

## **PERTOLONGAN PERTAMA**

Jika anda orang yang pertama menemukan kejadian kecelakaan yang serius, jangan menjadikan diri anda sebagai korban.

- Tetap tenang
- Ikuti prosedur gawat darurat
- Pertolongan pertama harus dilakukan sebagai langkah utama :

### **Penyelamatan Jiwa**

Anda dan korban. Jika anda dapat melakukannya dengan aman mencegah memburuknya cedera dan memberikan bantuan (pindahkan pasien jika diperlukan).

### **Lakukan Penyembuhan**

Lakukan pertolongan pertama sesuai dengan pengetahuan anda. Jika pasien mengalami pendarahan lakukan penekanan pada luka untuk menghentikan aliran darah dan tinggikan anggota badan atau lengan yang mengalami pendarahan.

### **Jaga Kesadaran Korban**

Selama tidak terjadi cedera pada tulang belakang, tempatkan pasien pada posisi yang stabil. Jika penyebab kecelakaan tersebut kemungkinan menyebabkan cedera pada tulang belakang, jaga kondisi tulang belakang supaya tetap tegak dan berada pada posisi stabil. Jangan mengganggu daerah terjadinya kecelakaan atau menggerakkan peralatan dalam area tersebut (kecuali untuk melindungi korban).

Berikut adalah prosedur untuk mengatasi kejadian :

- Tidak sadar/pingsan
- Tindakan gawat darurat
- Pendarahan
- Luka bakar
- Patah tulang
- Keracunan
- Tersengat listrik
- Kejut

# PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

## EMERGENCY RESUSCITATION

### TINDAKAN DRABC

#### **D** periksa dari **DANGER/BAHAYA**

- Terhadap anda
- Penonton
- Korban. Lakukan penyelamatan jika aman.

#### **R** periksa **RESPONSE/RESPON**

- Apakah korban sadar ?
- Apakah korban tidak sadar ?

#### **A** periksa **AIRWAY/ALIRAN UDARA**

- Apakah aliran udara tidak terhalang ?
- Apakah aliran udara terbuka ?

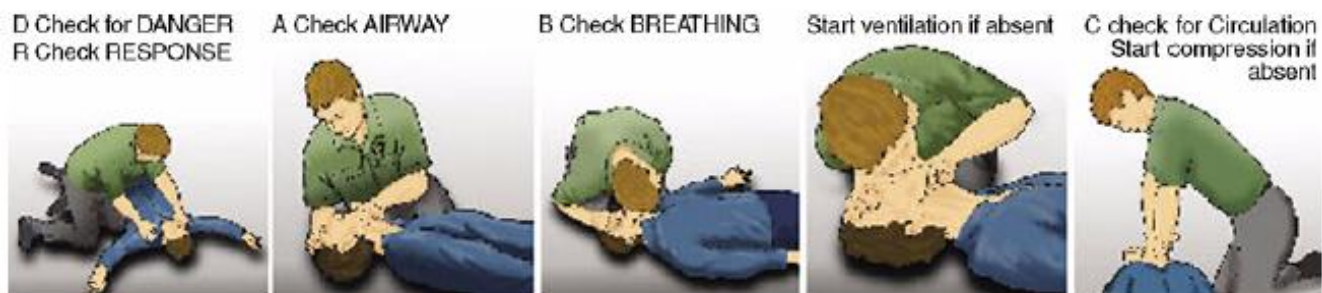
#### **B** periksa **BREATHING/PERNAFASAN**

- Apakah adanya bereaksi ?
- Apakah anda mendengar nafas korban ?
- Apakah anda merasakan desah nafas pada pipi anda ?

#### **C** periksa **CIRCULATION/PEREDARAN**

- Apakah anda merasakan denyut nadi ?
- Apakah anda melihat tanda–tanda kehidupan ?

Periksa apakah ada respon. Berteriak keras dan dekap korban. Jika tidak ada respon lakukan langkah A, B, C.



### **Danger/Bahaya**

Ketika kondisi gawat darurat telah terjadi, anda harus memastikan keamanan semua orang di daerah kejadian tersebut. Hal yang harus anda pertimbangkan adalah :

- Diri anda
- Penonton
- Korban.

