

## **EDUKASI KESELAMATAN TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K) DI RUMAH**

Fierdania Yusvita, Cut Alia Keumala Muda, Veza Azteria  
Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, DKI Jakarta, 11510  
fierdania@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*House is the center of family activity that is vulnerable to safety hazards and risks in the form of accidents to family members, because of that it is necessary to carry out socialization and education regarding the management of safety hazards and risks at home so that each family can minimize accidents and other losses in and the environment around the house. This community service activity aims to increase family knowledge about safety hazards and risks at home and recognize accidents that can occur to family members at home through scientific concepts of occupational safety, health and the environment (HSE). This activity was carried out through digital education at Minerva.Camp activities organized by Minerva.Cons and Ibu Kece Club (IKC) in February 2022 with the theme "Safety At Home". The target of this community service activity was families and there were fourteen families had participated in this series of activities. Evaluation of the implementation of community service activities showed that 82% of families were aware of the types of hazards and accidents in their homes and knew the types of first aid that could be given if an emergency occurred in the house. At the end of the activity, the family received a gift in the form of a children's story book about the dangers and risks in the house. We hope this kind of activity will take place continuously so that more families are familiar with the concept of safety at home and are able to manage safety hazards and prevent accidents at home optimally.*

**Keywords :** *Occupational Safety and Health, Safety at Home, First Aid*

### **Abstrak**

Rumah merupakan pusat kehidupan keluarga yang rentan terhadap terjadinya kecelakaan pada anggota keluarga, untuk itu perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi mengenai pengelolaan bahaya dan risiko keselamatan serta pemberian pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan di dalam dan lingkungan sekitar rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang bahaya dan risiko keselamatan di rumah, mengenal kecelakaan yang dapat terjadi pada anggota keluarga di rumah serta mengetahui prosedur pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) melalui konsep keilmuan keselamatan dan kesehatan kerja serta lingkungan (K3L). Kegiatan ini dilaksanakan melalui edukasi digital pada kegiatan Minerva.Camp yang diselenggarakan oleh Minerva.Cons dan Ibu Kece Club (IKC) pada Bulan Februari 2022 dengan Tema "Safety At Home". Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah keluarga dan sebanyak empat belas keluarga telah mengikuti rangkaian kegiatan ini. Evaluasi pelaksanaan kegiatan abdimas menunjukkan bahwa 82% keluarga telah mengetahui jenis bahaya dan kecelakaan yang ada di rumahnya serta mengetahui jenis pertolongan pertama yang dapat diberikan jika ada kondisi darurat yang terjadi di dalam rumah. Pada akhir kegiatan, keluarga mendapatkan bingkisan berupa buku cerita anak mengenai bahaya dan risiko di dalam rumah. Diharapkan kegiatan sejenis ini akan berlangsung secara kontinyu sehingga semakin banyak keluarga yang mengenal konsep keselamatan di rumah dan mampu mengelola bahaya keselamatan serta mencegah terjadi kecelakaan di rumahnya secara optimal.

**Kata kunci :** Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Keselamatan di rumah, P3K

### **Pendahuluan**

Rumah seharusnya merupakan tempat yang paling aman dan dapat melindungi anggota keluarga sepenuhnya, namun jumlah kecelakaan yang terjadi di dalam rumah dan lingkungan sekitar rumah lebih banyak dari jumlah kecelakaan yang terjadi di tempat kerja. Menurut *National Home Security Alliance*,

kecelakaan yang terjadi di rumah seringkali menimbulkan kondisi serius bahkan kematian dan ini tidak hanya menimpa anak-anak atau lansia saja. Di Amerika, kecelakaan yang terjadi di rumah menyebabkan delapan belas ribu kematian dan menyumbang sebanyak dua puluh satu juta kunjungan medis setiap tahun yang menelan biaya sekitar 220 miliar dolar per

tahunnya (NHTSA, 2018). Berdasarkan data *National Safety Council* di Tahun 2019, diketahui bahwa telah terjadi sebanyak 173.040 kematian akibat cedera dan sebagian besar kematian tersebut bukan terjadi di tempat kerja melainkan di rumah, lingkungan sekitar rumah dan komunitas (NSC, 2022).

