



PANDUAN PERTOLONGAN PERTAMA
PADA KECELAKAAN SEHARI-HARI

SELF HELP EMERGENCY

- Luka bakar • Tersengat Listrik • Keracunan
- Tersayat Benda Tajam
- Kena Gigitan Binatang Berbisa/Beracun

NENGSIH YULIANINGSIH, SKEP., NS., MPH.

Permata Ilmu Yogyakarta

SELF HELP EMERGENCY

Panduan Pertolongan Pertama
pada Kecelakaan Sehari-Hari

SELF HELP EMERGENCY

Panduan Pertolongan Pertama
pada Kecelakaan Sehari-Hari

Nengsih Yulianingsih, S. Kep., Ns., MPH.

Permata Ilmu Jogjakarta



**SELF HELP EMERGENCY – Panduan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan
Sehari-Hari**

Oleh: Nengsih Yulianingsih, S.Kep., NS., MPH.

Hak Cipta © 2017 pada Penulis

Editor : Maya

Setting : Vindya Puspasari R.

Desain Cover : Andang

Korektor : Yulita

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis.

Diterbitkan oleh Rapha Publishing, sebuah imprint dari Penerbit ANDI

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282 Yogyakarta
55281

Percetakan: ANDI OFFSET

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax. (0274) 588282 Yogyakarta
55281

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Yulianingsih, Nengsih

SELF HELP EMERGENCY – Panduan Pertolongan Pertama pada
Kecelakaan Sehari-Hari/Nengsih Yulianingsih;

– Ed. I. – Yogyakarta: ANDI,

21 20 19 18 17

x + 166 hlm.; 15 x 21 Cm.

5 4 3 2 1

ISBN: 978 – 979 – 29 – 6622 – 0

E-ISBN: 978-979-29-8896-3

I. Judul

1. Medical Emergencies

DDC'23 : 616.025

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga dapat menyelesaikan buku ini. Shalawat dan salam selalu terlimpah dan tercurahkan kepada Rosululloh Muhammad SAW.

Buku ini hadir untuk memenuhi kehausan akan pengetahuan mengenai upaya pertolongan pertama pada kecelakaan, khususnya yang terjadi di rumah tangga. Buku ini berusaha memberikan solusi atau langkah-langkah dalam memberikan pertolongan sebagai usaha untuk mencegah kondisi yang semakin buruk atau dapat menunjang penyembuhan, mencegah infeksi, serta merencanakan pertolongan medis dan transportasi korban secara tepat.

Di sisi lain, kami berharap buku ini dapat membantu menambah wawasan dan keahlian pembaca supaya dapat memberikan pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan atau tragedi yang tidak diinginkan di lingkungan mereka sendiri.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan untuk perbaikan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Yogyakarta, 2017

Penulis,

Nengsih Yulianingsih, S. Kep., Ns., MPH.

Permata Ilmu Jogjakarta



SELF HELP EMERGENCY

DAFTAR

ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 - PENDAHULUAN	1
BAB 2 - PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN	5
Penilaian Keadaan	6
Penilaian Dini	6
Penilaian/Pemeriksaan Fisik	20
BAB 3 - TERSEDAK	21
Penyebab Tersedak	22
Tanda dan Gejala Tersedak	23
Pencegahan	23
Pertolongan Pertama pada Korban Tersedak	24

BAB 4 - KEJANG PADA ANAK	31
Apa Itu Kejang?.....	31
Faktor Penyebab Kejang Demam	32
Dampak Kejang pada Anak	33
Tanda dan Gejala Anak Mengalami Kejang	34
Mencegah Terjadinya Kejang Demam pada	
Anak	35
Pertolongan Pertama pada Kejang Demam...	35
Pantau Kejang Demam Jangan Sampai	
Terulang	38
Kejang Epilepsi	39
BAB 5 - PINGSAN	41
Apa Itu Pingsan?	41
Tanda-tanda Orang Pingsan	42
Pertolongan Pertama	42
Kapan Korban Pingsan Memerlukan	
Pertolongan Medis?	46
BAB 6 - LUKA BAKAR	53
Apa Itu Luka Bakar?	54
Penyebab Luka Bakar	54
Gejala Luka Bakar	54
Tingkat Keparahan Luka Bakar	55
Hal yang Tidak Kalah Penting dalam	
Perawatan Luka Bakar	61
Luka Bakar pada Anak	63



Cara Mengatasi Luka Bakar pada Anak	63
Mencegah Terjadinya Luka Bakar pada Anak	64
BAB 7 - KERACUNAN	67
Apa itu Keracunan?	68
Penyebab Keracunan	69
Tingkat Keparahan Keracunan	70
Tanda dan Gejala	71
Penanganan Keracunan	72
BAB 8 - GIGITAN BINATANG	95
Jenis Gigitan Binatang	96
Pertolongan Secara Umum	96
Macam-macam Gigitan Binatang	98
BAB 9 - PERDARAHAN	III
Jenis Perdarahan	II2
Perdarahan Luar	II2
Perdarahan Dalam	II8
Perdarahan di Bawah Kuku	I22
Perdarahan Hidung/Mimisan	I23
BAB 10 - KEMASUKAN BENDA ASING	I25
Penyebab	I26
Dampak Lanjut dari Kemasukan Benda Asing	I26
Pertolongan Pertama	I26

BAB II - TENGGELAM	135
Pertolongan pada Korban Tenggelam	
Kondisi Sadar	137
Pertolongan pada Korban Tenggelam	
Kondisi Tidak Sadar	139
BAB 12 - FRAKTUR ATAU PATAH TULANG	143
Tanda dan Gejala Fraktur (Patah Tulang)	145
Pertolongan Pertama pada Fraktur (Patah	
Tulang)	146
Kondisi yang Mengharuskan Sesegera	
Mungkin Meminta Bantuan Medis/Ambulans ..	148
BAB 13 - PEMBALUTAN, PEMBIDAIAN, DAN EVAKUASI	151
Pembalutan	152
Pembidaian	152
Evakuasi	153
DAFTAR PUSTAKA	159
TENTANG PENULIS	165



PENDAHULUAN

Sorang anak sedang bermain di halaman rumah, tempat parkir sebuah motor. Tiba-tiba anak tersebut berteriak kesakitan, ternyata kaki anak tersebut tersengat knalpot yang masih panas. Tampak kulit betis anak memerah dan ada bagian kulit yang mengelupas akibat sengatan knalpot panas tadi. Jika Anda menjadi orang tua anak tersebut, apa yang akan Anda lakukan? Atau jika Anda menjadi orang pertama yang melihat kondisi anak tersebut, apa yang akan Anda perbuat?

Pertama, Anda akan segera melakukan pertolongan pertama yang tepat. Kedua, Anda mencari obat yang dapat membantu mengurangi penderitaan anak dan mencegah makin parahnya luka akibat terkena knalpot tersebut. Ketiga, Anda akan segera membawa anak tersebut ke fasilitas kesehatan terdekat. Langkah ini bisa Anda lakukan jika Anda mengetahui tindakan apa yang tepat pada kecelakaan tersebut, tetapi sayangnya sering kali

masyarakat atau anggota keluarga tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang pertolongan pertama dan langkah yang sistematis untuk menangani kecelakaan sehingga yang muncul hanya kepanikan dan tidak tahu apa yang harus diperbuat. Terlebih lagi banyak masyarakat yang tidak memiliki obat atau peralatan untuk memberikan pertolongan pertama yang sesuai di rumahnya.

Banyak kemungkinan yang akan terjadi jika kasus di atas tidak mendapatkan pertolongan pertama, salah satunya akan terjadi infeksi. Penting untuk diketahui bahwa semua luka yang disebabkan oleh apa pun memiliki risiko untuk terjadinya infeksi. Jika terlambat melakukan penanganan dikhawatirkan terjadi tetanus. Tetanus merupakan penyakit yang serius dan dapat menjadi fatal, bisa berujung pada kematian.

Tidak ada seorang pun yang menginginkan terjadinya kecelakaan karena banyak sekali dampak/kerugian yang akan dialami. Kecelakaan bisa mengakibatkan kesakitan atau cedera, berupa permanen atau cacat tetap bahkan dapat menyebabkan hilangnya nyawa seseorang. Menurut perkiraan WHO (*World Health Organization*), 5,8 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh cedera, dengan lebih dari 3 juta kematian, di antaranya terjadi di negara-negara berkembang dan angka ini diperkirakan masih terus bertambah. Angka yang cukup besar dalam memberikan kontribusi pada kematian.

Kecelakaan dapat terjadi begitu saja, tidak direncanakan, tidak mengenal waktu, tidak mengenal tempat, dan tidak memilih siapa yang akan mendapatkannya. Rumah pun tidak luput dari peristiwa ini, idealnya rumah menjadi tempat yang aman bagi para penghuninya. Namun, selalu ada kemungkinan munculnya peristiwa yang tidak terduga dan tidak diinginkan ini, seperti halnya peristiwa di atas. Kecelakaan di rumah tangga juga dinilai cukup tinggi, contohnya jatuh dari tangga/pohon, tersayat pisau/pecahan gelas, tersiram air/minyak panas, kemasukan benda asing ke dalam hidung/telinga, salah minum obat, dan lain sebagainya.

Ada beberapa penyebab terjadinya kecelakaan rumah tangga, salah satunya karena kedaruratan medis, yaitu keadaan yang tidak normal yang biasa terjadi pada manusia, seperti kejang, tidak sadar, mengamuk, dan sebagainya. Umumnya karena penyakit yang diderita oleh korban itu sendiri, antara lain tubuh terinfeksi, keracunan atau kegagalan dari satu atau lebih sistem tubuh. Penyebab lain dari kecelakaan rumah tangga adalah murni kecelakaan, misalnya terjadi memar, luka parut, terpotong atau teriris, luka bakar, dan sebagainya, yang disebabkan oleh trauma fisik, panas, kimia, dan sebagainya. Peristiwa seperti inilah yang memerlukan pertolongan pertama dengan segera.

Pertolongan pertama merupakan pertolongan secepat mungkin kepada korban kecelakaan atau orang sakit yang memerlukan penanganan medis dasar, yaitu tindakan pertolongan yang didasari ilmu kedokteran dan dapat dimiliki oleh orang awam. Pertolongan pertama bukan sebagai pengobatan atau

penanganan sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara dari orang yang pertama kali melihat korban.

Pemberian pertolongan harus dilakukan dengan cepat dan tepat menggunakan sarana dan prasarana yang ada di tempat kejadian. Jika penanganan tidak tepat dan lambat, kondisi pasien dapat semakin parah dan jika dilakukan dengan cepat dan tepat akan memperbaiki kondisi korban, bahkan bisa menjadi salah satu usaha mencegah kejadian buruk yang akan terjadi, misalnya kecacatan. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengetahui dan mengerti serta mampu melakukan teknik yang tepat dalam memberikan pertolongan pertama kepada korban kecelakaan yang dilihatnya, bagaimana dia harus bersikap, bagaimana dia memanfaatkan benda-benda di sekitarnya untuk dijadikan sebagai alat pertolongan.

Dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, hal terpenting yang harus dilakukan adalah melakukan penilaian yang mencakup penilaian keadaan, penilaian dini, dan penilaian fisik. Penilaian ini menentukan apakah korban ini tergolong kedaruratan medis atau murni kecelakaan. Yang tidak kalah penting lagi dalam pertolongan pertama ini adalah sikap penolong, yaitu lakukan pertolongan dengan tenang, jangan panik, bertindaklah dengan cekatan namun tetap berhati-hati sehingga korban juga terbawa tenang karena merasa yakin mendapat pertolongan yang baik. Hal seperti ini kadang tidak diketahui atau dimengerti oleh masyarakat luas yang faktanya masyarakat adalah penghuni di rumah tangga.



PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

Telah diulas sedikit dalam pendahuluan mengenai memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan. Hal terpenting yang harus dilakukan adalah melakukan penilaian yang mencakup penilaian keadaan, penilaian dini, dan penilaian fisik. Penilaian ini menentukan apakah korban ini tergolong kedaruratan medis atau murni kecelakaan dan sebagai dasar untuk melakukan pertolongan pertama pada korban tersebut. Berikut adalah langkah-langkah penilaian dalam pertolongan pertama.

Penilaian Keadaan

Tujuannya untuk mendapatkan gambaran secara umum tentang hal yang sedang terjadi, faktor yang menjadi pendukung dan penghambat dalam melakukan pertolongan pertama. Apakah ada bahaya lain yang dapat menimpa korban, penolong, atau orang-orang di sekitar tempat kejadian?

Pada tahap ini penolong harus mengamankan lokasi kejadian, mengamankan korban, serta orang-orang yang ada di sekitarnya, mengamankan diri sendiri/penolong juga merupakan suatu keharusan. Penolong harus memperkenalkan dirinya pada korban (jika sadar) dan kepada orang-orang di sekitar lokasi untuk menghindari kesalahpahaman. Penolong harus menentukan bantuan apa yang diperlukan jika dianggap perlu dan mungkin. Intinya penolong adalah pemimpin dan pengambil keputusan dalam menentukan tindakan yang harus diambil.

Beberapa pertanyaan yang dapat membantu penolong melakukan penilaian keadaan ini: *Bagaimana kondisi saat itu? Kemungkinan apa saja yang akan terjadi? Bagaimana mengatasinya?*

Penilaian Dini

Tujuannya agar mendapat informasi secepatnya dan mengatasi keadaan sesegera mungkin, penolong harus mengenali dan mengatasi keadaan yang mengancam nyawa penderita dengan cara yang tepat, cepat, dan sederhana. Langkah-langkah dalam penilaian dini adalah:

Periksa Keadaan Umum

Untuk menentukan apakah korban tergolong kedaruratan medis atau murni kecelakaan.

Periksa Respons Korban

Apakah korban sadar dan mengetahui keberadaannya? Apakah korban hanya bisa menjawab/bereaksi bila dipanggil atau mendengar suara? Apakah korban hanya bereaksi bila diberikan rangsang nyeri, misalnya dengan cubitan yang kuat. Apakah korban tidak bereaksi dengan rangsang apa pun yang dilakukan penolong?

Pastikan Jalan Napas (Airway) Terbuka dengan Baik

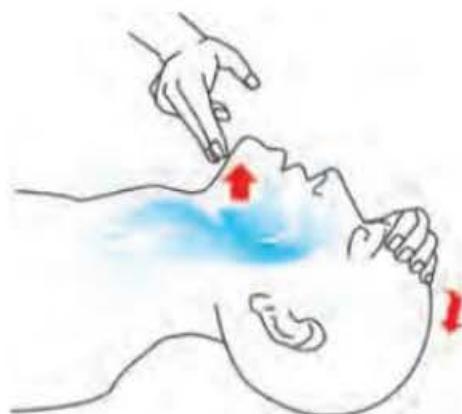
Dasar dalam penanganan korban adalah jalan napas dan respons korban, pastikan jalan napas korban terbuka dan bersih.

- 💡 Jika korban memberikan respons, perhatikan ada atau tidaknya gangguan suara atau gangguan berbicara, atau suara tambahan lain saat korban berbicara. Suara tambahan inilah yang menjadi petunjuk adanya benda asing di dalam saluran pernapasan, misalnya gigi yang lepas, darah atau benda asing lainnya.
- 💡 Jika korban tidak memberikan respons, segera lakukan tindakan untuk membuka jalan napas. Bila tidak ada kecurigaan cedera spinal (cedera tulang belakang), gunakan teknik angkat dagu-tekan dahi (gambar 2.1). Sebaliknya, bila terdapat cedera spinal, gunakan teknik pendorongan rahang bawah (gambar 2.2). Pemeriksaan jalan napas tidak hanya



dilakukan satu kali saja, namun berulang kali dan terus-menerus, terutama pada korban yang mengalami cedera berat atau banyak muntah.

- ❶ Setelah jalan napas terbuka, amati rongga mulut bagian dalam apakah ada sumbatan pada jalur napas korban? Jika ada, keluarkan. Untuk sumbatan yang terlihat dapat diambil langsung dengan sapuan 3 jari (pergunakan ibu jari dan jari tengah sebagai penyangga mulut, telunjuk sebagai pencukil dan pengambil sumbatan) (gambar 2.3).



*Gambar 2.1 Teknik angkat dagu tekan dahi
(Gambar koleksi pribadi)*



*Gambar 2.2 Teknik pendorongan rahang bawah
(Gambar koleksi pribadi)*



Sumber: Bantuan pertama dan pemuliharaan

Gambar 2.3 Teknik sapuan jari
(Gambar koleksi pribadi)

Teknik angkat dagu tekan dahi ini dilakukan untuk korban yang tidak mengalami trauma pada kepala, leher, maupun tulang belakang.

Adapun cara melakukan teknik ini adalah dengan:

Teknik Angkat Dagu Teken Dahi

- ◆ Meletakkan tangan Anda pada dahi korban, gunakan tangan yang paling dekat dengan kepala korban.
- ◆ Tekan dahi sedikit mengarah ke belakang dengan telapak tangan sampai kepala korban ter dorong ke belakang.
- ◆ Letakkan ujung jari tangan yang lainnya di bawah bagian ujung rahang bawah.

Teknik Angkat Dagu Tekan Dahi

- ♥ Angkat dagu ke depan, lakukan gerakan ini bersamaan dengan menekan dahi sampai kepala korban pada posisi ekstensi maksimal. Pada korban bayi dan anak kecil tidak dilakukan sampai maksimal, tetapi sedikit ekstensi saja.
- ♥ Pertahankan tangan di dahi korban untuk menjaga posisi kepala tetap ke belakang.
- ♥ Buka mulut korban dengan ibu jari tangan yang menekan dagu.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dengan teknik ini:

- ♥ Bagi korban yang masih bayi, gerakan ekstensi kepala tidak boleh maksimal.
- ♥ Tangan jangan menekan di jaringan lunak bawah dagu karena dapat menutupi jalan napas.
- ♥ Jangan gunakan ibu jari untuk mengangkat dagu.
- ♥ Awasi mulut korban agar tetap terbuka.
- ♥ Jika korban dengan gigi palsu, cobalah pertahankan pada posisinya, tetapi jika mengganggu/sulit dipertahankan sebaiknya gigi palsu tersebut dilepas.

Teknik Pendorongan Rahang Bawah

Teknik ini digunakan sebagai pengganti teknik tekan dahi-angkat dagu. Perlu diingat, teknik ini sangat sulit dilakukan, tetapi merupakan teknik yang aman untuk membuka jalan napas bagi penderita yang mengalami trauma pada tulang belakang.

Dengan menggunakan teknik ini, berarti kepala dan leher penderita dibuat dalam posisi alami/ normal.

Caranya:

- ♥ Berlutut di sisi atas kepala penderita, letakkan kedua siku penolong sejajar dengan posisi penderita, kedua tangan memegang sisi kepala.
- ♥ Kedua sisi rahang bawah dipegang (jika pasien anak atau bayi, gunakan dua atau tiga jari pada sisi rahang bawah).
- ♥ Gunakan kedua tangan untuk menggerakkan rahang bawah ke posisi depan secara perlahan. Gerakan ini mendorong lidah ke atas sehingga jalan napas terbuka.
- ♥ Pertahankan posisi mulut pasien tetap terbuka. Jangan lupa memeriksa mulut penderita.

Cara tersebut dilakukan bagi yang mengalami penurunan respons atau tidak ada respons, apakah ada suatu benda yang dapat menyumbat saluran napas? (sisa makanan, gigi palsu dan lainnya). Pembersihannya dapat dilakukan dengan cara sapuan jari secara buta (*blind finger sweep*). Tetapi cara ini tidak boleh dilakukan pada bayi dan anak kecil kecuali benda asingnya sudah terlihat dalam mulut.

Periksa Pernapasan (*Breathing*)

Tubuh kita sangat memerlukan oksigen, terutama otak. Otak sangat rakus akan oksigen. Meskipun komposisi otak hanya 2 persen dari total massa tubuh, bagian ini menghabiskan total 20 persen kebutuhan oksigen, artinya seperlima dari suplai oksigen yang masuk saat bernapas akan langsung lari ke otak. Begitu besarnya kebutuhan otak akan oksigen sementara otak hanya memiliki sedikit oksigen cadangan. Inilah yang menyebabkan otak rentan mengalami kerusakan pada kondisi kekurangan oksigen. Jika sama sekali tidak mendapat suplai oksigen dalam waktu 3-7 menit saja, sel-sel otak akan mulai mengalami kematian. Oleh karena itu, pernapasan sangat penting bagi tubuh kita.

Periksa apakah korban masih bernapas dengan cara lihat, dengar, dan rasakan selama 3-5 detik (lihat gambar 2.4) dengan cara:

- ❶ Letakkan kepala penolong tepat di atas kepala korban.
- ❷ Pandangan penolong menuju ke arah dada korban.
- ❸ Lihat: kembang kempis dada.
- ❹ Dengar: hembusan napas korban.
- ❺ Rasakan: hembusan napas korban pada pipi penolong.
- ❻ Bila penderita tidak bernapas, segera lakukan tindakan memberi bantuan pernapasan (gambar 2.5).



Teknik Dengar, Lihat dan Rasakan



Teknik Memberi Bantuan Pernapasan

Gambar 2.4 Teknik lihat, dengar dan rasakan
(Gambar koleksi pribadi)

Gambar 2.5 Teknik memberi bantuan pernapasan
(Gambar koleksi pribadi)



Gambar 2.6 Teknik memberi bantuan pernapasan
(<https://www.healthy.net/scr/com>)

Teknik Pemberian Bantuan Pernapasan

- ♥ Nilai respons korban, jika perlu mintalah pertolongan.
- ♥ Buka jalan napas, gunakan teknik tekan dahi angkat dagu atau teknik pendorongan rahang bawah.
- ♥ Lakukan pemeriksaan napas dengan teknik lihat, dengar, dan rasakan selama 3-5 detik.
- ♥ Jika korban tidak bernapas, posisikan mulut penolong sedemikian rupa sehingga menutup seluruh mulut korban. Jepitlah dengan baik kedua cuping hidung korban sehingga udara tidak bocor, jangan menarik hidungnya. Jika korban masih bayi atau anak-anak, angkat dagunya dengan kedua jari, masukkan mulut dan hidung bayi ke dalam mulut kita, pastikan udara tidak bocor saat meniupkannya.
- ♥ Berikan 2 kali bantuan pernapasan awal (1,5-2 detik untuk dewasa dan 1-1,5 detik untuk bayi dan anak). Tiupannya harus merata dan jumlahnya cukup (dada bergerak naik).
- ♥ Bila udara ternyata tidak masuk maka lakukan reposisi untuk membuka jalan napas, lalu tiup kembali. Bila tidak masuk juga maka penolong harus menganggap ada sumbatan jalan napas sehingga harus kembali ke tindakan pembebasan jalan napas.
- ♥ Lakukan pemeriksaan nadi karotis selama 5-10 detik.
- ♥ Jika nadi karotis berdenyut maka teruskan pemberian napas buatan sesuai dengan kelompok usia korban.
- ♥ Pemberian pernapasan yang kita berikan dikatakan sudah cukup baik, apabila ditandai dengan gerakan naik turunnya dada dengan baik.
- ♥ Bila upaya memberikan napas buatan gagal maka upayakan memosisikan kembali kepala korban, lihat juga kemungkinan adanya sumbatan.

Periksa Sirkulasi atau Peredaran Darah dan Hentikan Perdarahan Berat

Segera periksa apakah jantung korban masih memompa darah ke seluruh tubuh atau tidak. Caranya dengan memastikan denyut jantung cukup baik dan tidak ada perdarahan yang membahayakan nyawa.

Cara menilai sirkulasi:

- 💡 Jika korban memberikan respons, periksa nadi radial (pergelangan tangan) (gambar 2.7), untuk bayi pada nadi brakial (bagian dalam lengan atas) (gambar 2.8).
- 💡 Jika korban tidak memberikan respons, periksa nadi karotis (leher) (gambar 2.9), pada bayi tetap pada nadi brakial. Pemeriksaan dilakukan dengan interval waktu 5-10 detik. Bila tidak ada respons segera lakukan tindakan resusitasi jantung paru atau dikenal juga dengan pemijatan jantung luar (gambar 2.10).



Gambar 2.7 Nadi Radial
(Gambar koleksi pribadi)



Gambar 2.8 Nadi brakial
(Gambar koleksi pribadi)



Gambar 2.9 Nadi karotis
(Gambar koleksi pribadi)

Periksa Kesadaran Korban
Tepuk bahu atau goyangkan
badan korban, jika belum
ada respons panggil korban
dengan suara keras, jika
tidak ada respons maka
lakukan tahap ke-2.

Cari Bantuan

Berteriak minta tolong pada orang sekitar, segera telefon 911 atau petugas kesehatan terdekat, informasikan tentang
kejadian, jarak terdekat menuju kejadian, nama tempat
kejadian dengan lengkap, jelaskan nama penolong yang
menghubungi, apa yang terjadi, jumlah korban, kondisi korban,
dan pertolongan yang sudah diberikan, sementara menunggu
petugas kesehatan datang lakukan tahap ke-3.