Gunakan waktu beberapa saat untuk mencari sumber bahaya yang dapat menciderai orang lain pada tempat tersebut. Sumber bahaya dapat meliputi :

<b>Bahaya Biologis</b>	<b>Kebakaran</b>	<b>Bahan yang mudah terbakar</b>
	<b>Listrik</b>	<b>Struktur yang tidak stabil</b>
<b>Uap</b>	<b>Permukaan licin</b>	<b>Ujung besi yang tajam</b>
<b>Asap</b>	<b>Bahan kimia</b>	<b>Lalu lintas yang padat</b>
<b>Resiko ledakan</b>	<b>Kabel listrik yang putus</b>	<b>Air bertekanan</b>

## **PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN**

Berikan penanganan situasi berbahaya kepada petugas gawat darurat yang telah mendapatkan pelatihan dan peralatan khusus untuk mengatasi situasi tersebut. Mengambil tindakan yang beresiko terhadap daerah berbahaya dapat menambah jumlah korban, sehingga menunggu petugas gawat darurat tiba adalah tindakan yang paling tepat.

Terdapat cara lain untuk menghindari bahaya atau menghindari terjadinya korban jiwa dari daerah berbahaya. Sebagai contoh, dengan membersihkan pecahan kaca pada tempat kecelakaan kendaraan bermotor atau memutus aliran listrik pada panel listrik utama apabila terjadi kecelakaan listrik.

Aturan umum yang berlaku adalah anda jangan memindahkan korban kecuali terdapat bahaya yang tidak dapat anda hindari di sekitarnya, contoh api atau asap beracun. Menggerakkan korban, terutama korban yang tidak sadarkan diri sangat sulit dan sebaiknya diberikan ke petugas ambulance yang telah terlatih dan memiliki peralatan yang lengkap untuk membantu korban. Jika harus menggerakkan korban sebelum ambulance tiba, perlindungan khusus harus dilakukan dan perlakuan terlatih harus dilakukan.

### **Response/Respon**

Periksa respon yang diberikan oleh korban dengan menyentuh pundak korban dan bertanya dengan suara yang keras "Apakah anda baik – baik saja?". Hal ini dikenal dengan metode "Sentuh & Bicara". Anda tidak perlu menggoyangkan korban untuk mendapatkan respon, hanya dengan meletakkan tangan anda pada pundaknya dan berbicara dengan keras adalah cara yang paling efektif dan dapat membangunkan seseorang yang tertidur, atau memicu reaksi seseorang yang mabuk atau sakit. Korban yang tidak memberikan reaksi dapat disimpulkan tidak sadar.

Ada tiga macam tingkat kesadaran :

- Sadar penuh – korban mau mendengarkan, terjaga dan sadar akan waktu dan tempat dia berada.
- Setengah sadar – korban mengantuk atau bingung.
- Tidak sadar – korban tidak memberikan respon.

### **Jika korban memberikan respon**

Jika korban merespon dengan menjawab pertanyaan dan kelihatan sadar, biarkan dia dalam posisi yang aman (tidak dalam posisi menambah cideranya).

- Periksa kondisi korban dan minta bantuan jika diperlukan
  - Kirim seseorang untuk meminta pertolongan.
  - Jika anda sendiri, tinggalkan korban dan meminta pertolongan.
- Periksa dan hitung tanda –tanda vital secara teratur, jika korban korban tidak merespon.
- Berteriak meminta pertolongan
- Periksa aliran udara.

## **Airway/Aliran Udara**

Pastikan aliran udara tidak terhalang sehingga korban mudah bernafas. Periksa kondisinya terbuka dan bebas.

- Tempatkan tangan anda pada dahi korban dan secara pelan – pelan miringkan kepala ke belakang.
- Sokong dan angkat dagu untuk membuka aliran udara.
- Angkat rahang ke depan untuk membuka mulut.

Hindari mengangkat kepala berlebihan untuk menghindari cedera leher jika diperkirakan terjadi. Jika mengangkat kepala diperlukan, angkat kepala secukupnya untuk membuka aliran udara.

## **Aliran Udara Terhalangi**

- Guling tubuh korban ke samping.
- Hilangkan benda yang menghalangi mulut korban, seperti : cabut tulang atau gigi palsu, biarkan gigi palsu yang bagus pada tempatnya.

## **Aliran Udara Bersih**

- Periksa pernafasan.

## **Breathing/Pernafasan**

Jaga aliran udara terbuka dan periksa kerja pernafasan. Beberapa menit awal detak jantung, dada berdegup, bernafas panjang atau korban batuk adalah tanda-tanda, seperti pergerakan dada dan perut. Pernafasan dengan tanda-tanda seperti ini sangat tidak efektif, karena udara tidak cukup masuk ke dalam paru-paru, dan anda bisa pastikan dengan melihat, mendengar dan menyentuh.

