

LAMPIRAN

1. **Pertolongan Pertama Pada Keadaan Darurat (Adi D. Tilong, 2014. *Pertolongan Pertama Pada Beragam Penyakit*)**

a. Serangan Jantung

1) Kenali Gejala

Langkah pertama adalah mengenal cirri – cirri seseorang yang terkena serangan jantung. Pada penderita yang mengeluh nyeri dada kemudian jatuh pingsan, segera periksa apakah ia mengalami serangan jantung. Ciri – ciri serangan jantung adalah sebagai berikut:

- a) Periksa kesadaran. Tingkat kesadaran dari penderita dengan henti jantung sangatlah menurun. Bahkan, penderita tidak merespon pada rangsangan nyeri. Pertama – tama, coba panggil nama penderita. Bila penderita tidak merespons, berikan rangsangan nyeri seperti mencubit lengan atau tekan kuku penderita dengan kuku anda. Penderita dengan henti jantung tidak akan merespon.
- b) Periksa pernapasan. Ada teknik yang disebut sebagai *look, feel, and listen* (Lihat, Rasakan, dan Dengar). Caranya adalah, dekatkan pipi anda pada dada penderita. Selanjutnya, *look* (Lihat) apakah terdapat gerakan pernapasan, yakni gerakan naik – turun pada dada, lalu *feel* (Rasakan) dengan pipi anda apakah terdapat hembusan udara pernapasan yang keluar dari penderita. Selanjutnya, *listen* (Dengar) apakah terdapat suara pernapasan. Kita tidak akan menemukan adanya tanda – tanda pernapasan pada seseorang dengan henti jantung.
- c) Periksa nadi. Dianjurkan pemeriksaan nadi dilakukan pada nadi besar, yakni nadi karotis. Nadi karotis terletak di kiri – kanan leher, kira – kira dua jari ke sisi kanan dan kiri dari pertengahan tengah leher. Dengan jari, raba nadi dan rasakan ada tidaknya denyut nadi. Waktu yang dianjurkan untuk memeriksa nadi ialah 10 detik saja. Kita tidak akan merasakan adanya denyut nadi pada seseorang dengan henti jantung.

- d) Ciri lainnya ialah ujung jari kaki dan tangan mulai terasa dingin, wajah pucat, dan bibir kebiruan. Bila kuku jari penderita ditekan kemudian dilepas, maka warna merah pada kuku akan kembali dengan lambat. Pada orang normal, jika kuku jari ditekan dan kemudian dilepas, warna merah akan kembalidalam waktu kurang dari 2 detik.
- 2) Panggil Bantuan Medis
- a) Ketika menjumpai seseorang yang terkena serangan jantung, jangan panic. Jika disekitar lokasi terdapat dokter, klinik, atau praktik dokter, segera panggil dan minta bantuan.
 - b) Jika tidak ada, segera telepon rumah sakit terdekat atau Unit Gawat Darurat. Mintalah untuk dikirimkan ambulans dan dokter agar penanganan lebih lanjut bisa segera dilakukan.
 - c) Jika tidak, langsung bawa korban ke rumah sakit terdekat. Selama dalam perjalanan, hubungi Unit Gawat Darurat dari rumah sakit yang dituju. Beritahukan bahwa anda sedang membawa penderita serangan jantung dan akan tiba dalam beberapa menit. Dengan demikian, dokter dan tenaga medis dapat mempersiapkan alat dan obat – obatan yang akan dibutuhkan.
- 3) Berikan Pompa Jantung dan Nafas Buatan
- a) Jika korban serangan jantung terjadi ditempat umum, minta agar orang – orang yang ada di sana tidak berkerumun disekitar korban sebab tidak baik bagi kondisi si penderita. Hal ini bertujuan untuk memberikan udara segar bagi penderita.
 - b) Langkah selanjutnya merebahkannya dengan posisi telentang di tempat dengan permukaan keras, misalnya lantai. Posisikan tangan korban lurus di samping tubuhnya. Topang lehernya dengan tangan dan tengadahkan agar mudah bernapas.
 - c) Kemudian, cek nadi karotis yang ada di leher, baik di sisi kanan atau kiri. Hal ini bertujuan untuk mengetahui denyut jantung si korban. Jika denyut nadinya masih ada, cek napasnya menggunakan telinga dengan cara ditempelka ke mulut korban. Perhatikan, ada hembusan atau tidak.

- d) Jika tidak ada denyut jantung, segera lakukan RJP (Resusitasi Jantung dan Paru) dengan menekan bagian jantung sebanyak 7 kali dan berikan jeda. (standar *American Heart Association* (AHA) mengatakan 30 kali). Ketika menekan jantung, posisi tangan penolong tegak lurus. Namun demikian, tidak semua bagian telapak tangan menyentuh dinding dada, hanya bagian tumit telapak tangan saja yang menumpu pada dinding dada. Dan, tenaga atau dorongan harus berasal dari tenaga lengan bawah ataupun lengan atas, tetapi dari gerakan naik turunnya bahu. Kedalaman dorongan berkisar 4-5 cm dengan kecepatan 100 kali per menit. RJP dilakukan sebanyak lima kali siklus, atau 7 atau 30 kali dorongan, dua kali napas.
- e) Usai menekan bagian jantung, berikan napas buatan melalui mulut sebanyak 2 kali. Sebelumnya tutuplah hidung korban lalu bukalah mulutnya dan masukkan udara melalui mulut. Kalau denyut nadi sudah dirasakan tapi korban tetap tidak bernapas, berikan napas buatan, dalam 1 menit ada 10 kali napas.
- f) Jika ada orang lain di lokasi kejadian, mintalah untuk segera menghubungi ambulans dan pertolongan dilanjutkan kembali.
- g) Pemompaan dapat dihentikan bila petugas medis sudah datang, penolong kelelahan dan tidak ada penolong lainnya, atau tindakan ini telah diberikan dalam waktu 20 menit tanpa ada perbaikan (Penderita masih tidak sadar, napas dan denyut nadi tidak ada).

