

PENDIDIKAN KESEHATAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K) CEDERA SISTEM OTOT RANGKA PADA REMAJA

HEALTH EDUCATION FIRST AID INJURY OF SKULL MUSCLE IN ADOLESCENTS

Irine Yunila Prastyawati¹, Helga Paramitha Nindya²
^{1,2} Prodi D3 Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo
Email: nilastikesrkz@gmail.com

ABSTRAK

Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) adalah salah satu upaya pertolongan fase awal yang memiliki sifat sementara. Terdapat beberapa klasifikasi P3K, salah satunya adalah pertolongan pada cedera sistem otot rangka. Cedera ini meliputi beberapa bagian yaitu tulang, sendi dan jaringan ikat serta otot. Pertolongan pertama yang diberikan ini mampu menyelamatkan jiwa penderita, mencegah cacat, dan memberikan rasa nyaman serta menunjang proses penyembuhan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja dalam memberikan pertolongan pertama cedera otot rangka. Pendidikan kesehatan pertolongan pertama cedera otot rangka dapat mengoptimalkan peran remaja sebagai *bystander*. Pendidikan pertolongan pertama juga merupakan bagian integral dari ketahanan masyarakat. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan. Awal sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi *pre test*, kemudian dilanjutkan paparan materi, dan diakhir dilakukan *post test*. Dari kegiatan ini, seluruh responden 100% mengikuti dari awal hingga akhir acara. Terdapat 40% (22 responden) dalam kategori pengetahuan cukup sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, kemudian setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat 76,3% (42 orang) yang pengetahuannya meningkat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan responden menjadi lebih baik setelah mendapatkan pendidikan kesehatan. Saran dari kegiatan yang dilakukan ini adalah dikembangkan lebih lanjut untuk adanya pelatihan penanganan atau *workshop* mengenai cedera otot rangka maupun pertolongan pertama secara umum.

Kata Kunci : Cedera otot rangka, Pertolongan pertama, Remaja

ABSTRACT

First Aid in Accidents is one of the first aid efforts that has a temporary nature. There are several classifications of first aid, one of which is assistance for skeletal muscle system injuries. This injury includes several parts, namely bones, joints and connective tissue and muscles. The first aid given is able to save the patient's life, prevent disability, and provide a sense of comfort and support the healing process. The purpose of this activity is to increase the knowledge of adolescents in providing first aid for skeletal muscle injuries. Health education for skeletal muscle injury first aid can optimize the role of adolescents as bystanders. First aid education is also an integral part of community resilience. The method used is health education. Before starting health education activities, participants were asked to fill out a pre-test, then continued with material exposure, and at the end a post-test was conducted. From this activity, all respondents 100% participated from the beginning to the end of the event. There are 40% (22 respondents) in the category of sufficient knowledge before health education is carried out, then after health education there are 76.3% (42 people) whose knowledge increases. The conclusion of this activity is that the respondent's level of knowledge becomes better after receiving health education. Suggestions from the activities carried out are to be further developed for handling training or workshops regarding skeletal muscle injuries and first aid in general

Keywords : Skeletal muscle injuries, First aid, Adolescents

PENDAHULUAN

Kecelakaan sering kali menyebabkan luka ringan hingga luka berat, sehingga pertolongan yang cepat dapat membantu meningkatkan kelangsungan

hidup korban (Pande *et al.*, 2014). Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) adalah salah satu pengetahuan dasar yang hendaknya diketahui semua orang, termasuk salah remaja. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) merupakan salah

satu upaya pertolongan awal dan sementara yang dilakukan oleh awam pada korban, sebelum mendapat pertolongan yang *advance* dari tenaga medis (Cecep, 2015). Tujuan dari P3K adalah menyelamatkan jiwa penderita, mencegah cacat, dan memberikan rasa nyaman serta menunjang proses penyembuhan.