- Perhatikan, dengarkan dan rasakan nafas korban selama 10 detik.
  - Perhatikan apakah dadanya bergerak naik.
  - Dengarkan desah nafas dari mulut dan hidung korban.
  - Rasakan pergerakan naik dari dada atau nafas korban dengan pipi anda.

## **Jika Ada Pernafasan**

- Guling ke posisi penyembuhan
- Periksa kondisi korban dan cari bantuan jika diperlukan.
  - Minta seseorang mencari bantuan
  - Jika anda sendirian, tinggalkan korban dan cari pertolongan
- Perhatikan dan hitung tanda vital secara teratur.

## **Jika Tidak Ada Pernafasan**

- Kirim seseorang untuk mencari bantuan jika anda belum selesai, sehingga
  - Jika anda sendirian, anda boleh meninggalkan korban dan mencari bantuan
- Kondisikan korban tidur terlentang jika tidak dalam posisi ini
- Lima tanda pernafasan
  - Pastikan 2 desah nafas yang efektif
  - Pastikan dada naik setiap bernafas
  - Tidak lebih 10 detik untuk menyelesaikan pernafasan
- Periksa sirkulasi darah.

## Circulation/Peredaran

Menemukan denyut nadi sangat sulit, dan tidak selalu menjadi indikasi yang dapat diandalkan untuk menentukan peredaran darah korban yang jatuh, jadi cari tanda-tanda peredaran yang lain seperti pernafasan normal, menelan, pergerakan, batuk, kulit hangat atau warna kulit tidak berubah.

## Jika Ada Peredaran

- Lanjutkan EAR sampai korban bisa bernafas sendiri
- Jika korban mulai bernafas sendiri dan tetap sadar, tempatkan pada posisi yang nyaman.
- Perhatikan dan hitung tanda vital secara teratur.
- Bersiap untuk membalikkan korban ke posisi terlentang dan ulangi EAR jika berhenti bernafas.

## Jika Tidak Ada Pernafasan

- Jika tidak ada tanda – tanda peredaran, atau anda ragu bahwa ada tanda peredaran, mulai penekanan dada.
  - Tekan dengan hitungan 100 / menit
  - Dewasa dan Remaja = 15 tekanan : 2 nafas
  - Anak umur 2 tahun dan bayi = 5 tekanan : 1 nafas
  - Kembalikan tangan anda secepat mungkin ke dada dan lakukan penekanan selanjutnya dan pernafasan
- Lanjutkan tekanan : Siklus pernafasan

Hentikan memeriksa kembali denyut nadi setelah 1 menit, dan tiap 2 menit. Dan juga periksa korban jika melakukan gerakan atau tiba-tiba mengambil nafas.

## Expired Air Resuscitation (EAR)

Expired Air Resuscitation berbeda untuk bayi (dibawah 1 tahun) dan anak-anak (1–8 tahun). Yang diberikan di bawah ini adalah untuk orang dewasa.

### 1. Aliran Udara Bebas



- Tempatkan korban pada posisi nyaman.
- Angkat dagu dan buka mulut
- Gunakan jari tangan untuk mempermudah
- Miringkan kepala ke belakang secara pelan-pelan
- Periksa pernafasan sampai 10 detik.

## **PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN**

Jika tidak bernafas :

### 2. Buka Aliran Udara



- Dorong korban ke belakang
- Secara perlahan-lahan miringkan kepala ke belakang.
- Jepit hidung (gunakan ibu jari dan jari telunjuk)
- Buka mulut dan jaga dagu tetap

### 3. Berikan EAR (pernafasan mulut ke mulut)



- Ambil nafas panjang dan letakkan mulut anda ke mulut korban
- Tiup pelan–pelan dan kuat ke dalam mulut selama 1,5- 2 detik, perhatikan dada mengembang.
- Lepaskan mulut anda dan perhatikan dada menyempit
- Ambil nafas lagi dan lakukan secara berurut, untuk memberikan dua macam pernafasan yang efektif.

### 4. Periksa denyut nadi



Periksa denyut nadi pada leher atau pergelangan tangan

Jika denyut tidak ada, lakukan CPR

Jika denyut ada, lanjutkan EAR sebanyak 15 kali bantuan pernafasan tiap menit

Periksa kembali denyut nadi dan lihat tanda – tanda yang lain setiap menit.