Atur Posisi Korban

Posisikan korban untuk berbaring terlentang di tempat datar
dan keras, lakukan pemeriksaan napas dan nadi.

Tahap-Tahap
Resusitasi Jantung
Paru

Tahap-Tahap Resusitasi Jantung Paru

Ekstensikan Kepala Korban

Teknik mengangkat dengan cara 1 tangan di dahai korban dan tangan lainnya di bawah dagu korban (lihat gambar 2.1)

Periksa Mulut Korban

Periksa apakah ada benda asing/material muntahan di mulut korban? Jika terlihat, ambil benda asing tersebut. Pengambilan material cair dengan kain, pengambilan material padat dengan jari, lakukan dengan cepat untuk tindakan ini. Jangan buang waktu, segera periksa napas.

Periksa Napas

Lihat dada korban, apakah turun-naik? Dengarkan apakah ada suara napas? Dan rasakan apakah ada hembusan napas? (lihat gambar 2.4). Jika tidak ada segera beri napas buatan.

Beri 2x Napas Buatan

Pencet hidung korban, lingkari mulut korban dengan mulut penolong secara ketat (agar tidak ada udara yang keluar saat napas dihembuskan), hembuskan napas secara pelan dan dalam sampai dada korban terlihat naik, batas waktu antara napas kedua 1,5 detik (waktu untuk penolong mengambil napas). Lihat gambar 2.5.

Periksa Nadi Korban

Pada orang dewasa terletak di arteri karotis (lihat gambar 2.9), angkat dagu seperti tahap 4, raba nadi karotis dan rasakan, tahan 5-10 detik. Jika nadi ada dan napas tidak ada, beri napas buatan sebanyak 10-12x/menit. Jika nadi dan napas tidak ada, mulai lakukan kompresi dada.

Tahap-Tahap Resusitasi Jantung Paru

1 Kompresi Dada

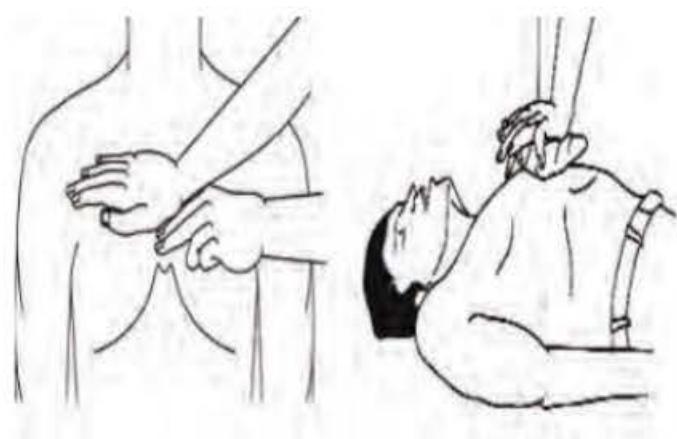
Tekan secara teratur dinding dada, dengan begitu diharapkan darah akan mengalir ke organ vital dan organ vital masih tetap berfungsi hingga bantuan datang. Lokasi

kompresi dada dengan cara meletakkan telapak tangan yang saling berkaitan di bagian setengah bawah tulang tengah dada (sternum) atau dua jari di atas proesus xifoideus (lihat gambar 2.10). Penekanan dilakukan dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Tekanan pada tulang dada dilakukan sedemikian rupa sehingga masuk 3-4 cm (pada orang dewasa).

Jaga lengan penolong agar tetap lurus sehingga yang menekan adalah bahu (lebih tepat tubuh bagian atas) dan bukan tangan atau siku. Pastikan tekanan lurus ke bawah pada tulang dada karena jika tidak, tubuh dapat tergelincir dan tekanan untuk mendorong akan hilang. Berikan kompresi 30x dengan kecepatan 80-100x/menit, setiap 30 kali kompresi harus dikombinasikan dengan napas buatan.

2 Koordinasikan antara Kompresi dengan Napas Buatan

Setiap akhir 30x kompresi diselingi dengan 1-1,5 detik napas buatan, rangkaian 30 kali kompresi dan 2 kali napas buatan diulang selama 5 kali siklus baru. Lakukan evaluasi nadi (tahap ke-8). Lanjutkan resusitasi hingga petugas kesehatan datang.



Gambar 2.10 RJP/pemijatan jantung luar pada orang dewasa
(Gambar koleksi pribadi)



Gambar 2.11 RJP/pemijatan jantung luar pada bayi
(<https://mediaperawat.wordpress.com>)



Gambar 2.12 RJP/pemijatan jantung luar pada anak
(Gambar koleksi pribadi)

Penilaian/Pemeriksaan Fisik

Tindakan ini melibatkan pancaindra kita berupa penglihatan, pendengaran, perabaan, lakukan pemeriksaan secara berurutan, lihat, dengar, dan raba. Namun, sering kali di lapangan keadaan korban yang menentukan cara Anda sebagai penolong untuk memeriksa. Setiap kali penolong menemukan gangguan, apalagi yang membahayakan nyawa maka saat itulah penanganan cedera harus dilakukan.

Sebaiknya pemeriksaan korban dilakukan secara cepat dan prioritaskan penanganan cedera mana yang harus didahulukan. Jangan terjebak dalam menangani cedera yang tidak penting walaupun itu adalah hal yang pertama kali ditemukan dan membiarkan cedera yang lebih berat tanpa pertolongan atau terlambat. Pada penderita cedera harus dicari adanya perubahan bentuk, luka terbuka, nyeri tekan, dan adanya bengkak.

Lakukan pemeriksaan ini dengan teliti, penolong harus selalu memperhatikan korban untuk menunjukkan bahwa kita bertujuan baik dan biasanya akan menumbuhkan rasa percaya korban terhadap kita dan ini akan memudahkan kita memperoleh data yang diperlukan. Terkadang korban tidak mau gangguan atau kelainan yang dideritanya diketahui, biasanya korban hanya akan menjawab pertanyaan dengan jawaban "tidak" sehingga data yang diperoleh tidak akurat.

TERSEDAK

Pernahkah Anda tersedak?

Pernahkah Anda melihat orang tersedak?

Sepertinya sepele, tetapi tahukah Anda, tersedak bisa berakibat fatal, mengapa demikian? Karena saat tersedak jalur napas tersumbat, akibatnya korban mengalami sesak napas dan aliran oksigen ke otak terhambat. Jika tersedak tidak ditangani dengan baik maka kondisi ini bisa berbahaya dan terkadang dapat menimbulkan kematian. Kejadian ini sering terjadi pada anak-anak, terutama anak di bawah umur lima tahun. Pada usia tersebut kepuasan anak ada pada oral atau mulut sehingga sering kali anak memasukkan benda-benda yang dapat diraihnya. Di samping itu, bayi atau anak belum bisa mengontrol refleks menelannya. Tetapi tidak jarang pula tersedak ini terjadi pada orang dewasa, misalnya saat makan

terburu-buru, pada lansia atau penderita gangguan menelan biasanya akan mengalami penurunan sampai hilangnya kontrol menelannya. Tersedak juga bisa terjadi pada situasi tertentu, misalnya saat memberi makan/minum pada orang yang sesak napas, kejang, dan pada orang yang tidak sadar, makan sambil bicara atau bercanda, memberi makanan yang susah dikunyah dan licin pada balita/manula.

Penyebab Tersedak

Tersedak adalah sumbatan pada saluran pernapasan karena adanya benda asing atau penyebab lainnya. Benda asing yang sering menyumbat, misalnya makanan yang susah dikunyah, makanan yang berbentuk jelly, kelereng, uang logam, manik-manik, makanan padat atau biji buah-buahan. Penyebab lainnya karena lidah jatuh ke belakang sehingga menutupi saluran pernapasan, yang biasa terjadi pada korban akibat cedera kepala dengan gangguan saraf. Adanya pembengkakan pada saluran pernapasan, khususnya pada orang yang alergi makanan/obat, korban menghirup uap panas, trauma leher, dan korban yang mengalami luka bakar di wajah, leher sampai dada.

Tersedak sering kali dialami juga pada bayi yang diberi susu formula dari botol. Namun demikian, tidak berarti bayi-bayi yang mendapat ASI tidak bisa tersedak, mereka bisa saja tersedak bila ASI dari puting payudara ibunya memancar terlalu deras.

Tanda dan Gejala Tersedak

Korban yang tersedak biasanya akan memperlihatkan perilaku sulit berbicara, mata melotot, wajah kemerahan dan lama kelamaan akan menghitam, tiba-tiba terlihat seperti mencekik lehernya sendiri, napas berbunyi seperti orang mendengkur atau kumur, batuk-batuk, napas tersengal-sengal atau sulit bernapas, lemas, dan bisa berakhir tidak sadar.

Pencegahan

Tersedak dapat dicegah dengan cara:

- ❶ Menghindari makan atau minum sambil bercanda.
- ❷ Jangan makan terburu-buru.
- ❸ Jangan memberi makan atau minum saat orang kejang/tidak sadar atau sedang sesak napas.
- ❹ Jangan memberi makanan yang susah dikunyah dan licin pada balita, manula serta orang dengan gangguan menelan.
- ❺ Pada pemberian ASI jangan dilakukan sambil tiduran atau berbaring. Berikan ASI dengan posisi ibu setengah duduk atau bersandar dengan sudut 45 derajat. Perhatikan pula posisi tubuh bayi saat disusui, perut bayi dan perut ibu harus saling bertemu, dan dagu bayi harus menempel pada payudara ibu. Jika ASI keluar terlalu deras, hentikan dahulu pemberian ASI kepada anak, biasanya aliran ASI akan melambat hingga akhirnya keluar dalam bentuk tetesan, setelah itu baru bisa menyusui kembali.

- ❶ Pada pemberian PASI (penganti air susu ibu) atau pemberian susu dalam botol pada bayi harus dilakukan dengan posisi seperti memberikan ASI. Di samping menghindari tersedak juga memberikan kehangatan pada bayi karena berada dalam dekapan sang ibu.

Pertolongan Pertama pada Korban Tersedak

Seperti pada korban lainnya, pertama jika menemukan korban tersedak/sumbatan jalan napas, segera teriak minta tolong pada orang sekitar atau hubungi petugas atau pelayanan kesehatan terdekat dan jangan panik. Selanjutnya, lakukan bantuan seperti berikut.

Untuk Anak-anak dan Orang Dewasa

- ❶ Jika korbannya anak-anak, posisi penolong berlutut di belakang anak, sementara jika korbannya orang dewasa, posisi penolong bisa berdiri di belakang korban, (pada prinsipnya tinggi penolong harus sama dengan korban). Kemudian kepalkan satu tangan Anda dan letakkan kepalan tangan tersebut di bagian dinding perut korban.
- ❷ Letakkan kepalan tangan penolong 2 jari di atas pusat. Jangan sampai memosisikan kepalan tangan Anda di ulu hati (menghindari kerusakan organ hati).
- ❸ Kencangkan kepalan tangan dengan tangan yang satunya sampai akhirnya kedua tangan penolong melingkar di tubuh korban.

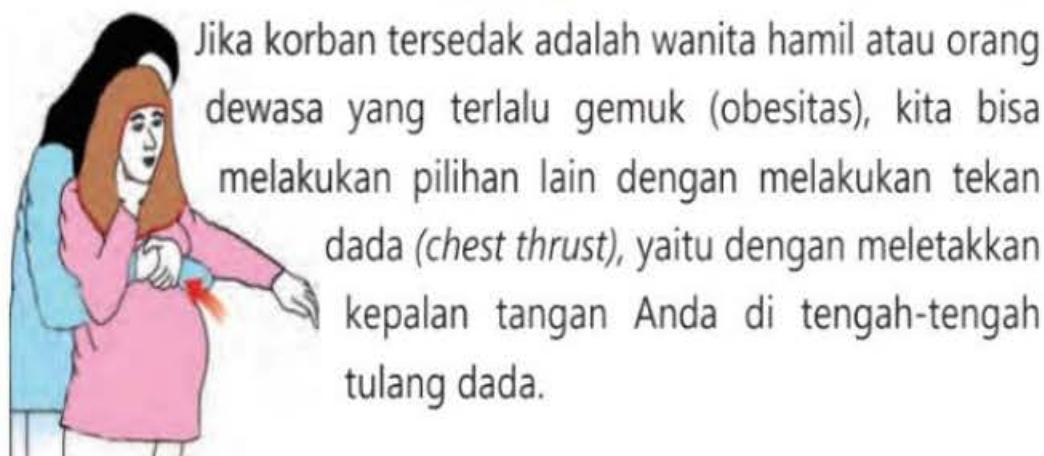
1 Lakukan penekanan pada perut korban sampai akhirnya benda asing/makanan yang ada di saluran pernapasan keluar atau korban menjadi tidak sadarkan diri.

2 Jika korban tidak sadarkan diri dan napas korban tidak terasa, segera lakukan RJP/Resusitasi Jantung Paru (seperti yang telah dijelaskan di bab 2) sampai bantuan medis datang atau benda asing keluar.



Gambar 3.1 Penanganan tersedak pada anak dan dewasa
(Gambar koleksi pribadi)

Untuk Ibu Hamil dan Orang yang Terlalu Gemuk (Obesitas)



Jika korban tersedak adalah wanita hamil atau orang dewasa yang terlalu gemuk (obesitas), kita bisa melakukan pilihan lain dengan melakukan tekan dada (*chest thrust*), yaitu dengan meletakkan kepalan tangan Anda di tengah-tengah tulang dada.

Gambar 3.2 Penanganan tersedak pada ibu hamil dan obesitas
(Gambar koleksi pribadi)

Untuk Bayi atau Balita

Cara menolong korban tersedak pada balita berbeda ketika memberi pertolongan pada korban anak-anak atau dewasa. Kita tidak bisa melakukan penekanan perut pada bayi karena akan mencederai organ dalam terutama hati. Penanganan tersedak

untuk bayi terdiri atas kombinasi penekanan dada dan tepukan punggung.

Langkah-langkah pertolongan tersedak pada bayi yang masih sadar:

- 1 Bayi digendong dan posisi penolong berlutut atau duduk.
- 2 Pakaian yang dikenakan bayi dilepas, kemudian gendong bayi dengan posisi kepala/wajah ke bawah telungkup di atas pangkuhan tangan penolong.
- 3 Posisi kepala bayi harus lebih rendah dari kakinya. Sangga kepala dan rahang bawah bayi dengan menggunakan tangan Anda (hati-hati dan perhatikan bahwa tangan penolong jangan sampai menekan leher bayi karena bisa berpengaruh pada saluran pernapasan bayi).
- 4 Tepuk bagian punggung bayi (posisi penepukan antara 2 tulang belikat bayi. Jangan menepuk pada bagian tengkuk) sebanyak 5 kali tepukan.
- 5 Setelah memberikan tepukan, kemudian sangga leher bagian belakang bayi dan balikkan tubuh bayi hingga posisi bayi terlentang, tetapi posisikan kepala bayi lebih rendah dari posisi kakinya.
- 6 Berikutnya penolong melakukan penekanan dengan 2 jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah sebanyak 5 kali pada bagian dada bayi (posisi penekanan terletak pada tengah-tengah tulang dada).

- Lakukan langkah keempat sampai kelima hingga benda/makanan yang tersumbat keluar dari mulut bayi Anda.



Penanganan Tersedak Pada Bayi dan Balita

Gambar 3.3 Penanganan tersedak pada bayi (balita)
(Gambar koleksi pribadi)

Apabila benda asing belum bisa keluar dan bayi menjadi tidak sadar yang ditandai dengan bayi lemas, tidak ada pergerakan, bibir membiru, tidak dapat menangis atau mengeluarkan suara, maka segera lakukan hal sebagai berikut.

- Baringkan bayi di atas permukaan yang rata dan keras.
- Buka jalan napas bayi (mulut bayi) dan lihat apakah benda asing terlihat atau tidak.
- Jika benda asing terlihat segera ambil dengan menggunakan sapuan jari Anda.
- Jika benda asing tidak terlihat, jangan merogoh-rogoh mulut bayi dengan tujuan untuk mencari benda asing tersebut tetapi segera lakukan resusitasi jantung paru (seperti yang

telah dijelaskan di bab 2) sampai bantuan medis datang atau benda asing keluar dan bayi dapat bernapas kembali.

Tanda sukses menangani korban tersedak yang tidak sadar, jika kita melihat dadanya naik ketika memberikan bantuan napas dan tentunya jika kita melihat benda asing keluar dari mulut korban.



Gambar 3.4 Finger swab atau sapuan jari
(<http://pertolonganpertamaku.blogspot.co.id>)

Untuk Penolong yang Berbadan Kecil (Anak-anak Menolong Orang Dewasa)

Ketika menolong korban tersedak, tangan penolong harus dapat melingkar pada tubuh korban sehingga kepalan tangan dapat diikat oleh tangan satunya. Lalu bagaimana jika korban yang akan ditolong tubuhnya lebih besar dari penolong sehingga penolong tidak dapat melingkarkan tangannya pada tubuh korban misalnya anak-anak menolong orang dewasa? Pada kasus seperti ini, penolong tidak berdiri di belakang korban, namun korban dibaringkan telentang di tempat yang rata dan keras. Penolong berlutut di samping korban dekat pinggang korban atau dengan posisi mengangkang melangkahi pinggang korban. Letakkan kepalan tangan di atas pusar, pegang kepalan tangan

Anda dengan tangan yang lain, lalu dorong ke dalam dan ke atas, lakukan sampai benda asing keluar.



Posisi Pemeliharaan Anak terhadap Orang Dewasa yang Tersedak

Gambar 3.5 Posisi anak menolong orang dewasa
(Gambar koleksi pribadi)

Bagaimana Menolong Diri Sendiri Saat Tersedak?

Usahakan Anda meminta pertolongan atau menghubungi tenaga medis ketika tahu Anda dalam kondisi tersedak. Setelah itu, lakukan langkah-langkah sebagai berikut.

Pertama, tempatkan kepalan tangan di atas pusar, lalu tekan kepalan tangan Anda dengan tangan yang lain sambil membungkuk pada permukaan yang keras, misalnya kursi atau meja. Dorong kepalan tangan Anda ke dalam dan ke atas.



Gambar 3.6 Posisi
menolong diri sendiri
(Gambar koleksi pribadi)



SELF HELP EMERGENCY

KEJANG PADA ANAK

Kejang demam selalu menjadi momok bagi orang tua yang memiliki balita. Fakta yang terjadi pada saat anak kejang, yaitu mata membelalak atau melotot, badan kaku, kelojatan, kadang lidah tergigit, dengan melihat si kecil dalam kondisi seperti ini membuat orang tua menjadi panik. *Namun benarkah kejang demam berbahaya? Lalu apa yang harus orang tua lakukan jika anaknya kejang? Dan bagaimana mencegah terjadinya kejang demam pada anak?*

Apa Itu Kejang?

Masyarakat luas lebih mengenalnya dengan sebutan step (stuip), kejang yang disertai demam disebut kejang demam, biasanya disebabkan karena adanya suatu penyakit dalam tubuh si kecil. Misalnya demam tinggi akibat infeksi pada saluran pernapasan,

infeksi pada telinga, infeksi saluran pencernaan, dan infeksi saluran perkemihan. Biasanya anak-anak juga merasakan kejang yang tidak disertai demam. Penyebabnya bermacam-macam, bisa berasal dari kelainan di otak/neurologis, bukan berasal dari otak atau faktor keturunan. Beberapa contoh di antaranya, tumor otak, radang otak, perdarahan di otak, atau kekurangan oksigen dalam jaringan otak (hipoksia).

Kejang demam ada dua tipe, yaitu kejang demam sederhana dan kejang demam kompleks. Kejang demam sederhana adalah kejang yang dapat berhenti sendiri. Lama kejang sekitar 15 menit dan hanya terjadi sekali dalam 24 jam, serta tidak meninggalkan abnormalitas setelah kejang. Sementara kejang demam kompleks apabila dijumpai kejang dengan tempo waktu di atas 15 menit, lebih dari satu kali dalam 24 jam, biasanya didapatkan kelainan neurologis sebelum terjadinya kejang.

Faktor Penyebab Kejang Demam

Salah satu penyebab terjadinya kejang demam, yaitu tingginya suhu badan anak, suhu tubuh anak normalnya berkisar antara 36-37 °C. Dinyatakan demam bila temperatur tubuhnya yang diukur melalui mulut/telinga menunjukkan angka 37,8 °C, melalui rektum/anus 38 °C, dan melalui ketiak 37,2 °C. Yang perlu diwaspadai para orang tua adalah toleransi masing-masing anak terhadap demam sangat bervariasi. Pada anak yang toleransinya rendah, maka demam pada suhu tubuh 38 °C pun sudah bisa membuatnya kejang. Sementara pada anak-anak yang toleransinya normal, kejang baru dialami jika suhu badan mencapai 39 °C atau lebih.

Umur anak yang berisiko kejang demam antara 6 bulan hingga 5 tahun. Bayi yang berumur kurang dari 6 bulan dan anak yang berumur lebih dari 5 tahun jarang mengalami kejang demam. Kasus tertinggi anak mengalami kejang demam terjadi pada umur 2 tahun dan menurun di umur 4 tahun. Artinya, serangan kejang demam akan menurun dengan bertambahnya umur anak. Faktor lain yang berpengaruh adalah jenis kelamin. Risiko serangan kejang demam juga lebih tinggi pada anak laki-laki daripada anak perempuan, perbandingannya 2 banding 1. Hal ini kemungkinan disebabkan pada anak perempuan perkembangan otaknya lebih cepat. Anak dengan riwayat anggota keluarga yang pernah mengalami kejang demam juga disebut-sebut memiliki kemungkinan besar mendapat serangan kejang demam dibandingkan anak yang anggota keluarganya tidak memiliki riwayat kejang demam.

Dampak Kejang pada Anak

Secara statistik medis, 95-98% anak yang menderita kejang demam akan sembuh sempurna tanpa cacat. Yang perlu diperhatikan orang tua adalah dampak dari demam si kecil, kondisi yang perlu ditangani akibat dari tingginya suhu si kecil di antaranya:

- 💡 Meningkatkan risiko dehidrasi (kekurangan cairan tubuh). Hal ini terjadi karena peningkatan penguapan cairan tubuh saat anak demam sehingga anak bisa kekurangan cairan. Cara mengetahuinya dengan melihat frekuensi kencing anak. Biasanya pada anak yang dehidrasi, frekuensi kencing

berkurang dan air kencing berwarna lebih gelap daripada biasanya. Penanganan utama pada anak demam dengan memberikan asupan cairan dalam jumlah yang memadai. Selain minum, orang tua juga bisa memberikan sup atau buah-buahan yang banyak mengandung air kepada si kecil, sementara pada bayi yang mengalami demam, pemberian ASI harus dilakukan lebih banyak atau sering.

- 💡 Adanya kemungkinan kekurangan oksigen, tetapi ini biasanya terjadi pada anak yang demam dengan penyakit paru-paru atau penyakit jantung.

Tanda dan Gejala Anak Mengalami Kejang

Para orang tua yang memiliki balita harus bisa membaca ciri-ciri anak yang terkena kejang supaya dapat memberikan pertolongan sesegera mungkin seperti yang telah dipaparkan di atas. Ciri anak kejang, di antaranya tubuh akan tersentak disertai dengan kaku, kedua kaki dan tangan kaku disertai gerakan-gerakan kejut yang kuat (kelojutan), terjadi perubahan pada bola mata yang memutar/berbalik ke atas, gigi atau rahangnya terkatup rapat, lidah atau pipinya tergigit, mengeluarkan air liur terkadang disertai muntah, tidak jarang si kecil berhenti napas sejenak. Pada beberapa kasus tidak bisa mengontrol pengeluaran buang air besar/kecil, pada kasus berat, si kecil kerap tak sadarkan diri, ada pun intensitas waktu kejang juga sangat bervariasi, dari beberapa detik sampai puluhan menit.

Mencegah Terjadinya Kejang Demam pada Anak

- ❶ Pencegahan kejang demam yang pertama tentu dengan berusaha menurunkan suhu tubuh apabila anak demam. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan obat penurun panas. Terdapat berbagai macam obat penurun panas, ada yang diminum dan dimasukkan dubur. Orang tua sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan obat penurun panas yang terbaik untuk sang buah hati.
- ❷ Pemberian kompres air hangat (suhu air untuk kompres kira-kira sama dengan suhu tubuh si kecil) pada dahi, ketiak, dan lipatan siku juga dapat membantu menurunkan demam si kecil.
- ❸ Sebaiknya orang tua memiliki termometer di rumah dan mengukur suhu anak saat sedang demam. Pengukuran suhu berguna untuk menentukan apakah anak benar mengalami demam dan pada suhu berapa kejang demam timbul. Jangan mengukur suhu si kecil hanya dengan menempelkan punggung tangan di dahi. Cara ini jelas tidak akurat karena sangat dipengaruhi oleh kepekaan dan suhu badan dari orang yang melakukan.

