

Pelatihan Pertolongan Pertama pada *Choking* bagi Siswa Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh

Irfanita Nurhidayah¹, Aklima², Riski Amalia³, Fikriyanti⁴, Jufrizal⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Irfanita Nurhidayah

E-mail: irfanita.nurhidayah@usk.ac.id

Abstrak

Tersedak (choking) merupakan kondisi gawat darurat yang dapat mengancam jiwa apabila tidak segera ditangani dengan cepat dan tepat. Remaja termasuk kelompok usia yang rentan mengalami tersedak baik di rumah maupun di sekolah, sehingga diperlukan keterampilan dasar pertolongan pertama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan pertolongan pertama pada kasus choking. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 5 Banda Aceh melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik Heimlich maneuver yang dipandu oleh tim pelaksana. Observasi dilakukan untuk menilai partisipasi dan kemampuan peserta dalam melakukan tindakan sesuai prosedur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Siswa mampu memahami tanda dan gejala choking serta mempraktikkan teknik pertolongan dengan benar. Selain itu, pelatihan juga meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam memberikan pertolongan pertama pada situasi darurat. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja menghadapi kasus choking dan dapat menjadi model edukasi praktis di lingkungan sekolah.

Kata kunci - choking, pertolongan pertama, pelatihan, remaja

Abstract

Choking is a medical emergency that can be life-threatening if not treated promptly and appropriately. Adolescents are among the age groups most at risk of choking, both at home and at school; therefore, basic first aid skills are essential. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in performing first aid for choking cases. The activity was conducted at SMAN 5 Banda Aceh through lectures, demonstrations, and hands-on practice of the Heimlich maneuver guided by the implementation team. Observations were carried out to assess participants' engagement and ability to perform the procedures correctly. The results showed that the training was successfully implemented and received positive responses from participants. Students were able to identify the signs and symptoms of choking and correctly perform first aid techniques. In addition, the training increased students' confidence in providing first aid during emergency situations. This activity proved effective in enhancing adolescents' preparedness in dealing with choking incidents and can serve as a practical educational model within the school environment.

Keywords - choking, first aid, training, adolescents

PENDAHULUAN

Tersedak merupakan salah satu kondisi gawat darurat yang dapat mengancam jiwa akibat masuknya benda asing ke dalam saluran pernapasan (Salih et al., 2016). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pernapasan, hipoksia, kehilangan kesadaran, hingga kematian apabila tidak segera ditangani. Tersedak dapat terjadi pada semua kelompok usia, namun paling sering dialami oleh anak-anak karena saluran pernapasan yang lebih sempit dan kemampuan mengunyah yang belum sempurna (Kunbaran et al., 2024).

Secara global, insiden tersedak masih menjadi penyebab kematian yang cukup tinggi. Setiap tahun, banyak nyawa melayang akibat kondisi ini, sehingga diperlukan perhatian serius terhadap upaya pencegahan (Elfeshawy, Ahmed El Sobky, et al., 2022; Pavitt et al., 2017; Taniguchi et al., 2021; Tatsanakanjanakorn & Suetrong, 2016). Tersedak terjadi ketika saluran napas tersumbat sebagian atau seluruhnya oleh benda asing, seperti makanan, mainan kecil, pembengkakan di rongga mulut, atau cairan seperti muntahan dan darah. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesadaran dengan cepat dan berujung fatal jika tidak segera mendapatkan pertolongan (American Red Cross, 2021).

Data epidemiologis menunjukkan tingginya angka kematian akibat tersedak di berbagai negara. Di Amerika Serikat, tercatat 5.051 orang meninggal akibat insiden tersedak pada tahun 2015 (Pavitt et al., 2017). Sementara di Inggris, terjadi peningkatan sebesar 17% kasus kematian akibat tersedak pada tahun 2016 dibandingkan tahun sebelumnya, yang menunjukkan perlunya strategi pencegahan dan penanganan yang lebih baik (Taniguchi et al., 2021). Di Thailand, penelitian menunjukkan bahwa 4,7% anak meninggal setiap tahun akibat insiden tersedak, yang menggambarkan tingginya kerentanan kelompok usia muda (Tatsanakanjanakorn & Suetrong, 2016).

Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data WHO, terdapat sekitar 17.537 kasus tersedak akibat makanan dan benda asing pada balita. Penelitian di Indonesia menegaskan bahwa keterbatasan kemampuan mengunyah serta anatomi saluran pernapasan yang sempit menjadikan anak-anak lebih rentan terhadap insiden tersedak (Kunbaran et al., 2024). Hal ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pencegahan dan penanganan yang terarah, khususnya di negara berkembang.

Tersedak merupakan penyebab keempat tertinggi kematian akibat cedera yang tidak disengaja (Pavitt et al., 2017). Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran masyarakat, penerapan langkah-langkah keselamatan, serta pengetahuan mengenai tindakan pertolongan pertama yang tepat. Intervensi edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait pencegahan serta penatalaksanaan tersedak (Bentivegna et al., 2018; Elfeshawy, El Sobky, et al., 2022; Letras, 2005; Wafik & Tork, 2014).

Penelitian oleh Bentivegna et al. (2018) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai bahaya dan pencegahan tersedak setelah menonton video edukasi, dan peningkatan tersebut tetap bertahan hingga 30 hari kemudian. Hasil serupa ditemukan oleh Elfeshawy dan rekan-rekan yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu masih memiliki tingkat pengetahuan yang baik satu bulan setelah mengikuti program edukasi (Bentivegna et al., 2018; Elfeshawy, El Sobky, et al., 2022).

Remaja merupakan kelompok usia aktif yang juga berisiko mengalami tersedak, misalnya saat makan terburu-buru, bercanda, atau mengonsumsi makanan tertentu. Namun, pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memberikan pertolongan pertama terhadap kasus tersedak masih terbatas. Padahal, intervensi cepat dari orang di sekitar korban melalui manuver pertolongan pertama merupakan faktor penentu utama dalam kelangsungan hidup korban (Dodson et al., 2024; Igarashi et al., 2017; Igarashi, Norii, et al., 2022; Ngamsanga et al., 2023; Van de Voorde et al., 2021). Sayangnya, hingga separuh dari kematian akibat tersedak terjadi tanpa adanya tindakan penyelamatan karena masyarakat kurang percaya diri dan tidak terampil dalam melakukan manuver tersebut tepat (Igarashi, Suzuki, et al., 2022; Landoni et al., 2020).

Berdasarkan data dan temuan penelitian tersebut, terlihat bahwa rendahnya pengetahuan serta keterampilan masyarakat—terutama remaja—dalam memberikan pertolongan pertama pada kasus tersedak masih menjadi permasalahan yang perlu segera ditangani. Remaja sebagai kelompok usia produktif memiliki potensi besar untuk menjadi agen penyelamat di lingkungan sekolah maupun keluarga apabila dibekali dengan edukasi dan keterampilan yang tepat. Oleh karena itu, pelatihan mengenai penatalaksanaan *choking* menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi kondisi gawat darurat sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 5 Banda Aceh pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan 60 siswa kelas XII IPA 1 dan XII IPA 2 SMAN 5 Banda Aceh. Sasaran kegiatan adalah remaja usia sekolah yang dianggap penting untuk dibekali keterampilan pertolongan pertama, khususnya pada kasus *choking*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang untuk memberikan pemahaman teori sekaligus pengalaman praktik. Tahap pertama berupa penyuluhan mengenai definisi *choking*, tanda dan gejala tersedak, faktor risiko, serta bahaya yang dapat ditimbulkan jika tidak segera ditangani. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media presentasi, video edukasi, dan leaflet sehingga mudah dipahami oleh peserta. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik pertolongan pertama pada *choking*, meliputi back blow dan Heimlich maneuver, dengan bantuan boneka manekin sebagai alat peraga. Setelah menyaksikan demonstrasi, peserta melakukan praktik langsung secara berkelompok dengan pendampingan fasilitator untuk memastikan gerakan dilakukan sesuai prosedur.