Ada banyak potensi bahaya dan risiko keselamatan yang terdapat di dalam rumah. Potensi bahaya keselamatan dapat berasal dari peralatan listrik, peralatan dapur, kondisi lantai rumah, bangunan, bahan-bahan kimia yang terdapat di dalam rumah termasuk berbagai aktivitas kerja di dalam rumah, sedangkan risiko yang dapat terjadi di dalam rumah adalah timbulnya kecelakaan baik berupa jatuh, tersedak, keracunan sampai terjadinya kebakaran serta kondisi darurat lainnya yang dapat menimbulkan cedera ringan, sedang, berat bahkan kematian pada anggota keluarga (CDC, 2013).

Kecelakaan adalah kejadian yang tidak direncanakan, terjadi tiba-tiba tidak terduga dan dapat menimbulkan kerugian baik berupa cedera, kerusakan properti, alat dan lingkungan atau menimbulkan kematian (Syaaf, 2011). Kecelakaan di rumah didefinisikan sebagai kecelakaan yang terjadi di dalam atau di sekitar (taman atau garasi) rumah. Anak-anak berusia enam tahun ke bawah dan juga lansia merupakan kelompok rentan yang dapat mengalami kecelakaan di rumah karena sebagian besar aktivitas yang dilakukan banyak terjadi di dalam rumah (Noor, 2021).

Penanganan cedera akibat kecelakaan membutuhkan tindakan yang cepat dan tepat melalui sebuah upaya pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). P3K didefinisikan sebagai bantuan langsung yang diberikan kepada seseorang yang mengalami kondisi darurat seperti terluka atau sakit dengan tujuan meningkatkan harapan hidup dan mencegah trauma lebih lanjut. Orang yang memberikan pertolongan pertama haruslah memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai sesuai dengan berbagai kondisi kegawatdaruratan. Keluarga, khususnya orang tua merupakan *first aider* pertama jika terjadi kecelakaan pada anak sehingga penting sekali bagi setiap anggota keluarga khususnya para orang tua untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengenal kecelakaan yang

dapat terjadi di dalam ataupun lingkungan sekitar rumah, mencegah dan melakukan pertolongan pertama jika kecelakaan terjadi. Keterlambatan pemberian pertolongan pertama dapat memperkecil harapan hidup atau memperparah kondisi korban (Antell et al., 2019).

Promosi keselamatan ditujukan untuk mempertahankan kondisi dan mencapai tingkat keselamatan dan keamanan yang optimal. Berbagai hasil studi menunjukkan terjadinya peningkatan kasus kecelakaan pada keluarga khususnya anak-anak, baik berupa terjatuh, luka bakar, tersedak yang dapat berakhir dengan fatal, ini menunjukkan kurangnya pengetahuan dan kemampuan para orang tua dan pengasuh yang terlibat dalam menangani kecelakaan dan melakukan manajemen pertolongan pertama sehingga penting untuk dilaksanakan berbagai langkah pendidikan, sosialisasi dan pemberian informasi kepada keluarga, khususnya orang tua dan pengasuh, dalam rangka menurunkan angka kecelakaan yang dapat terjadi pada anggota keluarga di rumah (Welandar et al., 2004).

Perkembangan teknologi digital yang pesat saat ini menjadi salah satu peluang baik untuk meningkatkan edukasi kesehatan dan keselamatan serta lingkungan. Kemajuan teknologi menjadikan penyebaran informasi dan sosialisasi dapat dilakukan dengan cepat, komunikatif dan lebih banyak sasaran yang dapat terjangkau. Begitupun hal ini yang diamini oleh Minerva.Cons, Klinik Kecil (KK) dan Ibu Kece Club (IKC), sebuah lembaga independen yang berfokus di bidang kesehatan keluarga secara umum. Bagi ketiga lembaga ini, penerapan perilaku selamat, perilaku hidup bersih dan sehat, perilaku menjaga lingkungan rumah dan sekitarnya haruslah dimulai sejak dalam keluarga. Keluarga yang dapat menerapkan manajemen kesehatan, keselamatan dan lingkungan dengan baik dapat mencapai kualitas hidup dengan baik dan menularkan hal baik tersebut pada lingkungan dan komunitas sekitarnya dan pada akhirnya dapat menjadi identitas sebuah bangsa. Melalui Minerva.Camp, diharapkan keluarga yang menjadi peserta kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan sikap positif dalam menerapkan manajemen kesehatan, keselamatan dan lingkungan khususnya dalam mengelola bahaya keselamatan di rumahnya masing-masing,

