

PELATIHAN BANTUAN HIDUP DASAR UNTUK MASYARAKAT

*Marisa Junianti Manik¹⁾, Siska Natalia²⁾, Renova Sibuea³⁾, Theresia⁴⁾

^{1, 2, 3, 4)} Fakultas Keperawatan - Universitas Pelita Harapan, Tangerang

e-mail: marisa.manik@uph.edu

ABSTRAK

Banyak orang yang mengalami henti jantung di rumah, tempat bekerja atau tempat umum tidak tertolong jiwanya karena tidak mendapatkan Resusitasi Jantung Paru (RJP) dari seseorang. Henti jantung merupakan penyebab kematian terbanyak di dunia, oleh karena itu kelangsungan hidup tergantung pada adanya RJP yang segera dari siapapun. Jika dilakukan dalam beberapa menit pertama, dapat dua atau tiga kali meningkatkan angka kelangsungan hidup seseorang. Studi oleh *American Heart Association* (AHA) tahun 2010 melaporkan bahwa orang dewasa yang menerima RJP dengan jenis kompresi saja dari seseorang, lebih bertahan daripada yang tidak menerima RJP jenis apapun. Studi lainnya juga memperlihatkan bahwa angka keselamatan dari orang dewasa yang henti jantung dan ditolong oleh seseorang yang bukan tenaga kesehatan hasilnya mirip, baik yang jenis *Hands-Only CPR* (*Cardio Pulmonary Resuscitation*) maupun CPR konvensional. Oleh karena itu, masyarakat perlu diajarkan bagaimana mengenali seseorang henti jantung dan bagaimana melakukan pertolongan *Hands-Only CPR*, sehingga akan banyak jiwa manusia yang tertolong. Fakultas Keperawatan UPH melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pengenalan dan pembelajaran mengenai pertolongan pada korban henti nafas dan jantung di masyarakat melalui pelatihan Bantuan Hidup Dasar atau RJP dengan jenis kompresi saja. Kegiatan ini sudah dilakukan dengan melatih 367 orang di area sekitar Karawaci dan Tangerang Selatan. Peserta merasakan manfaat dari kegiatan PKM ini dan mengharapkan kegiatan ini diadakan secara periodik sehingga materi dan teknik RJP tetap dimiliki oleh peserta.

Kata kunci: *Hands-Only CPR*, henti jantung, Resusitasi Jantung Paru

1. PENDAHULUAN

Henti jantung merupakan suatu malfungsi listrik dalam jantung yang dapat menyebabkan denyut jantung yang tidak normal atau dikenal dengan aritmia. Keadaan ini dapat mengganggu aliran darah ke otak, paru-paru dan organ lainnya. Banyak orang yang mengalami henti jantung (*cardiac arrest*) di rumah, tempat bekerja atau di tempat-tempat umum tidak tertolong jiwanya atau meninggal karena mereka tidak mendapatkan Resusitasi Jantung Paru (RJP)/ *Cardio Pulmonary Resuscitation* (CPR) dari seseorang di tempat kejadian (AHA, 2017). Henti jantung merupakan penyebab kematian terbanyak baik di dunia termasuk Indonesia.

Ketika seseorang mengalami henti jantung, kelangsungan hidup tergantung pada adanya RJP yang segera dari siapapun didekat korban. RJP, khususnya jika dilakukan dalam beberapa menit pertama dari henti jantung, dapat dua atau tiga kali meningkatkan angka kelangsungan hidup seseorang (AHA, 2017). Dari studi yang dilakukan oleh *American Heart Association* (AHA) tahun 2010 melaporkan bahwa orang dewasa yang menerima RJP dengan jenis kompresi saja atau disebut sebagai *Hands-Only CPR* dari

seseorang lebih bertahan daripada yang tidak menerima RJP jenis apapun. Studi lainnya juga memperlihatkan bahwa angka keselamatan dari orang dewasa yang henti jantung dan ditolong oleh seseorang yang bukan tenaga kesehatan hasilnya mirip, baik yang jenis *Hands-Only CPR* maupun CPR konvensional (AHA, 2017).

