung bantal atau kain bersih untuk membalut.



Jangan membalut terlalu ketat. Pembengkakan, pucat atau biru pada jari tangan dan kaki, juga rasa kaku, terjepit, nyeri dan nadi tidak lancar di bagian bawah perban menandakan bahwa pembalut harus dilonggarkan.

## 4. Penggunaan belat atau bidai

Belat atau bidai digunakan untuk melindungi luka agar tidak bertambah parah. Belat atau bidai juga digunakan sebagai



penopang atau pencegah bagian badan yang retak dari gerakan sembari menunggu bantuan medis datang.

## 5. Cara membuat penyangga

Penyangga digunakan jika tempurung lutut, lengan atas, lengan bawah, pergelangan atau jari mengalami retak. Dalam keadaan darurat,

Anda dapat menggunakan payung yang dilipat, koran yang digulung atau bahan seperti tongkat yang keras. Bahkan kaki yang tidak luka pun dapat digunakan sebagai penyangga (lihat gambar di bawah ini). Ikat erat kaki yang terluka dengan kaki yang tidak luka.

1. Usahakan bagian yang terluka tidak bergeser saat memasang penyangga.
2. Penyangga harus cukup panjang sampai kedua ujungnya menjangkau bagian yang retak.
3. Periksa pengikat penyangga setiap 15 menit untuk memastikan bahwa sirkulasi darah tidak terganggu.



# Pendarahan

Pendarahan berat maupun ringan jika tidak segera dirawat bisa berakibat fatal. Bila pendarahan terjadi, penting bagi penolong untuk menghentikannya secepat mungkin. Ada dua jenis pendarahan; pendarahan luar (pendarahan dari luka) dan pendarahan dalam (pendarahan di dalam tubuh). Pendarahan dalam lebih berbahaya dan lebih sulit untuk diketahui daripada pendarahan luar. Oleh karena itu tanda-tanda berikut harus diperhatikan.

## **Cara penanganan pendarahan dalam**

1. Baringkan korban dengan nyaman dan longgarkan pakaiannya yang ketat.
2. Angkat dan tekuk kakinya, kecuali ada bagian yang retak.
3. Segera cari bantuan medis.
4. Jangan memberi makanan atau minuman.
5. Periksa korban setiap saat kalau dia mengalami syok (shock).



## **Cara penanganan pendarahan luar (pendarahan dari luka)**

1. Baringkan korban dalam posisi pemulihan, kecuali bila ada luka di dada.
2. Periksa apakah luka berisi benda asing atau tulang yang menonjol. Jika ada, jangan sentuh luka; gunakanlah bantalan pengikat. Untuk keterangan lebih lanjut lihat bagian sebelumnya, "Merawat luka".

3. Jika luka tidak disertai tulang yang menonjol, segera tekan bagian tubuh yang terluka. Jika tidak ada pembalut yang steril, gunakan gumpalan kain atau baju bersih atau tangan untuk mengontrol pendarahan sampai menemukan pembalut dan bantalan yang steril. Jika korban dapat menekan sendiri, suruh korban menekan lukanya, untuk mengurangi risiko infeksi silang.
4. Balut luka dengan erat.
5. Angkat bagian tubuh yang terluka, lebih tinggi dari posisi jantung korban.
6. Jika darah membasahi pembalut, lepaskan pembalut dan gantilah bantalan. Walaupun pendarahan telah berhenti, jangan terburu-buru melepaskan pembalut, bantalan atau perban untuk menghindari terjadinya hal yang tak terduga.
7. Jangan memberi makanan atau minuman kepada korban yang mengalami pendarahan.
8. Periksa korban setiap saat kalau-kalau dia mengalami syok (shock).
9. **SEGERA** cari bantuan medis.

## **Cara menghentikan pendarahan**

1. Angkat bagian tubuh yang terluka.
2. Tekan bagian yang terluka dengan kain bersih. Jika tidak ada, gunakan tangan Anda.
3. Tetap tekan bagian tubuh yang terluka sampai pendarahan terhenti.
4. Jika pendarahan tidak bisa diatasi dengan menekan bagian tubuh yang terluka, dan korban telah kehilangan banyak darah, maka dianjurkan untuk:
  - Tetap menekan dengan kuat bagian tubuh yang terluka
  - Mengangkat bagian tubuh yang terluka setinggi-tingginya
  - Mengikat bagian lengan atau kaki yang dekat dengan luka, sedekat-dekatnya. Ikut di antara bagian yang terluka dengan badan korban. Kencangkan ikatan sampai pendarahan terhenti

## Penanganan luka bakar

### *Bila seseorang mengalami luka bakar:*

1. Hentikan penyebabnya, misalkan padamkan api.
2. Periksa jalan napas dan pernapasan.
3. Singkirkan benda-benda yang ikut panas (pakaian, cincin, arloji, perhiasan).
4. Bagi korban yang tidak sadar lakukan perawatan, atasi pendarahan, dinginkan luka dengan air biasa atau mencucinya di bawah air yang mengalir.