mengenal dan mencegah terjadinya kecelakaan pada keluarga khususnya anak-anak serta meningkatkan sikap positif untuk mampu melakukan pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan di rumah.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan *pre test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan keluarga tentang keselamatan di rumah. Setelah hasil *pre test* didapatkan, dilakukan edukasi kepada empat belas keluarga peserta kegiatan pengabdian masyarakat tentang konsep keselamatan di rumah dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Terdapat dua materi yang disampaikan yakni berisi tentang konsep keselamatan di rumah, berlandaskan konsep keilmuan kesehatan dan keselamatan kerja (K3) serta langkah-langkah melakukan pertolongan pertama pada beberapa kondisi darurat yang dapat terjadi di rumah. Penjelasan utama adalah pengenalan tentang bahaya dan risiko dengan tujuan akhir peserta kegiatan dapat mengidentifikasi bahaya dan risiko keselamatan di rumahnya masing-masing. Edukasi dilaksanakan menggunakan *platform digital zoom meeting*. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai seluruh materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan berupa *post test* untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta tentang konsep keselamatan di rumah (*safety at home*).

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari kegiatan Minerva.Camp, sebuah webinar yang dilaksanakan antara Minerva.Cons dan Ibu Kece Club (IKC) yang merupakan bagian dari Klinik Kecil (KK). Ketiganya merupakan konsultan di bidang kesehatan. Minerva.Cons bergerak di bidang Keselamatan, Kesehatan kerja dan Lingkungan (K3L) sedangkan IKC dan KK fokus terhadap kesehatan anak dan keluarga. Minerva.Camp dilaksanakan pada Bulan Februari 2022 dengan keterangan pada poster sebagai berikut :



Gambar 1  
Poster Kegiatan Minerva.Camp

Kegiatan Minerva.Camp diikuti oleh empat belas keluarga sebagai peserta pada kegiatan ini. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

Tabel 1.  
Karakteristik Peserta Abdimas

Karakteristik Keluarga	Frekuensi	Persentase
<b>Jumlah anak</b>		
Memiliki $\geq 1$ anak	13	92,85%
Belum memiliki anak	1	7,15%
<b>Usia Orang Tua</b>		
20-30 tahun	5	35,71%
30-40 tahun	9	64,29%
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Ibu Rumah Tangga	6	42,85%
Karyawan	8	57,15%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 64,29% peserta kegiatan Minerva. Camp berusia 30-40 tahun, 92,85% keluarga telah memiliki  $\geq$  satu orang anak dan 57,15% adalah keluarga dengan ibu bekerja di luar rumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pelaksanaan *pre test* pada peserta Minerva.Camp. Tujuan dilakukan *pre test* ini adalah untuk mengetahui sejauh mana keluarga mengenal konsep keselamatan di rumah. Soal yang sama juga digunakan pada pelaksanaan *post test* di akhir kegiatan. *Post test* dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta Minerva.Camp. Soal *pre* dan *post test* terdiri dari enam pertanyaan dengan pilihan beberapa jawaban. Adapun soal *pre* dan *post test* adalah sebagai berikut :

Tabel 2.  
Soal Pre dan Post Test

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Rumah yang safe adalah....	a. Rumah tanpa bahaya b. Rumah yang ramah anak c. Rumah yang seluruh anggota keluarganya dapat mengelola bahaya dan risiko keselamatan d. Rumah yang tersedia sarana keamanan dan keselamatan
2.	Apakah anda setuju jika perilaku anak dalam aspek keselamatan harus kita bentuk sedari dini?	a. Setuju b. Tidak Setuju
3.	Contoh keadaan darurat di rumah adalah....	a. Bencana Alam b. Huru Hara c. Darurat Medis d. Semua benar
4.	Bagaimana anda mengelola sampah di dalam rumah anda?	a. Dalam satu wadah b. Dipilah berdasarkan jenis sampahnya c. Hanya membuang sampah basah, sampah kering dapat diolah kembali
5.	Apakah anda setuju jika konsep diet plastik dapat dibentuk sedari dini?	a. Setuju b. Tidak Setuju
6.	Apakah sampah yang menumpuk dapat menjadi sumber bahaya keselamatan di rumah?	a. Setuju b. Tidak Setuju

Soal yang tertera pada Tabel 2 mewakili keseluruhan materi yang disampaikan pada topik *Safety At Home* : Mengenal Bahaya dan Risiko dalam rumah. Pada hasil *pre test* diketahui bahwa tidak ada satu pun peserta yang dapat menjawab dengan benar pada keseluruhan soal yang diberikan, rata-rata peserta mampu menjawab tiga dari enam soal dengan benar. Saat pelaksanaan *post test* didapatkan 82% peserta mampu menjawab dengan benar seluruh soal yang diberikan sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang *safety at home*.