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberi kesempatan bagi peserta untuk memperdalam pemahaman serta mengatasi kesulitan yang dialami saat praktik. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterampilan peserta ketika melakukan simulasi serta penilaian keaktifan mereka dalam diskusi. Dengan metode ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi kasus tersedak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pertolongan pertama pada *choking* bagi remaja diikuti oleh 60 siswa SMAN 5 Banda Aceh. Pelatihan dilaksanakan melalui penyuluhan singkat mengenai teori *choking*, demonstrasi oleh tim pengabdian, serta praktik langsung oleh peserta. Selama kegiatan berlangsung, mayoritas peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hampir seluruh peserta mampu melakukan teknik *back blow* dan *Heimlich maneuver* sesuai dengan prosedur yang telah didemonstrasikan.

Pada tahap awal, sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam menentukan posisi tangan dan tekanan yang tepat, namun setelah dilakukan pengulangan serta pendampingan langsung, mereka mampu melaksanakan tindakan dengan benar. Selain peningkatan keterampilan, pelatihan ini juga memberikan dampak terhadap peningkatan kesadaran remaja akan pentingnya pertolongan pertama pada kasus tersedak. Banyak peserta mengaku sebelumnya tidak mengetahui cara menolong teman yang mengalami *choking*, namun setelah pelatihan mereka merasa lebih percaya diri untuk bertindak dengan cepat dan tepat dalam situasi darurat.



Gambar 1.

Edukasi pertolongan pertama pada kasus *choking*



Gambar 2.

Demonstrasi keterampilan pertolongan pertama pada kasus *choking*



Gambar 3.

Latihan mandiri pertolongan pertama pada kasus *choking*



Gambar 4.

Penyerahan souvenir kepada peserta yang berpartisipasi aktif

Penelitian yang dilakukan oleh Pallavisarji et al. (2013) juga menyatakan bahwa pelatihan pertolongan pertama di sekolah memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam menangani kasus gawat darurat sederhana, termasuk *choking* (Uthkarsh et al., 2013). Simulasi pertolongan pertama terbukti mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Pembelajaran mengenai pertolongan pertama pada kasus tersedak memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa.

Melalui kegiatan ini, siswa menjadi lebih siap dalam menghadapi situasi darurat yang melibatkan kasus tersedak. Selain itu, pembelajaran tersebut juga memperluas pengetahuan praktis siswa mengenai teknik pertolongan pertama dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam memberikan bantuan pada keadaan gawat darurat (Levina et al., 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ashokkumar (2024) menemukan bahwa lebih dari setengah peserta memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik yang tergolong rendah hingga sedang terkait manajemen pertolongan pertama pada kasus tersedak. Faktor usia dan pengalaman pelatihan sebelumnya terbukti berpengaruh signifikan terhadap skor pengetahuan, sikap, dan praktik peserta (Thirunavukkarasu et al., 2024). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa peserta laki-laki serta mereka yang bekerja di sektor swasta memiliki sikap yang lebih rendah terhadap manajemen pertolongan pertama untuk bahaya tersedak.

Menurut berbagai penelitian, inisiatif edukasi yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian cedera dan kematian akibat tersedak terbukti berhasil dan efektif dalam meningkatkan kesadaran serta kemampuan masyarakat dalam melakukan pertolongan pertama secara mandiri (Lorenzoni et al., 2019, 2022). Program edukasi semacam ini tidak hanya berperan dalam pencegahan insiden tersedak, tetapi juga memperkuat kesiapsiagaan individu dan lingkungan sekolah dalam menghadapi situasi gawat darurat.

Dengan demikian, temuan-temuan tersebut memperkuat hasil kegiatan pengabdian ini, bahwa pelatihan pertolongan pertama pada *choking* bagi remaja efektif dalam meningkatkan keterampilan, kesadaran, dan kesiapsiagaan dalam menghadapi kondisi gawat darurat. Oleh karena itu, implementasi kegiatan serupa sangat direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin di sekolah maupun komunitas remaja, agar semakin banyak generasi muda yang siap dan terampil dalam menghadapi kondisi darurat yang mengancam jiwa.

