

## Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Di Lingkungan Rumah Tangga

Marta Tania Gabriel Ching Cing<sup>1</sup>, Tati Hardiyani<sup>2</sup>, Tina Muzaenah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Marta Tania Gabriel Ching Cing

E-mail: [martadenniach@gmail.com](mailto:martadenniach@gmail.com)

### Abstrak

Melakukan pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan yang dilakukan sepanjang waktu dan rutin. Karena dianggap pekerjaan rutinitas dan biasa dilakukan, maka ada kecenderungan dilakukan dengan tidak memperhatikan faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan. Beberapa kejadian seperti luka bakar atau kejadian seperti tersedak yang membutuhkan penanganan yang segera. Tujuan dari kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan terhadap cara pertolongan pertama pada kondisi kecelakaan yang bisa terjadi di rumah, maka diharapkan dapat meningkatkan ketepatan penanganan kecelakaan tersebut sehingga dapat mencegah terjadinya cedera yang lebih serius, dengan mendapatkan penanganan segera korban memiliki banyak waktu untuk diselamatkan sambil menunggu penanganan dari tim medis. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara offline pada 85 anggota Aisyiah dengan metode diskusi, demonstrasi dan diskusi tentang penanganan luka bakar dan tersedak. Keberhasilan program dilihat dari pre dan post test dan peserta mampu melakukan redemonstrasi tentang penanganan luka bakar dan tersedak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dari skor 65 menjadi 80. Kemudian para peserta mampu mempraktekkan cara penanganan tersedak dengan penolong, tanpa penolong dan pada orang gemuk/ hamil.

**Kata kunci** - luka bakar, pertolongan pertama, tersedak

### Abstract

Doing housework is done all the time and routinely. Because it is considered routine work and is usually done, there is a tendency to do it without paying attention to the factors that cause accidents. Some incidents such as burns or events such as choking require immediate treatment. The purpose of the activity is to increase knowledge of how to first aid in accidents that can occur at home, so it is hoped that it can improve the accuracy of handling these accidents so as to prevent more serious injuries, by getting immediate treatment the victim has a lot of time to be saved while waiting for treatment from the team. medical. The implementation of this activity was carried out offline for 85 Aisyiah members with the method of discussion, demonstration and discussion on handling burns and choking. The success of the program can be seen from the pre and post tests and participants are able to perform the treatment of burns and choking. The results of the activity showed an increase in knowledge from a mean score of 65 to 80. Then the participants were able to practice how to handle choking with a rescuer, without a helper and in obese/pregnant people.

**Keywords** - burns, choking, first aid

## PENDAHULUAN

Pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan yang dilakukan sepanjang waktu dan rutin. Karena dianggap rutin, maka pekerjaan rumah tangga sering dilakukan dengan tidak memperhatikan factor-factor yang menimbulkan kesehatan bahkan kecelakaan. Kecelakaan merupakan sebuah kejadian yang tidak diinginkan seperti terpotong, terpeleset, terjatuh, tertimpa, terbakar bahkan tersengat listrik. Dalam upaya mencegah terjadinya masalah tersebut maka diperlukan kehati-hatian dan pengetahuan dalam melakukan pekerjaan dirumah tangga serta apabila telah terjadi maka penanganan akibat kejadian harus dapat dilakukan dengan tepat (Dewanti et al., 2018)

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah suatu tindakan yang dilakukan saat pertama kali peristiwa terjadi, sebelum mendapatkan pertolongan medis. Hal ini penting karena dengan penanganan yang tepat akan meminimalkan resiko keparahan dari kondisi pasien. Namun yang ditemukan di lapangan adalah beberapa kasus akibat kecelakaan di rumah tangga dapat menjadi lebih buruk akibat salah penanganan. Sebagai contoh klien yang mengalami luka bakar akibat kecelakaan saat memasak di tangani dengan membalurkan pasta gigi untuk mengatasi luka bakarnya. Hal ini justru memperburuk keadaan luka karena lokasi sekitar luka akibat karena adanya kandungan mint, pemutih, dan pewarna yang dapat memperlambat penyembuhan luka, menjadi pemicu terjadinya infeksi, dan dapat berakibat kulit yang luka bakar semakin melepuh ((Kattan et al., 2016)). Kecelakaan rumah tangga yang sering terjadi selain dari contoh diatas adalah terpajannya panas akibat aktivitas memasak karena kompor atau cairan panas, maupun pada saat melakukan kegiatan perawatan rumah akibat cairan kimia atau sengatan listrik dan mengakibatkan luka bakar baik dari derajat I maupun sampai derajat III tergantung dari keparahan. Apabila luka bakar tidak ditangani dengan benar maka bukan hanya menambah lama waktu penyembuhan, meningkatkan nyeri namun dapat mengakibatkan trauma serta meninggalkan bekas luka yang cukup mengganggu.