Terdapat beberapa klasifikasi P3K yaitu penilaian korban, pertolongan pada cedera sistem lunak, pertolongan pada cedera sistem otot rangka, luka bakar, pemindahan korban, kedaruratan medis dan keracunan. Cedera sistem otot rangka merupakan cedera pada tulang, sendi dan jaringan ikat serta otot, hal ini dapat mengganggu pergerakan seseorang (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2016).

P3K penting diberikan secara dasar dalam bentuk edukasi dan pelatihan. Hal ini sesuai anjuran dari International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2016) yang mengatakan bahwa perlu advokasi untuk pelatihan tentang tindakan pertolongan pertama dimana hal ini adalah dasar dalam mempertahankan kehidupan. Tindakan pertolongan pertama hendaknya menjadi bagian integral dari pendekatan pembangunan yang lebih luas. Pendekatan ini dapat berfokus pada pencegahan, membangun komunitas yang lebih aman dan lebih tangguh, dan dalam meningkatkan kapasitas jangka panjang untuk meningkatkan program kesehatan dan pengembangan masyarakat.

Analisis situasi memaparkan perkembangan kelompok usia remaja menjadi salah satu populasi yang banyak dari antara 268 juta penduduk Indonesia ditahun 2019. Perkembangan dan populasi remaja yang banyak ini dapat menjadi salah satu aspek sebagai agen perubahan. Pendidikan tentang pertolongan pertama di Indonesia dinilai sangat penting. Menurut Kholid (2014) pada sumber informasi kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru, seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain.

Pemberian pengetahuan terkait konsep pertolongan pertama hendaknya sedini mungkin, sehingga nantinya mampu membentuk karakter ketahanan individu dan masyarakat. Inti dari ketahanan individu dan komunitas adalah kemampuan untuk merespons secara efektif dalam situasi krisis yang mengharuskan bertindak secara tepat dan efektif. Gerakan memandang pertolongan pertama sebagai salah satu tindakan kemanusiaan terbesar dan pendidikan pertolongan pertama merupakan bagian integral dari ketahanan masyarakat. Advokasi yang aktif perlu terus dilakukan untuk membentuk ketahanan masyarakat. Kegiatan pendidikan secara umum melintasi empat domain, yang direpresentasikan dalam rantai perilaku bertahan hidup. Pertama, pencegahan dan kesiapsiagaan, sedangkan domain kedua menekankan pengenalan dini tentang bahaya lingkungan dengan orang yang sakit atau terluka. Ketiga, domain yang berupa respon yang terdiri dari dua tindakan yang dapat dilakukan pada saat yang sama, yaitu menyediakan pertolongan pertama dan / atau panggilan bantuan (tergantung pada jumlah korban dan sumber daya). Selanjutnya adalah domain pemulihan yang bisa dilakukan dengan atau tanpa perawatan lanjutan (Søreide, et al. 2013). Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang cedera otot rangka, sehingga dapat menjadi bekal untuk melakukan pertolongan pertama disekitar mereka.

METODE

Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) Cedera Sistem Otot Rangka Remaja diawali dengan menentukan permasalahan mitra yang akan menjadi fokus dalam pengabdian masyarakat ini. Setelah menemukan dan menentukan masalah kemudian penulis membuat proposal dan mengajukannya kepada Ketua Program Studi Keperawatan serta Ketua LPPM STIKes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk mendapatkan persetujuan. Setelah mendapat persetujuan serta ijin dari LPPM dan Ketua STIKes Katolik St. Vincentius a Paulo, maka

tim akan menyusun rencana Edukasi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan.