Materi yang disampaikan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjudul “Mengenal Kecelakaan Anak di Rumah” dan “P3K di Rumah : *Siapa ga siap*, orang tua harus siap”. Materi pertama berisi mengenai konsep keselamatan di rumah. Pemaparan materi diawali dengan penjelasan bahwa kesehatan dan keselamatan kerja serta lingkungan (K3L) merupakan bagian dari keilmuan kesehatan masyarakat yang berfokus terhadap berbagai langkah pencegahan (preventif) dan promotif dalam upaya perwujudan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya, termasuk masyarakat pekerja dan unit terkecil dalam masyarakat yakni keluarga. Selanjutnya disampaikan tentang data kecelakaan akibat

perilaku dan kondisi yang tidak aman, bahwa kecelakaan banyak ditemui di rumah, bukan di tempat kerja ataupun pada komunitas sehingga penting bagi seluruh anggota keluarga dapat mengetahui dan memahami konsep keselamatan dan berbagai langkah pengendalian jika menemui berbagai kondisi darurat di rumah. Penjelasan selanjutnya adalah mengenai konsep keselamatan di rumah (*safety at home*), jenis bahaya dan risiko yang ada di rumah serta berbagai contoh upaya-upaya yang dapat diterapkan untuk meminimalisir kecelakaan yang dapat terjadi di rumah, khususnya pada anak.

Pada penyampaian materi tentang pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), disampaikan berbagai jenis kecelakaan yang dapat terjadi di rumah beserta langkah-langkah pertolongan pertama yang dapat dilakukan oleh seluruh anggota keluarga, khususnya adalah orang tua. Pada pemaparan materi ini dijelaskan mengapa orang tua harus mampu melakukan pertolongan pertama, penjelasan tentang konsep P3K yang meliputi definisi, tujuan dan prosedur secara umum. Selanjutnya adalah penjelasan detail untuk setiap jenis kondisi darurat yang dapat terjadi di rumah, antara lain luka pada anak, mimisna pada anak, tersengat listrik, jatuh, patah tulang serta bagaimana cara membidainya, anak kejang, kram serta pingsan. Berikut adalah beberapa materi yang dipaparkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini :



Gambar 2  
Materi Tentang Mengenal Kecelakaan di Rumah



Gambar 3  
Materi Tentang P3K

Adapun beberapa dokumentasi kegiatan Minerva.Camp adalah sebagai berikut :



Gambar 3  
Dokumentasi Kegiatan Minerva.Camp

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan kegiatan diskusi, tanya jawab dan *sharing* mengenai isu-isu keselamatan di rumah. Beberapa keluarga menceritakan tentang jenis kecelakaan yang kerap kali terjadi pada anggota keluarga

khususnya pada anak yaitu jatuh, tersedak makanan dan luka akibat tergores. Berdasarkan paparan peserta, sebagian besar orang tua tidak tahu bagaimana respon yang tepat saat terjadi kecelakaan pada anak di rumah. Hampir seluruh peserta juga baru mengetahui bahwa berbagai kecelakaan di rumah dapat dicegah dengan menerapkan konsep manajemen risiko sesuai konsep keilmuan K3L. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga disampaikan bahwa setiap orang tua harus dapat mengidentifikasi bahaya dan risiko yang ada di rumah, menilai besaran risiko serta melakukan upaya pengendalian bahaya dan risiko tersebut. Empat belas keluarga selaku peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini didampingi dalam membuat dokumen sederhana tentang identifikasi bahaya dan risiko, penilaian dan kategorisasi risiko keselamatan serta pembuatan hirarki pengendalian yang dapat diterapkan di rumah. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, keluarga dapat lebih siap dalam menerapkan keselamatan di rumah dan meminimalisir kerugian akibat perilaku dan kondisi yang tidak aman.