b. Stroke

1) Kenali Gejala

Sebelum melakukan tindakan lebih lanjut terhadap orang yang tiba – tiba terkena serangan stroke, anda harus mengenali terlebih dahulu seperti apa gejalanya. Berbeda dengan serangan jantung, yang fase awalnya mudah dikenali dengan adanya rasa nyeri pada bagian dada sebelah kiri, serangan stroke ditandai dengan timbulnya rasa kebas dan sebagian anggota badan tidak bisa digerakkan. Secara umum, gejala – gejala yang

lazim dijumpai pada orang yang terkena serangan stroke adalah sebagai berikut:

- a) Orang yang terkena serangan stroke biasanya tidak akan mampu menggerakkan sebagian anggota badannya. Penderita juga kerap kali merasa kebas atau kesemutan pada wajah atau tungkai. Dan biasanya, hal ini terjadi pada salah satu sisi tubuh saja. Kondisi demikian ini bisa menyebabkan penderita terjatuh dari posisinya berdiri atau duduk.
- b) Hal lain yang menandai adanya serangan stroke adalah mata yang tiba – tiba kabur atau penglihatan yang menurun. Ini juga disertai dengan kondisi mulut yang sulit menelan dan berbicara.
- c) Bersamaan dengan itu, penderita akan mengalami pusing dan hilang keseimbangan sehingga kerap kali linglung dan menyerupai orang yang sedang mabuk.
- d) Bahkan, penderita juga akan mengalami penurunan kesadaran dan nyeri kepala yang hebat yang timbul secara tiba – tiba.

Berdasarkan uraian diatas, ada tiga cara yang bisa kita lakukan untuk mendeteksi apakah seseorang positif terserang stroke atau tidak, yakni dengan memeriksa kondisi otot wajah, gerakan lengan, dan kemampuan berbicara.

- a) Kondisi otot wajah ini dapat diamati ketika penderita tersenyum. Jika salah satu sisi wajah kelihatan kurang bergerak, ini tandanya abnormal.
- b) Pada gerakan lengan, ini bisa diamati dengan menutup mata, kemudian lengan diangkat sebahu. Jika ada satu sisi yang tidak bisa bergerak atau kurang, ini juga disebut abnormal.
- c) Sedangkan pada kemampuan berbicara, kondisi yang abnormal bisa diketahui ketika penderita tidak mampu mengucapkan kata – kata dengan sempurna atau bahkan tidka bisa bicara sama sekali.
- d) Bila salah satu dari ketiga kondisi abnormal diatas dijumpai, dapat disimpulkan orang tersebut memang terindikasi terkena serangan stroke.

2) Pertolongan Pertama

Berikut adalah beberapa cara yang bisa anda lakukan untuk menolong penderita agar kondisinya tidak semakin parah. Intinya, pertolongan ini dimaksudkan untuk menyelamatkan penderita dari serangan stroke yang mematikan ini.

a) Penderita Sadar

- Jika anda mendapati seseorang yang jatuh karena serangan stroke tapi masih sadar, biarkan penderita tetap ditempatnya. Anda cukup membantunya untuk mengambil posisi duduk supaya tidak terjatuh lagi. Jangan pernah sesekali memindahkannya karena dikhawatirkan dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah halus di otak.
- Cara menidurkan penderita adalah dengan posisi kepala lebih tinggi dari jantung, kira – kira 15° - 30° , dengan kaki sedikit ditekuk. Tujuannya adalah untuk menghindari terjadinya peninggian tekanan di dalam kepala. Posisi ini biasa digunakan selama perawatan di rumah sakit.

b) Penderita Tidak Sadar

- Jika penderita tak sadarkan diri dan mungkin juga muntah – muntah, baringkan dengan posisi miring ke sisi kiri supaya ia bisa muntah dengan mudah.
- Penderita dengan posisi seperti ini, kepala penderita tidak boleh diangkat.
- Jika penderita tidak bisa bernapas, berikan bantuan pernapasan melalui mulut dengan cara napas buatan. Selain itu, jantung penderita juga harus dirangsang dengan memberikan tekanan kejut (RJP).

c) Jangan Memberikan Air Minum

- Jika penderita sudah dibaringkan, jangan sekali – kali memberikan air minum. Hal ini tidak boleh dilakukan karena lebih dari 60%

penderita stroke mengalami gangguan menelan. Jika misalnya anda tetap memberikannya, ia pasti tersedak.

d) Segera Cari Pertolongan Medis

- Jika pertolongan pertama sudah anda berikan, langkah selanjutnya adalah sesegera mungkin mencari bantuan medis seperti dokter, puskesmas, atau Unit Gawat Darurat.
- Jangan sekali – kali melakukan intervensi yang berbahaya seperti menusuk jari dan pembuluh darah. Bantuan medis diperlukan dalam waktu cepat karena penderita stroke harus mendapatkan penanganan medis dalam waktu kurang dari 3 jam, terhitung sejak serangan dimulai. Jika tidak, kondisi penderita akan semakin parah.

c. Asma

1) Kenali Gejalanya

Sebelum anda memberikan pertolongan pertama ini, sebaiknya anda memastikan terlebih dahulu kondisi korban, apakah ia benar – benar mengalami asma atau penyakit lainnya? Jika penderita mengalami beberapa gejala berikut, perlu dicurigai adanya serangan asma pada penderita. Namun demikian, gejala serangan asma pada setiap orang mungkin berbeda, mirip atau bahkan sama. Dan, beberapa gejala awal mungkin hanya bisa dirasakan dan diketahui orang yang bersangkutan. Meskipun demikian, ada beberapa gejala yang bisa dideteksi oleh orang lain.