Pertolongan Pertama pada Kejang Demam

Pertolongan pertama harus segera dilakukan ketika mengetahui si kecil mengalami kejang demam supaya dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Setelah itu, jangan tunggu waktu lagi

dan bawa segera si kecil ke dokter atau klinik terdekat. Dengan begitu, si kecil akan mendapat penanganan lebih lanjut yang tepat dari para ahli. Biasanya dokter juga akan memberikan obat penurun panas, sekaligus membekali obat untuk mengatasi kejang dan antikejang.

Pertolongan pertama yang dapat dilakukan orang tua sebelum pertolongan medis datang, yaitu:

- ❗ Jangan panik saat menghadapi si kecil yang sedang kejang demam. Sikap panik hanya akan membuat kita tak tahu harus berbuat apa yang mungkin akan membuat penderitaan anak tambah parah.
- ❗ Jangan gunakan alkohol atau air dingin untuk mengompres si kecil. Penggunaan alkohol sangat berpeluang menyebabkan iritasi pada mata dan intoksikasi/keracunan karena uap alkohol dapat terserap ke kulit atau paru-paru anak, inhalasi alkohol selama kompres juga bisa menimbulkan hipoglikemia bahkan koma. Jika mengompres dengan air dingin, otak akan menyangka bahwa suhu di luar tubuh dingin maka otak akan memerintahkan tubuh untuk menaikkan suhunya dengan cara menggigil sehingga memproduksi panas. Akibatnya suhu tubuh anak bukannya turun, melainkan tambah panas.
- ❗ Jangan selimuti si kecil dengan selimut tebal. Selimut dan pakaian tebal serta tertutup justru akan meningkatkan suhu tubuh dan menghalangi penguapan. Pakaian ketat atau yang mengikat terlalu kencang sebaiknya dilepas karena bisa menimbulkan kesulitan untuk bernapas.

- ❶ Pastikan anak mendapat oksigen yang cukup. Saat anak kejang di tempat yang sumpek atau sempit, segera bawa anak di tempat yang lebih longgar, agar anak mendapat oksigen yang cukup.
- ❷ Jika si kecil kejang disertai muntah atau mengeluarkan cairan dari mulutnya, segera miringkan posisi kepalanya ke bagian sisi kanan atau kiri sehingga muntahan dapat mudah mengalir dari mulut si kecil, hal ini juga dapat membantu anak agar tidak tersedak.
- ❸ Agar si kecil tidak cedera, pindahkan benda-benda keras atau tajam yang berada dekat anak. Jika anak memasukkan jari ke mulutnya sendiri saat kejang, segera keluarkan karena saat kejang jari yang masuk ke mulut bisa terluka.
- ❹ Sebaiknya tidak menahan atau menggendong anak ketika sedang kejang karena akan memicu terjadinya kondisi yang buruk. Letakkan anak di tempat yang rata dengan posisi terlentang dan posisi kepala miring.
- ❺ Jangan memberi minuman/makanan segera setelah berhenti kejang apalagi saat kejang, karena berpeluang membuat anak tersedak. Jika benar-benar telah sadar, usahakan si kecil banyak minum dan makan makanan berkuah atau buah-buahan yang banyak mengandung air. Bisa berupa jus, susu, teh, dan minuman lainnya agar cairan tubuh yang menguap akibat suhu tinggi bisa cepat tergantikan.
- ❻ Hati-hati dengan mitos seputar penanganan kejang demam yang ada di masyarakat, misalnya memberi kopi, memasukkan

sendok yang dililit kain. Alih-alih menangani kejang pada anak, malah akan menimbulkan masalah lain. Memasukkan sendok ke dalam mulut bayi bisa berakibat merusak sendi tulang rahangnya. Sementara itu, kopi dikatakan bisa menurunkan ambang batas kejang pada anak. Seharusnya anak akan mengalami kejang pada suhu badan 38-39 °C, tetapi dengan pemberian kopi anak akan mengalami kejang pada suhu badan 37-38 °C sehingga kopi akan mempercepat anak menjadi kejang dengan suhu badan lebih rendah.

Pantau Kejang Demam Jangan Sampai Terulang

Penting diperhatikan oleh para orang tua, ketika anaknya terkena kejang demam. Orang tua harus ekstra hati-hati karena dalam setahun pertama setelah kejadian, kejang serupa atau malah yang lebih hebat berpeluang terulang kembali. Mengapa perlu diwaspada? Karena kejang tidak boleh dibiarkan berulang dan tidak boleh berlangsung lama atau lebih dari 5 menit. Setiap kali kejang dikhawatirkan anak mengalami asfksi atau kekurangan oksigen dalam darah. Jika hal ini terjadi maka aliran oksigen ke otak pun akan berkurang dan setiap menit bisa mengakibatkan kerusakan sel-sel pada otak.

Bisa dibayangkan apa yang terjadi bila anak berkali-kali terkena kejang. Berapa ribu sel otak yang akan rusak karena tidak adanya aliran oksigen ke otak? Oleh karena itu, hendaknya orang tua terus memantau agar jangan terjadi kejang berulang. Untuk

mengantisipasinya, sediakanlah obat penurun panas dan obat antikejang yang telah diresepkan oleh dokter. Walaupun begitu, orang tua jangan terlalu khawatir karena dengan penanganan yang tepat dan segera, kejang demam yang berlangsung beberapa saat umumnya tidak menimbulkan gangguan fungsi otak.

Kejang Epilepsi

Waspada bila si kecil sering kejang tanpa demam, terutama di bawah usia 6 bulan karena kemungkinan besar anak menderita epilepsi. Anak yang berisiko menderita epilepsi adalah anak-anak yang lahir dari keluarga yang mempunyai riwayat epilepsi. Selain itu juga anak-anak dengan kelainan neurologis sebelum kejang pertama datang, baik dengan atau tanpa demam. Epilepsi bukan penyakit menular dan jangan khawatir apalagi sampai mengucilkan anak epilepsi. Anak yang menderita epilepsi dapat tumbuh dan berkembang seperti anak-anak lainnya, kecuali yang lahir dengan kelainan atau gangguan pertumbuhan. Prestasi belajar mereka pun tidak kalah dengan anak yang normal. Yang penting si kecil tertangani dengan baik. Pada anak epilepsi, fokus perawatannya adalah jangan sampai terjadi kejang lagi. Untuk itu, perlu kontrol paling tidak setiap 3 bulan agar pemonitoran dari dokter berjalan terus.



SELF HELP EMERGENCY

PINGSAN

Pernahkah Anda melihat orang yang tiba-tiba roboh terkulai saat dia berdiri atau duduk dan langsung kehilangan kesadarannya? Itulah yang biasa kita sebut pingsan. Kejadian ini biasanya akan membuat panik orang di sekelilingnya. *Lalu bagaimana jika hanya ada Anda yang ada di tempat kejadian? Apa yang akan Anda lakukan? Atau bagaimana jika kondisi ini terjadi pada diri Anda sendiri?*

Apa Itu Pingsan?

Pingsan atau sinkop adalah hilangnya kesadaran sementara yang biasanya hanya beberapa menit dan terjadi secara tiba-tiba sehingga sering menyebabkan orang yang mengalaminya terjatuh. Pingsan terjadi karena aliran darah yang menuju otak tidak memadai. Penyebabnya bisa karena sakit, kecelakaan, kekurangan oksigen, kekurangan darah, keracunan, terkejut/kaget, lapar/

haus, atau karena keadaan fisik yang lemah. Penyebab pingsan ini mungkin saja ringan dan tidak membahayakan, tetapi bisa juga dapat menjadi tanda adanya penyakit serius yang membutuhkan pertolongan medis. Oleh karena itu, disarankan untuk segera menangani kehilangan kesadaran sampai kondisinya membaik. Bila kondisi korban tidak membaik, segera hubungi pelayanan medis.

Tanda-tanda Orang Pingsan

Gejala awal yang dirasakan seseorang sebelum pingsan biasanya merasa pusing, berkurangnya penglihatan, berkeringat dingin, menguap, mual, pucat, hal ini disebabkan kekurangan oksigen dan memerlukan tempat teduh yang bebas dari terik sinar matahari. Tetapi pada beberapa kasus, yang mengalami kondisi ini cenderung tidak merasakan tanda apa pun sebelum kehilangan kesadaran.

Pertolongan Pertama

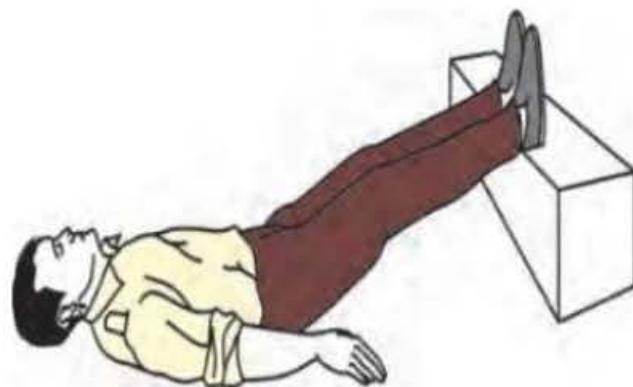
Jika Anda Sebagai Korban

Jika Anda merasa ingin pingsan atau merasakan tanda-tanda yang disebutkan di atas maka segera lakukan:

- 💡 Duduk dan letakkan kepala Anda di lutut atau berbaringlah dan angkat kaki Anda ke atas kursi atau bantal agar aliran darah ke otak mengalir dengan baik.



Gambar 5.1 Mencegah pingsan saat posisi duduk
(Gambar, koleksi pribadi)



Gambar 5.2 Mencegah pingsan saat posisi tidur
(Gambar, koleksi pribadi)

- 💡 Jangan panik, bernapaslah pelan dan dalam agar asupan oksigen ke dalam tubuh Anda terutama ke otak memadai.
- 💡 Buka jendela atau keluar mencari udara segar jika Anda cukup kuat untuk berjalan.
- 💡 Jika kondisi ini terjadi karena belum makan maka segera makan camilan atau minum yang manis.

- ❗ Jangan meminum minuman yang mengandung kafein atau alkohol dan jangan merokok karena semua ini dapat memperburuk kondisi Anda.
- ❗ Jangan mengendarai mobil atau menjalankan mesin apa pun sebelum Anda benar-benar pulih.
- ❗ Segera hubungi dokter jika Anda mengonsumsi obat resep yang mungkin menyebabkan masalah ini, seperti obat tekanan darah tinggi atau obat penenang.

Jika Anda Sebagai Penolong

Saat Anda melihat orang pingsan, Anda tak perlu takut dan khawatir. Berikut cara sederhana yang dapat Anda lakukan untuk menolongnya.

- ❗ Baringkan korban di tempat yang datar. Saat Anda melihat orang pingsan di sekitar Anda, segera baringkan di tempat yang teduh dan sedikit luas agar tidak kepanasan dan dapat asupan oksigen yang baik.
- ❗ Kemudian angkat kakinya setinggi 15-30 cm, agar darah dapat mengalir dengan baik ke otak. Bisa juga Anda dudukkan dengan posisi kepala menyentuh kedua lutut (menunduk). (Lihat gambar 5.1 dan gambar 5.2).
- ❗ Berikan bau-bauan yang menyengat. Setelah korban berbaring, Anda bisa menggunakan bau-bauan yang menyengat dan merangsang, seperti minyak kayu putih, *aromatherapy*, dan lain-lain. Rangsangan aroma yang kuat diharapkan akan membantu menyadarkan orang yang pingsan.

- ❶ Buka jalan napas. Salah satu penyebab pingsan adalah kurangnya oksigen ke otak. Hal ini terjadi bisa karena peredaran darah terhambat oleh adanya penekanan maka segera kendurkan ikat pinggang, kerah baju atau benda lain yang menekan peredaran darah korban. Beri bantuan napas jika memang dirasa perlu.
- ❷ Beri udara segar. Jauhkan korban dari kerumunan orang-orang agar mendapat asupan oksigen dengan baik. Jangan masukkan apa pun pada mulut korban, seperti air atau makanan karena hal ini bisa membuat korban tersedak dan menghalangi jalan napas. Bila korban muntah, miringkan atau balikkan kepalanya untuk mencegah tersedak. Secara pelan-pelan usap wajahnya dengan menggunakan air dingin dan jangan disiramkan ke muka korban.
- ❸ Beri minum yang manis setelah sadar. Ketika korban sudah sadar berikan dia minuman yang manis, misalnya jus buah dan camilan yang asin. Biasanya pingsan disebabkan oleh rendahnya gula darah, kurang garam, dan dehidrasi. Tekanan darah rendah juga bisa menjadi salah satu penyebab pingsan.
- ❹ Bila pertolongan tidak berhasil dalam beberapa menit, bawa korban ke dokter atau paramedis.

Kapan Korban Pingsan Memerlukan Pertolongan Medis?

Ketika pertolongan pertama telah dilakukan pada orang pingsan, tetapi kondisi korban belum membaik atau sadar maka secepatnya korban harus segera mendapatkan pertolongan medis. Sebaiknya penolong harus tahu kondisi korban seperti apa yang membutuhkan pertolongan medis. Kondisi tersebut di antaranya:

- ❶ Korban tidak bernapas.
- ❷ Korban tidak sadar dalam beberapa menit.
- ❸ Telah terjatuh dan mengalami cedera atau pendarahan.
- ❹ Korban sedang hamil.
- ❺ Korban menderita diabetes/kencing manis.
- ❻ Korban tidak pernah pingsan sebelumnya.
- ❼ Korban berusia lebih dari 50 tahun atau memiliki cacat fisik.
- ❽ Detak jantung korban tidak beraturan.
- ❾ Korban pernah mengeluh nyeri atau tekanan di dadanya.
- ❿ Korban kejang-kejang.
- ⓫ Korban kesulitan berbicara.
- ⓬ Korban mengalami gangguan pada penglihatan.
- ⓭ Korban tidak bisa menggerakkan tangan atau kaki.

Macam-macam Pingsan

Macam	Pertolongan
<p>Pingsan Biasa (<i>Simple Fainting</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri di terik matahari dalam waktu lama, dalam keadaan perut kosong/belum makan (lemas). - Lansia yang berdiri sesudah berbaring lama di tempat tidur. - Penderita anemia atau kurang darah. - Kelelahan. - Ketakutan. - Tidak tahan melihat darah. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baringkan korban di tempat yang datar, nyaman, dan teduh. Usahakan kepala lebih rendah dari kaki. - Buka baju bagian atas serta kendurkan pakaian yang ketat atau terutama yang menekan leher. - Bila korban muntah, miringkan kepala korban agar muntahan tidak tersedak masuk ke paru-paru. - Kompres kepalanya dengan air dingin (jangan disiram). - Hembuskan bau-bauan yang merangsang (amonia atau minyak wangi) di depan hidung. - Beri minum setelah korban sadar.

Macam-macam Pingsan	
Macam	Pertolongan
<p>Pingsan Karena Panas (Heat Exhaustion)</p> <p>Para pekerja di lingkungan yang sangat panas, misalnya pekerja pabrik baja.</p> <p>Gejala:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jantung berdebar-debar. - Mual sampai muntah. - Sakit kepala. - Pingsan. - Keringat bercucuran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pertolongan seperti pingsan biasa. - Setelah sadar korban diberi minum air garam 0,1% (1 gram untuk 1 liter air) atau oralit. - Minumkan dalam keadaan dingin bila mungkin.
<p>Pingsan Karena Sengatan Terik Matahari (Heat Stroke)</p> <p><i>Heat stroke</i> merupakan keadaan <i>heat exhaustion</i> yang lebih parah. Sengatan panas terjadi karena bekerja di udara panas dalam jangka waktu lama sehingga kelenjar keringat menjadi lemah dan tidak mampu mengeluarkan keringat lagi. Akibatnya panas yang mengenai tubuh tidak ditahan oleh penguapan keringat.</p>	

Macam-macam Pingsan

Macam	Pertolongan
Gejala: <ul style="list-style-type: none"> - Keringat mendadak hilang. - Korban merasa udara di sekitarnya seolah-olah mendadak menjadi sangat panas. - Lemah, loyo, sempoyongan. - Sakit kepala. - Mengigau. - Pingsan. - Kulit kering karena tidak ada keringat yang keluar. - Suhu badan lebih dari 40 °C. - Muka memerah dan pernapasananya cepat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pertolongan seperti pingsan biasa. - Letakkan korban pada tempat yang nyaman dan banyak angin (kalau perlu dikipasi). - Kompres dengan air dingin hingga suhunya normal. - Usahakan korban tidak menggigil dengan jalan memijit-mijit kaki dan tangannya. - Bawa ke rumah sakit.
<p>Pingsan Karena Perdarahan Otak</p> <p>Pingsan jenis ini biasanya terjadi pada penderita tekanan darah tinggi (hipertensi).</p> <p>Gejalanya bersifat mendadak, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sakit kepala. - Mual, kadang-kadang muntah. - Pingsan. - Setelah sadar timbul gangguan pada beberapa bagian tubuh (misalnya lumpuh separuh). - Mungkin disertai kejang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Korban harus segera dikirim ke rumah sakit.

Macam-macam Pingsan

Macam	Pertolongan
Pingsan Karena Kesedihan Kesedihan yang mendalam dapat mengakibatkan orang yang labil emosinya menjadi pingsan.	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pertolongan seperti pada pingsan biasa. - Kalau perlu dibawa ke dokter supaya diberi obat penenang.
Pingsan Karena Kesakitan Kesakitan yang luar biasa ada kalanya mengakibatkan orang menjadi pingsan.	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pertolongan seperti pingsan biasa. - Untuk mengurangi sakit dapat diberi obat pereda sakit.
Pingsan Karena Perdarahan Orang dapat pingsan setelah mengalami perdarahan karena ia tidak tahan melihat darah atau karena terjadi syok.	<ul style="list-style-type: none"> - Hentikan perdarahan. - Jika tidak ada tanda syok, beri pertolongan seperti pingsan biasa.
Pingsan Karena Serangan Jantung Keadaan ini benar-benar sangat gawat. Berhentinya denyut jantung dapat diraba pada nadi. Pengembalian fungsi normal harus teratasi dalam waktu yang singkat. Biasanya hal ini terjadi bersama-sama dengan gangguan pernapasan (henti napas).	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan segera RJP jika terdapat henti jantung/henti napas. - Pengawasan tanda-tanda vital korban, setiap saat (maksimum 5 menit sekali). - Bawa segera ke rumah sakit.
Gejala: <ul style="list-style-type: none"> - Hilang kesadaran sebentar, korban jatuh ke lantai. - Nadi lambat. - Pucat. 	



Gambar 5.3 Penanganan pingsan
(Gambar koleksi pribadi)



SELF HELP EMERGENCY

LUKA BAKAR

Sebagian besar orang sudah pernah mengalami luka bakar. Mungkin Anda sendiri pernah terkena setrika panas saat merapikan pakaian atau pada saat masak di dapur terciprat minyak panas, tersiram air panas yang akhirnya menimbulkan luka pada kulit.

Ketika Anda mengalami hal ini atau ketika Anda melihat anggota keluarga atau orang lain mengalami ini, apa yang Anda lakukan? Sudah benarkah pertolongan pertama yang Anda lakukan?

Apa yang Anda alami di atas mungkin masih termasuk luka bakar ringan yang umumnya tidak berbahaya. Namun, bagaimana dengan luka bakar sedang dan berat?

Banyak mitos yang salah di masyarakat dalam melakukan pertolongan pertama pada luka bakar, misalnya, mengoleskan odol, margarin atau kecap pada kulit yang terkena luka bakar,

masih banyak masyarakat kita yang percaya, kalau luka bakar di rumah khususnya, kalau diguyur air maka luka akan semakin parah.

Apa Itu Luka Bakar?

Luka bakar merupakan cedera yang paling sering terjadi di rumah, sering kali terjadi karena keteledoran atau kesalahan kecil saat berhubungan dengan api, terutama bagi anak-anak. Luka bakar mengakibatkan kerusakan pada kulit dan bisa sangat menyakitkan bagi si korban, biasanya kulit akan tampak memerah, mengelupas, melepuh, hangus bahkan terjadi pembengkakan. Selain menyebabkan kerusakan pada lapisan kulit, juga bisa melukai bagian tubuh lainnya, seperti otot, pembuluh darah, saraf, paru-paru, mata, dan yang lainnya.

Penyebab Luka Bakar

Penyebab luka bakar yang sering terjadi di lingkungan kita biasanya karena suhu panas, contohnya api, uap panas, cairan, dan knalpot. Terkena arus listrik ataupun petir, terpapar sinar matahari. Bersentuhan dengan bahan kimia, misalnya, di rumah tangga maupun industri, seperti detergen atau pemutih. Radiasi contohnya peralatan kesehatan seperti X-ray dan terapi radiasi untuk penderita kanker.

Gejala Luka Bakar

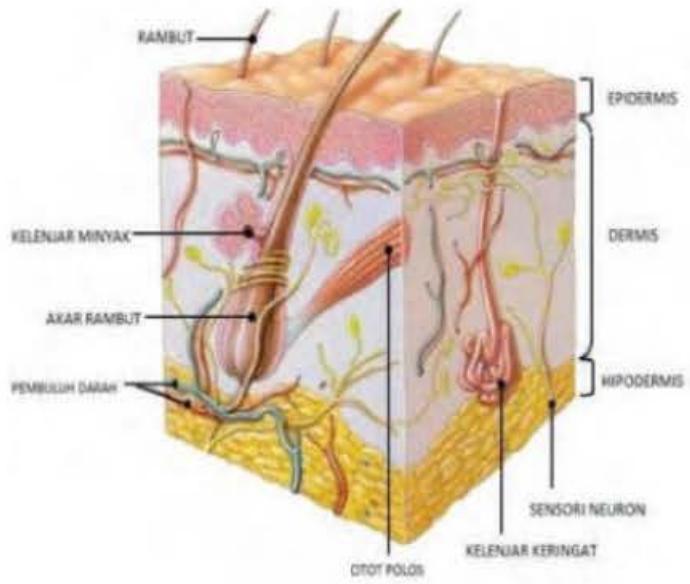
Pada bagian tubuh yang terbakar, kulit tampak memerah, mengelupas, melepuh, membengkak, bahkan hangus. Timbul

rasa sakit, tetapi rasa sakit yang terjadi tidak selalu berkaitan dengan tingkat keparahan luka bakarnya. Pada luka bakar yang parah, sakit yang dirasakan justru lebih ringan bahkan mungkin tidak merasakan sakit lagi karena sarafnya yang sudah rusak.

Tingkat Keparahan Luka Bakar

Ada baiknya kita mengetahui penampang kulit terlebih dahulu supaya dapat menentukan tingkat keparahan luka bakar dan juga menentukan tindakan pertolongan pada luka tersebut. Ada beberapa lapisan yang terdapat pada kulit, masing-masing lapisan memiliki fungsi dan memiliki bagian yang berbeda, lapisan tersebut adalah:

- 💡 **Epidermis** merupakan lapisan terluar dan paling tipis dengan memiliki ketebalan sekitar 0,5-1,5 mm, berfungsi untuk melindungi tubuh dari sekitarnya.
- 💡 **Dermis** merupakan lapisan berada di bawah epidermis dan memiliki ketebalan antara 0,3-3 mm. Berfungsi untuk mempertahankan struktur kulit dan memberi elastisitas. Pada lapisan ini terdapat pembuluh darah, saraf, pori-pori rambut, dan kelenjar keringat.
- 💡 **Hipodermis/subkutan** merupakan lapisan paling dalam kulit yang terdiri dari lemak dan sel yang memproduksi kolagen. Berfungsi untuk mengatur suhu tubuh. Ketebalan lapisan kulit ini berbeda-beda pada semua orang. Pembuluh darah yang lebih besar juga berada dalam lapisan ini.



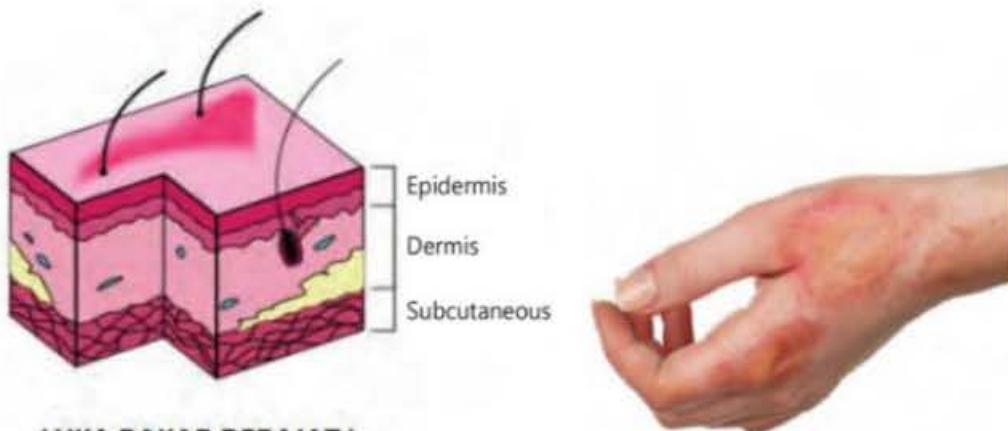
PENAMPANG KULIT MANUSIA

Gambar 6.1 Penampang kulit
(<http://blogmyyahya.blogspot.co.id>)

Tingkat keparahan luka bakar sangat tergantung pada beberapa kondisi, misalnya penyebab luka bakar, ketebalan lapisan kulit yang terbakar, ukuran dan lokasi luka bakar, usia serta faktor kesehatan korban.