Para keluarga juga ditanyakan mengenai apa yang selama ini dilakukan jika terjadi kondisi darurat di rumah. Ada keluarga yang tinggal bersama para orang tua di mana artinya, selain anak-anak, juga terdapat lansia yang rentan terhadap berbagai kecelakaan di dalam rumah. Sebagian besar peserta kegiatan webinar mengetahui tentang istilah P3K namun ternyata masih banyak yang salah dalam memberikan metode pertolongan pertama, misalnya pada anak yang terluka, sebagian orang tua langsung memberikan antiseptik tanpa membersihkan lukanya terlebih dahulu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diharapkan dapat menurunkan tingkat kesalahan orang tua dalam memberikan pertolongan pertama pada anggota keluarga lainnya khususnya anak-anaknya dan atau lansia yang juga tinggal di rumahnya.

Keluarga merupakan lingkungan utama yang harus saling memperkenalkan gaya hidup sehat antar anggota keluarganya terutama anak. Penerapan pola hidup sehat harus diterapkan sedini mungkin untuk menghindari masalah yang berkaitan dengan kesehatan (O'Donnell, 2017). Pendidikan kesehatan mengenai pertolongan pertama pada kecelakaan di dalam rumah merupakan salah satu kemampuan dasar

yang harus dimiliki oleh setiap keluarga. Edukasi dan promosi keselamatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri, serta membiasakan pengamanan yang tepat dalam memberikan penanganan kecelakaan kerja dari rumah tangga. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta, maka diharapkan setiap keluarga peserta kegiatan Minerva.Camp mampu mengelola bahaya dan risiko keselamatan di rumahnya, mampu mencegah terjadinya kecelakaan di rumah, dan memberikan pertolongan pertama apabila terjadi cedera pada anggota keluarga karena pengetahuan dan perilaku dari orang tua sangat mempengaruhi kecepatan dan ketepatan dalam melakukan pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan di dalam rumah ataupun di lingkungan dan komunitas sekitar rumah. Kemampuan keluarga dalam mengelola bahaya dan risiko keselamatan dapat meningkatkan perilaku selamat (*safe act*) pada setiap anggota keluarga yang nantinya tidak hanya dapat diterapkan di dalam rumah, namun menjadi suatu pembiasaan baik dalam setiap aktivitas di dalam komunitas, lingkungan sekitar ataupun di tempat kerja sehingga pada akhirnya budaya keselamatan dan kesehatan kerja (K3) yang menjadi salah satu tujuan nasional dapat terwujud seutuhnya.

### Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada keluarga peserta tentang mengenal bahaya dan risiko keselamatan serta mengetahui pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) yang dapat terjadi di rumah yakni sebesar 82%. Pada akhir kegiatan, keluarga mendapatkan bingkisan berupa buku cerita anak mengenai bahaya dan risiko di dalam rumah. Diharapkan kegiatan sejenis ini akan berlangsung secara kontinyu sehingga semakin banyak keluarga yang mengenal konsep keselamatan di rumah dan mampu mengelola bahaya keselamatan serta mencegah terjadi kecelakaan di rumahnya secara optimal, juga diharapkan keluarga khususnya setiap orang tua mampu melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dengan tepat dan cepat.

### Daftar Pustaka

- Antell, H., Emich, C., Stykowski, R., Greaves, I., Laetzsch, D., Webber, R., Musallam, J. A., Oberfeld, J., Schröder, N., Szabján, I., Tanos, A., Thell, R., Vecchione, S., & Webber, R. (2019). *An Introduction to First Aid – European First Aid Guidelines developed by Johanniter International*. [www.johanniter.org](http://www.johanniter.org)
- NHSA. (2018). *SAFETY AT HOME: 10 COMMON SAFETY HAZARDS AROUND THE HOUSE*. <https://staysafe.org/safety-at-home-10-common-safety-hazards-around-the-house/>
- Noor, H. Z. (2021). Pertolongan Pertama Kecelakaan Di Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1339–1342. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.325>
- NSC. (2022). *Community Safety*. <https://www.nsc.org/community-safety>
- O'Donnell, M. (2017). *Health Promotion In The Workplace (5th edition)*. Art & Science of Health Prmotion Institute.
- Stephens, Kara M (Centers for Disease Control and Prevention, O. of P. H. P. and R. (2013). *All-Hazards Preparedness Guide*. 45.
- Syaaf, R. Z. (2011). Konsep Dan Teori-Teori Perilaku Dalam Bidang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja. In *Dasar-dasar K3* (p. 13).
- Welander, G., Svanstrom, L., & Ekman, R. (2004). *Safety Promotion – an Introduction 2nd Revised Edition*. In *Karolinska Institutet*.