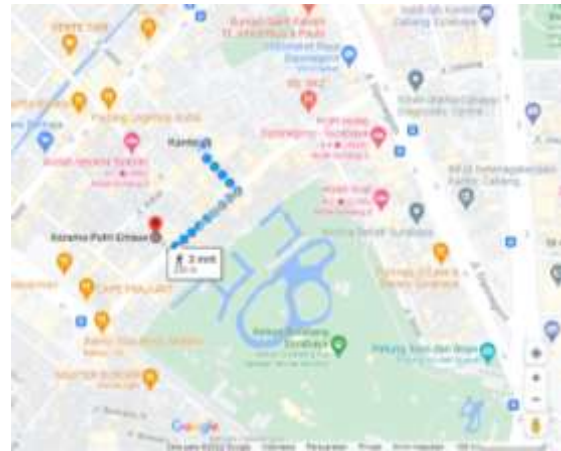
Implementasi kegiatan ini pada Senin, 31 Januari 2022 secara online yaitu melalui *Google Meet* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya atau melalui *ZOOM Meeting*. Sasaran kegiatan ini adalah remaja dengan usia > 15 tahun yang berjumlah 55 orang. Secara sistematis, publikasi kegiatan ini melalui media sosial, maupun perlisian yang bisa dijangkau oleh pengabdian masyarakat.

Awal sesi edukasi, pengabdian memberikan *pre test* untuk melihat pemahaman mitra tentang cedera sistem otot rangka. Setelah *pre test*, dilanjutkan dengan penjelasan dan praktik singkat selama kurang lebih 15 menit kemudian dilanjutkan dengan diskusi selama 20 menit. Remaja yang mengikuti acara ini pada akhir sesi akan diminta untuk mengisi kuesioner *post test* yang telah disiapkan dengan tujuan mengevaluasi edukasi tentang P3K dan mengevaluasi kegiatan abdimas ini melalui *Google Form* yang telah disediakan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibantu oleh tiga orang mahasiswa keperawatan yang sebelumnya telah mendapat arahan dari pengabdian masyarakat terkait teknis pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pendidikan kesehatan pada remaja tentang P3K menjadi salah satu tantangan untuk terus dikembangkan, karena menjadi bagian dalam pembentukan ketahanan individu maupun masyarakat. Permasalahan cedera sistem otot rangka sering dijumpai kapan saja, dimana saja. Kegiatan ini merupakan satu paket series dari pengabdian masyarakat sebelumnya tentang cedera jaringan lunak. Kedua hal ini penting diberikan dikarenakan kondisi cedera dapat terjadi pada kasus cedera lunak maupun cedera sistem otot rangka. Mitra pada kegiatan ini adalah remaja yang tinggal di asrama putri emaus Jl. Ciliwung 68, Darmo, Surabaya. Seluruh remaja yang tinggal di asrama adalah perempuan.



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) Cedera Sistem Otot Rangka Remaja dilaksanakan pada 31 Januari 2022. Mitra responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri 55 orang remaja. Kegiatan dimulai jam 19.00 WIB. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim. Acara dibuka dengan doa pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan sambutan oleh penanggungjawab Asrama Putri Emaus Surabaya dan dilanjutkan dengan presentasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Cedera Sistem Otot Rangka.

Diagram 1 menunjukkan sebelum dilakukan edukasi terdapat 40% (22 responden) dalam kategori pengetahuan cukup, terdapat 38,18% (21 responden) dalam kategori pengetahuan baik dan terdapat 21,82% (12 responden) yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.

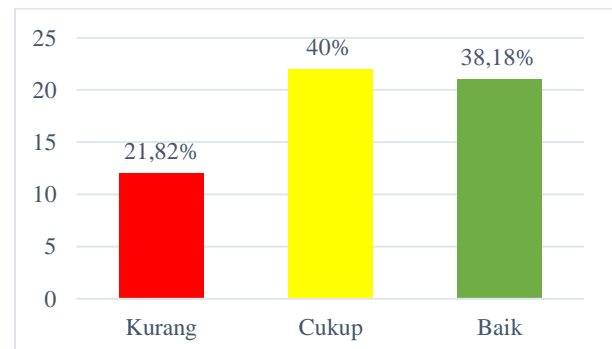


Diagram 1 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Emaus sebelum Dilakukan Edukasi