Contoh lain kecelakaan di lingkungan rumah tangga adalah posisi membungkuk yang salah saat mengambil dan atau mengangkat barang mengakibatkan nyeri pinggang karena posisi yang tidak tepat. Yang paling banyak menyebabkan Low Back Pain (LBP) yaitu durasi duduk lama, posisi duduk yang salah, postur tubuh yang tidak ideal, aktivitas yang berlebihan, serta trauma ((Harwanti et al., 2016)). Kejadian lain yang sering terjadi dirumah adalah kejadian tersedak, dimana adanya benda asing yang masuk kedalam saluran pernapasan sehingga mengakibatkan tubuh kekurangan oksigen bahkan mampu menimbulkan kematian. Penanganan yang cepat dan tepat perlu dilakukan kepada korban agar dapat menyelamatkan nyawa korban. (Sembiring & Sipayung, 2023) Beberapa contoh kasus diatas merupakan sebagian kecil yang biasa terjadi pada rumah tangga sehari – hari. Hal ini menunjukkan bahwa resiko akibat kecelakaan rumah tangga ini dapat dilakukan dengan penanganan yang tepat sehingga dapat sembuh dengan baik dan tidak menyebabkan komplikasi.

Pada survey yang dilakukan pada anggota mitra mengenai penanganan kecelakaan di lingkungan rumah tangga dapat ditemukan bahwa tingkat pengetahuan anggota mitra mengenai pertolongan pertama pada kecelakaan di lingkungan rumah tangga masih rendah. Berdasarkan hasil survey tersebut maka kami tim pengusul ipteks bagi masyarakat fakultas ilmu kesehatan bermaksud untuk melakukan upaya peningkatan pengetahuan di bidang kesehatan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) di lingkungan rumah tangga agar kecelakaan di lingkungan rumah tangga dapat ditangani dengan benar dan menurunkan resiko untuk menjadi lebih berat.

## METODE

Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang diinginkan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini tetap dilakukan secara *offline* dimana tim bertemu langsung dengan anggota mitra dalam satu sesi pertemuan dengan menjaga protocol kesehatan. Metode penyampaian materi dilakukan secara tatap muka kemudian dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terkait materi yang disampaikan, dan melakukan evaluasi dengan diskusi dan redemonstrasi tindakan yang diajarkan.