Hands-Only CPR merupakan pilihan pertolongan henti jantung yang mudah diingat dan efektif. Teknik ini dirilis oleh AHA sebagai suatu *Science Advisory* pada tahun 2008. Teknik ini dapat dilakukan oleh siapapun dan hasilnya juga seefektif CPR konvensional dengan pemberian bantuan nafas mulut ke mulut dalam beberapa menit pertama kejadian henti jantung tiba-tiba di luar rumah sakit. Berdasarkan studi oleh AHA tahun 2015, kaum awam biasanya panik dan kepanikan ini menjadi hambatan utama dalam melakukan CPR. Teknik *Hands-Only CPR* yang sederhana dapat membantu mengatasi kepanikan dan keragu-raguan dalam bertindak (AHA, 2017).

Hands-Only CPR merupakan CPR atau RJP tanpa pemberian bantuan nafas mulut-ke-mulut. Teknik ini direkomendasikan penggunaannya untuk orang yang melihat seorang dewasa atau remaja tiba-tiba kolaps di luar rumah sakit, entah itu di rumah, tempat kerja atau mungkin di taman (AHA, 2017). Teknik ini terdiri dari dua langkah mudah yakni panggil bantuan (nomor telepon emergensi terdekat) atau minta seseorang untuk memanggil bantuan (*Call 9-1-1*) dan langkah kedua adalah melakukan penekanan yang cepat dan kuat pada tengah dada (*push hard and fast in the center of the chest*).

Oleh karena tingginya angka kejadian henti jantung serta teknik pertolongan yang sebenarnya adalah sederhana dan dapat dilakukan oleh siapa saja, maka warga masyarakat perlu dikenalkan dan diajarkan mengenai apa dan bagaimana mengenali seseorang yang henti jantung dan bagaimana melakukan pertolongan dengan cara *Hands-Only CPR*, sehingga akan banyak jiwa manusia yang tertolong. Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, Fakultas Keperawatan UPH terpanggil untuk memberikan pengenalan dan pembelajaran mengenai pertolongan pada korban henti jantung di lingkungan masyarakat baik dalam lingkungan kantor, kampus, sekolah, masyarakat, dengan pembelajaran RJP dengan jenis kompresi saja atau *Hands-Only CPR*. Karena kami meyakini, bahkan jika seseorang yang sudah belajar pun tidak bisa mengingat semua langkah-langkah pertolongan dengan sempurna, adalah penting bagi seseorang untuk mau menolong. Pertolongan, walaupun tidak sempurna, adalah lebih baik daripada tidak menolong sama sekali.

2. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan butir analisis situasi diatas, masalah mitra yang diselesaikan melalui kegiatan PkM adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman akan perbedaan henti jantung dan serangan jantung
2. Pengenalan tanda-tanda seseorang dengan henti jantung
3. Pengetahuan dalam memberikan pertolongan pada korban henti nafas dan henti jantung jika ada kejadian di sekitar lingkungan

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi adalah dengan mengadakan edukasi mengenai apa dan bagaimana tanda-tanda henti jantung dan serangan jantung. Setelah pemberian materi mengenai Henti Nafas dan Henti Jantung, diadakan pelatihan singkat mengenai teknik memberikan pertolongan bantuan hidup dasar yaitu resusitasi jantung paru dengan teknik yang mudah digunakan oleh kaum awam yakni teknik *Hands-Only CPR*.

Luaran pelaksanaan kegiatan ini bagi masyarakat yang ada di lingkungan kantor, sekolah, kampus adalah masyarakat mampu membedakan henti jantung dan serangan jantung, mengenali korban dengan keadaan henti nafas dan henti jantung, memahami tehnik *Hands-Only* CPR dan mampu mendemonstrasikan tehnik pemberian bantuan pada korban henti nafas dan henti jantung.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan penyusunan rencana kegiatan. Setelah itu dilakukan survei dan pencarian dana sponsor dari perusahaan-perusahaan yang mau diajak bekerjasama dalam penyebaran informasi serta pelatihan Bantuan Hidup Dasar untuk masyarakat. Adapun proposal kegiatan dalam pencarian sponsor dana untuk pembelian manikin CPR sudah dikirimkan ke beberapa perusahaan besar di area Jabodetabek dan juga ke beberapa personal individu. Untuk pelaksanaan kegiatan kali ini, tim masih menggunakan manikin yang dipinjam dari Fakultas Keperawatan UPH.