Dalam konteks ini, Vitahealth memberikan beberapa contoh tanda dari serangan awal penyakit asma, seperti perubahan dalam pola pernapasan, bersin – bersin, perubahan suasana hati (*Moodiness*), hidung mampet, batuk, gatal – gatal pada tenggorokan, merasa lelah, lingkaran hitam dibawah mata, susah tidur, turunnya toleransi tubuh terhadap olahraga tertentu.

Berikut adalah beberapa gejala yang mengindikasikan seseorang terkena serangan asma:

- a) Hal pertama yang paling mencolok dari serangan asma adalah tarikan napas menjadi pendek, bahkan tersengal – sengal. Hal ini biasanya diikuti dengan suara sengau atau siulan ketika bernapas karena berat sehingga terdengar “ngik – ngik”.
- b) Penderita biasanya juga menderita batuk dan dada terasa sesak karena terjadinya pengetatan pada otot dada atau rasa sakit pada dada.
- c) Penderita biasanya juga akan kesulitan tidur karena kondisi – kondisi di atas.

Gejala – gejala ini menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan pada saluran pernapasan penderita. Pada beberapa penderita, semua gejala di atas mungkin terlihat, namun bisa saja hanya beberapa saja dalam suatu serangan. Untuk itu, ketika gejala – gejala seperti ini mulai terlihat, pertolongan pertama sebagai tindakan penanganan harus dilakukan untuk mencegah terjadinya kondisi yang lebih buruk lagi.

Adapun ketika serangan asma sudah parah, gejala yang muncul agak berbeda. Kondisi ini biasanya merupakan fase gawat darurat yang bisa mengancam nyawa penderita. Gejala – gejala tersebut mengindikasikan adanya suatu tekanan yang sangat berat pada system pernapasan penderita.

Adapun beberapa contoh dari gejala tersebut bisa berupa beberapa hal berikut:

- a) Serangan batuk yang hebat, napas berat disertai dengan suara “ngik - ngik”, tersengal, dan dada terasa sesak.
- b) Susah berbicara dan berkomunikasi
- c) Jalan sebentar saja sudah membuat napas tersengal – sengal.
- d) Napas menjadi dangkal dan cepat atau lambat disbanding biasanya.
- e) Pundak agak bungkuk
- f) Lubang hidung mengembang setiap tarikan napas.
- g) Daerah leher dan di antara atau di bawah tulang rusuk melesak dan dalam bersama tarikan napas
- h) Bayangan abu – abu atau membiru pada kulit, bermula dari daerah sekitar mulut

2) Pertolongan Pertama

Tindakan apa yang harus dilakukan sebagai pertolongan pertama pada penderita asma? Jika anda bertemu atau mendapati penderita asma, pertolongan pertama yang harus anda lakukan pertama kali adalah menempatkan penderita diruang yang luas dengan aliran udara lancar. Kemudian, posisikan penderita setengah duduk (*semi fowler*) agar aliran udara pada saluran napasnya menjadi lebih lancar, berikan minum air hangat, menghilangkan alergennya segera, misalnya menghangatkan penderita jika penyebabnya adalah cuaca dingin.

Dari uraian di atas, pertolongan pertama pada asma dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Posisikan penderita dalam kondisi yang paling nyaman. Jangan posisikan penderita berbaring karena penderita asma akan lebih nyaman dalam posisi duduk. Minta ia untuk bernapas perlahan dan dalam.
- b) Tenangkan penderita. Dalam hal ini, anda sebaiknya meminta penderita untuk menggunakan *inhaler* dan bantulah jika perlu. Namun perlu diingat, jangan banyak bertanya pada penderita karena biasanya penderita sulit untuk berbicara.
- c) Anda bisa menyarankan penggunaan *inhaler* jika serangan yang dialami adalah serangan ringan dan berhenti dalam waktu 5 atau 10 menit.
- d) Jika ini adalah serangan pertama yang dialami penderita atau serangan tersebut parah dan *inhaler* tidak juga berefek dalam waktu 5 sampai 10 menit, penderita semakin payah, dan sulit berbicara karena sulit bernapas, segera hubungi ambulans. Bantulah ia menggunakan *inhaler* setiap 5 sampai 10 menit selama menunggu ambulans. Awasi serta catat pernapasan dan denyut jantungnya secara teratur.
- e) Jika penderita berhenti bernapas atau kehilangan kesadaran, buka saluran napasnya dan periksa pernapasan dan peredaran darahnya.