5. Tempatkan pada posisi yang nyaman setelah pernafasannya kembali.

### **Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)**

Cardiopulmonary Resuscitation berbeda untuk bayi (dibawah 1 tahun) dan anak-anak (1 – 8 tahun). Contoh yang diberikan hanya untuk orang dewasa. CPR menggabungkan kompresi dada dengan expired air resuscitation (EAR). CPR dilakukan apabila korban tidak bernafas dan tidak ada denyut nadi.

1. Posisi tangan untuk CPR



- Posisikan korban pada posisi terlentang
- Temukan lekuk antara leher dan tulang selangka
- Temukan daerah terendah dari tulang dada dengan menarik satu jengkal dari tulang rusuk paling bawah ke arah bagian tengah dada.
- Rentangkan tiap ibu jari dari kedua tangan dengan jarak yang sama dan bertemu di tengah tulang dada.
- Jangan gerakkan ibu jari kiri dan tempatkan telapak tangan kanan dibawahnya.



- Tempatkan telapak tangan kiri diatas tangan kanan dan kaitkan masing-masing jari-jari kedua tangan anda.

2. Mulai kompresi dada :



- Posisikan tubuh anda tegak lurus terhadap dada korban.
- Dengan tangan tegak, tekan turun tulang dada sekitar 4–5 cm, kemudian lepas tekanan.

3. Lanjutkan CPR



- Selesaikan sampai 15 kompresi
- Lakukan bantuan pernafasan dengan EAR
- Lanjutkan kompresi dan bantuan pernafasan dengan perbandingan 15:2 dengan rata-rata 4 siklus per menit
- Periksa denyut nadi setiap menit.

### **CPR dengan 2 orang**

Dengan 2 orang melakukan CPR tidak melelahkan dibandingkan dengan melakukannya dengan 1 orang, dan sangat penting keduanya adalah orang yang telah mengetahui cara kerjanya. Kedua orang yang melakukan CPR membutuhkan orang-orang yang ahli dan telah menjalani beberapa kali latihan dan praktek. Dan sangat direkomendasikan kedua orang yang melakukan CPR adalah orang yang telah dilatih dari organisasi kesehatan dan keselamatan kerja.

Jika salah satu ingin berganti tempat karena kelelahan memberikan kompresi atau pemompaan, harus dilakukan dengan cepat tanpa mengganggu proses kompresi.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika CPR dilakukan oleh 2 orang :

- Prioritas pertama adalah memanggil bantuan. Hal ini berarti yang satu telah memulai CPR sendiri dan yang lainnya mencari bantuan
- Orang pertama harus memulai dari samping korban
- Melakukan rasio kompresi sebanyak 15 dengan 2 kali bantuan pernafasan.



## **PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN**

Pada setiap akhir 15 kali kompresi, orang pertama harus bersiap melakukan 2 kali bantuan pernafasan tanpa delay.

Hentikan CPR jika :

- Tempat kejadian menjadi tidak aman
- Orang kedua yang telah terlatih tiba dan mengambil alih
- Petugas yang terlatih telah tiba dan mengambil alih
- Korban sudah mulai sadar
- Anda mengalami kelelahan dan tidak bisa melanjutkan

Jika terjadi sesuatu hal, EAR tidak bisa dilakukan, kompresi dada masih bisa memberikan oksigen yang cukup.

### **INGAT :**

Pertolongan pertama lebih baik dibandingkan tidak ada sama sekali !

### **Perdarahan Parah**

#### **W A R N I N G:**

Jangan menggunakan tourniquet/alat untuk menghentikan perdarahan.

Jika perdarahan berasal dari lengan dan tidak berhenti, tekan menggunakan tangan.

Jika terdapat benda di luka, tekan di sekitar luka dan berikan lapisan di sekitarnya sebelum membungkusnya.

Gunakan sarung tangan, jika diperlukan untuk menghindari infeksi. Jika korban tidak sadar, lakukan DRABC.

1. Tekan pada daerah yang berdarah :



- Lepas atau robek pakaian korban untuk menyingkap luka
- Tekan langsung pada daerah luka
- Tutup luka dengan kain yang steril
- Berikan lapisan.

2. Naikkan dan tahan bagian yang luka :

- Dudukkan korban
- Naikkan bagian yang berdarah diatas jantung
- Pegang dengan hati – hati jika anda merasa adanya patah tulang.

### 3. Bungkus luka :



- Bungkus dengan kuat
- Gunakan kain atau pembungkus tambahan jika perdarahan bertambah.