Target peserta kegiatan adalah masyarakat di lingkungan perkantoran, lingkungan kampus dan sekolah-sekolah area Tangerang dan sekitarnya. Jumlah peserta ditargetkan sebanyak 1000 orang untuk 1 tahun kegiatan yang dibagi dalam dua term yakni term pertama pada Agustus sampai Desember 2017 (500 orang) dan term kedua pada bulan Januari sampai dengan Juli 2018 (500 orang).

Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi mengenai henti nafas dan henti jantung, materi perbedaan serangan jantung dan henti jantung, serta pelatihan tehnik *Hands-Only* CPR dengan cara *hands-on* pada manikin dibawah pendampingan fasilitator. Materi disusun dan dikembangkan berdasarkan panduan Resusitasi Jantung Paru yang dikeluarkan oleh *American Heart Association* (AHA) yang merupakan panduan yang digunakan secara internasional serta panduan *Hands-Only* CPR yang juga dikembangkan oleh AHA. Selain materi yang dibuat dalam slide presentasi, ada juga audiovisual yang digunakan seperti video *Hands-Only* CPR yang diunduh dari AHA dan juga video salah satu lagu yang digunakan sebagai panduan ritme dalam melakukan kompresi dada selama Resusitasi Jantung Paru. Adapun evaluasi proses dilakukan selama proses pemberian materi dengan tehnik tanya jawab secara langsung. Tanya jawab ini bisa berbentuk soal pilihan dan juga dalam bentuk pertanyaan tertutup dan terbuka. Untuk evaluasi kemampuan melakukan tehnik kompresi dilakukan oleh peserta satu per satu pada manikin setelah latihan redemonstrasi bersama fasilitator.

3. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

3.1 Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pada bulan Agustus 2017. Adapun kegiatan pertama diadakan di salah satu perusahaan berlokasi di BSD Tangerang Selatan yaitu PT. Indo Human Resource dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang pada tanggal 24 Agustus 2017. Pesertanya merupakan karyawan perusahaan yang berada di lapangan. Kegiatan kedua dilaksanakan kepada para penanggungjawab asrama *Mission Youth for Christ* dengan jumlah peserta 267 orang. Para pesertanya mayoritas para remaja dan dewasa muda. Kegiatan berlangsung pada tanggal 04 Oktober 2017. Kegiatan ketiga dilaksanakan kepada para Security dan Warden yang bertugas di area lingkungan kampus UPH dengan jumlah peserta 54 orang. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 18 November 2017. Kegiatan keempat dilaksanakan kepada para siswa SDH Daan Mogot yang tergabung dalam Palang Merah Remaja (PMR) dengan jumlah peserta 14 orang. Kegiatan ini merupakan bagian dari rencana kegiatan Palang Merah Remaja yang memang dijadwalkan oleh para pembimbing PMR tersebut. Kegiatan yang terakhir dilaksanakan kepada para security dan petugas TMD Lippo Karawaci berjumlah orang. Para petugas ini setiap harinya bertugas menjaga ketertiban dan keamanan di seluruh area Lippo Karawaci. Adapun total

peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari bulan Agustus 2017 sampai dengan Juli 2018 adalah sebanyak 367 orang.

Rincian kegiatan dalam pelaksanaan pelatihan ini meliputi sesi pembukaan dan pengenalan pemateri, para fasilitator dan juga peserta. Dalam sesi ini juga dijelaskan tujuan dan hasil yang diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi Henti Nafas dan Henti Jantung serta materi Perbedaan Serangan Jantung dan Henti Jantung. Biasanya kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 50 menit.



Gambar 1: Pemberian Materi

Setelah pemberian materi dan tanya jawab bersama para peserta, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pemberian kompresi atau tehnik *Hands-Only* CPR oleh para fasilitator dengan bantuan alat manikin dan audiovisual untuk mempermudah para peserta memahami tehnik dan menguasai ritme pemberian kompresi dalam Resusitasi Jantung Paru.



Gambar 2: Demonstrasi dan Latihan *Hands-Only* CPR

Demonstrasi biasanya menghabiskan waktu sekitar 20 menit. Setelah demonstrasi selesai, maka para peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok kecil dipandu oleh satu fasilitator dan setiap peserta melakukan latihan kompresi dibantu dengan audiovisual. Setelah semua peserta dalam kelompok kecil melakukan latihan kompresi, fasilitator memandu untuk pelaksanaan evaluasi masing-

masing peserta dalam melakukan tehnik kompresi. Pelaksanaan latihan dan evaluasi ini menghabiskan waktu yang berbeda-beda tergantung jumlah peserta yang mengikuti kegiatan tersebut.