Bersiap – siaplah memberikan napas buatan jika diperlukan. Selain itu, segera hubungi ambulans.

d. Luka Bakar Berat

1) Pertolongan Pertama

- a) Pertama – tama yang harus dilakukan adalah memindahkan korban dari daerah kebakaran. Dan ingat, untuk tetap menjaga keselamatan diri sendiri.
- b) Jika korban masih dalam keadaan terbakar, padamkan api menggunakan selimut, *bed cover*, karpet, jaket, atau bahan lain. Jangan melepaskan pakaian yang melekat pada luka.
- c) Terkadang, korban kesulitan bernapas, khususnya bila luka terdapat pada bagian leher, wajah dan di sekitar mulut. Hal ini juga bisa terjadi karena menghirup asap. Lakukan pemeriksaan untuk memastikan korban bisa bernapas.
- d) Bersihkan korban dari material yang terbakar dari tubuhnya.
- e) Untuk luka selain pada wajah, tangan dan kaki, tempelkan kain basah atau air dingin untuk menurunkan suhu pada daerah luka.
- f) Saat korban telah berada di daerah yang aman, usahakan korban tetap dalam keadaan nyaman dan jangan banyak bergerak. Jika tersedia, bersihkan daerah luka bakar dengan kasa bersih. Jangan coba – coba menyiram atau mengompres korban dengan air dingin, sebab sangat berbahaya dan dapat menyebabkan hipotermi
- g) Teleponlah rumah sakit terdekat untuk segera memberikan pertolongan pada korban. Sebab, korban membutuhkan pertolongan medis dengan segera.

e. Luka Bakar Ringan

1) Pertolongan Pertama

Meskipun luka bakar jenis ini tergolong ringan, namun tetap harus mendapatkan penanganan yang baik. Apa tujuan pertolongan pertama pada luka bakar ringan seperti ini? Yang jelas, pertolongan pertama bertujuan untuk mengurangi panas dan nyeri yang dirasakan oleh penderita. Selain

itu, pertolongan pertama tersebut juga bertujuan untuk menghindari bekas luka pada kulit yang sangat potensial karena adanya lecet. Berikut adalah beberapa tindakan pertolongan pertama yang bisa dilakukan untuk mengatasi luka bakar ringan:

a) Dinginkan luka dengan air

Masukkan bagian tubuh yang terkena luka bakar ke dalam air yang mengalir atau menggenang selama 15 menit (atau hingga rasa sakit hilang), misalnya di bawah keran air yang mengalir terus – menerus. Selain itu, anda juga bisa merendamnya dalam bak mandi atau wadah yang berisi air dingin atau mengompresnya dengan air dingin.

Tujuannya adalah untuk mencegah dan mengurangi terjadinya pembengkakan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan dan mencegah kerusakan merembet ke lapisan kulit yang lebih dalam. Selain itu, tindakan ini juga bertujuan untuk mengurangi panas atau suhu pada luka dan membantu mengurangi nyeri.

b) Perban

Meski pemakaian perban lebih baik dilakukan oleh paramedic, namun tidak ada salahnya jika anda melakukannya sendiri sebelum ditangani oleh paramedic. Hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya infeksi. Dengan catatan, sebelum luka ditutup dengan perban, bersihkan terlebih dahulu dari kotoran dan oleskan cairan atau krim anti biotik. Selain itu, kain perban juga harus steril dan pembalutan harus benar karena, jika tidak, hanya akan memperparah dan menyulitkan proses pembersihan luka.

2) Perhatian

Pada bagian ini akan dibahas beberapa hal penting tentang larangan dan anjuran yang harus diperhatikan terkait dengan penanganan luka bakar ringan. Untuk lebih jelasnya, simak uraian berikut:

a) Jangan mengoleskan apapun pada kulit yang mengalami luka bakar sebelum anda melakukan tindakan di atas. Mengoleskan pasta gigi atau

mentega bukanlah tindakan yang tepat, bahkan akan memicu munculnya infeksi.

- b) Hindari memberikan minyak pada luka
 - c) Jangan memberikan obat – obatan lain atau ramuan tanpa persetujuan dokter.
 - d) Jangan meletakkan es batu secara langsung pada luka bakar karena dapat menyebabkan *frostbite*, yaitu cedera atau kematian sel karena membeku.
 - e) Setelah luka bakar dingin, oleskan *lotion* yang mengandung *Aloe Vera* atau Vitamin E. hal ini bertujuan untuk mencegah kulit menjadi kering atau rusak.
 - f) Selain kasa steril yang mengandung antibiotic, anda juga bisa mengoleskan krim antibiotic.
 - g) Untuk mengurangi rasa nyeri atau demam minumlah obat pereda nyeri seperti, paracetamol atau aspirin
 - h) Setelah luka bakar sembuh, gunakan mederma gel untuk menghilangkan bekas luka.
- f. Pingsan
- 1) Pertolongan Pertama
 - a) Pertama – tama hal yang harus dilakukan sebagai pertolongan awal bagi korban pingsan adalah memulihkan kesadarannya. Caranya adalah membaringkan korban atau penderita ditempat yang luas dengan tujuan agar penderita bisa menghirup udara dan oksigen dengan baik.
 - b) Angkat kaki penderita dengan posisi lebih tinggi dari kepala, kira – kira 15 – 25 cm.
 - c) Lihatlah, apakah wajah penderita pucat pasi atau tidak. Jika benar, sebaiknya posisi badannya lebih tinggi dari kepala dengan cara menyanggahnya. Ini bertujuan agar darah dapat mengalir ke kepala penderita.