**CATATAN PENTING: JANGAN SEMBARANGAN MENGOLESKAN SALEP ATAU KRIM KARENA PANAS TERTAHAN DI DALAM DAN MEMPERSULIT PEMERIKSAAN. JANGAN MEMECAHKAN GELEMBUNG YANG TERJADI**

1. Cari bantuan medis. Apabila bantuan lama datangnya, tutupi luka yang sudah dingin dengan kasa atau kain yang lembab. Jangan pakai kapas atau kain yang berbulu. Jangan melepaskan kain yang melekat pada luka bakar - gunting di sekelilingnya.
2. Jika memungkinkan, sambil menunggu bantuan medis tinggikan bagian yang terluka atau pindahkan korban ke tempat perawatan.
3. Kalau orang ini sadar dan meminta, berikan minum.



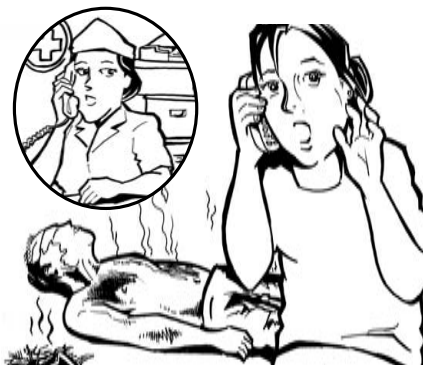
## Pertolongan pertama pada luka bakar

### *Untuk luka bakar ringan*

1. Aliri dengan air biasa selama 10 menit atau kalau tidak ada air tutupi dengan kompres lembab.
2. Tutupi luka dengan perban atau kain bersih yang tidak lengket. Pastikan perban atau kain menutupi daerah kulit yang terbakar. Bisa juga pakai daun pisang muda yang masih tergulung untuk membalut luka bakar. Untuk meredakan rasa sakit bisa digunakan lendir tanaman lidah buaya.
3. Jangan pakai mentega, pasta gigi dan bahan yang berlemak dan jangan memecah gelembung yang terjadi pada luka.

### *Untuk luka bakar parah*

1. Jika pakaian korban terbakar, padamkan api dengan selimut, handuk, seprai yang tebal, dsb. Bekap supaya api tidak mendapat udara. Balutkan sampai api padam.
2. Lepaskan pelan-pelan pakaian yang menempel, biarkan sobekan yang sulit dikelupas melekat pada luka. Jika mungkin, serahkan kepada ahli yang ada karena mereka tahu cara melepaskan dengan baik.
3. Kalau tidak bisa langsung dibawa ke rumah sakit, rawat korban dari syok.
4. Apabila korban sadar dan meminta minum, beri minum air hangat. Air membantu menggantikan cairan yang hilang.





# Luka karena sengatan listrik

## Jika seseorang terkena sengatan listrik

1. Matikan aliran atau pisahkan korban dari sumbernya (alat listrik atau kabel). Jangan menarik korban langsung. Gunakan tongkat panjang seperti kayu kering, gagang sapu untuk menjauhkan sumber aliran listrik tersebut.
2. Jangan sekali-kali menggunakan bahan besi dan pastikan tidak ada air di sekitar karena Anda juga bisa terkena sengatan.
3. Periksa pernapasan korban - kalau berhenti, lakukan pernapasan bantuan mulut-ke-mulut.
4. Kalau korban sudah bernapas kembali, tempatkan korban dalam posisi pemulihan dan rawat semua lukanya dan minta bantuan medis.



**Setiap menit sangat berharga bagi korban dalam kondisi darurat lakukan tindakan pertolongan secepat mungkin**



## Pihak yang bisa membantu

---

Bagi masyarakat yang baru mengalami bencana, tekanan dampak yang dirasakan bisa mempengaruhi kestabilan jiwa dan mengakibatkan trauma. Karena itu masyarakat yang mengalami trauma perlu mendapatkan bantuan kejiwaan untuk memulihkan kestabilan mental mereka.