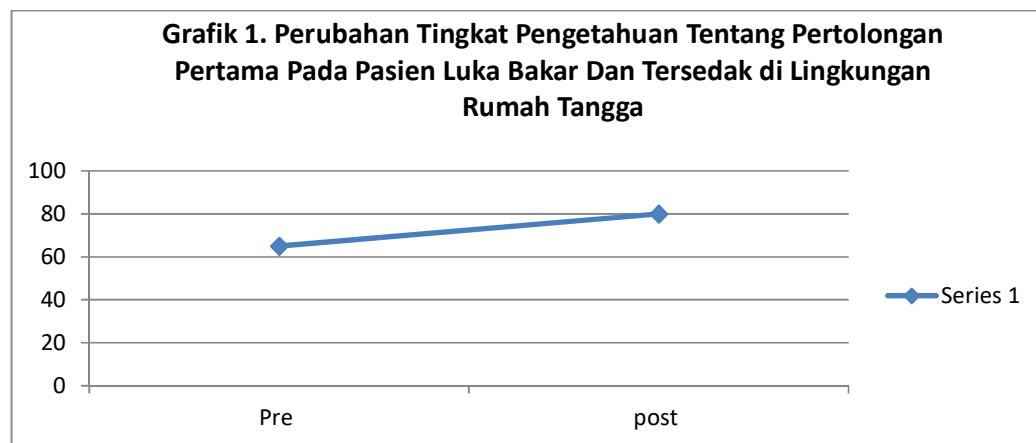
Adapun materi yang disampaikan adalah meliputi penanganan luka bakar dimulai dari definisi luka bakar, penyebab luka bakar, derajat dan klasifikasi luka bakar, shock pada luka bakar, penanganan yang salah pada luka bakar namun biasa dilakukan di masyarakat, komplikasi luka bakar dan penatalaksanaan luka bakar dan demonstrasi penanganan luka bakar yang benar (Wijaya et al., 2019). Untuk penatalaksanaan tersedak tim IBM menjelaskan meliputi pengertian tersedak/choking, fisiologis menelan dan bahaya kondisi tersedak, kelompok resiko terjadinya tersedak, tanda gejala korban tersedak dan penatalaksanaan pada korban tersedak. Pada penanganan tersedak didemonstrasikan cara penanganan tersedak pada korban dengan tehnik *back blow* dan *Heimlich manuver* (Tiana et al., 2020).

Tehnik *backblow* dilakukan dengan cara pasien dianjurkan batuk, kemudian korban ditahan dari belakang dan diposisikan agak condong kedepan kemudian korban diberikan pulukan sebanyak 5 (lima) kali pada tulang belakang diantara tulang belikat (Maisyaroh et al., 2022) sedangkan tehnik Heimlich manuver dilakukan apabila ethnic *backblow* tidak berhasil, yaitu dengan memberikan hentakan ke dada korban (*chest thrust*) atau ke perut korban (*abdominal thrust*)

Metode pelaksanaan diawali dengan tahap persiapan, kemudian tim IBM melakukan koordinasi dengan ketua Aisyiah Ranting Desa Gandatapa untuk menyepakati tujuan dan kontrak pelaksanaan kegiatan. Evaluasi pengetahuan anggota mitra dilakukan pre dan post test kegiatan. Jumlah peserta yang hadir 85 orang. Adapun target luaran dari kegiatan ini adalah: Anggota mitra mendapatkan informasi kesehatan tentang kecelakaan yang dapat terjadi di lingkungan rumah tangga dan anggota mitra mendapatkan informasi tentang cara pertolongan pertama pada kecelakaan di lingkungan rumah tangga khususnya penanganan luka bakar dan penatalaksanaan pada korban tersedak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ipteks bagi masyarakat ini mendapat apresiasi dari pihak mitra, anggota mitra antusias untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, anggota mitra aktif bertanya dan mau melakukan redemonstrasi dari keterampilan yang diberikan. Kegiatan ini dihadiri 85 orang peserta. Peserta diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan terkait dengan pertolongan pertama pada kecelakaan di lingkungan rumah tangga khususnya penanganan luka bakar dan pertolongan pada korban tersedak. Kegiatan pendidikan kesehatan / penyuluhan ini memberikan pengetahuan berupa pengertian, tanda gejala, komplikasi yang muncul dan cara penanganan kecelakaan yang dapat dilakukan di rumah. Untuk menguji perbedaan pengetahuan pre dan post kegiatan anggota mitra diminta untuk mengisi kuesioner.



Gambar 1.

Perubahan Tingkat Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Pada Pasien Luka Bakar Dan Tersedak di Lingkungan Rumah Tangga

Berdasarkan hasil jawaban, nilai rata – rata pre kegiatan adalah 65 dan nilai rata-rata pada post kegiatan adalah 80, meningkat sebanyak 23,07% dari pengetahuan awal. Peningkatan nilai tersebut mengindikasikan bahwa ada perbedaan pengetahuan anggota mitra sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan luka bakar dan tersedak di lingkungan rumah tangga. Kemudian setelah dilakukan pendidikan kesehatan, anggota mitra diberikan demonstrasi tentang penanganan luka bakar di rumah, serta penanganan pada korban yang mengalami tersedak pada kasus penanganan tersedak dengan penolong, tanpa penolong dan pada orang hamil atau obesitas dengan baik. Untuk menilai keterampilan anggota mitra untuk menolong korban, maka anggota mitra diminta untuk melakukan demonstrasi ulang, dari beberapa orang yang melakukan demonstrasi tersebut tim IBM mengoreksi teknik sehingga dapat dilakukan dengan benar.