- d) Jika misalnya wajah penderita memerah, posisikan kepala lebih tinggi dari badannya dengan cara menyanggahnya. Hal ini bertujuan agar darah di kepalanya bisa mengalir ke tubuhnya secara normal.
 - e) Bukalah jalan pernapasan dan jika perlu, lakukan pemberian napas buatan.
 - f) Berikan rangsangan menggunakan wewangian, seperti minyak wangi, amoniak, durian atau mungkin menggunakan alcohol yang diletakkan atau dioleskan ke hidung dengan bantuan kapas. Pemberian rangsangan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kerja jantung sehingga aliran darah ke otak bisa lancar kembali.
 - g) Jika penderita muntah, posisikan badan penderita dengan posisi miring supaya tidak tersedak dan muntahnya bisa keluar. Dengan demikian, penderita diharapkan bisa bernapas dengan lancar kembali.
 - h) Jika pakaian dan aksesoris pada penderita, seperti sabuk, sepatu, baju dan lain – lain dengan kondisi terlalu ketat, segera longgarkan. Hal ini bertujuan agar darah dapat mengalir dan penderita bisa bernapas dengan mudah.
 - i) Jika penderita siuman, berikan minum seperti teh hangat. Hal ini hanya diberikan jika penderita sudah bisa minum sendiri sebab jika tidak dikhawatirkan penderita akan tersedak.
 - j) Usaplah kepala korban dengan menggunakan air dingin dengan pelan.
 - k) Setelah itu, anda bisa memeriksa kondisi fisik korban untuk melihat apakah ada luka akibat terjatuh tadi.
 - l) Periksa kembali seluruh tubuh untuk melihat apakah terdapat bengkak atau perubahan bentuk yang disebabkan karena terjatuh.
 - m) Bila pertolongan tidak berhasil dalam beberapa menit, segera bawa korban ke dokter atau paramedic.
- g. Luka Tusuk
- 1) Luka Tusuk Di Dada

Kadang kala, luka tusuk bisa terjadi pada bagian dada. Jika ini terjadi, langkah pertolongannya adalah sebagai berikut:

- a) Pertama – tama tutup luka penderita dengan menggunakan kasa steril. Sebelum digunakan, kasa tersebut harus dibasahi dengan cairan terlebih dahulu. Kemudian balut luka dengan plester dan balutan harus dibuat kedap udara.
 - b) Saluran pernapasan harus dibersihkan dari kotoran, lendir atau darah. Hal ini perlu dilakukan karena, ketika korban batuk, akan terasa sangat sakit sehingga ia tidak akan berani batuk untuk mengeluarkan kotoran tersebut.
 - c) Apabila terjadi shock, patah tulang belakang atau gegar otak, segera bawa penderita ke rumah sakit dengan cara diusung dengan posisi setengah duduk.
 - d) Untuk mengurangi rasa sakit, berilah obat pereda rasa sakit atau batuk, missal Codein.
- 2) Luka Tusuk Di Peru
- a) Jika luka tusuk terjadi di perut, tidak ada jalan lain selain anda harus segera membawa korban ke rumah sakit, karena resiko infeksi sangat tinggi.
 - b) Apabila tusukan mengenai pembuluh darah yang besar, terlebih dahulu, lakukanlah tindakan untuk menghentikan pendarahan itu. Luka tusuk yang mengenai jantung dapat dipastikan selalu membawa kematian yang cepat.
- 3) Luka Tusuk Di Anggota Tubuh Lainnya
- a) Bersihkan tepian luka dengan cairan steril dan obat antiseptic
 - b) Kalau luka tidak dalam, siramlah dengan larutan *hydrogen peroksida* untuk menghentikan kuman tetanus.
 - c) Tutup luka tersebut dengan kasa steril yang kering dan beri balutan penekan
 - d) Bawa penderita ke rumah sakit untuk mendapatkan suntikan antitetanus dan antibiotic.
- h. Luka Iris
- 1) Pertolongan Pertama

- a) Pertama – tama bersihkan luka dengan air yang mengalir dan keringkan dengan tisu bersih. Anda juga bisa memberikan obat antiseptic.
 - b) Jika terdapat kotoran atau bahan – bahan lainnya seperti beling dalam luka, segera ambil dengan memakai pengait atau pinset yang bersih.
 - c) Jika luka iris yang terjadi cukup besar dan terdapat pembuluh darah yang terluka, sebaiknya anda mengatasi pendarahannya terlebih dahulu. Caranya adalah dengan menekan bagian luka beberapa menit dengan menggunakan kasa atau kain bersih. Jika kasa atau kain sudah basah dan terkena darah, gantilah dengan yang baru.
 - d) Jika luka kecil, biarkan terbuka supaya lebih cepat pulih. Bila luka besar, tutuplah dengan pembalut.
 - e) Segera bawa penderita ke dokter atau paramedic jika terdapat pendarahan hebat. Missal, darah memancar dari luka, pendarahan tidak berhenti dengan tekanan atau sudah kehilangan sekitar 1-2 cangkir darah. Dan jika ada bagian tubuh yang terlepas atau hampir terlepas.
- i. Luka Memar
- a) Lakukan kompres. Bila menggunakan air dingin seperti batu es atau es batu. Lakukanlah pengompresan ini kurang lebih 10 menit. Saat melakukan tindakan ini, usahakan untuk memberikan sedikit penekanan pada luka dengan tujuan untuk mengurangi pembengkakan. Tindakan ini bertujuan supaya lebih cepat menghentikan pendarahan di dalam.
 - b) Posisikan daerah luka memar pada posisi di atas jantung.
 - c) Dua hari setelah kejadian, anda dapat mengompres kembali luka memar pada penderita. Kompres dengan menggunakan air hangat dan lakukan selama kurang lebih 20 menit. Lakukan 2-3 kali dalam sehari. Hal ini bertujuan agar aliran darah bisa meningkat pada bagian tubuh yang terluka, sehingga penyembuhan bisa berjalan lebih cepat.
 - d) Jika luka memar terjadi pada bagian kepala dan terjadi muntah – muntah serta pingsan, segera bawa ke dokter atau puskesmas terdekat

untuk mendapatkan perawatan yang baik. Ini penting untuk dilakukan karena dikhawatirkan penderita mengalami gegar otak atau kontak dengan otak belakang.