Temannya, anggota keluarga, ibu rumah tangga, tokoh agama, dan konselor profesional adalah orang-orang yang bisa membantu usaha pemulihan kestabilan mental ini.

***Jika memungkinkan, Regu Pertolongan Pertama bekerjasama dengan pihak terkait (pemerintah dan organisasi lainnya) untuk mengatur:***

- Pelayanan pengobatan
- Pelayanan terapi

## Orang-orang yang bisa mengalami gangguan stres paska-trauma

---

- Korban bencana.
- Anggota tim KMPB.
- Masyarakat di sekitar lokasi bencana.
- Orang yang baru pulih dari gangguan kejiwaan sangat rentan terhadap hal ini.

Seorang yang mengalami GSPT terperangkap dalam perasaannya sendiri dan menurunkan keinginannya untuk berhubungan dengan orang lain. Penderita GSPT akan semakin parah jika mengonsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang.

## Jenis-jenis gejala gangguan stres paska trauma (GSPT)

---

- Teringat kembali pengalaman buruk.
- Perasaan kaku dan tumpul, tertekan dan selalu bersedih.
- Mengasingkan diri dan bersikap acuh pada lingkungan.
- Menghindari kegiatan, situasi atau hal-hal yang berhubungan dengan penyebab trauma.
- Kecemasan berlebihan, cepat panik dan agresif.
- Mudah terkejut dan latah.
- Sulit dan takut tidur, mimpi buruk.
- Teringat, mendengar atau melihat kembali apa yang dialami.
- Gelisah, cemas dan tegang.
- Kehilangan selera makan.
- Memiliki kecenderungan untuk bunuh diri.

## Beberapa langkah untuk merawatnya

---

Langkah ini memerlukan bimbingan orang yang dipercaya atau seorang konselor (pembimbing) profesional agar penderita bisa:

1. Mengeluarkan (mengekspresikan) pengalaman-pengalaman yang menakutkan.
2. Setelah itu berusaha untuk tenang dan santai.
3. Meresapi apa yang sudah dialami.
4. Membiarkan kembali ingatan tentang pengalaman yang terjadi pada masa lalu dan kemudian mencoba memusatkan pikirannya pada saat sekarang.

## Keterangan penting

Rasa putus asa, sedih dan takut sering terjadi sebagai akibat dari bencana.

Tanggapan positif atau negatif terjadi lambat laun dari semenjak peristiwa kehilangan.

Beberapa orang merasa khawatir untuk memulai hidup baru. Mereka takut akan kehilangan lagi apa yang telah dibangun bertahun-tahun.

Depresi atau stres seringkali muncul jika seseorang tidak mendapatkan dukungan untuk menghadapi tekanan dari dampak bencana.

Pengalaman lain memberikan pelajaran untuk memperkuat hubungan antara keluarga dan sesama masyarakat.



# Panduan kecil untuk PPGD

**Periksa kondisi & Memindahkan korban**

•

**Cara merawat luka & Pendarahan**

•

**Penanganan luka bakar & Sengatan listrik**

•

**Perawatan kejiwaan**



**Panduan kecil untuk Pertolongan Pertama Gawat Darurat (PPGD)** adalah hasil pengalaman dan penelitian, baik dari dalam maupun luar negeri serta masukan dari para ahli penasihat. Panduan kecil ini telah disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan banyak gambar-gambar yang terperinci untuk memastikan agar informasi yang berada di dalamnya mudah dimengerti oleh semua pihak yang berkepentingan. Ini adalah referensi yang cocok untuk digunakan oleh penggerak kerjasama masyarakat dan pembangunan berkelanjutan, yaitu Kelompok Masyarakat, NGO / LSM, pegawai Pemerintahan, Universitas dan Organisasi lainnya.

**Panduan kecil untuk Pertolongan Pertama Gawat Darurat (PPGD)** ini disusun dari keterangan yang ada di dalam Panduan Umum Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM) oleh Yayasan IDEP.

Paket PBBM lengkap berisi : Buku panduan, buku formulir, poster-poster dan buku-buku cerita komik  
Untuk keterangan lebih lanjut : [www.idepfoundation.org/pbbm](http://www.idepfoundation.org/pbbm)