Luka Bakar Derajat Satu/Luka yang Bersifat Ringan

Luka bakar derajat satu hanya mengenai lapisan luar kulit atau kulit ari (epidermis). Daerah yang terbakar menjadi kering, merah dan bila disentuh terasa nyeri. Luka bakar derajat satu di antaranya bisa terjadi karena sengatan sinar matahari, kontak langsung dengan api atau sumber panas lainnya, misalnya tersentuh setrika panas. Luka bakar ringan akan membaik dalam satu sampai dua hari dan sembuh dalam seminggu bila tidak terjadi masalah lain.



LUKA BAKAR DERAJAT I

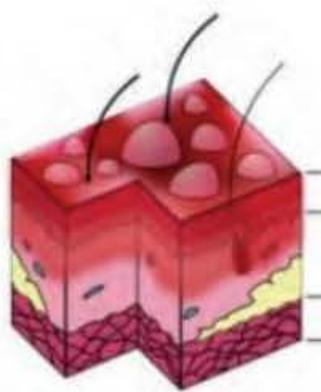
Gambar 6.2 Luka bakar derajat 1

(<http://hellosehat.com>)

Luka Bakar Derajat Dua/Luka yang Bersifat Sedang

Luka bakar derajat dua mengenai lapisan kulit terluar dan lapisan di bawahnya (dermis). Daerah yang terbakar terasa sangat nyeri, melepuh, kemerahan, lebih mengilap, dan permukaan luka tampak berair. Luka ini biasanya terjadi karena kontak yang lama dengan sumber panas atau mungkin tersiram air atau minyak panas.

Upaya untuk mengatasi luka bakar ini bisa dilakukan sendiri apabila keadaan tidak terlalu parah. Tetapi jika keadaan luka bakar derajat dua ini berdiameter lebih dari 7,5 cm harus dibawa ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut.



LUKA BAKAR DERAJAT II



Luka Bakar Derajat 2

Gambar 6.3 Luka bakar derajat 2
(<http://slideshare.net/rabertusarianpenanganan-luka-bakar-untuk-umum>)

Luka Bakar Derajat Tiga/Luka yang Bersifat Berat (Kronis)

Luka bakar derajat tiga terjadi sampai pada lapisan kulit yang dalam (hypodermis), bahkan mengenai organ. Permukaan daerah yang terbakar menjadi kehitaman seperti arang (gosong), kulitnya melepuh dan jaringan di bawah kulit mengalami rusak. Nyeri yang dirasakan justru tidak separah luka bakar derajat satu atau dua, bahkan mungkin tidak terasa sakit lagi karena sarafnya yang sudah rusak. Nyeri hanya dirasakan di daerah sekitar luka bakar atau pada luka yang lebih ringan. Luka bakar derajat tiga bisa terjadi karena tersengat listrik, baju terbakar, atau terbakar akibat tersiram bensin.



LUKA BAKAR DERAJAT III



Gambar 6.4 Luka bakar derajat 3

(<http://slideshare.net/robertusarianpenanganan-luka-bakar-untuk-umum>)

Pertolongan Pertama Luka Bakar Secara Umum

Apa pun penyebab dari luka bakar secara umum langkah-langkah penanganannya sebagai berikut.

- ❶ Langkah pertama jangan panik.
- ❷ Hilangkan segera penyebabnya agar tingkat kedalaman luka tidak bertambah atau segera hindari sumber api dan mematikan api pada tubuh, misalnya dengan menyelimuti dan menutup bagian yang terbakar untuk menghentikan pasokan oksigen pada api yang menyala sehingga proses pembakaran berhenti.
- ❸ Daerah yang terluka disiram air dingin (bukan es), sebaiknya disiram dengan air mengalir selama 5-10 menit atau sampai nyeri hilang dan agar kotoran, benda asing, atau zat kimia yang menempel pada luka bakar juga ikut terbawa air sehingga luka menjadi bersih dan diharapkan kerusakan pada kulit lebih dangkal serta dapat diperkecil. Akan tetapi, cara ini tidak dapat dipakai untuk luka bakar yang lebih luas karena bahaya terjadinya hipotermi (temperatur tubuh

menurun drastis di bawah suhu normal yang dibutuhkan oleh metabolisme dan fungsi tubuh, yaitu di bawah 35 °C).



Gambar 6.5 Menyiram luka di air mengalir
(<http://learnnursing.blogspot.co.id>)

- ✎ Selanjutnya, dikeringkan dengan kain kering dan bersih serta tidak berserabut dengan cara ditekan perlahan, jangan digosok.
- ✎ Jika diameter luka bakar hanya berukuran kecil dan hanya mengenai bagian lapisan kulit epidermis atau bagian luar dari kulit, setelah dikeringkan cukup diolesi dengan salep khusus untuk luka bakar. Tetapi jika kondisi lebih parah segera dibawa ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut.
- ✎ Pada luka bakar derajat tiga dibutuhkan perawatan di rumah sakit, bahkan mungkin membutuhkan operasi penutupan kulit yang hilang (*skin grafts*).

Hal yang Tidak Kalah Penting dalam Perawatan Luka Bakar

- ❶ Jangan langsung menolong korban tanpa memperhatikan keselamatan diri (perlunya mematikan sumber listrik/api yang bisa juga mencelakai penolong).
- ❷ Gunakan pelindung saat menolong korban radiasi karena dapat terkontaminasi. Prinsip menolong penderita atau korban radiasi adalah memakai sarung tangan, masker, dan baju pelindung.
- ❸ Awasi tingkat kesadarnya. Jika korban tidak sadar, buka saluran pernapasannya, kemudian longgarkan semua pakaian di sekitar leher dan pinggang. Segera bawa ke rumah sakit.
- ❹ Jika ada tanda-tanda henti jantung dan henti napas, segera lakukan resusitasi/pijat jantung. Berikan pertolongan segera di tempat sebelum dibawa ke rumah sakit karena setiap menitnya sangat berharga bagi korban.
- ❺ Jika luka bakar terjadi di daerah yang tertutup pakaian, usahakan untuk membuka pakaian. Jika tidak bisa, misalnya karena pakaian menempel pada luka bakar, jangan dipaksa. Gunting bagian pakaian yang tidak menempel, sementara yang menempel pada kulit dibiarkan. Lepaskan pula perhiasan dan apa pun yang menghambat pergerakan dari area luka bakar.
- ❻ Bila kulit melepuh (luka bakar derajat dua), jangan dipecah, pertahankan kantong cairannya agar tetap utuh. Kantong ini

dapat memberi perlindungan alami terhadap bakteri. Dengan begitu, risiko terjadinya infeksi akan berkurang.

- ❶ Jangan diolesi odol, mentega, minyak, kecap atau yang lainnya karena ini bisa memperparah luka yang ada. Cara ini justru akan lebih memperparah keadaan luka karena bahan tersebut akan menutupi pori-pori kulit sehingga kulit yang terbakar akan sulit untuk dibersihkan dan akan menghambat penguapan suhu pada luka.
- ❷ Bila dalam dua hari timbul infeksi yang ditandai dengan badan demam, menggigil, luka semakin merah, bernanah, atau korban semakin merasakan nyeri, sebaiknya segera minta pertolongan medis.
- ❸ Menjaga kebersihan tubuh, meskipun salah satu anggota tubuh mengalami luka bakar, namun Anda tetap harus menjaganya agar bersih. Tetaplah mandi 2 kali sehari agar kulit terjaga kebersihannya. Biarkan luka terbilas oleh air yang mengalir, gunakan sabun pelembap, lalu keringkan tanpa menggosoknya. Apabila dokter memberikan krim antibiotik oles, lakukanlah segera setelah Anda mandi atau setelah mengompres luka karena saat kulit dalam keadaan lembap akan menyerap obat dengan sangat baik.
- ❹ Untuk luka bakar karena zat kimia dan luka bakar di daerah mata, siram dengan air mengalir yang banyak selama 15 menit atau lebih. Bila penyebab luka bakar berupa bubuk maka singkirkan terlebih dahulu dari kulit baru disiram air yang mengalir.

- ❶ Tutup luka jika akan beraktivitas di luar rumah. Tutup dengan kasa steril dan plester untuk mencegah gesekan antara luka dengan pakaian yang dikenakan, juga untuk melindungi luka dari debu. Jika berada di rumah, sebaiknya luka dibiarkan terbuka agar cepat mengering.
- ❷ Jika luka sudah mengering, biasanya akan terbentuk keropeng (kerak/kotoran yang mengering pada luka). Usahakan jangan menggaruk keropeng jika terasa gatal, biarkan keropeng lepas secara alami. Tepuk-tepuk dengan ringan pada area sekitar luka dan oleskan minyak tawon untuk mengurangi sensasi gatal.

Luka Bakar pada Anak

Bayi dan anak-anak sangat risikan mengalami luka bakar karena dalam perkembangannya pada usia ini senang melakukan hal-hal baru dan aktif menggerakkan tangan serta kaki sehingga anak sering memegang benda-benda yang ada di sekitarnya. Jika saja orang tua atau pengasuh lalai mengawasi anak maka tidak menutup kemungkinan anak bemain air pada dispenser, menyenggol minuman berisi air panas, memegang setrika panas, bahkan bisa memegang setop kontak listrik atau kabel listrik.

Cara Mengatasi Luka Bakar pada Anak

Penanganan luka bakar pada bayi dan anak tidak jauh berbeda dengan penanganan pada orang dewasa, namun pada anak akibat dari luka bakar dapat menjadi lebih serius. Hal ini disebabkan karena anak memiliki lapisan kulit yang lebih tipis, lebih

mudah untuk kehilangan cairan, lebih rentan untuk mengalami hipotermia (penurunan suhu tubuh akibat pendinginan). Sehingga memerlukan penanganan yang lebih intensif. Usahakan setelah penanganan luka bakar secara umum, apa pun kondisinya segera bawa ke pelayanan medis.

Mencegah Terjadinya Luka Bakar pada Anak

- ❶ Berikan pengertian tentang peralatan dan perlengkapan rumah tangga yang bisa menyebabkan luka bakar pada anak Anda.
- ❷ Jauhkan makanan dan minuman panas dari jangkauan anak-anak. Jangan pernah membawa makanan panas dan minuman panas dengan satu tangan ketika ada anak-anak di sekitar Anda.
- ❸ Jauhkan anak-anak dari oven dan pemanggang. Ciptakan zona larangan di sekitarnya untuk anak-anak.
- ❹ Cicipi setiap makanan yang akan diberikan pada anak Anda. Jangan sampai anak memakan makanan yang masih panas.
- ❺ Cek suhu minuman/susu yang akan diberikan pada bayi atau anak Anda.
- ❻ Singkirkan taplak meja yang menjuntai ketika di rumah ada anak yang sedang belajar merangkak.
- ❼ Jauhkan dan simpan bahan kimia (pemutih, amonia) yang dapat menyebabkan luka bakar kimia, di tempat yang tidak mudah dijangkau anak.

- ❶ Simpan korek api dan lilin, jauhkan dari jangkauan anak. Jangan pernah biarkan lilin menyala tanpa pengawasan.
- ❷ Usahakan untuk menyetrika di atas meja yang cukup tinggi dan jauh dari jangkauan anak kecil. Jangan lupa untuk segera mematikan setrika setelah memakainya.
- ❸ Beli alat-alat listrik dengan kabel yang pendek dan tidak mudah lepas atau menggantung, beri pengaman agar tidak tersentuh anak.
- ❹ Tutup setiap tempat yang dapat dipakai untuk menusukkan kabel listrik.
- ❺ Periksa suhu air yang akan dipakai untuk mandi bayi Anda. Gunakan siku Anda untuk memeriksa kehangatan air. Sebaiknya air panas untuk anak suhunya tidak lebih dari 100 °F (37,7 °C).
- ❻ Jauhkan anak dari pemanas ruangan, radiator, dan tempat yang berapi.
- ❼ Pasang detektor asap dan periksa baterai minimal satu tahun sekali.
- ❽ Ajari anak untuk tidak dekat dengan knalpot kendaraan yang panas atau kendaraan yang baru dipakai.



SELF HELP EMERGENCY

KERACUNAN

Sering kali kita mendengar berita keracunan, baik di media sosial atau di kehidupan sekeliling kita, misalnya siswi sekolah dasar keracunan jajanan, warga yang keracunan makanan kendurian, atau menghirup gas beracun dari limbah pabrik, dan lain sebagainya. Setiap hari kita berhubungan dengan bahan yang dapat menjadi racun. Hal ini tidak mengherankan karena ternyata semua zat dalam jumlah tertentu dapat menjadi racun. Air adalah zat yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk tubuh kita, tetapi jika air yang masuk ke dalam tubuh melebihi kebutuhan, air dapat menimbulkan gangguan kesehatan di dalam tubuh kita.

Korban keracunan ini dari semua kalangan usia, terutama anak-anak, anak belum bisa membedakan mana yang bisa dimakan dan tidak. Bahkan apa saja yang dapat diraihnya atau dipegang akan dimasukkan ke mulut, sekalipun beracun, di samping itu anak-anak

sangat sensitif terhadap sejumlah kecil obat-obatan tertentu serta bahan kimia. Hal ini disebabkan karena secara alamiah tingkat perkembangan fisik, kepribadian, emosi, maupun fungsi organ-organ tubuh anak belum sematang orang dewasa sehingga gejala dan cara penanganannya juga berbeda. Inilah sebabnya perlu pembahasan tersendiri mengenai keracunan pada bayi atau anak.

Kondisi akibat keracunan pun sangat beragam, mulai dari mual, muntah, lemas, hilangnya kesadaran, sampai berujung pada kematian. *Lalu apa yang harus kita lakukan jika terjadi kondisi keracunan di depan mata kita?*

Apa itu Keracunan?

Masuknya zat yang mengandung racun ke dalam tubuh kita, baik melalui mulut, hidung, atau melalui kulit yang menimbulkan gejala tertentu dan dapat mengganggu kesehatan. Racunnya sendiri adalah setiap bahan/zat walaupun dalam jumlah relatif kecil jika masuk ke dalam tubuh akan menyebabkan reaksi yang mampu menimbulkan gangguan kesehatan atau penyakit, bahkan menimbulkan kematian.



Gambar 7.1 Keracunan
(Gambar koleksi pribadi)

Penyebab Keracunan

- 💡 Keracunan makanan salah satu contohnya adalah sianida yang terdapat pada singkong yang bisa menyebabkan penyumbatan pada ginjal sehingga menimbulkan gangguan pada buang air kecil. Keracunan yang terkontaminasi bakteri atau jamur yang terdapat pada makanan-makanan yang sudah basi.
- 💡 Keracunan obat-obatan ini bisa terjadi karena kesalahan pada dosis pemberian atau bisa karena penggunaan yang tidak benar sehingga menyebabkan keracunan, misalnya obat yang harusnya disuntikkan pada otot tetapi diberikan melalui mulut atau diminum, atau tubuh alergi terhadap obat-obatan tertentu.
- 💡 Keracunan bahan kimia. Contoh bahan kimia yang paling sering menjadi penyebab keracunan, misalnya insektisida, cairan pembersih lantai, pemutih pakaian, dan lain sebagainya.
- 💡 Ada juga keracunan yang terjadi karena tanpa disengaja ataupun akibat kecelakaan. Jenis keracunan ini biasa terjadi pada anak-anak balita yang sering memasukkan benda-benda yang dijumpainya ke dalam mulut karena seperti yang sudah dijelaskan di bab terdahulu pada anak usia di bawah 5 tahun, kepuasan anak ada pada oral atau mulut sehingga sering kali anak memasukkan benda-benda yang ada di sekitar dia yang dapat diraihnya.

Tingkat Keparahan Keracunan

Tingkat kesadaran merupakan petunjuk penting untuk mengetahui berat atau ringannya keracunan yang dialami oleh korban. Oleh karena itu, sangatlah penting memperhatikan kesadaran korban, selain untuk menentukan tingkat keparahan juga menentukan penanganan yang tepat.

Keracunan Tingkat 1

Korban terlihat mengantuk, tetapi masih sadar dan mudah diajak berbicara.

Keracunan Tingkat 2

Korban dalam keadaan seperti tertidur, tetapi dapat dibangunkan dengan rangsangan minimal, seperti panggilan atau digoyangkan lengannya.

Keracunan Tingkat 3

Korban terlihat tertidur dan hanya bereaksi terhadap rangsangan maksimal, seperti dengan menggosok tulang dada dengan keras menggunakan kepalan tangan.

Keracunan Tingkat 4

Korban dalam keadaan koma dan tidak ada reaksi sedikit pun terhadap rangsangan seperti di atas, hal ini merupakan tingkat yang lebih parah dan mengancam keselamatan jiwa.

Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala keracunan banyak yang mirip dengan gejala atau tanda dari suatu penyakit, seperti kejang, strok, dan reaksi lainnya sehingga terkadang sulit untuk menentukan adanya keracunan hanya dengan melihat tanda dan gejala saja. Lebih lanjut perlu dilakukan tindakan untuk memastikan keracunan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan laboratorium ini dapat dilakukan melalui pemeriksaan urine, tinja, darah, kuku, rambut, dan lain-lain. Tanda dan gejala umum yang muncul yaitu:

- ❶ Kemerahan atau luka bakar di sekitar mulut dan bibir biasanya akibat menelan bahan kimia korosif.
- ❷ Bau napas seperti bau bahan kimia, contohnya bensin, minyak tanah, dan cat.
- ❸ Adanya bercak atau bau bahan pada tubuh korban, baik pada pakaian atau pada furnitur, pada lantai atau objek di sekitar korban.
- ❹ Tempat obat yang telah kosong atau adanya tablet/pil yang berserakan.
- ❺ Muntah, mulut berbuih, sulit bernapas, rasa kantuk yang berat, kebingungan atau gejala lain yang tidak diharapkan.

Penanganan Keracunan

Keracunan Makanan

Keracunan makanan paling banyak terjadi di masyarakat dan bisa terjadi pada siapa saja. Biasanya disebabkan oleh makanan kedaluwarsa yang mengandung racun tertentu, mengonsumsi makanan yang sudah terkontaminasi oleh parasit, virus, racun, dan bahan kimia. Selain itu, proses memasak yang kurang matang atau penyimpanan makanan yang tidak tepat akan menyebabkan bakteri berkembang biak dalam jumlah yang cukup besar sehingga berisiko keracunan apabila dikonsumsi.

Tanda dan Gejala

Lamanya waktu dari mengonsumsi makanan beracun hingga munculnya gejala akibat keracunan makanan tersebut bisa berbeda-beda pada tiap orang. Bisa berjarak beberapa menit, jam hingga berminggu-minggu, tergantung kepada jenis organisme yang menginfeksi dan banyaknya makanan beracun yang dikonsumsi.

Gejala yang biasanya terjadi pada korban yang menderita keracunan makanan di antaranya mual, muntah, diare, kram perut, demam dan menggigil, serta kehilangan selera makan. Rasa sakit dan gejala akibat keracunan makanan biasanya bertahan selama beberapa jam hingga beberapa hari. Kebanyakan kondisi ini tidak membutuhkan pengobatan secara khusus, namun perlu diwaspadai, ada beberapa tanda dan gejala yang harus segera mendapatkan pertolongan medis bila korban mengalami kondisi seperti berikut ini.

-  Muntah-muntah dan diare yang terus-menerus.
-  Tinja dan muntahan bercampur dengan darah.
-  Demam 38 °C atau lebih.
-  Perubahan kondisi mental, misalnya korban tampak kebingungan.
-  Bicara tidak jelas.
-  Pandangan mata kabur.
-  Dehidrasi berat biasanya ditandai dengan mulut tampak kering, kelelahan, sakit kepala, mata tenggelam, denyut jantung cepat, dan sulit buang air kecil.
-  Mengalami kejang-kejang.
-  Jika keracunan makanan terjadi pada ibu hamil, bayi atau anak-anak kita harus lebih waspada dalam menyikapi kondisi ini, setelah dilakukan pertolongan pertama sebaiknya korban segera dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat.



Penanganan

-  Kenali gejala-gejala keracunan, seperti kepala pusing, perut mual, badan menjadi dingin dan lemas, perhatikan lingkungan sekitar terutama bahan makanan yang telah dikonsumsi.
-  Istirahatkan korban agar tubuh bisa mendapatkan tenaga yang baik untuk pulih kembali.
-  Bila korban keracunan makanan, banyak muntah dan diare, berikan cairan pengganti yang cukup seperti air

putih, oralit atau campuran air putih dengan gula 2 sendok teh dan ditambah garam $\frac{1}{2}$ sendok teh atau alternatif lain bisa memberikan air kelapa muda.

- ➊ Obat yang mungkin bisa diberikan adalah tablet karbon aktif yang dikenal dengan nama norit, berguna untuk menyerap racun dalam usus dan baca aturan dosis pemberian.
- ➋ Bila tidak ada tablet karbon aktif, bisa mengonsumsi susu untuk mengikat racun dalam saluran pencernaan dan merangsang korban untuk muntah sehingga racun keluar dan tidak beredar dalam tubuh. Namun jika korban mengalami diare, sebaiknya tidak diberikan susu terutama pada korban yang tidak toleran terhadap laktosa.
- ➌ Bila korban keracunan makanan hendak muntah, usahakan agar korban dalam keadaan kepala menunduk agar cairan muntah tidak masuk ke dalam saluran pernapasan. Atau ketika korban dalam keadaan terlentang, sebaiknya miringkan kepala korban untuk menghindari tersedak muntahan.
- ➍ Bila ternyata kondisi korban masih tidak berubah dalam beberapa jam, bahkan menunjukkan gejala yang lebih parah seperti yang dijelaskan di atas, sebaiknya segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat. Jangan lupa membawa serta contoh makanan beracun ataupun mengingat makanan yang telah dimakan untuk mempermudah diagnosis dokter.



Mencegah Keracunan Makanan

- ➊ Cuci tangan dengan benar sebelum dan setelah menyiapkan makanan.
- ➋ Selalu mencuci makanan, baik sebelum dimasak atau sebelum dimakan secara langsung.
- ➌ Hindari menggunakan alat masak atau wadah untuk kelas makanan berbeda, seperti mengiris daging lalu mengiris tahu tanpa mencuci pisau terlebih dahulu.
- ➍ Simpan makanan di kulkas dengan susunan sesuai tempatnya masing-masing. Kelompokkan makanan berdasarkan jenisnya agar tidak terkontaminasi bakteri atau parasit dari sumber makanan.
- ➎ Selalu menjaga kebersihan peralatan makanan, baik sebelum maupun sesudah digunakan.
- ➏ Hindari mengonsumsi susu yang tidak melalui proses pasteurisasi (proses pemanasan dengan tujuan membunuh organisme merugikan). Susu yang sudah dipasteurisasi akan lebih terjamin karena bakteri dan jamur sudah terbunuh dalam proses tersebut.
- ➐ Selalu memeriksa tanggal kedaluwarsa untuk semua jenis makanan atau produk minuman yang dibuat oleh pabrik.
- ➑ Hindari mengonsumsi makanan kaleng yang kemasannya sudah mengembung, bengkak atau penyok.

- ➊ Hindari mengonsumsi makanan mentah, misalnya ikan, daging, dan telur.
- ➋ Hindari mengonsumsi makanan yang mungkin memiliki aroma yang kurang baik, seperti bau busuk atau bau yang tajam.
- ➌ Hindari makanan dari freezer yang sudah dicairkan tanpa dimasak terlebih dahulu.

Singkong merupakan bahan makanan yang banyak mengandung karbohidrat. Beberapa jenis ubi singkong ternyata cukup banyak mengandung asam sianida (HCN) yang bisa menimbulkan keracunan. Kadar sianida tertinggi terdapat pada bagian paling luar ubi singkong. Selain itu, daun singkong ternyata juga mengandung sianida.

Pertolongan pada Keracunan Singkong

Pencegahan

- ➊ Memilih jenis singkong yang mengandung sedikit sianida.
- ➋ Cara mengolah singkong sebelum dimasak, misalnya dengan merendam singkong terlebih dahulu di dalam air dalam jangka waktu tertentu, kadar asam sianida (HCN) dalam singkong akan berkurang oleh karena HCN akan larut di dalam air. Cara ini dapat menurunkan kadar sianida lebih dari 60% dari umbinya. Dengan cara merebus daun singkong juga akan hilang kadar sianidanya sampai lebih dari 90%.