j. Luka Tembak

- a) Pertama – tama cari tempat keluarnya peluru. Jika tidak ada, kemungkinan besar peluru tersebut tertinggal dalam tubuh.
- b) Segera cari sumber pendarahan. Jika sudah ditemukan, segera tekan dengan menggunakan pembalut.
- c) Jika darah sudah tak keluar lagi atau berkurang, segera bersihkan sekitar luka menggunakan kasa
- d) Setelah bersih, tutup luka dengan perban atau benda – benda lainnya.
- e) Segera bawa korban ke dokter atau paramedic atau rumah sakit terdekat supaya mendapatkan pertolongan. Sebab, jika tidak, peluru yang bersarang dan belum keluar dari badan, dalam hitungan menit bisa berpindah tempat sehingga penanganannya akan bertambah sulit.

k. Keracunan Makanan

l. Diare

1) Pertolongan Pertama

- a) Berikan oralit setiap kali terjadi serangan diare. Anda bisa mendapatkan oralit di toko obat atau apotek. Selain itu, anda juga bisa membuatnya sendiri. Bahan – bahan yang diperlukan adalah 1 sendok makan gula, $\frac{1}{4}$ sendok makan garam, dan 1 gelas air matang. Campurkan semua bahan kemudian aduk hingga larut. Setelah itu, berikan pada penderita. Perlu diketahui bahwa oralit bukanlah obat diare. Oralit hanya menggantikan cairan tubuh yang hilang bersama tinja. Dengan mengganti cairan tubuh tersebut, terjadinya dehidrasi dapat dihindari.
- b) Segera obati dengan sari daun jambu biji. Memberikan ramuan yang berasal dari sari air daun jambu biji yang dicampur dengan garam dapat dilakukan sebagai pengobatan diare. Caranya, bisa dengan diolah menjadi jus, direbus atau dikunyah langsung untuk mengambil airnya.

Dan, cara memilih daun jambu biji tidaklah sembarangan. Daun yang dianjurkan adalah 4 atau 10 lembar dan daun haruslah daun keempat dari pucuk daun.

c) Obati dengan kunyit atau salak. Selain sari dari daun jambu biji, obat lain yang dapat dilakukan pada pertolongan pertama serangan diare adalah kunyi dan buah salak. Adapun cara pengolahannya bisa dengan berbagai macam cara di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Ambillah beberapa ruas kunyit, kemudian cuci dengan air. Setelah itu kupas dan parut untuk diambil sarinya. Langkah selanjutnya adalah menyeduhnya dengan segelas air panas dan saring, kemudian minum
2. Cara yang kedua adalah kunyit yang telah dikupas kemudian diiris tipis – tipis dan disangrai. Setelah itu, masukkan nasi dan aduk hingga merata. Sajikan nasi goreng tersebut dengan irisan kunyit tersebut.
3. Sedangkan penggunaan salak sebagai obat diare adalah dengan dimakan langsung buah yang sudah dikupas.

d) Bawa ke rumah sakit.

Membawa penderita diare kerumah sakit harus segera dilakukan jika diare yang dialaminya berlangsung dalam kurun waktu yang lama (1-2 hari). Alasan lainnya adalah ketika jumlah dan frekuensi buang air kecil berkurang. Mengapa? Karena dikhawatirkan penderita mengalami dehidrasi .

Penderita diare kerap kali kehilangan cairan dan elektrolit seperti natrium dan kalium. Dehidrasi ringan hanya menyebabkan bibir kering. Dehidrasi sedang menyebabkan kulit keriput, mata dan ubun – ubun menjadi cekung (pada bayi berumur urang dari 18 bulan). Sedangkan dehidrasi berat bisa berakibat fatal, biasanya menyebabkan shock. Untuk itu disamping pemberian oralit, penanganan secepatnya oleh paramedic untuk mencegah dan mengobati kemungkinan

terjadinya dehidrasi adalah suatu tindakan yang harus dilakukan dengan segera.

m. Mimisan

1) Pertolongan Pertama

- a) Dudukkan penderita dengan posisi condong menghadap ke depan sembari menjaga mulutnya tetap terbuka supaya jalan napas tidak tertutup.
- b) Ambillah tisu atau kain untuk memencet hidung penderita. Tekan bagian hidung yang lunak dan mintalah padanya untuk bernapas dari hidung. Lepaskan perlahan dan lakukan selama 10 – 20 menit.
- c) Apabila penderita merasa ada cairan dalam mulut, mintalah untuk mengeluarkannya dengan cara meludah.
- d) Penderita tidak dianjurkan untuk melesitkan ingus.
- e) Apabila darah masih keluar, lakukan lagi pemencetan pada hidung. Lakukan selama 5 menit dan pastikan penderita tidak menelan darah yang keluar.
- f) Lakukan pengompresan dengan menggunakan kain basah atau es batu yang dibungkus dengan kain. Tempelkan pada hidung dan muka penderita untuk mempersempit pembuluh darah.
- g) Jika darah sudah tidak keluar, sarankan penderita untuk tidak menyentuh bagian hidung selama beberapa jam.
- h) Segera bawa penderita ke rumah sakit jika :
 - Pertolongan pertama yang dilakukan tidak bisa menghentikan darah mimisan.
 - Bila pendarahan berlanjut dan ada indikasi patah tulang, segera bawa ke unit penanganan darurat.
 - Mimisan yang terjadi karena adanya benda asing dalam hidung misalnya kelereng, batu, koin, biji – bijian seperti jagung, atau kedelai dan lain – lain.