4. Periksa sirkulasi darah di bawah luka.
5. Hubungi nomor darurat jika perdarahan bertambah.
1. Hilangkan shock.

### **Benda Asing di Dalam Luka**

- Tekan di sekitar luka
- Gulung pakaian untuk menghindari tekanan pada luka
- Bungkus secara diagona.

### **Hidung Berdarah**

- Beritahu korban untuk menekan hidungnya selama 10 menit
- Korban sebaiknya duduk dengan kepala tegak ke depan

### **Catatan :**

Segera mencari peralatan pengobatan untuk luka. Hindari kontak dengan darah jika memungkinkan.

### **Luka Bakar**

#### **W A R N I N G:**

Jangan oleskan losion ke luka.

Jangan menyentuh daerah luka atau membuka kulit yang melepuh.

Jangan melepas apapun yang melekat pada luka.

Jika luka bakar besar dan lebar, hindari korban shock

#### 1. Jauhkan korban dari bahaya :

- Lakukan DRABC
- Jika pakaian yang terbakar : BERHENTI, JATUHKAN DIRI DAN BERGULING
- Tarik korban ke tanah – tutup dengan selimut atau yang serupa
- Guling korban di tanah sampai apinya padam.

2. Dinginkan daerah yang terbakar :



- Dinginkan luka bakar dengan air mengalir–kurang lebih 10 menit
- Jika yang terbakar adalah bahan kimia, berikan air dingin selama 20 menit
- Jika campuran hidrokarbon yang terbakar, berikan air dingin sekitar 30 menit
- Jika panas mengenai mata, bilas dengan air sekitar 20 menit.

3. Lepaskan benda yang membuat sesak :

- Lepas pakaian dan perhiasan dari luka yang terbakar (kecuali melengket dengan luka).

4. Lindungi luka :

- Gunakan kain yang steril dan tidak melengket pada luka.

5. Tenangkan korban.

6. Hubungi nomor darurat untuk mobil ambulance.

### **Patah Tulang, Terkilir, Keseleo dan Tegang**

#### **Tanda & Gejala :**

Rasa sakit pada luka dan sekitarnya

Lelah/tidak bertenaga

Susah atau tidak bisa bergerak

Cacat atau gerakan tidak normal

Berubah warna dan **bruising**

Bengkak

#### **Catatan :**

Jika tulang selangka yang patah, tahan lengan di daerah yang cidera dengan kain. Jika tulang sendi dirasa terkilir, sandarkan, naikkan dan gunakan es pada tulang sendi tersebut. Sangat sulit untuk pertama kali seorang penolong menentukan bahwa cidera tersebut adalah patah tulang, terkilir, keseleo atau tegang.

Jika anda ragu, anggap sebagai patah tulang.

1. Lakukan DRABC.

2. Kendalikan perdarahan dan tutup luka yang ada.

3. Periksa adanya patah tulang :

- terbuka, tertutup atau kedua-duanya.

4. Beritahu korban untuk tidak menggerakkan bagian yang cidera.

5. Jangan gerakkan bagian yang patah :

- Gunakan pembalut yang lebar (jika bisa) untuk menghindari terjadinya pergerakan pada tulang sendi dibawah atau diatas tulang yang patah.
- Sanggah lengan, secara hati – hati pasang pembalut melingkar ke tubuh, gunakan penyanggah di sepanjang lengan (dibawah kaki untuk patah di tempurung lutut)

## PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN



- Pasang penyanggah antara bagian yang terbungkus dengan tubuh dan pasang dengan kuat
  - Periksa pembalut tersebut tidak terlalu ketat (atau longgar) setiap 15 menit.
6. Untuk patah tulang pada kaki, jangan gerakkan kaki dan pergelangan kaki :
    - Gunakan 8 pembalut seperti pada gambar.
  7. Perhatikan tanda-tanda putusnya sirkulasi darah ke kaki atau tangan.
  8. Hubungi mobil ambulans.

### Keseleo dan Tegang

1. Lakukan DRABC.
2. Lakukan langkah RICE :



- R – rest/istirahatkan  
I – ice/beri es  
C – compression/kompres  
E – elevation/tinggikan

3. Cari peralatan medis.

### Keracunan Tanda & Gejala

Sakit perut	Kelelahan	Rasa mual/muntah
Nafas berbau	Susah bernafas	Dada terasa sesak
Penglihatan kabur	Perubahan warna kulit menjadi biru	
Jatuh tiba - tiba	Rasa terbakar dari perut sampai ke mulut	