Pertolongan pada Keracunan Singkong

Tanda dan Gejala

- ♥ Mual, muntah, diare dan kepala terasa pusing.
- ♥ Sesak napas atau sukar bernapas dan dalam keadaan keracunan berat bisa sampai pingsan.
- ♥ Jantung berdetak cepat.
- ♥ Warna bibir, kuku, muka dan kulit kebiru-biruan dalam istilah medis cyanosis.
- ♥ Kesadaran menurun bahkan sampai koma.
- ♥ Bisa timbul kejang-kejang dan pingsan.
- ♥ Dalam keracunan berat bisa sampai menimbulkan kematian.

Penanganan

- ♥ Memberi minum hangat.
- ♥ Memberikan napas buatan jika perlu atau menempatkan penderita di ruang terbuka agar memperoleh udara segar.
- ♥ Bila keadaan tidak membaik, segera bawa ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lanjutan.

Pertolongan pada Keracunan Jengkol

Penyebab keracunan jengkol adalah adanya asam jengkolat atau jengkolic acid yang ada pada biji jengkol. Asam jengkol sulit larut dalam air sehingga akan membentuk kristal pada saluran kencing. Tidak semua orang yang memakan jengkol bisa keracunan, tergantung pada kerentanan seseorang terhadap asam jengkol. Di samping itu tergantung juga pada jumlah biji jengkol yang dimakan dan cara menyajikannya atau memasaknya.

Tanda dan Gejala

- ♥ Bau jengkol pada pernapasan dan air kencing.
- ♥ Sakit hebat pada pinggang dan disertai sakit perut, kadang kala orang yang keracunan bisa sampai pingsan.
- ♥ Nyeri saat kencing.
- ♥ Jumlah air kencing sedikit.
- ♥ Air kencing berwarna merah karena disertai darah.

Penanganan

- ♥ Memberikan air minum sebanyak-banyaknya.
- ♥ Dapat diberikan obat penghilang rasa sakit.
- ♥ Bila sampai tidak keluar air kencing. Penderita keracunan harus dibawa ke dokter atau puskesmas atau rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan lanjutan.

Pertolongan pada Keracunan

Jamur

Jamur banyak manfaatnya bagi manusia, tetapi perlu diketahui ada beberapa jenis jamur yang mengandung racun. Jamur banyak tumbuh di alam bebas, biasanya tumbuh saat musim hujan dan tumbuh di tempat yang lembap. Jenis jamur yang aman untuk dikonsumsi, antara lain jamur kancing, jamur merang, jamur tiram, jamur kuping, jamur kuping hitam, jamur kuping merah, dan lain-lain.

Pencegahan

- ♥ Jangan memasak atau mengonsumsi jamur yang didapat dari alam tanpa mengetahui dengan pasti apakah jamur tersebut beracun atau tidak.
- ♥ Ababila Anda ingin mencoba jamur yang belum pernah Anda konsumsi sebelumnya, cobalah mengonsumsi sedikit dahulu, kemudian kita tunggu sampai 48 jam sebelum mengonsumsi lagi untuk memastikan bahwa jamur tersebut merupakan jenis jamur yang aman untuk dikonsumsi.
- ♥ Harus tahu secara pasti jenis jamur yang akan dikonsumsi.
- ♥ Jangan pernah mencoba menentukan sendiri jenis jamur yang tidak diketahui jenisnya untuk dimakan.
- ♥ Memilih jamur yang masih segar.
- ♥ Pastikan Anda memasak jamur sebelum Anda konsumsi.

Tanda dan Gejala

- ♥ Nyeri perut, mual maupun muntah.
- ♥ Diare.
- ♥ Wajah pucat, berkeringat dingin.
- ♥ Kepala pusing.
- ♥ Pupil mata mengecil, mata berkunang-kunang.
- ♥ Tubuh lemas terkadang disertai kejang-kejang.
- ♥ Bibir kering.
- ♥ Pingsan, bahkan bisa sampai meninggal dunia.

Pertolongan pada

Keracunan

JAMUR

Penanganan

- ♥ Usahakan agar tidak banyak bergerak.
- ♥ Mengupayakan agar orang yang keracunan jamur muntah atau membuat muntah dengan merangsang dinding faring belakang dengan jari (hal ini tidak boleh dilakukan bila orang tersebut tidak sadar).
- ♥ Untuk menghindari dehidrasi, beri minum air yang banyak.
- ♥ Bila keluhan belum reda, bawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lanjutan.

Keracunan Obat

Keracunan obat adalah sebuah kondisi yang menyebabkan korban dalam keadaan bahaya dan memerlukan pertolongan segera. Keracunan obat bisa terjadi karena kelebihan dalam menggunakan obat atau dikenal dengan istilah *overdosis* bisa juga karena penggunaan yang tidak benar. Kasus lain yang menyebabkan keracunan obat karena tubuh menolak salah satu atau semua bahan kandungan dalam obat sehingga menyebabkan reaksi alergi.

Tanda dan Gejala

-  Gangguan pencernaan dari ringan, sedang, dan berat, seperti mual, sakit perut, nyeri perut bawah dan muntah.
-  Perasaan mengantuk yang berlebihan dan bisa menyebabkan korban kehilangan kesadaran.
-  Reaksi bingung, panik, dan merasa sangat tertekan.
-  Gerakan tubuh menjadi sangat aktif dan tidak terkoordinasi yang bisa memicu kejang.
-  Tubuh mengeluarkan keringat berlebihan.
-  Korban mengalami halusinasi, seperti mendengar suara atau melihat berbagai benda yang tidak nyata.
-  Detak jantung cepat atau sangat lambat.
-  Napas cepat sampai hilang napas.
-  Beberapa bagian kulit menjadi biru akibat kekurangan oksigen.

- Produksi air liur menjadi lebih banyak.
- Bibir kering.
- Pada korban dengan alergi obat mungkin akan muncul tanda dan gejala ruam atau bentol-bentol pada kulit, gatal-gatal, hidung beringus, batuk-batuk, demam, mata terasa gatal atau berair, dan pembengkakan.

Penyebab Keracunan Obat

- Ketidaktahuan jumlah dosis yang diminum atau faktor lain yang tidak disengaja.
- Terkena efek dari kombinasi berbagai obat yang bisa menyebabkan reaksi keracunan untuk tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya meminta resep dokter dalam mengobati penyakit.
- Korban tidak mengetahui jika ada alergi obat tertentu pada tubuhnya. Pentingnya memberikan obat antialergi atau tes alergi pada pasien sebelum pasien mendapatkan obat tertentu.
- Korban keracunan obat mengalami kecelakaan yang menyebabkan obat mengenai bagian tubuh tertentu. Kondisi ini biasanya terjadi untuk kasus keracunan obat yang melewati hidung, mata, dan kulit.
- Dengan sengaja minum obat tertentu dalam jumlah yang lebih banyak. Kondisi ini sering terjadi pada orang yang depresi, mengalami masalah kesehatan jiwa, mental yang buruk atau pecandu narkoba.



Penanganan

-  Lakukan RJP Jika Korban Mengalami Henti Napas dan Henti Jantung

Keracunan obat sering menyebabkan efek kehilangan kesadaran dan sulit untuk bernapas. Jika terjadi kondisi ini segera beri napas buatan atau RJP untuk mencegah efek buruk kehilangan kesadaran seperti koma dan kematian kemudian segera bawa korban ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

-  Jika Korban Sadar, Posisikan dalam Posisi Nyaman

Posisi yang nyaman bisa dalam posisi duduk bersandar tegak, duduk sambil setengah tidur, dan tidur dengan posisi kepala lebih tinggi, misalnya dengan memberi bantal yang tinggi. Jika masih bisa diajak komunikasi maka cari tahu obat apa yang diminum oleh korban. Selanjutnya, bawa ke rumah sakit dan bawa sampel obat yang menyebabkan keracunan.

-  Hindari Membuat Korban Muntah

Beberapa catatan yang tidak boleh merangsang muntah adalah keracunan yang disebabkan oleh bensin, minyak tanah, asam dan basa keras atau zat yang korosif, serta apabila korban dalam keadaan tidak sadar. Memuntahkan zat tersebut malah akan merugikan atau merusak saluran cerna korban.

Perhatikan

Jangan merangsang muntah pada korban dalam kondisi seperti dibawah ini:

- ♥ Korban telah menelan produk pembersih atau sesuatu yang bersifat asam atau basa. Bahan kimia ini dapat menyebabkan luka bakar parah pada mulut dan tenggorokan jika membuat korban muntah.
- ♥ Korban menelan produk dari bahan minyak. Jika korban muntah, uap yang keluar dari bahan minyak yang dikeluarkan saat muntah tersebut akan terhirup dan dapat menyebabkan radang paru-paru.
- ♥ Korban tampak bingung atau tampak pusing.
- ♥ Penolong merasa ragu-ragu.
- ♥ Jika tidak tahu apa yang harus dilakukan, lebih baik hubungi tenaga medis terdekat.

Cara Merangsang Muntah

- ◆ Mulut Korban dibuka
Pastikan kepala korban mengarah ke bawah untuk menghindari tersedak, cara ini juga dapat dilakukan pada diri kita sendiri dengan cara yang sama tetapi butuh tekad kuat agar dapat muntah.
- ◆ Masukkan Jari Telunjuk dan Jari Tengah ke Dalam Mulut Korban
Tempatkan jari-jari kita pada lidah dan gerakkan ujung jari menelusuri lidah menuju bagian belakang tenggorokan korban.
- ◆ Tekan Jari ke Bawah
Tekan jari ke bawah memakai ujung jari ketika menyentuh bagian belakang tenggorokan korban. Jika hal ini tidak dapat merangsang muntah, gelitik bagian belakang tenggorokan korban dengan ujung jari kita.
- ◆ Bersiap untuk Muntah
Jika korban mulai menunjukkan tanda akan muntah, menghindarlah dan arahkan dia ke toilet atau tempat lainnya.
- ◆ Cuci Tangan
Segeralah cuci tangan jika muntahan korban mengenai tangan kita, pastikan tangan dicuci dengan bersih memakai air hangat dan sabun.



Jangan Menekan Perut

Korban keracunan obat biasanya akan merasa tidak nyaman pada bagian perut. Korban merasa sangat mual dan keinginan untuk muntah berlebihan, dengan menekan perut bisa membuat kondisi tubuh semakin tidak nyaman.



Berikan Minuman yang Netral

Salah satu jenis minuman netral yang paling sering menolong korban keracunan obat adalah air kelapa. Air kelapa sangat netral dan tidak menyebabkan efek samping apa pun. Selain itu, kandungan ion positif dalam air kelapa hijau bisa membantu tubuh dalam melawan efek racun.



Minum Susu

Jika korban mengalami keracunan obat yang tidak terlalu parah maka Anda juga bisa memberikan susu cair atau susu yang sudah dipasteurisasi. Susu cair sangat baik untuk membantu mengeluarkan racun dalam perut dan membuat korban bisa muntah. Susu juga termasuk minuman yang netral sehingga bisa mencegah berbagai efek yang buruk untuk tubuh. Namun, cara ini hanya bisa diberikan untuk korban keracunan obat ringan yang menyebabkan gangguan pencernaan.



Gunakan Masker Oksigen (Keracunan Obat dari Asap)

Korban keracunan yang disebabkan oleh obat melalui

pernapasan harus segera mendapatkan bantuan oksigen. Jauhkan korban dari sumber zat beracun, bawa korban ke tempat yang udaranya lebih segar, berikan masker hidung untuk menahan agar asap beracun tidak masuk lebih banyak ke dalam tubuh. Setelah itu bawa ke pelayanan medis terdekat. Korban biasanya akan mendapatkan bantuan dengan masker oksigen. Cara ini bisa membantu menghilangkan efek racun dan membuat saluran pernapasan bisa bekerja dengan baik.

 Bilas Mata dengan Air Hangat (Keracunan Melalui Mata)

Keracunan berbagai bahan kimia dalam produk rumah tangga sering terjadi lewat mata. Mungkin secara tidak sengaja korban menyemprot obat dan mengenai bagian mata. Jika hal ini terjadi maka segera bilas mata dengan air hangat dan biarkan selama beberapa saat. Jika membilas mata dengan air hangat tidak bisa memulihkan kondisi mata maka gunakan obat pembersih mata yang bisa didapatkan di apotek. Setelah itu, tetap periksa mata ke dokter mata untuk memastikan kesehatan mata.

 Membersihkan Kulit dari Racun (Racun Mengenai Kulit)

Bilas bagian kulit yang terkena racun dengan air yang mengalir selama beberapa menit, sedapat mungkin pakaianya sudah dilepas terlebih dahulu, pakaian yang terkena racun pun harus disiram dengan air mengalir

atau dilepas. Gunakan sabun khusus yang sangat aman untuk kulit, ini semua bertujuan untuk membersihkan semua racun. Setelah itu, bersihkan kulit dan keringkan dengan handuk. Jangan menggosoknya karena bisa menyebabkan kulit mengelupas. Apabila sudah terjadi syok atau pingsan, korban segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan lebih lanjut.



Pencegahan Keracunan Obat

-  Selalu periksa label obat tiap kali akan digunakan untuk menghindari salah penggunaan obat.
-  Lakukan tiga langkah pemeriksaan obat sebelum diberikan, yaitu periksa keutuhan kemasannya, periksa labelnya untuk mengetahui jenis obat, takaran pemberian, dan periksa kualitas obatnya dengan memastikan bau, warna, dan bentuknya tidak berubah.
-  Tidak mengonsumsi satu obat bersamaan dengan obat lain.
-  Jika Anda harus minum obat yang telah direkomendasikan oleh dokter, pastikan Anda mengonsumsinya sesuai dengan yang diresepkan.
-  Minumlah obat menggunakan alat takar yang sesuai. Ada sebagian pemberian obat yang menggunakan sendok dan ada yang menggunakan pipet tetes (terutama untuk anak-anak).
-  Anda harus paham ukuran pemberian obat yang biasa digunakan, yaitu ml (mililiter), sdt (sendok teh), dan

sdm (sendok makan), 1 sdt disetarkan dengan 5 ml (mililiter). Sedangkan takaran sdm adalah tiga kali lipat takaran sdt.

- ❶ Pastikan Anda mengetahui berat badan anak dengan benar karena ada obat untuk anak yang takaran pemberiannya berdasarkan berat badan.
- ❷ Jangan menggunakan obat bebas tanpa mendapatkan resep dari dokter.
- ❸ Jika pernah mengalami keracunan obat tertentu maka beritahu dokter yang akan mengobati Anda. Ceritakan jenis obat yang bisa menyebabkan efek racun sehingga dokter tidak akan memberikan resep obat yang bisa menyebabkan reaksi yang sama.
- ❹ Hindari menyimpan obat yang sudah tidak digunakan. Lebih baik segera hancurkan dan buang di tempat yang aman. Menggunakan obat yang sudah tersimpan lama bisa mengakibatkan keracunan karena obat sudah rusak atau kedaluwarsa.
- ❺ Letakkan dan simpan semua obat-obatan darurat di tempat yang aman. Lebih baik jika menyimpan obat di kotak obat dan kunci pintu kotaknya agar jauh dari jangkauan anak-anak.
- ❻ Hindari minum obat dengan beberapa jenis minuman yang bisa menyebabkan keracunan, seperti minuman bersoda, teh, kopi, atau alkohol.



Jika ada anggota keluarga yang mengalami depresi, selalu awasi dan berikan perawatan kejiwaan untuk mencegahnya mencelakai diri sendiri dengan cara meminum obat berlebihan. Jangan anggap sepele bila ada ancaman bunuh diri.

Keracunan Bahan Kimia

Suatu kondisi keracunan akibat masuknya bahan kimia tertentu ke dalam tubuh yang menyebabkan timbulnya kelainan pada tubuh. Bahan kimia bisa masuk meracuni tubuh lewat berbagai cara, misalnya tertelan, terhirup, terserap kulit, atau terpapar ke mata. Setiap zat kimia pada dasarnya bersifat racun, keracunan biasanya ditentukan oleh dosis dan cara masuk dalam tubuh, tetapi khusus untuk zat kimia faktor utama yang terpenting adalah dosis. Kalau dosisnya melebihi kebutuhan tubuh bisa menimbulkan keracunan bahkan kematian.



Tanda dan Gejala

Sebetulnya tanda dan gejala keracunan zat kimia tidak jauh berbeda dengan tanda dan gejala pada keracunan obat, namun juga tergantung pada bahan kimia apa yang meracuni korban dan berapa banyak yang masuk ke dalam tubuh korban, misalnya:



Pada keracunan zat asam dan basa di sekitar mulut korban akan terasa terbakar, terlihat kemerahan dan terdapat luka bakar, perut terasa mual, muntah, sulit menelan dan berbicara, napas terasa terhambat, dan pingsan. Jika zat kimia mengenai mata atau kulit maka

korban akan merasa terbakar, panas, atau luka bakar di tempat terkena zat tersebut, penglihatan kabur, kadang diare bercampur darah, mabuk dan kehilangan kesadaran.

- ➊ Keracunan alkohol biasanya napasnya akan berbau alkohol dan mengalami muntah-muntah, denyut nadinya semakin cepat, lemah, matanya merah dengan biji mata tampak melotot atau terbelalak, sedangkan muka korban tampak bengkak dan kering.
- ➋ Keracunan minyak tanah dan bensin akan menimbulkan gejala mulut terasa terbakar yang diikuti dengan mual dan muntah, penglihatan kabur, kadang diare bercampur darah, serta mabuk dan kehilangan kesadaran.
- ➌ Keracunan gas karbon monoksida, antara lain kemampuan dan gerakan fisiknya lemah, sering merasa sakit kepala dan sesak napas atau kesulitan bernapas, terasa mual dan muntah, penglihatan terganggu bahkan pingsan.
- ➍ Keracunan detergen akan mengalami muntah-muntah, sakit kepala yang hebat, sakit perut dan diare yang terus-menerus, serta kejang-kejang.



Penanganan

Penanganan atau pertolongan pertama pada keracunan zat kimia, secara garis besar sama saja dengan pertolongan pertama pada keracunan obat. Langkah utama dalam memberikan penanganan, sebagai berikut.

- ❶ Cucilah bahan kimia yang masih kontak dengan tubuh korban (kulit, mata dan organ tubuh lainnya).
- ❷ Usahakan korban keracunan tidak kedinginan.
- ❸ Jika susah bernapas, segera beri pernapasan buatan.
- ❹ Segera bawa ke tempat pelayanan medis terdekat.

Keracunan pada Anak

Keracunan bisa terjadi kapan saja dan kepada siapa saja, termasuk pada anak. Dalam tumbuh-kembangnya di masa *golden age* anak memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar. Hal itu membuatnya tak bisa diam, anak mulai mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya dan ingin meraih apa saja yang dilihatnya. Pada usia ini dinamakan fase oral di mana anak cenderung ingin memasukkan apa saja yang dipegangnya ke dalam mulut. Anak melakukan segala sesuatu berdasarkan nalurinya sehingga anak belum dapat membedakan mana yang baik dimakan dan tidak, hal ini yang menyebabkan bahaya keracunan lebih besar untuk terjadi.

Secara alamiah tingkat perkembangan fisik, kepribadian dan emosi maupun fungsi organ-organ tubuh anak belum sematang orang dewasa, akibat yang ditimbulkannya pun berbeda. Selain itu, sistem dan fungsi pertahanan tubuhnya belum sempurna. Tak heran keracunan yang terjadi pada anak umumnya lebih fatal dibandingkan orang dewasa.

Keracunan atau masuknya zat racun ke dalam tubuh anak lebih sering terjadi di rumah atau lingkungan sekitar rumah karena tempat bermain anak lebih banyak di rumah. Prosesnya bisa melalui saluran pencernaan, saluran napas, dan permukaan kulit. Sebagian besar keracunan pada anak disebabkan makanan, obat-obatan, zat kimia dalam detergen, maupun hidrokarbon yang di antaranya terkandung dalam minyak tanah dan tiner.

Apa pun penyebabnya atau lewat jalur mana pun masuknya, kasus keracunan harus segera ditolong, khususnya pada anak. Telat sedikit saja bisa berakibat sangat fatal. Sementara jika dilakukan secara tepat dan cepat dapat menghindari dampak buruk dari keracunan bahkan kematian. Orang tualah yang sangat besar perannya dalam pencegahan maupun penanganan bahaya keracunan pada anak.



SELF HELP EMERGENCY

GIGITAN BINATANG

Kehidupan manusia tidak terlepas dengan lingkungan, di antaranya dengan hewan, baik hewan liar maupun hewan peliharaan. Memiliki hewan peliharaan di rumah terkadang menjadi hobi, bahkan hewan tersebut sudah seperti teman sejati yang menemani sebagian besar aktivitas manusia. Tetapi hewan tetaplah hewan yang memiliki insting liar yang sewaktu-waktu bisa muncul tanpa kita sadari dan nyawa kita menjadi taruhannya.

Itulah sebabnya mengapa binatang peliharaan justru yang paling sering mengakibatkan cedera gigitan, baik itu anjing, kucing, atau hewan berbahaya lainnya yang terkadang orang memeliharanya di rumah mereka, misalnya beruang, harimau, dan lain sebagainya.

Jadi, kita harus tetap berhati-hati terhadap hewan peliharaan walaupun sudah seperti teman sejati karena ternyata dari

beberapa kasus gigitan yang terjadi, binatang peliharaan adalah yang paling sering mengakibatkan cedera gigitan.

Lalu jika mereka mulai menyakiti misalnya menggigit, mencakar, mencabik atau merobek, apa yang akan Anda lakukan? (binatang kesayangan juga bisa membahayakan)

Jenis Gigitan Binatang

Gigitan binatang atau sengatan biasanya merupakan tindakan dari binatang untuk mempertahankan diri dari lingkungan atau sesuatu yang mengancam keselamatan jiwanya. Gigitan binatang terbagi menjadi dua jenis, yaitu gigitan yang berbisa (beracun) dan yang tidak, pada umumnya risiko infeksi pada gigitan binatang lebih besar daripada luka biasa.



Gambar 8.1 Gigitan Binatang

(Gambar koleksi pribadi)

Pertolongan Secara Umum

Efek samping akibat gigitan binatang, terutama binatang liar yang tidak mendapatkan vaksinansi bukanlah hal yang harus disepelekan. Liur yang terdapat pada hewan liar mengandung begitu banyak kuman dan penyakit, serta bukan tidak mungkin mengandung bisa yang membahayakan kesehatan Anda. Oleh karena itu, melakukan pertolongan pertama setelah serangannya adalah cara yang penting dilakukan sebelum dibawa ke dokter.

Sebelum membahas pertolongan pertama pada masing-masing jenis gigitan binatang, berikut ini akan disajikan terlebih dahulu pertolongan secara umum pada setiap jenis luka akibat gigitan binatang.

Luka Ringan

Luka gigitan yang tidak sampai berdarah serta tidak ada bahaya rabies. Luka jenis ini cukup dicuci bersih dengan menggunakan sabun. Olesi luka dengan desinfektan atau obat luar untuk luka agar tidak terjadi infeksi. Setelah itu luka ditutup dengan kain kasa atau perban.

Luka Dalam

Luka ini biasanya disebabkan tusukan, koyakan bahkan robekan oleh kuku atau gigi taring dari binatang hingga mengeluarkan darah. Hal ini mungkin membuat Anda panik dan tak karuan. Namun, jika rasa panik menghentikan Anda untuk melakukan pertolongan pertama maka bisa Anda bayangkan berapa banyak darah yang akan keluar. Hentikan rasa panik dan mulailah menekan luka tersebut dengan kain bersih dan kering, kemudian segera bawa ke dokter untuk mendapatkan penanganan.

Luka Infeksi

Setelah digigit binatang dan Anda melihat tanda-tanda infeksi pada luka bekas gigitan, seperti Bengkak, kemerahan, nyeri, sebaiknya segeralah temui dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Luka Rabies

Jika Anda menduga gigitan bintang yang menimbulkan luka pada bagian tubuh disebabkan oleh hewan yang mungkin dapat membawa rabies, seperti halnya anjing, rakun, kelelawar, kucing, dan hewan lainnya, pertolongan pertama yang bisa Anda lakukan adalah segera mencuci luka dengan sabun dan air bersih kurang lebih 10 hingga 15 menit. Setelah itu, Anda bisa memberikan alkohol 70% atau betadin dan segera bawa ke dokter atau rumah sakit terdekat untuk segera mendapatkan pertolongan medis.

Macam-macam Gigitan Binatang

Gigitan Ular

Ular adalah salah satu hewan melata yang bisa hidup bukan hanya di hutan atau di daerah yang tanpa penghuni, berkeliaran di sekitar rumah kita maka tidak heran kalau manusia sering terkena gigitan ular. Ular dengan jenis-jenis tertentu bisa membahayakan karena mengandung bisa.