n. Korban Tenggelam

1) Pertolongan pada Korban Sadar

- a) Penolong tidak boleh langsung terjun ke air untuk melakukan pertolongan. Ingat bahwa korban dalam keadaan panic dan sangat berbahaya bagi penolong. Sedapat mungkin, penolong harus tetap berbicara kepada korban sambil mencari kayu atau tali, atau pelampung atau mungkin benda lain yang bisa digunakan untuk menyelamatkan korban. Jika tidak ada peralatan atau sesuatu yang bisa digunakan untuk menarik korban, maka anda bisa terjun langsung ke air untuk menghampiri korban. Tapi harus diingat, anda sebagai penolong harus memiliki kemampuan berenang yang baik.
 - b) Jika korban masih dalam keadaan sadar dan bisa ditenangkan, segera tarik (evakuasi) korban dengan cara melingkarkan salah satu tangan pada tubuh korban melewati kedua ketiak korban atau bisa juga dengan menarik kerah baju korban. Akan tetapi, perlu diingat bahwa hal ini harus dilakukan hati – hati karena bisa membuat korban tercekik atau mengalami gangguan pernapasan.
 - c) Jika korban dalam keadaan tidak tenang dan terus berusaha menggapai atau memegang penolong, maka segera lumpuhkan korban. Hal ini perlu dilakukan untuk mempermudah evakuasi.
 - d) Minta bantuan dari orang – orang yang ada disekitar anda
 - e) Jika korban sudah sampai di tepian, segera lakukan pemeriksaan fisik dengan terus memperhatikan ABC (A = *Airway Control* atau penguasaan jalan napas, B = *Breathing Support* atau bantuan pernapasan, C = *Circulatory Support* atau bantuan sirkulasi. Lebih dikenal dengan pijatan jantung luar dan menghentikan pendarahan besar) untuk memeriksa apakah ada cedera atau hal lain yang dapat mengancam keselamatan jiwa korban.
 - f) Kemudian, bawa korban ke pusat kesehatan terdekat guna mendapatkan pertolongan lebih lanjut.
- 2) Pertolongan pada Korban yang Tidak Sadar

- a) Segera hampiri korban, namun tetap perhatikan keadaan sekitar untuk menghindari hal – hal yang tidak diinginkan. Lakukan evakuasi dengan melingkarkan tangan penolong ditubuh korban.
- b) Untuk korban yang dijumpai dengan kondisi wajah di bawah permukaan air (tertelungkup), segera balikkan badan korban dan tahan tubuh korban dengan salah satu tangan. Jika penolong telah terlatih dan bisa melakukan pemeriksaan nadi dan napas saat menemukan korban, segera periksa napas dan nadinya. Kalau napas tidak ada, maka segera buka jalan napas dengan cara menggerakkan rahang korban dengan tetap menopang tubuh korban dan berikan napas buatan. Jika korban sudah bisa bernapas, segera evakuasi korban ke darat dengan tetap perhatikan napas korban.
- c) Ketika penolong dan korban telah sampai ditempat aman, segera lakukan penilaian dan pemeriksaan fisik yang selalu berpedoman pada ABC. Berikan respon pada korban untuk menyadarkannya.
- d) Ketika korban mulai sadar, segera lakukan pemeriksaan fisik lainnya untuk mengetahui apakah ada cedera lain yang dapat membahayakan nyawa korban. Jika tidak ada cedera dan korban sudah sadar, berikan pertolongan sesuai yang dibutuhkan korban. Selain itu, anda juga bisa langsung membawa korban ke fasilitas kesehatan terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan secara medis.
- e) Jika korban tidak member respon dan tidak bernapas, segera buka jalan napas dengan cara lihat, dengar dan rasakan (LDR) selama 3-5 detik. Jika korban tetap tidak bernapas, segera berikan batuan pernapasan kemudian periksa nadi karotisnya. Jika anda merasakan denyut nadinya, segera berikan napas buatan sesuai dengan kelompok umur korban. Hentikan pemberian napas buatan jika korban sudah bisa bernapas. Biasanya, korban akan bernapas secara spontan dan disertai dengan keluarnya air yang mungkin menyumbat saluran pernapasannya ketika tenggelam. Terus awasi jalan napas korban

sambil mencoba untuk menyadarkannya. Selain itu, anda juga bisa meminta bantuan dari orang – orang disekitar lokasi kejadian.

f) Jika tindakan di atas tidak berhasil, segera lakukan RJP.

o. Patah Tulang

1) Pertolongan Pertama

- a) Hentikan pendarahan apabila terjadi patah tulang terbuka. Gunting pakaian korban sebelum melakukan pertolongan pertama.
- b) Bila korban tak sadarkan diri, periksa apakah ia mengalami luka di bagian kepala, leher atau tulang belakang.
- c) Cegah krusakan lebih lanjut dengan memakaikan bidai pada bidang tubuh yang tulangnya patah sebelum berusaha memindahkan si korban.
- d) Korban harus dalam keadaan hangat dan nyaman demi menghindari shock.
- e) Jangan mencoba untuk mengembalikan tulang yang terlihat keluar ke posisi semula. Anda dianjurkan untuk menutupnya saja dengan kain kasa yang kemudian pakaikan sebuah bidai. Anggota badan sebaiknya tetap pada posisinya sewaktu fraktur terjadi. Untuk perawatan selanjutnya, serahkan kepada dokter atau rumah sakit.
- f) Jika terjadi pendarahan seperti fraktur terbuka, tekan dengan keras pembuluh darah yang sedang mengeluarkan darah, dengan memakaikan pembalut atau kain kasa yang bersih.
- g) Tutup luka secara keseluruhan, termasuk tulang yang menonjol keluar.
- h) Jangan membersihkan luka atau menyisipkan sesuatu pada tulang yang luka meskipun tujuannya untuk menolong.
- i) Segera hubungi paramedic atau ambulans.
- j) Jangan mengangkat korban yang terluka di bagian kepala, leher, atau tulang belakang tanpa memakai tandu. Jaga posisi kepala agar tetap lurus dengan badan.