**Gambar 2.**  
Pembukaan Kegiatan IBM

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah optimalisasi tindakan dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Di Lingkungan Rumah Tangga yang benar sehingga dapat memberikan pertolongan yang benar dan dapat mencegah cedera lanjutan serta menyelamatkan nyawa korban.



**Gambar 3.**  
Demonstrasi Tatalaksana Pada Korban Tersedak



**Gambar 4.**  
Redemonstrasi oleh Anggota Mitra



**Gambar 5.**  
Foto Bersama Tim IbM dan Peserta

Pelaksanaan IbM ini beberapa kali harus di jadwalkan ulang karena situasi pandemic. Tim IbM berusaha mencari waktu yang tepat agar kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan tetap menjalankan protocol kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Kecelakaan dan musibah dapat terjadi dimana saja, setiap individu harus siap untuk melakukan penanganan yang benar agar dapat mencegah kemungkinan yang buruk. dengan melakukan kegiatan ipteks bagi masyarakat tentang pertolongan pertama pada kecelakaan di lingkungan rumah tangga khususnya penanganan luka bakar dan tersedak maka diharapkan mitra dapat memperoleh pengetahuan dan mampu melakukan penanganan awal pada korban sehingga dapat korban mendapatkan pertolongan segera.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan ini didukung oleh lembaga penelitian dan pengabdian pada masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Purwokerto selaku lembaga yang memfasilitasi terselenggaranya kegiatan Ipteks bagi masyarakat. Serta, ketua Aisyiah Ranting Desa Gandatapa yang bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat memberikan dukungan penuh dan bersedia memfasilitasi tim IbM

dengan anggota mitranya sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan, dan berjalan lancar sesuai dengan harapan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, N. A. Y., Sulistiyani, S., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2018). Faktor Risiko Bahaya Tempat Kerja dan Lingkungan Rumah terhadap Kesehatan Home-based Worker di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), 52. <https://doi.org/10.14710/jkli.17.1.52-58>
- Harwanti, S., Aji, B., & Ulfah, N. (2016). Pengaruh Posisi Kerja Ergonomi Terhadap Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Batik Di Kauman Sokaraja. *Journal of Safety Health*, 8(1), 1–7.
- Kattan, A. E., Alshomer, F., Alhujayri, A. K., Addar, A., & Aljerian, A. (2016). Current knowledge of burn injury first aid practices and applied traditional remedies: A nationwide survey. *Burns and Trauma*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s41038-016-0063-7>
- Maisyaroh, A., Kurnianto, S., & Widiyanto, E. P. (2022). Efektifitas Pelatihan Bantuan Hidup Dasar terhadap Peningkatan Kemampuan Siswa Mts Negeri 1 Lumajang dalam Penanganan Kegawatdaruratan Tersedak Akibat Obstruksi Benda Asing. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 151–161. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.35521>
- Sembiring, E., & Sipayung, N. P. (2023). Edukasi Kesehatan dan Pertolongan Pertama Choking ( Tersedak ) Pada Siswa SMA Swasta Medan. 2(2), 153–159. <https://doi.org/10.60004/komunita.v2i2.67>
- Tiana, S., Adila, D. R., & Niriyah, S. (2020). Pengalaman Ibu Dalam Penanganan Tersedak Pada Bayi. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(2), 89–95. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v8i2.176>
- Wijaya, G. A., Adnyana, I. M. S., & Subawa, I. W. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pedagang Gorengan tentang Pencegahan dan Penanganan Pertama Luka Bakar Di Denpasar Tahun 2017. *Jurnal Medika Udayana*, 8(9). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>