Gambar 8.2 Gigitan ular

(Gambar koleksi pribadi)



Tanda dan Gejala



Ringan:

-  Pening.
-  Muntah.
-  Perasaan tidak enak.
-  Luka bengkak (1-2 jam).



Berat:

-  Sangat mengantuk.
-  Kesadaran turun.
-  Napas tersengal-sengal.
-  Anggota badan sulit digerakkan.
-  Sulit menelan.
-  Bicara kurang jelas.
-  Mata membesar.
-  Kelopak mata tertutup.



Pertolongan Pertama pada Gigitan Ular

Pertolongan yang dapat dilakukan pada korban gigitan ular sebagai berikut.



Tenangkan korban.



Kurangi gerak sebab gerak yang tidak perlu hanya akan membuat bisa ular menyebar lebih cepat melalui aliran darah.

-  Amankan korban dari lokasi kejadian, terutama dari gigitan lanjutan ular tersebut.
-  Lepaskan semua perhiasan yang menempel di badan, seperti, cincin, gelang, kalung, dan sebagainya sebelum terjadi pembengkakan karena kalau sudah terlanjur bengkak akan sulit melepaskannya.
-  Ketika membaringkan penderita, usahakan bagian tubuh yang luka diposisikan lebih rendah dari jantung supaya racun tidak menyebar ke jantung.
-  Bersihkan luka dengan menggunakan sabun dan air matang lalu tutup dengan kain kasa.
-  Jangan mengikat area tubuh tertentu pada korban karena pengikatan sering kali tidak tepat Sasaran dan justru malah mematikan seluruh jaringan di bawah ikatan akibat ikatan yang terlalu kuat (aliran darah berhenti secara total). Kematian jaringan secara total akan berakibat amputasi.
-  Jangan tekan area gigitan dengan kompres dingin ataupun berusaha memotong bekas gigitan dengan pisau. Selain itu, Anda juga tidak diperbolehkan untuk mengisap racun di area yang tergigit ular dengan mulut.
-  Sebaiknya korban yang baru tergigit ular tidak diberikan apa pun lewat mulut karena bisa berakibat tersedak ketika pasien kehilangan kesadaran, apalagi untuk

memberikan korban minum kopi atau alkohol karena kopi ataupun alkohol justru dapat mempercepat penyerapan racun ular oleh tubuh. Selain itu, jangan pula memberikan sembarangan obat tanpa adanya rekomendasi dari dokter.

-  Jangan mencoba untuk menangkap ular itu, tetapi cobalah untuk mengingat warna dan bentuknya sehingga Anda dapat menggambarkannya dan dapat membantu dalam perawatan nantinya.
-  Setelah semua dilakukan, segera larikan ke rumah sakit atau dokter terdekat. Serum anti bisa ular bisa didapatkan di puskesmas atau tempat praktik dokter. Jika dalam perjalanan korban mengalami muntah-muntah, tempatkan dalam posisi duduk atau berbaring untuk memastikan muntahannya tidak menyumbat saluran napas.

Mengenal Bekas Gigitan Ular Berbisa

Anda harus dapat mengenali gigitan ular itu berbisa atau tidak. Ular berbisa memiliki bekas luka gigitan 2 titik. Sedangkan ular yang tidak berbisa biasanya meninggalkan bekas luka gigitan berbentuk huruf U dengan jumlah luka yang banyak. Warna kulit ular berbisa biasanya terang dan mengilap. Selain ciri-ciri tersebut, gigitan ular berbisa biasanya disertai rasa nyeri dan perubahan warna pada lokasi gigitan dalam beberapa saat setelah digigit.



Gambar 8.3 Bekas gigitan ular
(<http://www.kompasiana.com/>)

Jika Anda ragu atau tidak dapat mengenali jenis ular apakah berbisa atau tidak, anggap saja ular tersebut berbisa kemudian segera pergi ke Unit Gawat Darurat (UGD) atau pelayanan medis terdekat, khususnya jika area yang terkena gigitan berubah warna, bengkak, dan nyeri.

Gigitan Kalajengking

Kalajengking termasuk golongan hewan yang berbahaya. Sengatannya bisa berakibat fatal, gigitan kalajengking dapat mengancam jiwa, terutama jika terjadi pada anak-anak.



Gambar 8.4 Kalajengking
(<https://binatang.web.id>)

Tanda dan Gejala

- Nyeri seperti terbakar pada bagian bekas sengatan.
- Mual dan muntah.
- Sakit kepala dan sensasi berputar.
- Kejang-kejang.
- Lumpuh sementara.
- Denyut nadi yang melemah.
- Bengkak pada bekas sengatan.
- Nyeri sendi lutut dan sekitarnya.
- Kesemutan, kram dan terkadang mati rasa.
- Membuat penglihatan kurang jelas.

Pertolongan Pertama pada Gigitan Kalajengking

Berikut beberapa cara untuk memberikan pertolongan pada penderita gigitan kalajengking.

- Seperti pada gigitan ular, korban harus ditenangkan. Sebab, perasaan tidak tenang ataupun gelisah akan mengakibatkan racun semakin cepat menjalar ke dalam tubuh.

- ➊ Baringkan penderita dengan posisi jantung lebih tinggi agar racun tidak menyebar ke jantung.
- ➋ Keluarkan racun dengan cara memencetnya dengan kedua tangan setelah sebelumnya Anda mencuci kedua tangan.
- ➌ Setelah itu, cuci bekas luka dengan menggunakan air hangat dan sabun.
- ➍ Jika kondisi korban tidak juga membaik, segera bawa ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan intensif.

Gigitan Anjing

Anjing merupakan hewan peliharaan yang terkenal akan kepintaran dan kecerdasannya. Tak jarang anjing dianggap seperti sahabat bagi pemiliknya karena kesetiaan mereka. Meskipun demikian, anjing tetaplah seekor hewan yang memiliki taring untuk menggigit. Luka akibat gigitan anjing tidak bisa dianggap sepele karena gigitan tersebut bisa berdampak serius, salah satunya adalah infeksi rabies. Terlebih jika anjing yang menggigit Anda adalah anjing yang belum divaksinasi apalagi anjing liar.

Pada dasarnya, hewan yang sering membawa virus rabies dalam gigitannya bukan hanya anjing, namun binatang-binatang lain, seperti kucing, kera, rakun, dan kelelawar. Namun, anjing yang paling berpeluang sebagai pembawa rabies dibandingkan hewan-hewan lain.



Gambar 8.5 Gigitan anjing
(<http://log.viva.co.id/>)

💡 Apa itu Rabies?

Rabies adalah virus mematikan yang menyebar ke orang-orang dari air liur hewan yang terinfeksi. Virus rabies biasanya ditularkan melalui gigitan. Setelah seseorang mulai menunjukkan tanda-tanda rabies atau gejala rabies, penyakit ini hampir selalu berakibat fatal. Karena alasan ini, siapa saja yang mungkin memiliki risiko terkena penularan rabies harus menerima vaksin rabies untuk perlindungan.

💡 Tanda dan Gejala Rabies

Gejala rabies mungkin sangat mirip dengan flu dan bisa berlangsung selama berhari-hari.

- 💡 Demam.
- 💡 Sakit kepala.
- 💡 Mual.
- 💡 Kegelisahan.
- 💡 Kebingungan.

-  Hiperaktif.
-  Kesulitan menelan.
-  Air liur berlebihan.
-  Halusinasi.
-  Insomnia/susah tidur.
-  Kelumpuhan parsial.

Selain itu, penderita yang tertular virus rabies juga menunjukkan gejala anjing gila, seperti takut terhadap sinar matahari, takut air, takut bunyi gesekan seperti gesekan kertas, dan akan bersembunyi di tempat gelap. Setelah itu, cepat atau lambat penderita sangat mungkin akan mengalami kematian.



Pertolongan Pertama pada Gigitan Anjing

Untuk menghindari bahaya kematian seperti ini diperlukan pertolongan pertama yang cepat dan tepat. Berikut adalah beberapa langkah pertolongan pertama yang bisa dilakukan.

-  Cuci luka gigitan dengan menggunakan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 10-15 menit. Ketika membersihkan luka, sebaiknya jangan menyentuhnya dengan tangan kosong.
-  Jangan gunakan kunyit atau obat herbal apa pun pada luka.
-  Jangan menutup luka dengan perban.
-  Gunakan antiseptik, yodium iodine, atau alkohol.
-  Segera periksakan ke dokter dan minta suntikan rabies untuk menghindari kemungkinan tertular virus rabies.

Gigitan Serangga Beracun

Sengatan serangga dapat menyebabkan kegawatan dan kepakan bagi kebanyakan orang. Gigitan serangga, misalnya, sengatan lebah biasanya disertai dengan masuknya racun atau zat lain ke dalam tubuh korban. Racun serangga tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri dan terkadang bisa menimbulkan reaksi alergi. Tingkat keparahan reaksi setelah digigit atau disengat serangga tergantung pada sensitivitas seseorang terhadap racun atau substansi serangga tersebut dan seberapa sering ia digigit serangga.



Gambar 8.6 Serangga beracun
[\(http://pethoby.blogspot.co.id/\)](http://pethoby.blogspot.co.id/)

Tanda dan Gejala

Reaksi ringan:

- Rasa gatal.
- Sensasi menyengat.
- Bengkak ringan yang dapat hilang dalam satu atau dua hari.
- Demam.

-  Nyeri sendi.
-  Pembengkakan kelenjar.

Reaksi berat:

-  Kesulitan bernapas.
-  Bengkak pada bibir atau tenggorokan.
-  Pingsan.
-  Pusing.
-  Kebingungan.
-  Detak jantung cepat.
-  Mual, muntah, dan kram.

Pertolongan Pertama pada Gigitan Serangga

Reaksi ringan:

-  Pindahkan ke daerah yang aman untuk menghindari serangga.
-  Buang serangga atau lebah yang menyengat apabila masih menempel pada kulit. Hal ini akan mencegah atau mengurangi pelepasan racun.
-  Cuci daerah gigitan atau sengatan dengan sabun dan air.
-  Kompres dingin atau kain diisi dengan es batu untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan.
-  Untuk meringankan rasa sakit akibat gigitan bisa minum obat pereda nyeri (sesuai resep dokter).
-  Oleskan krim/salep untuk meringankan rasa sakit dan meredakan gatal.

Reaksi berat:

Reaksi berat ini biasanya berkembang dengan cepat maka sebaiknya segera bawa korban ke dokter atau ke tempat pelayanan medis terdekat. Sebelum mendapat penanganan medis, perlu dilakukan tindakan pertolongan pertama sebagai berikut.

- ➊ Kendurkan pakaian yang ketat, tutupi tubuhnya dengan selimut.
- ➋ Jangan memberikan makanan atau minuman apa pun.
- ➌ Miringkan kepala untuk mencegah tersedak jika ada muntah atau pendarahan dari mulut.



SELF HELP EMERGENCY

PERDARAHAN



Gambar 9.1 Perdarahan luar
[\(http://www.kerjanya.net/faq/6442-hematologi/2/\)](http://www.kerjanya.net/faq/6442-hematologi/2/)

Perdarahan terjadi karena adanya kerusakan pada dinding pembuluh darah yang disebabkan oleh rupa paksa (trauma) atau penyakit. Dalam kehidupan sehari-hari kadang kita menemui kasus perdarahan atau mungkin kita mengalaminya sendiri. Entah itu karena benda-benda tajam atau trauma lainnya, bisa terjadi pada orang dewasa bahkan anak-anak.

*Lalu apa yang harus kita lakukan, apakah kita harus lari menjauh?
Diam memperhatikan? Atau pingsan tak berdaya?*

Jenis Perdarahan

Perdarahan adalah peristiwa keluarnya darah dari pembuluh darah karena terjadi kerusakan yang bisa disebabkan oleh benturan fisik, sayatan, atau pecahnya pembuluh darah yang tersumbat.

Perdarahan dibagi menjadi dua, kedua jenis perdarahan ini sangat berbahaya jika tidak segera ditangani.

- ❶ Perdarahan luar (terbuka), perdarahan yang terjadi di permukaan tubuh yang terlihat.
- ❷ Perdarahan dalam (ter tutup), perdarahan yang terjadi di dalam tubuh.

Perdarahan Luar

Kerusakan dinding pembuluh darah yang disertai rusaknya kulit, sehingga darah keluar dari tubuh. Menurut Palang Merah Indonesia (PMI), perdarahan itu sendiri terjadi akibat rusaknya dinding pembuluh darah yang dapat disebabkan oleh benturan (trauma/penyakit). Perdarahan yang besar dapat menyebabkan syok, yaitu suatu kondisi saat beberapa sel dan alat tubuh tidak cukup mendapatkan aliran darah yang mengandung oksigen.



Jenis-jenis Perdarahan Luar

Berdasarkan pembuluh darah yang mengalami gangguan, perdarahan luar dibedakan menjadi:

Perdarahan Arteri

Ditandai dengan darah yang keluar akan menyembur sesuai dengan denyut nadi. Warna darah biasanya merah terang karena masih banyak mengandung oksigen. Perdarahan ini sulit untuk dihentikan sehingga harus terus dilakukan pemantauan dan pengendalian perdarahan hingga diperoleh bantuan medis.



PERDARAHAN ARTERI

Gambar 9.2 Perdarahan arteri
(Gambar koleksi pribadi)

Perdarahan Vena

Ditandai dengan darah yang keluar akan mengalir, tidak menyembur, warna darah merah gelap karena mengandung karbondikarsida. Pada umumnya, perdarahan vena ini mudah dikendalikan, tetapi dapat membahayakan jika terjadi perdarahan vena yang besar, terutama kotoran atau udara yang tersedot ke dalam pembuluh darah melalui luka yang terbuka.



PERDARAHAN VENA

Gambar 9.3 Perdarahan vena
(Gambar koleksi pribadi)

Perdarahan Kapiler

Perdarahan ini berasal dari pembuluh kapiler, yaitu darah yang keluar tampak merembes. Hal ini karena pembuluh

kapiler merupakan pembuluh darah terkecil dan hampir tidak memiliki tekanan. Perdarahan ini biasanya akan membeli sendiri. Darah yang keluar bisa berwarna merah terang seperti darah arteri atau juga bisa gelap seperti darah vena.



Gambar 9.4 Perdarahan kapiler
(Gambar koleksi pribadi)

Sebelum Menolong Korban Perdarahan

Sebelum kita melakukan penanganan, ada baiknya untuk mengetahui terlebih dahulu kondisi korban. Untuk membantu memperkirakan banyaknya darah yang telah keluar dari tubuh korban. Kita harus perhatikan keluhan korban dan melihat tanda vital. Bila keluhan korban sudah mengarah ke tanda dan gejala syok maka penolong wajib mencurigai bahwa kehilangan darah terjadi dalam jumlah yang cukup banyak.

Hal yang Harus Diperhatikan

Tanda dan Gejala Syok:

- ♥ Seperti nadi cepat dan lemah.
- ♥ Napas cepat dan dangkal.
- ♥ Kulit pucat dingin dan lembap.
- ♥ Wajah pucat dan kebiruan pada bibir.
- ♥ Pandangan hampa dan pupil mata melebar.
- ♥ Perubahan keadaan mental (cemas dan gelisah).

Pertolongan Pertama Perdarahan Luar

Setelah mengetahui kondisi korban maka lakukan beberapa langkah berikut, sebelum para tenaga ahli memberikan pertolongan sesuai dengan kondisinya.

Perlindungan Saat Penanganan

Jangan lupa memperhatikan beberapa hal berikut ini sebelum, saat, dan setelah melakukan pertolongan:

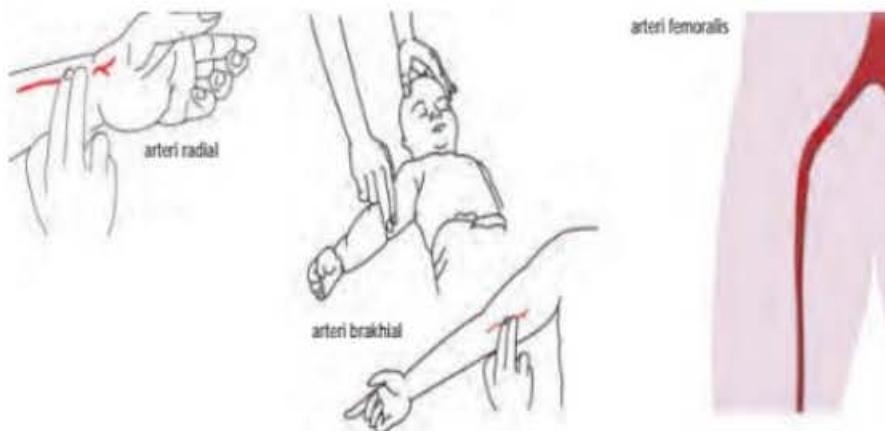
-  Berhati-hati dalam melakukan pertolongan. Anggap darah ini dapat menulari Anda. Pastikan untuk memakai alat perlindungan diri, seperti sarung tangan lateks, masker, dan kacamata pelindung. Segera bersihkan darah yang menempel, baik pada pakaian, tubuh maupun peralatan Anda.
-  Jangan menyentuh mulut, hidung, mata Anda atau menyentuh makanan saat memberikan perawatan.
-  Cucilah tangan setelah selesai memberikan perawatan.
-  Buang bahan yang sudah ternoda dengan darah atau cairan dari tubuh penderita dengan baik.

Perdarahan Besar

Jika ada perdarahan besar, janganlah menyia-siakan waktu yang ada, cepat tangani perdarahan sebelum korban kehabisan darah. Perhatikan tahapan untuk melakukan penanganan berikut.

-  Tekan bagian yang berdarah tepat di atas luka. Lakukan sesegera mungkin dan jangan buang waktu untuk mencari penutup lukanya terlebih dahulu.

- ❶ Tinggikan anggota tubuh yang cedera (hanya pada alat gerak) melebihi tinggi jantung jika perdarahan tidak berhenti. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi aliran darah yang keluar sehingga tidak terjadi kekurangan darah.
- ❷ Jika perdarahan masih berlanjut, tekan pada titik tekan, yaitu arteri di atas daerah yang mengalami perdarahan. Ada beberapa titik tekan, yaitu arteri brakhialis (arteri di lengan atas), arteri radialis (arteri di pergelangan tangan), dan arteri femoralis (arteri di lipatan paha).
- ❸ Pertahankan dan tekan cukup kuat.
- ❹ Pasang pembalutan untuk menekan luka.
- ❺ Jangan memindahkan korban jika belum memiliki pengetahuan mengenai pemindahan korban, dan singkirkan benda-benda yang ada di sekitar korban (khususnya yang membahayakan).
- ❻ Segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat.



*Gambar 9.5 Nadi
(Gambar koleksi pribadi)*

Perdarahan Ringan atau Terkendali

Jika perdarahan terkendali, Anda bisa menyempatkan diri untuk mencari penutup luka. Setelah itu, lakukan berbagai cara berikut.

-  Gunakan tekanan langsung dengan penutup luka.
-  Tekan terus hingga pendarahan terkendali.
-  Pertahankan penutup luka dan pembalut.
-  Sebaiknya jangan melepas penutup luka atau balutan pertama.

Hal yang Harus Diperhatikan

-  Jika korban mengalami perdarahan akibat tertusuk benda tajam, jangan pernah mencabut benda yang menusuk pada tubuh korban karena dikhawatirkan ketika benda tersebut dicabut, perdarahan akan semakin parah dan cedera akan bertambah. Lakukan pembalutan di sekeliling benda yang menancap.
-  Jangan memberikan makanan atau minuman pada korban perdarahan.
-  Periksa dengan teliti kondisi korban.
-  Rawatlah cedera berat lainnya bila ada.
-  Setelah itu rujuk ke fasilitas kesehatan terdekat.

Perdarahan Dalam

Pada perdarahan ini kita tidak akan melihat keluarnya darah dari tubuh korban karena kulit masih utuh. Perdarahan bisa terjadi di dalam jaringan-jaringan, organ-organ, atau di rongga-rongga tubuh termasuk kepala, dada, dan perut.

Penyebab Perdarahan Dalam

Pada umumnya disebabkan oleh benturan tubuh korban dengan benda tumpul atau karena jatuh, kecelakaan kendaraan bermotor, ledakan, dan lain sebagainya. Luka tusuk juga dapat menyebabkan terjadinya hal tersebut. Berat atau ringannya luka tusuk bagian dalam sangat sulit dinilai walaupun luka luarnya terlihat nyata.

Tanda dan Gejala Perdarahan Dalam

Mengingat perdarahan dalam berbahaya dan tidak terlihat (tersamar) maka penolong harus melakukan penilaian dari pemeriksaan fisik lengkap termasuk wawancara dan analisis mekanisme kejadiannya. Lebih baik kita menganggap korban mengalami perdarahan dalam daripada tidak karena penatalaksanaan perdarahan dalam tidak akan memperburuk keadaan korban yang ternyata tidak mengalaminya. Tanda dan gejala yang mudah dikenali:

- ❶ Memar disertai nyeri tubuh.
- ❷ Pembengkakan terutama di atas alat tubuh penting.
- ❸ Cedera pada bagian luar yang juga mungkin merupakan petunjuk bagian dalam yang mengalami cedera.

- ▀ Nyeri, bengkak, dan perubahan bentuk pada alat gerak.
- ▀ Dinding perut membesar, terasa nyeri bila ditekan atau kekakuan pada dinding perut.
- ▀ Luka tusuk.
- ▀ Muntah darah.
- ▀ Batuk darah.
- ▀ Buang air besar berdarah, baik darah segar maupun darah hitam seperti kopi.
- ▀ Darah atau cairan mengalir keluar dari hidung dan telinga.
- ▀ Buang air kecil bercampur darah.
- ▀ Gejala dan tanda syok.

Pertolongan Pertama pada Perdarahan Dalam

Jika tanda-tanda di atas dapat terlihat atau teraba pada pemeriksaan fisik, segera lakukan pertolongan pertama.

- ▀ Baringkan dan istirahatkan penderita.
- ▀ Buka jalan napas dan pertahankan.
- ▀ Berikan oksigen (bila ada).
- ▀ Periksa pernapasan dan nadi secara berkala.
- ▀ Perawatan syok bila terjadi syok atau diduga syok.
- ▀ Jangan memberikan makan atau minum.
- ▀ Jangan lupa menangani cedera atau gangguan lainnya.
- ▀ Segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat.

Pertolongan Pertama Luka Memar

Penyebab luka memar biasanya karena benturan benda keras. Bagian kulit yang terkena benturan akan mengalami perubahan warna menjadi agak hitam atau kebiru-biruan karena adanya kebocoran pembuluh darah kecil (kapiler) di bawah kulit akibat benturan tersebut sehingga darah merembes di sekitar jaringan.

Memar biasanya akan hilang dengan sendirinya dalam waktu dua sampai empat minggu, tergantung penanganan awal saat terjadinya benturan dan juga bergantung pada daerah tubuh yang terkena benturan.

Semakin keras benturan akan semakin lama proses pemulihannya karena semakin banyak pembuluh darah yang mengalami kebocoran. Memar pada daerah kaki biasanya akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk sembuh dibandingkan memar pada badan, muka maupun tangan.



Gambar 9.6 Luka memar

<http://majalah.xyz/>

Pertolongan Pertama:

- ♥ Ketika terjadi benturan segera lakukan kompres dengan air dingin atau es pada bagian tubuh yang mengalami benturan. Hal ini akan membuat pembuluh darah menjadi mengecil sehingga akan menekan terjadinya perdarahan di bawah kulit dan juga dapat mencegah terjadinya pembengkakan. Pemberian kompres dingin maksimal dilakukan hanya 24 jam pertama.

Pertolongan Pertama Luka Memar

- ♥ Hindari pemberian kompres hangat sesaat setelah terkena benturan. Hal ini bisa menimbulkan memar semakin parah, bahkan bisa terjadi pembengkakan.
- ♥ Jika memar sudah melampaui 24 jam, berikan kompres hangat atau bisa juga digunakan balsem atau penghangat sejenisnya. Kompres hangat akan melancarkan peredaran darah sehingga mempercepat penyembuhan memar.
- ♥ Jika benturan terjadi pada anggota gerak, misalnya daerah kaki atau tangan, segera mengangkat bagian tubuh tersebut lebih tinggi dari jantung, supaya dapat mengurangi aliran darah yang menuju ke daerah yang mengalami memar.
- ♥ Segera bawa ke rumah sakit jika memar bertambah parah atau terjadi pembengkakan dan disertai dengan rasa nyeri yang hebat. Dikhawatirkan tidak hanya memar yang terjadi, tetapi bisa juga ada robekan tendon bahkan juga terjadi patah tulang.