- k) Bila pertolongan medis belum datang, sementara korban harus dibawa ke rumah sakit, gunakan *splint* di atas dan di bawah sebelum korban dipindahkan.
 - l) Jangan memberikan minuman atau makanan pada korban.
- p. Tersedak
- 1) Pertolongan Pertama
 - a) Tanyakan apakah korban tersedak sesuatu. Pertanyaan ini diajukan untuk membedakan antara tersedak dan penyakit lain yang menyebabkan terganggunya pernapasan. Jika penderita masih bisa menjawab dengan jelas, maka cukup damping saja. Jika tidak, segera berikan pertolongan.
 - b) Jangan memberikan minuman apapun karena cairan yang masuk tersebut bisa menghambat udara.
 - c) Lakukan lima kali tepukan (*Black Blow*) di antara dua tulang punggung dengan tumit tangan anda.
 - d) Selanjutnya, lakukan lima kali *abdominal thrusts*.
 - e) Lakukan secara bergantian antara *black blow* dan *abdominal thrusts* sampai sumbatan pada pasien keluar.
 - f) Jika objek berhasil keluar, korban harus segera di bawa ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.
 - g) Jika benda asing tersebut tidak bisa dikeluarkan dari dalam tubuh, segera larikan ke rumah sakit sebelum penderita kehabisan napas.
 - 2) Tambahan
 - a) Cara melakukan *abdominal thrusts* pada penderita sadar
 - Berdiri atau berlutut di belakang korban dan posisikan tubuh anda sesuai dengan tinggi tubuh korban. Oleh karena itu, pada pasien anak, anda harus melakukannya dengan berlutut.
 - Kepalkan salah satu telapak tangan anda.
 - Letakkan kepalan tangan anda dengan arah ibu jari di atas pusat. Jangan anda memposisikan kepalan tangan anda di hulu hati.

- Kencangkan kepalan tangan anda dengan tangan satunya sehingga kedua lengan anda melingkar diperut korban.
 - Lakukan penekanan ke arah belakang dan atasi sampai benda sing keluar atau sampai korban menjadi jatuh tidak sadar.
- b) Cara melakukan *abdominal thrusts* pada penderita tidak sadar
- Rebahkan penderita sampai punggungnya menyentuh lantai.
 - Bebaskan jalan napas. Jika anda melihat adanya penyumbatan, segera ambil dengan jari. Lakukan dengan hati – hati makanan atau benda tersebut tidak masuk lebih dalam ke saluran pernapasan.
 - Mulailah melakukan RJP jika objek atau benda tersebut tetap tidak bisa keluar setelah anda melakukan langkah – langkah diatas. Penekanan dada yang digunakan dalam RJP dapat membantu mengeluarkan benda tersebut. Jangan lupa untuk terus memeriksa korban secara berkala.

2. Daftar Nomor Telepon Darurat Indonesia (Wikipedia, 2014)

Berikut daftar nomor telepon darurat di Indonesia:

- Polisi: 110
- Nomor Telepon Darurat: 112
- Ambulans: 118 dan 119.
- Badan Search and Rescue Nasional: 115.
- Posko bencana alam: 129.
- Perusahaan Listrik Negara (PLN): 123.
- Pemadam Kebakaran: 113 atau 1131.
- Nomor darurat telpon selular dan satelit: 112
- Keracunan: (021) 4250767 atau (021) 4227875.
- Pencegahan bunuh diri: (021)7256526, (021) 7257826, (021) 7221810.

3. Daftar Nomor Telepon Dan Alamat Rumah Sakit Wilayah Pangkalpinang Dan Sekitarnya (Visit Bangka Belitung, 2014)

Berikut ini adalah daftar rumah sakit di wilayah Pangkalpinang dan sekitarnya berdasarkan data pada website Visit Bangka Belitung:

1. RSUD Pangkal Pinang

Jl. Soekarno Hatta Kota Pangkalpinang - Kep. Bangka Belitung

Telp: (0717) 422693 Fax: (0717) 422693

2. RS Katolik Bhakti Wara

Jl. Sungai Selatan Km.4 No.180, Pangkal Pinang Kota Pangkal Pinang -

Kep. Bangka Belitung

Telp: (0717) 422605 Fax: (0717) 422605

3. RSU Bakti Timah

Jl. Bukit Baru Kota Pangkal Pinang - Kep. Bangka Belitung

Telp: (0717) 421091 Fax: (0717) 424212

4. RS Provinsi DR.IR.H.SOEKARNO

Jl.Zipur Air Anyir, Bangka Kode Pos: 33712

Telp: (0717) 439034

5. RS Sungailiat

Jl. Sudirman 195, Sungailiat Kab. Bangka - Kep. Bangka Belitung

Telp: (0717) 92489

6. RS Medika Stannia

Jl. Jend. Sudirman, No. 3, Sungai Liat Kota Pangkal Pinang - Kep. Bangka
Belitung

Telp: (0717) 95837 atau (0717) 9333