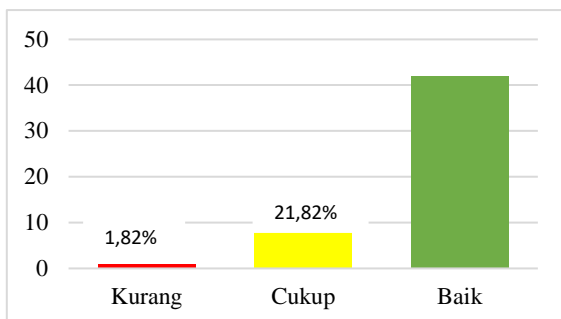


Diagram 2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Emaus setelah Dilakukan Edukasi

Pendidikan kesehatan pertolongan pertama cedera otot rangka perlu diberikan pada remaja, karena dapat mengoptimalkan peran remaja sebagai *bystander*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa pertolongan pertama dan pendidikan kesehatan dasar diberikan sejak anak usia 10 tahun (Böttiger and Aken, 2015). Pendidikan Kesehatan pertolongan pertama pada anak dan remaja secara individu maupun berkelompok dapat meningkatkan pengetahuan individual, keterampilan (*skill*), dan kesediaan untuk melakukan pertolongan pertama dalam situasi darurat (Miriyanto *et al.*, 2020). Kegiatan ini diakhiri dengan mengevaluasi hasil akhir pada setiap peserta. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagian besar peserta aktif bertanya terkait dengan Cedera Jaringan Otot Rangka yang meliputi klasifikasi serta penanganan awal pada kondisi Cedera Jaringan Otot Rangka yang dapat diberikan untuk mencegah kecacatan atau luka lebih parah. Selain itu pertanyaan juga mengarah ke permasalahan patah tulang serta penanganannya. Terdapat 55 orang peserta aktif yang sampai mengisi link evaluasi. Evaluasi hasil Edukasi P3K Cedera Jaringan Lunak dapat dilihat pada diagram 2 yaitu setelah dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan ditunjukkan melalui diagram 2 yaitu terdapat 76,3% (42 responden) dalam kategori pengetahuan baik, terdapat 21,82% (12 responden) dalam kategori pengetahuan cukup dan terdapat 1,82% (1 responden) yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengalami perubahan menjadi kearah yang lebih baik atau terjadi

peningkatan pengetahuan remaja putri asrama Emaus setelah dilakukan edukasi.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pendidikan Kesehatan Cedera Otot Rangka Remaja Putri Emaus

KESIMPULAN

Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pertolongan pertama cedera otot rangka pada remaja. Mayoritas 76,3% (42 orang) peserta Edukasi P3K Cedera Otot Rangka memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan edukasi. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut untuk adanya pelatihan penanganan atau *workshop* mengenai cedera otot rangka maupun pertolongan pertama secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Böttiger, B. W. and Aken, H. Van (2015) 'Who will implement WHO 's statement on public disclosure of trial results? Training children in', *The Lancet*. Elsevier Ltd, 385(9985), p. 2353. doi: 10.1016/S0140-6736(15)61099-6.
- BPS. (2019). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035/BPS-Statistic Indonesia, 2010 Population Cencus and Indonesia Population Projection 2010-2035*. Retrieved from bps.go.id
- Cecep (2015). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama (Kep) Volume: 1. Jakarta. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2016). *International*

- Federation of Red Cross and Red Crescent Societies 2016 for National Society First Aid Programme Managers, Scientific Advisory Groups, First Aid Instruction and First Responders.*
Retrieved from www.ifrc.org
- Kholid, A. (2014). *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Miriyanto, P. A. D. *et al.* (2020) 'FIRST AID TRAINING CAMP SEBAGAI UPAYA MEMBENTUK REMAJA DESA', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 14–23.
- Palang Merah Indonesia. (2008). *Pertolongan Pertama Palang Merah Remaja Tingkat Wira*. Jakarta: Palang Merah Indonesia
- Søreide, E. Morrison, LJ, Hillman K, Monsieurs K, Sunde K, Zideman, D, Eisenberg M, Sterz F, Nadkani VM, Soar J, Nolan JP. (2013). The formula for survival in resuscitation in Resuscitation. 84:1487–1493