Perdarahan di Bawah Kuku

Kuku termasuk bagian tubuh yang sangat sering mengalami cedera. Misalnya terjepit pintu, terpukul palu atau kejatuhan benda yang berat. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan perdarahan di bawah kuku.



Gambar 9.7 Perdarahan kuku
(Gambar koleksi pribadi)

Tanda dan Gejala

- ✓ Kuku akan memerah.
- ✓ Bengkak.
- ✓ Nyeri yang ditimbulkan oleh adanya pembengkakan dan tekanan pada kuku.
- ✓ Kuku terlepas karena desakan darah.

Pertolongan Pertama

- ✓ Kompres jari yang cedera dengan es atau air es untuk mengurangi rasa sakit.
- ✓ Bersihkan kuku dengan cairan antiseptik atau alkohol sebelum dikorek dan dilubangi (pada ujung kuku) dengan jarum atau benda tajam lain yang sudah disterilkan. Langkah ini dilakukan untuk membantu mengeluarkan darah yang terkumpul di bawah kuku. Selain dapat mengurangi rasa sakit, tindakan ini juga dapat mencegah kuku terkelupas.
- ✓ Jika darah sudah dikeluarkan maka luka bekas korekan tadi dapat ditutup dengan salep antibiotik dan diplester.

Perdarahan Hidung/Mimisan

Mengapa bisa terjadi perdarahan pada hidung?

Perdarahan pada hidung terjadi karena kerentanan lapisan hidung yang di dalamnya sebagian besar terdapat pembuluh darah kecil yang berada di selaput lendir hidung. Pembuluh darah ini pecah sehingga menyebabkan darah keluar secara terus-menerus. Mimisan ini dapat ditemukan pada anak-anak dan orang dewasa.



Gambar 9.8
Perdarahan hidung
(Gambar koleksi pribadi)

Penyebab Perdarahan Hidung

Perdarahan hidung atau mimisan dapat terjadi pada mereka yang memiliki tekanan darah tinggi, mengidap penyakit darah, influenza atau karena kelainan anatomi hidungnya. Tindakan lain yang mengakibatkan perdarahan hidung adalah bersin atau membuang ingus terlalu keras, mencukil-cukil hidung, tekanan udara merendah (misalnya di pegunungan) atau kekurangan vitamin C dan vitamin K.

Tanda dan Gejala Perdarahan Hidung

- ❶ Keluarnya darah dari hidung.
- ❷ Darah yang keluar berasal dari bagian depan hidung berupa darah segar, encer, dan berwarna merah terang.
- ❸ Umumnya terjadi hanya pada satu lubang hidung, kecuali jika disebabkan oleh penyakit darah atau luka berat.

Pertolongan Pertama pada Perdarahan Hidung

- ❶ Korban duduk dengan kepala agak menunduk. Hal ini bertujuan untuk mencegah agar darah tidak terisap masuk ke paru-paru. Lalu tekan atau pijit hidungnya untuk menghentikan perdarahan.
- ❷ Tekan lubang hidung sekitar 5 menit atau lebih lama sampai mimisan berhenti. Saat ditekan, pernapasan dilakukan melalui mulut. Bisa juga hidungnya ditekan cukup kuat namun masih bisa bernapas.
- ❸ Menghentikan perdarahan hidung juga dapat dilakukan dengan memasukkan gulungan kain kasa ke dalam lubang hidung.
- ❹ Jika ada, basahi kasa tersebut dengan larutan hidrogen peroksida terlebih dahulu. Setelah perdarahan berhenti, untuk beberapa waktu jangan membuang ingus. Kompres batang hidung atau muka dengan kantong es atau kain dingin.
- ❺ Jika terjadi perdarahan besar dan tidak mau berhenti segera bawa ke dokter.



Gambar 9.9 Penanganan mimisan
(Gambar koleksi pribadi)

KEMASUKAN BENDA ASING

Terkadang tanpa sengaja kita mendapatkan suatu kecelakaan kecil namun cukup berbahaya. Rasa ingin tahu pada anak-anak apalagi kurangnya pengawasan dari orang tua atau orang-orang di sekitarnya, biasanya hal ini yang menyebabkan seringnya kemasukan benda asing. Namun tidak jarang pada orang dewasa pun sering terjadi. Benda asing merupakan benda yang berasal dari luar tubuh atau dari dalam tubuh yang dalam keadaan normal tidak terdapat dalam tubuh kita.

Kemasukan benda asing adalah keadaan darurat di mana bagian tubuh, seperti mata, hidung, telinga dan mulut secara tidak sengaja atau disengaja kemasukan benda asing yang dapat mengganggu sistem vital tubuh siapa saja dan kapan saja yang dapat menyebabkan kematian jika tidak segera mendapat pertolongan.

Penyebab

Penyebabnya karena kurang berhati-hati, rasa keingintahuan pada anak-anak, kurangnya pengawasan dari orang tua terhadap anak-anak, kurang pengetahuan tentang baik atau buruknya atau bahayanya sebuah benda bagi tubuh, tersedak makanan atau hal lainnya.

Dampak Lanjut dari Kemasukan Benda Asing

- ❶ Jika benda asing masuk ke dalam mata, fungsi penglihatan akan terganggu, mengalami infeksi, bahkan kebutaan.
- ❷ Masuk ke dalam hidung, fungsi penciuman dan pernapasan terganggu, sesak napas, infeksi pada hidung.
- ❸ Masuk di telinga, fungsi pendengaran akan terganggu, infeksi pada telinga dan bisa mengakibatkan tuli.
- ❹ Jika masuk ke mulut, fungsi organ pencernaan terganggu, sesak napas, infeksi pada tenggorokan.

Pertolongan Pertama

Sebagai penolong sewajibnya kita selalu memegang prinsip umum ketika menangani kecelakaan yang terjadi. Hindari rasa panik agar kita tetap bisa berpikir jernih dan rasional dalam melakukan tindakan.

Kemasukan Benda Asing pada Mata

Benda asing yang masuk mata biasanya kecil dan ringan, seperti debu, pasir atau zat lainnya yang bisa masuk ke dalam mata. Kita tidak memperhatikannya saat masuk ke dalam mata, hal ini biasanya tidak berbahaya dan bisa segera dikeluarkan. Namun tergantung dari benda asing tersebut apakah mengandung bahan berbahaya dan seberapa dalam masuk ke mata, hal ini bisa menjadi masalah serius.

Pertolongan pertama:

- ❶ Untuk kasus ringan, kita dapat membersihkan dengan mencuci (mengguyur) mata dengan air bersih. Lebih baik lagi bila menggunakan air masak yang dingin.
- ❷ Untuk benda asing yang tidak bisa keluar dengan diguyur, sebaiknya dibersihkan dengan kapas yang dibasahi dengan air bersih terlebih dahulu.
- ❸ Jika disebabkan oleh partikel tajam, benda asing tersebut harus diambil dengan hati-hati, sebab apabila tergeser dapat melukai mata.
- ❹ Benda asing mengandung zat asam atau basa, penanganannya seperti yang telah dijelaskan pada bab tebakar pada area mata.
- ❺ Segera cari bantuan medis terdekat jika masih belum bisa teratasi.



Gambar 10.1 Mengguyur mata
(Gambar koleksi pribadi)

- Hal yang Harus Diperhatikan
- ◆ Jika mata kemasukan benda asing jangan sekali-kali dikucek.
 - ◆ Jika ingin mengeluarkan benda asing dari mata, jangan lupa sebelum dan sesudah tindakan cuci tangan, baik menolong diri sendiri ataupun orang lain.
 - ◆ Segera minta pertolongan ke dokter bila terdapat gangguan penglihatan, nyeri hebat, perdarahan dalam bola mata, mata merah, dan keluar kotoran mata yang berlebih atau tidak yakin benda asing sudah keluar.

Kemasukan Benda Asing pada Telinga

Jika telinga kemasukan benda asing dapat menyebabkan beberapa hal yang kurang nyaman dan tidak diinginkan, seperti adanya suara gemuruh, rasa sakit atau gangguan pendengaran hingga terjadinya infeksi. Biasanya orang dewasa tahu bahwa sebuah objek terjebak di telinga, tetapi anak kecil mungkin tidak

akan menyadari hal itu. Berikut beberapa benda asing yang sering masuk ke telinga dan penanganan pertama yang bisa dilakukan.

Air

Kadang saat kita mandi, berenang atau keramas membuat air masuk ke dalam telinga. Air yang masuk dalam telinga tidak bisa kita sepelekan karena jika air tersebut mengandung bakteri maka air yang masuk dalam telinga dapat menyebabkan infeksi, terutama jika dibiarkan dalam waktu yang cukup lama. Meski tidak terjadi infeksi, air yang ada dalam telinga dapat menyebabkan gangguan pendengaran. Jika telinga dalam keadaan bersih, air bisa keluar dengan sendirinya. Tetapi jika di dalam telinga kita ada kotoran, air justru bisa membuat benda lain di sekitarnya menjadi mengembang dan air sendiri menjadi terperangkap di dalamnya.

Pertolongan pertama:

-  Miringkan telinga yang kemasukan air, lalu daun telinga ditarik ke bawah dan gerakkan ke depan dan ke belakang. Hal ini akan membantu air keluar dengan pengaruh gravitasi.
-  Mengup atau mengunyah permen karet juga akan membantu mengeluarkan air.
-  Meniup telinga atau menggunakan angin dari *hair dryer* bisa membantu evaporasi (penguapan) air yang terjebak dalam ruang telinga.



Menambahkan air ke dalam telinga yang kemasukan air, lalu memiringkannya secepat mungkin juga cukup membantu. Namun hati-hati bila terdapat robekan pada gendang telinga karena dapat menimbulkan infeksi.



Benda-benda Padat

Anak-anak kecil sering tidak sengaja memasukkan sesuatu ke dalam telinganya. Misalnya manik-manik mainan. Jika terjadi, segera bawa ke dokter. Jangan coba-coba mengeluarkannya sendiri karena bisa menimbulkan masalah baru.



Jangan sekali-kali mendorong dengan *cotton buds* karena secara medis tidak dianjurkan untuk membersihkan telinga. Selain kapas bisa tertinggal di dalam telinga, benda atau kotoran pun bisa terdorong lebih dalam, bahaya lainnya adalah dapat menusuk selaput gendang bila tidak hati-hati menggunakannya. Usahakan mengambil benda asing bila terlihat jelas dengan menggunakan pinset secara perlahan.



Miringkan telinga yang kemasukan benda padat agar pengaruh gravitasi bisa membantu benda asing keluar.



Serangga



Khusus serangga hidup, teteskan *baby oil* atau minyak sayur secukupnya. Sebaiknya dilakukan ketika liang telinga dalam suhu hangat agar serangga mati. Lalu tarik daun telinga ke belakang bawah dan ke depan bawah dengan tujuan agar serangga tenggelam dalam

larutan cairan kemudian dapat dikeluarkan dengan memiringkan kepala.

-  Hati-hati bila dicurigai gendang telinga sudah berlubang sebelumnya.

Jika terdapat perdarahan, keluarannya cairan dari gendang telinga, sakit telinga hebat, gangguan pendengaran dan tidak yakin bila benda asing sudah keluar maka segera bawa ke pelayanan medis.

Hal yang Harus Diperhatikan

Kemasukan Benda Asing pada Hidung

Hidung adalah organ sederhana yang sebenarnya berfungsi sangat vital dalam kehidupan kita. Terkadang tanpa sengaja ada benda yang masuk ke hidung. Benda asing di sini biasanya berupa biji-bijian yang kecil, seperti jagung, kacang, dan juga kedelai, manik-manik, kapur barus, nyamuk, lalat, kerikil, pasir, dan lainnya. Mula-mula benda tersebut berada di lubang hidung sebelah luar, kemudian ter dorong ke arah dalam ketika tarik napas dalam dan menyebabkan sesak napas.

Pertolongan pertama:

-  Bila yang masuk tidak terlalu dalam dan masih bisa terlihat, bisa diambil dengan sebatang pinset. Secara perlahan pinset tersebut dimasukkan ke dalam hidung, tarik benda tersebut dengan perlahan lalu keluarkan dengan hati-hati.

- ❶ Bisa juga dilakukan dengan menutup liang hidung yang tidak tersumbat, tarik napas dengan mulut lalu hembuskan kuat-kuat udara hingga benda asing itu keluar.
- ❷ Bila gagal, letakkan anak atau korban dalam posisi sedikit menunduk condong ke depan. Cobalah benda asing dikait ke arah keluar dengan menggunakan sebatang kawat berujung tumpul yang dibengkokkan seperti kail. Masukkan kail tersebut dengan sangat hati-hati menyusup di samping benda yang masuk tadi. Setelah melampaunya, tariklah benda asing tadi perlahan-lahan.
- ❸ Bila gagal lagi, bawa segera ke rumah sakit.

Cari pertolongan medis bila tidak yakin dapat mengeluarkan benda asing tersebut. Kemasukan benda asing di hidung berpotensi bahaya karena dapat menyumbat jalan napas. Selain itu, kemasukan benda kecil yang bersifat tajam di hidung juga bisa menyebabkan infeksi hingga terjadi perdarahan atau mimisan yang tidak berhenti dalam 15 menit.

Hal yang Harus Diperhatikan

Kemasukan Benda Asing ke Tenggorokan

Makanan bahkan gigi yang lepas bisa menyangkut di tenggorokan. Penanganan atau pertolongan pada kasus ini sama dengan kasus tersedak yang telah dipaparkan di bab sebelumnya.

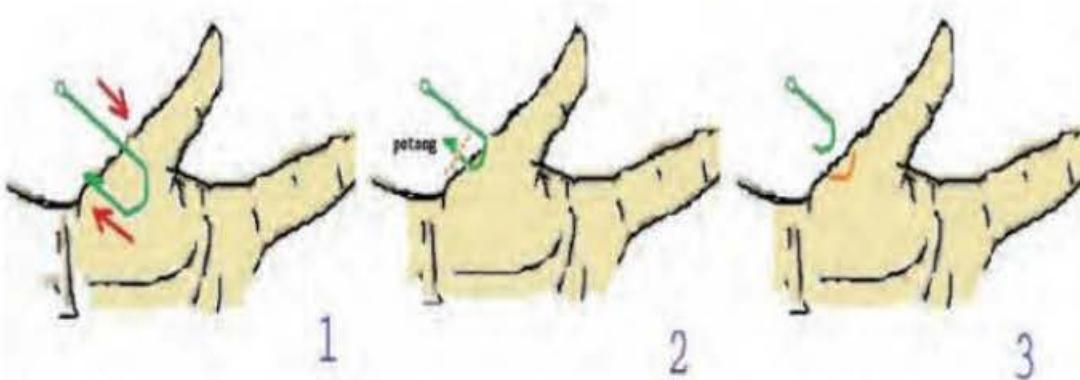
Benda yang Tertelan

- 💡 Benda yang tertelan biasanya yang berbentuk bulat. Kemungkinan bahaya yang ditimbulkan relatif kecil karena benda tersebut akan keluar lagi bersama kotoran. Apabila timbul gejala, misalnya perut mulus atau sakit serta gejala lainnya di luar kebiasaan normal, segeralah berkonsultasi dengan tenaga medis terdekat.
- 💡 Jika benda yang tertelan termasuk benda tajam, jangan mencoba mengeluarkannya dengan obat pencahar (laxative/obat urus-urus), sebab akan sangat membahayakan usus. Sebaiknya penderita diberi makanan padat, seperti kentang, singkong, pisang atau roti. Segera bawa ke medis bila belum tertangani.

Benda Masuk ke Kulit

- 💡 Benda yang masuk ke kulit biasanya jarum, duri, peluru atau serpihan kayu dan benda lainnya. Untuk mengeluarkannya sebaiknya diserahkan ke tenaga medis. Namun, kita bisa melakukan pertolongan pertama dengan mencabut sendiri apabila benda masih tampak di permukaan kulit. Untuk mengeluarkannya kita membutuhkan alat rumah tangga, seperti gunting, pisau tajam, peniti atau jarum yang sudah disterilkan terlebih dahulu dengan cara membakarnya atau dengan merebusnya sampai mendidih selama kurang lebih lima sampai sepuluh menit. Kemudianolesi kulit yang cedera dengan antiseptik, jangan lupa selalu cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan tindakan.

- Jika telapak kaki yang terkena, segera mengistirahatkan kaki tersebut karena gerakan kaki dapat mengubah letak benda makin masuk ke dalam.
- Jika benda yang masuk ke dalam kulit adalah kail, jangan sekali-kali Anda menariknya kembali, tetapi doronglah mata kail tersebut hingga muncul keluar. Selanjutnya, potonglah mata kail tersebut sehingga dapat ditarik ke luar dengan mudah, lalu olesi kulit dengan antiseptik.
- Bawa ke dokter bila masuknya benda cukup dalam dan sulit dikeluarkan atau luka tusuk benda tersebut kotor sehingga berpotensi tetanus.



Gambar 10.2 Mencabut kail
(Gambar koleksi pribadi)

TENGGELAM



Gambar 11.1 Korban tenggelam

(Gambar koleksi pribadi)

Ditinjau dari faktor geografis, Indonesia terdiri dari kepulauan yang dikelilingi laut dan dialiri oleh banyak sungai besar dan kecil serta danau. Hal tersebut sangat memungkinkan terjadi kasus tenggelam, korbannya mungkin hanya satu orang bahkan sampai ratusan orang. Penyebab seseorang tenggelam bisa karena bencana banjir, olahraga di

air, misalnya renang atau karena musibah seperti tenggelamnya sebuah kapal serta banyak hal lain. Tempat kecelakaan tenggelam pun tidak hanya terjadi di tempat-tempat umum, misalnya anak balita bisa saja tenggelam dalam ketinggian air hanya 5 cm. Bagi balita sudah cukup untuk menenggelamkan mulut dan hidungnya, baik di bak mandi, wastafel, bahkan toilet jika jatuh dalam posisi kepala terlebih dahulu.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika kita akan menolong seseorang yang tenggelam, yaitu:

- ❶ Pengamanan diri sendiri sebelum memberikan pertolongan kepada korban. Biasanya korban tenggelam akan mengalami kepanikan dan cenderung akan menggapai, memegang atau merangkul benda-benda di sekitarnya serta meronta-ronta guna menyelamatkan dirinya. Hal ini sangat berbahaya jika si penolong tidak siap dengan kondisi tersebut.
- ❷ Segera mencari bantuan terdekat, sambil terus berusaha untuk mengamati kondisi korban.
- ❸ Jangan memberikan pertolongan pertama di air karena hal itu sangat berbahaya, tetapi memberikannya setelah dievakuasi ke tempat yang aman di darat.



Gambar 11.2 Korban tenggelam
(Gambar koleksi pribadi)

Pertolongan pada Korban Tenggelam Kondisi Sadar

- 💡 Penolong tidak boleh langsung terjun ke air untuk melakukan pertolongan. Ingat bahwa korban dalam keadaan panik dan sangat berbahaya bagi penolong. Sedapat mungkin, penolong untuk selalu memberikan respons suara kepada korban dan sambil mencari kayu atau tali atau mungkin juga pelampung dan benda lain yang bisa mengapung di sekitar lokasi kejadian yang bisa digunakan untuk menarik korban ke tepian atau setidaknya membuat korban bisa bertahan di atas permukaan air.
- 💡 Bersamaan dengan tindakan pertama di atas, penolong harus segera minta bantuan atau mengaktifkan Sistem Penanggulangan Gawat Darurat Terpadu (SPGDT) untuk memperoleh bantuan atau bisa juga dengan mengajak orang-orang yang ada di sekitar tempat kejadian untuk memberikan pertolongan.

- 1 Jika di tempat kejadian terdapat peralatan atau sesuatu yang bisa menarik korban ke tepian dengan korban yang dalam keadaan sadar maka segera berikan kepada korban, seperti kayu atau tali dan usahakan menarik korban secepat mungkin sebelum terjadi hal yang lebih tidak diinginkan.
- 2 Setelah korban sampai di tepian segeralah lakukan pemeriksaan fisik dengan terus memperhatikan ABC (*Airway, Breathing, Circulation*), untuk memeriksa apakah ada cedera atau hal lain yang dapat mengancam keselamatan jiwa korban dan segera lakukan pertolongan pertama, kemudian segera kirim ke tempat pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapat pertolongan lebih lanjut.
- 3 Jika tidak ada peralatan atau sesuatu yang bisa menarik korban maka penolong bisa segera terjun ke air untuk menghampiri korban. Tetapi harus diingat, penolong harus memiliki kemampuan berenang yang baik dan menghampiri korban dari posisi belakang korban.
- 4 Jika korban masih dalam keadaan sadar dan bisa ditenangkan maka segera tarik (evakuasi) korban dengan cara melingkarkan salah satu tangan penolong pada tubuh korban melewati kedua ketiak korban atau bisa juga dengan menarik kerah baju korban (tetapi ingat, hal ini harus dilakukan hati-hati karena bisa membuat korban tercekik atau mengalami gangguan pernapasan) dan segera berenang mencapai tepian. Barulah lakukan pertolongan pertama seperti pada nomor 3 di atas.

Pertolongan pada Korban Tenggelam Kondisi Tidak Sadar

- ❶ Segera hampiri korban, namun tetap perhatikan keadaan sekitar untuk menghindari hal yang tidak diinginkan terhadap diri penolong. Lakukan evakuasi.
- ❷ Untuk korban yang dijumpai dengan kondisi wajah berada di bawah permukaan air (tertelungkup) maka segera balikkan badan korban dan tahan tubuh korban dengan salah satu tangan penolong. Jika penolong telah terlatih dan bisa melakukan pemeriksaan nadi dan napas saat menemukan korban maka segera periksa napas dan nadi korban. Jika napas tidak ada maka segera buka jalan napas dengan cara menggerakkan rahang korban dengan tetap menopang tubuh korban dan berikan napas buatan dengan cara ini. Jika sudah ada napas maka segera evakuasi korban ke darat dengan tetap memperhatikan napas korban.
- ❸ Ketika penolong dan korban telah sampai di tempat yang aman (di darat) maka segera lakukan penilaian dan pemeriksaan fisik yang selalu berpedoman pada ABC (*Airway, Breathing, Circulation*). Berikan respons kepada korban untuk menyadarkan.
- ❹ Ketika respons ada dan 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 kemudian sadar, berikan pertolongan sesuai yang diperlukan korban atau bisa juga

dengan mengevakuasi korban ke fasilitas kesehatan terdekat untuk pemeriksaan secara medis.

- 1 Jika tidak ada respons dan tidak ada napas atau tidak ada nadi, segera buka jalan napas dan beri napas buatan atau RJP dengan cara yang sudah dijelaskan di bab penilaian.
- 2 Setelah ada napas spontan dari korban (biasanya napas spontan ini disertai dengan keluarnya air yang mungkin menyumbat saluran pernapasan korban ketika tenggelam), posisikan korban dengan posisi pemulihan (posisi miring mantap adalah suatu posisi yang diberikan kepada korban/pasien yang tidak sadar namun terdapat nadi dan pernapasan spontan). Posisi ini merupakan kelanjutan dari tindakan BHD (bantuan hidup dasar) di mana tindakan BHD telah berhasil dilakukan sehingga kembalinya denyut nadi dan korban bernapas secara spontan. Posisi ini dilakukan pada *prehospital* (di lapangan) yang bersifat sementara hingga bantuan medis/petugas ambulans datang untuk memberikan pertolongan lebih lanjut. Terus awasi jalan napas korban sambil penolong berupaya untuk menyadarkan seperti tindakan nomor 4 di atas atau mencari bantuan lain untuk segera mengevakuasi korban.



*Gambar 11.3 Posisi pemulihan
(Gambar koleksi pribadi)*

Tindakan seperti di atas benar-benar akan berhasil dan terlaksana dengan baik ketika penolong mempunyai keahlian untuk melakukan pertolongan pertama. Jika penolong tidak memiliki kemampuan dan keahlian tersebut, sebaiknya segera menghubungi pihak berwenang seperti pelaku pertolongan pertama, paramedik atau tim penyelamat dan mentransportasikan korban (evakuasi) ke fasilitas kesehatan terdekat. Hal yang harus diingat, ketika proses evakuasi, jalan napas korban harus selalu terbuka.

Hal yang Harus Diperhatikan



SELF HELP EMERGENCY

FRAKTUR ATAU PATAH TULANG

Patah tulang dapat terjadi pada siapa saja, dan di mana saja. Di setiap kegiatan sehari-hari, terkadang ada saja hal yang dapat menyebabkan kita mengalami cedera pada otot dan rangka. Patah tulang umumnya terjadi karena kecelakaan, terjatuh, bahkan saat berolahraga hingga kita akan merasakan sakit yang amat sangat dan sulit untuk memfungsikan alat gerak. Alat gerak pada manusia terdiri dari tulang, sendi, jaringan ikat, dan otot. Setiap cedera atau gangguan lain yang terjadi pada sistem ini akan mengakibatkan terganggunya pergerakan seseorang untuk sementara atau selamanya.