3.2 Hasil Kegiatan

Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta dalam pemberian pertolongan pertama pada kasus henti nafas dan henti jantung. Pada akhir sesi materi, peserta mampu menjelaskan perbedaan henti jantung dan serangan jantung, mampu menjelaskan cara mengenali korban dengan keadaan henti nafas dan henti jantung.



Gambar 3: Evaluasi Tehnik *Hands-Only CPR*

Setelah demonstrasi dari fasilitator dan dilanjutkan dengan latihan melakukan tehnik *Hands-Only CPR* satu per satu didampingi oleh fasilitator, peserta dapat memahami tehnik *Hands-Only CPR* dan melalui evaluasi di akhir sesi, dapat diamati bahwa para peserta mampu mendemonstrasikan tehnik pemberian bantuan pada korban henti nafas dan henti jantung dengan benar.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian pada bagian sebelumnya, tim menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat sejauh ini berjalan sesuai rencana walaupun target peserta sebanyak 500 orang belum tercapai mengingat keterbatasan dalam hal waktu. Dari bulan Agustus 2017 sampai dengan Juli 2018 jumlah peserta yang sudah mengikuti kegiatan ini sebanyak 367 orang. Namun dari beberapa kegiatan yang sudah berjalan selama kurang lebih 12 bulan, maka tujuan peningkatan kemampuan masyarakat dalam mengenali kasus henti nafas dan henti jantung serta kemampuan memberikan pertolongan pertama saat kejadian henti jantung, bisa tercapai dan peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan ini dan berharap kegiatan ini bisa berjalan kontinyu dan periodik. Untuk pencarian dana sponsor pembelian manikin CPR saat ini masih terkendala untuk mencapai target, namun tetap terus dilakukan *follow up*. Manikin CPR ini diperlukan untuk nantinya bisa digunakan sebagai alat pelatihan untuk menjangkau lebih banyak peserta.

Setelah terlaksananya kegiatan ini, tim melakukan pertemuan untuk mengevaluasi serta merumuskan beberapa saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat kedepannya. Adapun saran-sarannya antara lain:

1. Melakukan pendekatan ke beberapa pihak yang berhubungan langsung dengan area public agar pelaksanaan kegiatan seperti ini bisa lebih luas jangkauannya ke masyarakat.
2. Membuat suatu metode pelatihan yang lebih kreatif dan menarik, bisa dilakukan dalam waktu yang singkat tapi menjangkau banyak pihak seperti misalnya di jam-jam istirahat perkantoran, di area mall dan di luar jam pembelajaran sekolah/ perkuliahan.
3. Melakukan *follow up* kepada pihak swasta yang berminat melakukan kerjasama dalam penyediaan manikin untuk digunakan selama pelatihan berlangsung. Semakin banyak manikin yang bisa digunakan, maka semakin banyak masyarakat yang bisa dilatih dalam waktu yang singkat dan hasilnya akan lebih efektif.

REFERENSI

- [1]American Heart Association. 2017. Cardiac Arrest vs. Heart Attack. http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRECC/AboutCPRFirstAid/CardiacArrestvsHeartAttack/UCM_473213_Cardiac-Arrest-vs-Heart-Attack.jsp. Diakses tanggal 12 April 2017.
- [2]American Heart Association. 2017. CPR Facts and Stats. . http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRECC/AboutCPRFirstAid/CPRFactsAndStats/UCM_475748_CPR-Facts-and-Stats.jsp. Diakses tanggal 12 April 2017.
- [3]American Heart Association. 2017. Hands-Only CPR. http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRECC/Programs/HandsOnlyCPR/UCM_473196_Hands-Only-CPR.jsp. Diakses tanggal 12 April 2017.
- [4]American Heart Association. 2017. Hands-Only CPR fact sheet. http://cpr.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@ecc/documents/downloadable/ucm_485341.pdf. Diakses tanggal 12 April 2017.
- [5]American Heart Association. 2017. Training Kiosk Hands-Only CPR. http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRECC/Programs/HandsOnlyCPR/UCM_491195_Hands-Only-CPR-Training-Kiosks.jsp. Diakses tanggal 12 April 2017.