### WARNING:

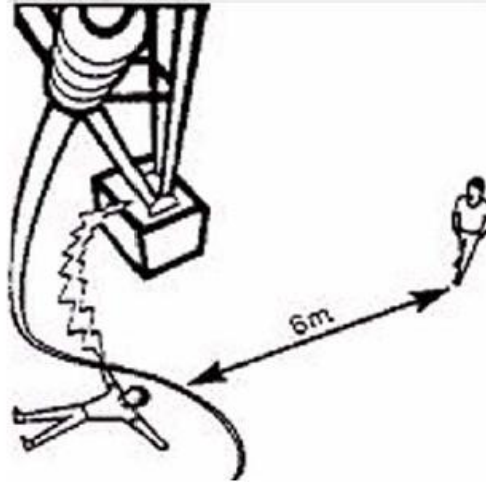
Jangan mencoba untuk muntah sebelum diberitahu oleh petugas dari pusat informasi racun. Jangan lakukan EAR pada korban yang keracunan sinida.

1. Menentukan jenis racun :
  - Jika korban sadar, tanyakan jenis racunnya.
2. Hubungi pusat informasi racun.
3. Hubungi petugas pemadam kebakaran jika ditempat tersebut terdapat asap, gas atau bau menyengat.

## PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

- Perhatikan aliran udara dan pernafasan :
  - jika korban tidak sadar, lakukan DRABC.
- Hubungi mobil ambulans.

### Electric Shock High Voltage



- Jaga jarak kurang lebih 6 meter dari korban
- Berteriak untuk memastikan
- Segera cari pertolongan.

### Low Voltage

- Putus aliran listrik jika memungkinkan.

### Ketika aliran putus – Jika korban tidak sadarkan diri

- Lakukan DRABC.

### Ketika aliran putus – Jika korban sadarkan diri



- Gunakan kain yang tidak melengket untuk masuk dan keluar dari kebakaran
- Gunakan pembalut yang tipis.

### Catatan :

Segera mencari bantuan medis.

### Shock

#### Tanda dan Gejala :

Lemah, denyut cepat, nafas kencang, Mual, Dingin, kulit berkeringat, Pusing/ pening, Muka, kuku dan bibir pucat.

- Baringkan korban :
  - Hindari korban berbaring di tempat yang dingin
  - Tenangkan korban.

## PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

2. Bantu korban :
  - Lakukan DRABC.
3. Hubungi ambulans.
4. Rawat cedera :
  - Kendalikan perdarahan
  - Naikkan lengan tangan (kecuali patah tulang) diatas jantung
  - Balut semua luka
  - Jangan gerakkan bagian yang patah.
5. Buat kondisi korban nyaman mungkin



- Longgarkan pakaian yang melekat pada leher, dada atau pinggang
  - Jaga suhu tubuh korban tetap hangat
  - Jika haus, basahkan bibir korban (tapi jangan minum atau makan).
6. Periksa pernafasan dan denyut nadi :
    - Jaga aliran udara tetap terbuka dan bersih.
  7. Posisikan korban pada posisi penyembuhan :
    - Tempatkan korban pada posisi penyembuhan jika korban mengalami kesulitan bernafas, ingin muntah atau menjadi tidak sadar.

### **Posisi Penyembuhan untuk Orang Dewasa/anak–anak ( $\geq 1$ tahun)**

#### **Catatan :**

Cardiopulmonary Resuscitation berbeda untuk bayi ( $\leq 1$  tahun) dan anak–anak (1–8 tahun). Yang diuraikan dibawah ini adalah untuk orang dewasa.

#### **WARNING:**

Jika korban mengalami cedera pada kepala atau leher :

- Pastikan kepala dan leher diberi penyanggah setiap saat.
- Jangan pernah mencoba memutar kepala dan tulang belakang.
- Jangan menggerakkan kepala ke belakang jika terdapat cedera pada leher.

1. Posisikan kaki :



## **PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN**

- Lutut berada di samping korban
- Tegakkan anggota badan korban
- Angkat dekat lutut sehingga betul - benkok keatas

### 2. Posisikan lengan :

- Tempatkan lengan tangan yang terdekat membentang di dada
- Tempatkan lengan yang terjauh di samping kanan tubuh korban.



### 3. Guling korban ke posisi :



- Guling korban menjauhi anda ke arah samping
- kaki tetap pada samping kanan, dengan lutut menyentuh tanah untuk menghindari korban berguling dan muka menyentuh tanah.

### 4. Stabilkan korban :

- Berikan ganjalan supaya korban tidak berguling.



**TINDAKAN GAWAT DARURAT**