Patah tulang atau fraktur adalah suatu kondisi di mana salah satu atau lebih tulang mengalami retak atau patah. Hal ini terjadi karena adanya benturan yang cukup keras pada tulang. Jika

tulang yang patah tidak sampai keluar melewati kulit, disebut patah tulang tertutup, sedangkan jika sebagian atau keseluruhan tulang yang patah terlihat menembus kulit disebut patah tulang terbuka. Pada kasus ini dapat berbahaya karena korban kemungkinan akan kehilangan banyak darah dan rawan infeksi.

Patah tulang bisa bersifat patahan sebagian atau patahan utuh pada tulang yang disebabkan oleh pukulan langsung atau pelintiran. Jika terjadi kerusakan pada lempeng pertumbuhan pada tulang, yaitu area tulang tempat pertumbuhan terjadi biasanya akan memperburuk keadaan karena kerusakan pada area ini bisa menyebabkan pertumbuhan yang tidak teratur atau pemendekan pada tulang. Fraktur juga melibatkan jaringan otot, saraf, dan pembuluh darah di sekitarnya.

Patah tulang yang terjadi pada anak-anak akan lebih mudah pulih dibandingkan tulang orang dewasa karena tulang pada anak memiliki lebih banyak pembuluh darah serta lapisan pelindung yang lebih tebal dan kuat yang mengandung lebih banyak sel-sel pembentuk tulang daripada tulang dewasa.

Fraktur harus mendapatkan perawatan yang cepat dan benar karena jika salah penanganan, fraktur pada bagian tubuh tertentu bisa menyebabkan kerusakan pada organ tubuh, misalnya pada paru-paru, kandung kemih, dan organ-organ lainnya di dalam tubuh.



Gambar 12.1 Fraktur terbuka (kiri) dan fraktur tertutup (kanan)

www.911emg.com

Tanda dan Gejala Fraktur (Patah Tulang)

- ❗ Korban merasakan atau mendengar bunyi patah tulang.
- ❗ Pada bagian yang terluka akan terasa sakit sekali apalagi disentuh atau digerakkan.
- ❗ Kehilangan kekuatan pada bagian yang mengalami patah tulang.
- ❗ Gerakan pada bagian tubuh yang terluka sangat tidak normal atau tidak seperti biasanya.
- ❗ Pada bagian yang terluka terlihat bengkak.
- ❗ Ada sensasi rasa yang sangat tidak enak pada bagian ujung tulang tubuh yang terluka.
- ❗ Terjadi perubahan bentuk.
- ❗ Ukuran maupun panjang tulang menjadi berbeda dengan pasangan tubuh yang lainnya.

- ❶ Pada bagian tubuh yang terluka terlihat membiru atau memar.
- ❷ Perdarahan pada permukaan tulang mengalami patah.

Pertolongan Pertama pada Fraktur (Patah Tulang)

Berhati-hatilah dalam menolong korban patah tulang, namun korban patah tulang juga tidak bisa dibiarkan tanpa mendapat pertolongan pertama sebelum bantuan medis tiba. Terkadang karena keterbatasan pengetahuan tentang bagaimana menolong korban patah tulang, membuat kita hanya bisa terdiam karena tidak tahu apa yang harus dilakukan. Di saat seperti itu, menunggu datangnya pertolongan dokter bukanlah hal yang bijak karena ada banyak hal yang terjadi (yang mungkin akan memperburuk kondisi korban) karena tidak segera ditolong. Berikut ini beberapa tindakan yang bisa dilakukan sebagai pertolongan awal untuk menangani korban luka patah tulang.

- ❶ Jika memungkinkan, segera panggil dokter atau tenaga medis.
- ❷ Penolong dan korban usahakan jangan panik.
- ❸ Pasang bidai (lihat bab tentang pembidaian) pada bagian tubuh yang tulangnya patah sebelum berusaha memindahkan korban untuk mencegah kerusakan lebih lanjut. Fungsi bidai untuk menahan patahan tulang supaya persendian yang di dekatnya tidak dapat bergerak karena menggerakkan

anggota tubuh yang patah bisa menyebabkan kerusakan yang lebih serius.

- ❶ Hindari syok dengan mempertahankan kondisi korban tetap dalam keadaan hangat dan nyaman.
- ❷ Jika terjadi perdarahan seperti pada fraktur terbuka, tekanlah dengan keras pembuluh-pembuluh darah yang sedang mengeluarkan darah dengan memakaikan pembalut (kain) atau kain kasa yang bersih.
- ❸ Gunting atau lepaskan pakaian korban yang menutupi/mengganggu pandangan penolong pada bagian tubuh yang patah.
- ❹ Jika penolong melihat adanya tulang yang menonjol keluar dari kulit, tutupilah dengan kain kasa atau kain yang bersih dan pakaikan sebuah bidai. Anggota badan sebaiknya tetap pada posisi sewaktu fraktur terjadi.
- ❺ Apabila ada keragu-raguan apakah ada fraktur atau tidak, sebaiknya ambil aman, perlakukan korban sebagai penderita patah tulang, pasang bidai seperti halnya pada kejadian fraktur.
- ❻ Segera bawa ke rumah sakit atau tempat pelayanan kesehatan terdekat.

Kondisi yang Mengharuskan Sesegera Mungkin Meminta Bantuan Medis/Ambulans

- ❗ Korban tidak bisa merasakan sentuhan pada beberapa bagian tubuh terutama bagian yang mungkin terkena patah tulang.
- ❗ Korban tidak mampu bergerak sama sekali dari bagian atas hingga ke bawah.
- ❗ Korban mulai mengalami kehilangan kesadaran.
- ❗ Detak jantung korban sangat cepat dan kondisinya sudah mulai menurun.
- ❗ Terjadi pendarahan pada bagian luka atau dalam tubuh yang disertai dengan gejala muntah darah dari hidung atau telinga.
- ❗ Ketika korban merasa sangat kesakitan dan tidak bisa disentuh sehingga penolong tidak bisa melakukan pertolongan pertama.
- ❗ Ada bagian tulang yang muncul keluar dari daging sehingga terlihat dari luar.
- ❗ Banyak bekas kebiruan di semua bagian tubuh korban yang bisa disebabkan karena benturan maupun pendarahan dari dalam.
- ❗ Patah tulang yang terjadi pada bagian leher, tulang rusuk atau tulang ekor yang menyebabkan penderita tidak mungkin diberikan pertolongan pertama.

Hal yang Harus Diperhatikan

- ◆ Jangan memijat bagian tulang yang patah.
- ◆ Jangan mencoba meluruskan tulang yang patah.
- ◆ Jangan menggerakkan sendi pada bagian tulang yang mengalami patah.
- ◆ Jangan memberikan tindakan pertolongan pertama yang membuat kondisi patah tulang menjadi lebih buruk.
- ◆ Jangan memindahkan korban patah tulang tanpa melihat kondisi korban terlebih dahulu.
- ◆ Jangan memberikan makanan atau minuman apa pun untuk korban karena bisa saja korban membutuhkan tindakan operasi dengan bius total.



SELF HELP EMERGENCY

PEMBALUTAN, PEMBIDAIAN, DAN EVAKUASI

Di beberapa kasus kecelakaan yang terjadi di rumah tangga dalam penanganannya ada yang memerlukan pembalutan, pembidaian, atau evakuasi, khususnya pada kasus patah tulang. Pembalutan atau pembidaian perlu dilakukan dengan baik dan benar agar tidak menambah kerusakan pada organ atau bagian tubuh yang patah atau diduga patah. Begitu juga dalam melakukan evakuasi atau pemindahan korban ke lingkungan yang aman dan nyaman untuk mendapatkan pertolongan medis lebih lanjut sehingga diperlukan pengetahuan dan keahlian khusus dalam pembalutan, pembidaian dan evakuasi.

Pembalutan

Membalut adalah tindakan untuk menyangga atau menahan bagian tubuh agar tidak bergeser atau berubah dari posisi yang dikehendaki. Tujuannya untuk menghindari bagian tubuh agar tidak bergeser dari tempatnya, mencegah terjadinya pembengkakan, menyokong bagian badan yang cedera dan mencegah agar bagian itu tidak bergeser, menutupi agar tidak terkena cahaya, debu dan kotoran, mengurangi kerusakan jaringan yang luka, mengurangi rasa sakit dan nyeri pada luka, mencegah dari bahaya cacat dan infeksi serta menghindari bahaya maut.

Pembidaian

Pada dasarnya pembidaian tidak jauh berbeda dengan pembalutan, yaitu berbagai tindakan dan upaya untuk menghindari pergerakan untuk melindungi serta menstabilkan bagian tubuh yang cedera. Pembidaian adalah penanganan patah tulang yang paling utama dan hal ini sangat penting dilakukan sebelum tenaga ahli (dokter atau paramedis). Pembidaian bertujuan untuk mencegah pergerakan atau pergeseran dari ujung tulang yang patah, mengurangi terjadinya cedera baru di sekitar bagian tulang yang patah, mengistirahatkan anggota badan yang patah, mengurangi rasa nyeri, mengurangi perdarahan serta mempercepat penyembuhan.

Evakuasi

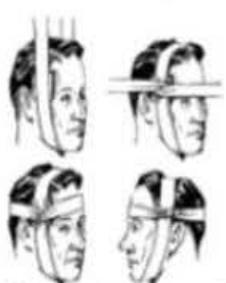
Saat kita menemukan korban mungkin kita harus memindahkannya. Pada situasi yang berbahaya tindakan cepat dan waspada sangat penting dan sangat diperlukan. Untuk memindahkan korban saat keadaan darurat sangat memerlukan kecakapan dan pertimbangan yang benar. Banyak korban khususnya pada patah tulang atau fraktur keadaannya bertambah parah akibat penolong yang tidak hati-hati. Tujuan penolong tentu saja semuanya baik, namun karena ketidaktahuan cara evakuasi dan melakukannya dengan tergesa-gesa karena ingin segera membawa korban ke rumah sakit, mengakibatkan keadaan fraktur korban semakin parah karena salah posisi dalam membawanya.

Evakuasi adalah upaya memindahkan korban ke lingkungan yang lebih aman dan nyaman untuk mendapatkan pertolongan medis lebih lanjut. Pada prosesnya ada beberapa cara dan alat bantu yang harus digunakan, namun hal tersebut sangat tergantung pada kondisi yang dihadapi, seperti medan, kondisi korban, ketersediaan alat, dan sebagainya. Apabila tidak memiliki alat bantu untuk mengangkut korban maka kita harus mengangkutnya langsung tanpa alat bantu.

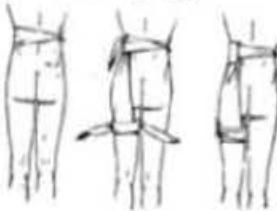
Prinsip dasar dalam melakukan evakuasi adalah:

- ❶ Dilakukan jika mutlak perlu.
- ❷ Menggunakan teknik yang baik dan benar.
- ❸ Penolong harus memiliki kondisi fisik yang prima dan terlatih serta memiliki semangat untuk menyelamatkan korban dari bahaya yang lebih besar bahkan kematian.

Pembalutan di kepala



Mitella untuk pinggul



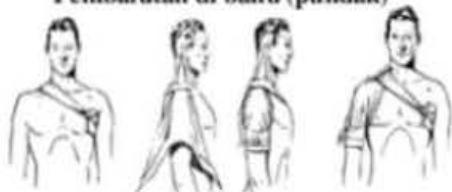
Mitella untuk kaki dan telapak kaki



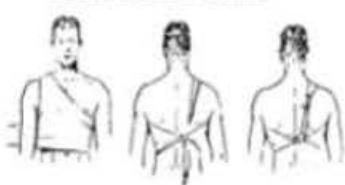
Mitella untuk menggantungkan lengan yang cedera



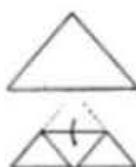
Pembalutan di bahu (pundak)



Mitella untuk dada



Membuat pembalut dasi (cravat) dari mitella



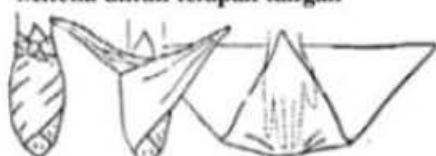
Mitella untuk siku



Pembalut dasi untuk dahi dan kepala



Mitella untuk telapak tangan



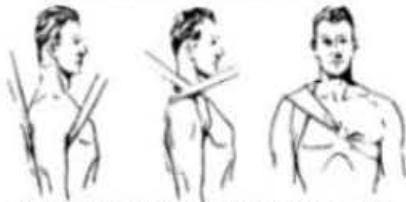
Pembalut dasi untuk rahang, pipi, dan pelipis



Gambar 12.2 Pembalutan 1

<http://www.slideshare.net>

Pembalut dasi untuk ketiak



Pembalut dasi untuk lengan, paha, dan betis



Pembalut dasi untuk lutut



Pembalut dasi untuk kaki terkilir.
Perhatikan bahwa tengah-tengah dasi
ada di bawah telapak kaki



Cara membalut dan membidai
beberapa patah tulang



Pembalut gulung untuk kepala



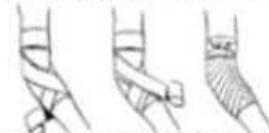
Pembalut gulung untuk rahang dan
pipi



Pembalut gulung untuk lengan, juga
untuk betis



Pembalut gulung untuk siku



Pembalut gulung untuk jari, telapak
tangan dan pergelangan tangan



Pembalut gulung untuk lutut



Pembalut gulung untuk pergelangan
kaki



Pembalut gulung untuk tumit



Gambar 12.3 Pembalutan 2

<http://www.slideshare.net>

Pembidaian Cedera Alat Gerak Atas



Fraktur Lengan Atas



Fraktur Lengan Bawah



Dislokasi/Fraktur Siku



Fraktur Jari Tangan



Cedera Bahu

Gambar 12.4 Pembidaian 1

<http://www.slideshare.net>

Pembidaian Untuk Cedera Alat Gerak Bawah



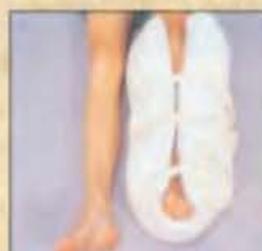
Fraktur Tungkai Atas



Fraktur Tungkai Bawah



Cedera Lutut



Cedera Pergelangan Kaki



RICE:
Rest, Ice,
Compression
and Elevation

Gambar 12.5 Pembidaian 2

<http://www.slideshare.net>

SCOUTING
SKILL

PPPK : TRANSPORTASI & EVAKUASI KORBAN



<http://www.ensiklopediapramuka.com>

<http://www.ensiklopediapramuka.com>



Cara menolong dan mengangkat korban dengan 4 orang yang saling berhadapan dan saling berpegangan tangan di bawah korban.

<http://www.ensiklopediapramuka.com>



Cara mengevakuasi yang dilakukan oleh 1 orang dalam posisi korban tengkurap.

Gambar 12.6 Evakuasi

<http://www.ensiklopediapramuka.com>



SELF HELP EMERGENCY

DAFTAR PUSTAKA

SUMBER PUSTAKA:

Arisman. 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi Keracunan Makanan*. Jakarta: EGC.

Darwis, A. dkk. 2001. *Buku Pedoman Pertolongan Pertama*. Jakarta: Kantor Pusat PMI.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Pedoman Pemberantasan Penyakit Diare*. Jakarta: Ditjen Ppm dan Pl.

Dudley. 1999. *Pedoman Tindakan Praktis Medis dan Bedah*. Jakarta: EGC.

Dwipahasto, dkk. 1988. *Pemakaian dan Pengelolaan Obat di Rumah Tangga*. Yogyakarta: Lab. Farmakologi Klinik Fak Kedokteran UGM.

Frida, Soesanti dkk. 2013. *Tata Laksana Berbagai Keadaan Gawat Darurat pada Anak*. Jakarta: Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM.

Hudak, C. M. dan Gallo, B. M. 1996. *Keperawatan Klinis: Pendekatan Holistik (Critical Care Nursing: A Holistic Approach)*. Edisi VI. Volume II. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Jones dan Bartlett. 2006. *Pediatric First Aid And CPR*. Edisi ke-4.
Alih Bahasa Susi Purwoko. Jakarta: Arcan.

Machfoedz, Irham dkk. 2005. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Rumah dan di Tempat Kerja*. Yogyakarta: Fitramaya.

Mansjoer, Arif dkk. 2005. *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi Ketiga Jilid Pertama. Jakarta: Media Aesculapius FKUI.

Margareta, Shinta. 2012. *Buku Cerdas P3K: 101 Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Yogyakarta: Niaga Swadaya.

Marzoeki, Djohansjah. 1993. *Ilmu Bedah Luka dan Perawatannya*. Surabaya: Airlangga University Press.

Mashoed, dkk. 1979. *Massage Olahraga, Pertolongan Pertama pada Kecelakaan, dan Pendidikan Keselamatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: PT New Aqua Press.

Muhamad, Kartono. 2005. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Mukono, H.J. 2002. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Kerja*. Surabaya: Airlangga University Press.

Munaf, Sjamsuir. 1997. *Keracunan Akut Pestisida; Teknik Diagnosa, Pertolongan Pertama, Pengobatan dan Pencegahan*. Jakarta: Widya Medika.

- Moenadjat, Y. 2009. *Luka Bakar Masalah dan Tata Laksana*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Moenadjat, Yefta. 2003. *Luka Bakar-Pengetahuan Klinik Praktis*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Murwani, Arita. 2008. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Keperawatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Musliha. 2010. *Keperawatan Gawat Darurat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurachma, Elly. 2000. *Buku Saku Prosedur Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta.
- Prasada, S. 1996. *Pertolongan Pertama dan RJP*. Edisi II. Jakarta: EGC.
- Purwadianto, A. dan Sampurna B,. 2000. *Kedaruratan Medik*. . Jakarta: Binarupa Aksara.
- Purwoko, Djauhar I. dan Soetaryo. 2003. *Demam pada Anak: Perbaaan Kulit, Pemahaman dan Tindakan Ibu*. Berkala Ilmu Kedokteran, Vol. 35, No. 2, 2003.
- Purwoko, S. 2006. *Pertolongan Pertama dan RJP*. Edisi IV. Jakarta: Arcan.
- Pusponegoro, Aryono D. 2005. "Luka" dalam Wim de Jong (Ed.). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi ke-2. Cetakan ke-1. Jakarta: EGC.

Rassat. 1988. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Jakarta: Djambatan.

Shryock, H. 1982. *Modern Medical Guide*. Bandung: Indonesian Publishing House.

Smerdon, G. 1994. *P3K untuk Orang Tua*. Jakarta: Arcan.

Stanway. 1992. *Pertolongan Pertama dalam Keluarga*. Jakarta: Arcan.

Widjaja. 2002. *Mengatasi Diare dan Keracunan pada Balita*. Jakarta: Kawan Pustaka.

Wim de Jong. 2005. Bab 3 : *Luka, Luka Bakar*: Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi 2. Jakarta: EGC. p 66-88.

Yunisa, Ade. 2010. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Jakarta: Victory Inti Cipta.

SUMBER ONLINE:

Aip, Syarifudin. 2009. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)* http://dinkesbonebolango.org/index.php?option=com_content&task=view&id=339&Itemid=239 Waktu akses: Minggu, 13 September 2016; 07.20

BPOM RI. 2011. *Waspada Keracunan. Pedoman Penanganan Keracunan*. (<http://ik.pom.go.id/v2013/pedoman-penanganan-keracunan>). Diakses pada 12 Desember 2016.

Dokter Sehat. 2006. *Mengatasi Step/ Stuip/ Kejang Demam Pada Bayi Dan Balita*:<http://doktersehat.com/mengatasi-step-stuip-kejang-demam-pada-bayi-dan-balita>

kejang-demam-pada-bayi-dan-balita/#ixzz4ak RgN18c http://doktersehat.com/mengatasi-step-stuip-ke-jang-demam-pada-bayi-dan-balita/ Waktu akses: Jumat, 27 Mei 2016; 15.17.

Ensiklopediapramuka. 2012. *PPPK Transportasi Evakuasi Korban* http://www.ensiklopediapramuka.com/2012/10/pppk-transportasi-evakuasi-korban.html. Waktu akses: Jumat, 10 Februari 2016; 21.16.

Harry. 2007. *Pertolongan Pertama (P3K)*. http://www.blogger.com/feeds/ 4646153964542368949/posts/default 42/. Waktu akses: Sabtu, 12 September 2016; 07.50.

Jalur Ilmu. 2011. *Dampak Negatif dan Dampak Positif Demam*, http://jalurilmu.blogspot.com/2011/11/dampak-negatif-dan-dampak-positif-demam.html#ixzz49qLFV4yb Waktu akses: Jumat, 27 Mei 2016; 15.34.

Mutia. 2009. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Dokter Kecil*. http://baranaga.blogspot.co.id/ My article, Waktu akses: Sabtu, 16 April 2016; 07.34.

PutriMartina. 2011. Bebat dan Bidai. https://www.slideshare.net/ PutriMartina/bebat-n-bidai. Waktu akses: Jumat, 10 Februari 2016; 21.40.

Wiki How. *Cara Merangsang Muntah*. http://id.wikihow.com/Merangsang-Muntah, waktu diakses: Selasa, 20 Desember 2016.

Wirawan. 2008. *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)*. http://pengetahuap3k.blogspot.co.id/.



SELF HELP EMERGENCY

TENTANG PENULIS

Nengsih Yulianingsih, S. Kep., Ns., MPH. menempuh pendidikan S-1 Jurusan Ilmu Keperawatan di Universitas Padjajaran, Bandung. Kemudian ia melanjutkan pendidikan S-2 Jurusan Keperawatan di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Saat ini ia berprofesi sebagai Kepala Sub Bagian Evaluasi dan Pengajaran serta Staf dosen Akademi Keperawatan Pemerintah Daerah Indramayu.

Permata Ilmu Jogjakarta merupakan lembaga yang bergerak di bidang kepenulisan. Permata Ilmu Group terdiri atas Cemerlang Literary Agency yang melayani jual beli naskah buku dan Permata Ilmu Writing School yang bergerak di bidang kursus kepenulisan, baik *online* maupun *offline*. Permata Ilmu Jogjakarta juga melayani jasa *self publisher* untuk penulis yang ingin menerbitkan naskah dengan biaya sendiri. Profil lengkap permata ilmu bisa dibuka di permatailmugroup.wordpress.com dan permata ilmu bisa dihubungi melalui e-mail di permatailmujogja@gmail.com.



SELF HELP EMERGENCY

SELF HELP EMERGENCY

Ketika ada insiden kecelakaan atau ada orang sakit di lingkungan kita, seyogyanya kita memberikan pertolongan secepatnya kepada korban tersebut, pertolongan semacam ini yang kita sebut pertolongan pertama. Pertolongan pertama seharusnya menjadi kewajiban bagi orang yang pertama melihat korban tersebut. Namun banyak orang awam yang tidak mengerti dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, sehingga hanya panik melihat korban di depan mata.

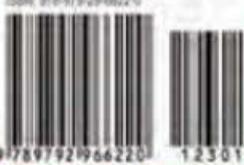
Kecelakaan bisa terjadi di mana saja, kapan saja, dan dapat menimpa siapa saja. Dalam rumah tangga pun sering terjadi, contohnya tersiram air panas atau minyak panas, tersedak, tersengat listrik, terkena setrika panas, dan tersayat benda tajam. Pertolongan pertama pada korban sangat diperlukan untuk menyelamatkan jiwa korban, mencegah cacat, dan memberi rasa nyaman serta menunjang proses penyembuhan. Itulah mengapa pertolongan pertama penting dilakukan.

Namun dalam melakukan pertolongan pertama diperlukan pengetahuan dan keterampilan sederhana agar tidak memperparah kondisi korban. Selain itu diperlukan ketepatan dalam menentukan kapan harus dibawa ke fasilitas kesehatan atau rumah sakit. Menyikapi hal ini perlu adanya panduan dalam melakukan pertolongan pertama agar orang awam mengerti langkah-langkah yang tepat dalam melakukan pertolongan pertama, khususnya pada kecelakaan rumah tangga.

Berawal dari semua inilah buku ini berupaya menampilkan berbagai kecelakaan yang dapat terjadi di rumah tangga serta berusaha memberikan solusi atau langkah-langkah dalam memberikan pertolongan sebagai usaha untuk mencegah kondisi yang semakin buruk atau dapat menunjang penyembuhan, mencegah infeksi, serta merencanakan pertolongan medis dan transportasi korban secara cepat dan tepat.

Penerbit ANDI
Jl. Braga 38-40 Yogyakarta
Telp. (0274) 561681 Fax. (0274) 588282
e-mail: penerbitan@andipublisher.com
& andipenerbitan@gmail.com
website: www.andipublisher.com

MEDICAL
ISBN: 978-623-29-6622-0



Dapatkan Info Buku Baru, Kirim e-mail: info@andipublisher.com