KESIMPULAN

Pelatihan pertolongan pertama pada kasus *choking* bagi remaja di SMAN 5 Banda Aceh berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi situasi gawat darurat. Peserta mampu memahami teori serta mempraktikkan teknik *back blow* dan *Heimlich maneuver* dengan benar. Kegiatan ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kesadaran pentingnya pertolongan pertama. Oleh karena itu, pelatihan serupa perlu dilakukan secara rutin di sekolah untuk membentuk remaja yang tanggap dan terampil dalam menghadapi kondisi darurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada SMAN 5 Banda Aceh atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan pertolongan pertama pada kasus *choking*. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa peserta pelatihan atas antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta maupun masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Red Cross. (2021). *Adult & Child Choking: Symptoms and First Aid* | Red Cross. In *American Red Cross Training Services*. <https://www.redcross.org/take-a-class/resources/learn-first-aid/adult-child-choking>
- Bentivegna, K., Borrup, K., Clough, M., & Schoem, S. (2018). Basic *choking* education to improve parental knowledge. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2018.08.002>
- Dodson, H., Sharma, S., & Cook, J. (2024). *Foreign Body Airway Obstruction - StatPearls - NCBI Bookshelf*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553186/>
- Elfeshawy, R., Ahmed El Sobky, F., Khalil Ibrahim Mohamed, F., & Ahmed Mustafa Darweesh, H. (2022). *Tanta Scientific Nursing Journal Effect of health education program-based on a health belief model on mothers' knowledge and practices regarding choking prevention and management for their children Assistant professor of Pediatric Nursing, Faculty of Nurs.* 25(2).
- Elfeshawy, R., El Sobky, F. A., Mohamed, F. K. I., & Darweesh, H. A. M. (2022). Effect of health education program-based on a health belief model on mothers' knowledge and practices regarding *choking* prevention and management for their children. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 25(2), 235–257. <https://doi.org/10.21608/tsnj.2022.243373>
- Igarashi, Y., Norii, T., Sung-Ho, K., Nagata, S., Yoshino, Y., Hamaguchi, T., Nagaosa, R., Nakao, S.,

- Tagami, T., & Yokobori, S. (2022). Airway obstruction time and outcomes in patients with foreign body airway obstruction: multicenter observational *choking* investigation. *Acute Medicine & Surgery*, 9(1), e741. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ams2.741>
- Igarashi, Y., Suzuki, K., Norii, T., Motomura, T., Yoshino, Y., Kitagoya, Y., Ogawa, S., Yokobori, S., & Yokota, H. (2022). Do Video Calls Improve Dispatcher-Assisted First Aid for Infants with Foreign Body Airway Obstruction? A Randomized Controlled Trial/Simulation Study. *Journal of Nippon Medical School*, 89(5), 526–532. https://doi.org/10.1272/jnms.JNMS.2022_89-513
- Igarashi, Y., Yokobori, S., Yoshino, Y., Masuno, T., Miyauchi, M., & Yokota, H. (2017). Prehospital removal improves neurological outcomes in elderly patient with foreign body airway obstruction. *The American Journal of Emergency Medicine*, 35(10), 1396–1399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajem.2017.04.016>
- Kunbaran, A., Yanti, N., Roza, D., Suryarini, Y., & Ramadini, I. (2024). Health Education Demonstration Method On Mothers' Knowledge About First Aid For *Choking* In Early Childhood. *Jendela Nursing Journal*, 8(2), 135–144. <https://doi.org/10.31983/jnj.v8i2.11715>
- Landoni, G., Morselli, F., Silveti, S., Frontera, A., Zangrillo, A., De Domenico, P., Denaro, G., La Bruna, A., Landoni, G., Landoni, M., Lombardi, G., Pallanch, O., Sartorelli, M., & Scquizzato, T. (2020). Pizza in adults and grape in children are the most frequent causes of foreign body airway obstruction in Italy. A national media-based survey. *Resuscitation*, 149, 141–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2020.02.016>
- Letras, S. R. De. (2005). *Author (s): Massimo Cacciari*. 45(1), 13–22.
- Levina, I., Huda, M. M., Setyorini, D., & Azizah, S. N. (2024). Student Optimal Simulation (Sos) : First Aid Education in *Choking* Cases At School Indonesia Singapore (Sis). *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 879–886. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i3.773>
- Lorenzoni, G., Azzolina, D., Baldas, S., Messi, G., Lanera, C., French, M. A., Da Dalt, L., & Gregori, D. (2019). Increasing awareness of food-*choking* and nutrition in children through education of caregivers: the CHOP community intervention trial study protocol. *BMC Public Health*, 19(1), 1156. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7469-7>
- Lorenzoni, G., Hochdorn, A., Beltrame Vrizz, G., Francavilla, A., Valentini, R., Baldas, S., Cuestas, G., Rodriguez, H., Gulati, A., van As, A. B. S., & Gregori, D. (2022). Regulatory and Educational Initiatives to Prevent Food *Choking* Injuries in Children: An Overview of the Current Approaches. *Frontiers in Public Health*, 10, 830876. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.830876>
- Ngamsanga, S., Vathanophas, V., Ungkanont, K., Tanphaichitr, A., & Wannarong, T. (2023). Pediatric respiratory tract foreign bodies in children: A systematic review. *Auris Nasus Larynx*, 50(4), 607–613. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.anl.2022.10.003>
- Pavitt, M. J., Nevett, J., Swanton, L. L., Hind, M. D., Polkey, M. I., Green, M., & Hopkinson, N. S. (2017). London ambulance source data on *choking* incidence for the calendar year 2016: an observational study. *BMJ Open Respiratory Research*, 4(1), e000215. <https://doi.org/10.1136/bmjresp-2017-000215>
- Salih, A. M., Alfaki, M., & Alam-Elhuda, D. M. (2016). Airway foreign bodies: A critical review for a common pediatric emergency. *World Journal of Emergency Medicine*, 7(1), 5–12. <https://doi.org/10.5847/wjem.j.1920-8642.2016.01.001>
- Taniguchi, Y., Iwagami, M., Sakata, N., Watanabe, T., Abe, K., & Tamiya, N. (2021). Epidemiology of Food *Choking* Deaths in Japan: Time Trends and Regional Variations. *Journal of Epidemiology*, 31(5), 356–360. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20200057>
- Tatsanakanjanakorn, W., & Suetrong, S. (2016). Do Times until Treatment for Foreign Body Aspiration Relate to Complications? *International Journal of Otolaryngology*, 2016, 2831614. <https://doi.org/10.1155/2016/2831614>
- Thirunavukkarasu, A., Alanazi, A. R., Al-Rasheedi, A. N., Alruwaili, D. K., Abdel-Salam, D. M., Alriwely, N. S., Alruwaili, A. F. J., Alanazi, A. A. Z., Alruwaili, S. F. O., & Alruwaili, A. R. R.

- (2024). Assessment of knowledge, attitude, and practice toward first aid management of *choking* hazards among Eastern Province Saudi adults: an observational study. *Frontiers in Public Health*, 12(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1376033>
- Uthkarsh, P., Gururaj, G., & Girish, R. (2013). Practice and Perception of First Aid Among Lay First Responders in a Southern District of India. *Archives of Trauma Research*, 1, 155–160. <https://doi.org/10.5812/atr.7972>
- Van de Voorde, P., Turner, N. M., Djakow, J., de Lucas, N., Martinez-Mejias, A., Biarent, D., Bingham, R., Brissaud, O., Hoffmann, F., Johannesdottir, G. B., Lauritsen, T., & Maconochie, I. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: Paediatric Life Support. *Resuscitation*, 161, 327–387. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.015>
- Wafik, W., & Tork, H. (2014). Effectiveness of a first-aid intervention program applied by undergraduate nursing students to preparatory school children. *Nursing & Health Sciences*, 16(1), 112–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nhs.12083>