

## **PELATIHAN HEIMLICH MANEUVER PADA MAHASISWA/I KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ESA UNGGUL TAHUN 2024**

Cut Alia Keumala Muda<sup>1</sup>, Dhea Julia Andani<sup>2</sup>, Hermanus Ehe Hurit<sup>3</sup>, Hilhami<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, <sup>3</sup>Farmasi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>4</sup>Rumah Sakit YARSI

Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510

[cut.alia@esaunggul.ac.id](mailto:cut.alia@esaunggul.ac.id)

### **Abstract**

*The Heimlich Maneuver is an action by removing a foreign object that completely blocks the larynx. The principle of performing the Heimlich maneuver is to apply pressure to the lungs. The training was conducted using interactive discussion and practice methods, in December 2024 which was given to public health students who explained about recognizing choking conditions, knowing the steps of basic life support, knowing the steps to handle airway obstruction (Airway) and the steps of the Heimlich maneuver. In the interactive discussion session, participants can ask questions and share experiences about the Heimlich maneuver, this helps participants strengthen their understanding. This training was held at Esa Unggul University and was attended by 80 participants who were divided into 4 meeting sessions. The training activities began with the arrival of students, counseling which also included the distribution of pre-tests, delivery of materials, question and answer sessions, practice, and distribution of post-tests. The training activities ran smoothly and conductively, marked by the activeness of the participants during the activity. This can be seen through the results of the pre-test and post-test that have been given to students that there is an increase in knowledge about the Heimlich maneuver that has been delivered.*

**Keywords:** Heimlich Maneuver, Knowledge, and Students

### **Abstrak**

Tindakan *Heimlich Maneuver* adalah tindakan dengan cara mengeluarkan benda asing yang menyumbat laring secara total. Prinsip melakukan tindakan *heimlich maneuver* adalah dengan memberikan tekanan pada paru. Pelatihan dilakukan menggunakan metode diskusi interaktif dan praktek, pada bulan Desember 2024 yang diberikan kepada mahasiswa kesehatan masyarakat yang menjelaskan tentang mengenali kondisi tersedak, mengetahui langkah-langkah bantuan hidup dasar, mengetahui langkah-langkah penanganan sumbatan jalan napas (Airway) serta langkah-langkah tindakan *heimlich maneuver*. Dalam sesi diskusi interaktif, peserta dapat bertanya dan berbagi pengalaman tentang *heimlich maneuver*, hal ini membantu peserta dalam memperkuat pemahaman mereka. Pelatihan ini dilaksanakan di Universitas Esa Unggul dan dihadiri sebanyak 80 peserta yang dibagi menjadi 4 sesi pertemuan. Kegiatan pelatihan dimulai dari kedatangan mahasiswa, penyuluhan yang didalamnya juga terdapat pembagian *pre-test*, penyampaian materi, sesi tanya jawab, praktek, serta pembagian *post-test*. Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar dan kondusif, ditandai dengan keaktifan partisipan selama kegiatan berlangsung. Hal ini dapat dilihat melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada mahasiswa bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *heimlich maneuver* yang telah disampaikan.

**Kata kunci :** Heimlich Maneuver, Pelatihan, dan Mahasiswa

### **Pendahuluan**

Terdapat beberapa jenis tindakan pertolongan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersedak, salah satunya teknik *heimlich maneuver*. Tindakan *Heimlich Maneuver* adalah tindakan dengan cara mengeluarkan benda asing yang menyumbat laring secara total. Prinsip melakukan tindakan *heimlich maneuver* adalah dengan memberikan tekanan pada paru. Pada tindakan *heimlich* dilakukan tekanan ke dalam dan ke atas rongga perut sehingga membuat diafragma terdorong

ke atas. Tenaga dorongan ini akan mendesak udara dalam paru ke luar. Perasat *heimlich* ini dapat dilakukan pada orang dewasa dan juga pada anak (Maisyaroh, Widiyanto, et al., 2022).

Kondisi tersedak merupakan suatu kondisi dimana terdapat sumbatan pada saluran napas, baik secara total atau parsial akibat adanya benda asing. Hal ini menyebabkan korban sulit bernapas dan dapat menyebabkan kekurangan oksigen. Respon pertama pada seseorang yang tersedak adalah memegang

lehernya, merasa tercekik serta terlihat panik (Harigustian, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dalam (Alhidayat & Handayani, 2022) kejadian tersedak mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu mencapai 17.537 jiwa. Jumlah kasus tersedak berdasarkan penyebabnya paling tinggi disebabkan akibat makanan dimana mencapai 59,5%, tersedak karena benda asing sebesar 31,4%, dan tersedak yang belum diketahui penyebabnya mencapai 9,1%.

Kasus tersedak di Indonesia sudah banyak terjadi tetapi belum ada data statistik tentang angka kejadian tersedak. Sedangkan data Risesdas tahun 2018 dalam Ismail et al., (2023) menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 12.400 orang yang datang ke Unit Gawat Darurat (UGD) dan sebagian besar adalah anak-anak usia 14 tahun termasuk kasus tersedak.

Pengetahuan mahasiswa tentang kegawatdaruratan *heimlich maneuver* di Universitas Esa Unggul mengatakan dalam keterampilan melakukan prosedur tindakan *heimlich maneuver*, merupakan elemen yang paling utama dalam memberikan pertolongan kepada korban yang mengalami gangguan sistem pernapasan.

Universitas Esa Unggul merupakan sebuah kampus yang tidak hanya menyelenggarakan kegiatan akademik tetapi juga non akademik. Tidak hanya untuk belajar, kampus pun dapat menjadi tempat yang tepat untuk mengembangkan potensi diri. Mahasiswa dapat melakukan berbagai hal di kampus yang menunjang proses pengasahan bakat yang dimiliki, salah satu kegiatan non akademik yang dapat dilakukan adalah dengan mengikuti UKM atau Unit Kegiatan Mahasiswa di kampus. UKM ialah wadah aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat bakat dan keahlian tertentu. Selain itu keberadaan organisasi Palang Merah Indonesia turut berkontribusi terhadap berbagai isu keselamatan dan kesehatan di kampus Universitas Esa Unggul belum pernah mendapatkan edukasi tentang konsep keselamatan di kampus serta belum pernah diberikan latihan *heimlich maneuver* sederhana sehingga dilakukanlah kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa pelatihan

*heimlich maneuver*, khususnya berkaitan dengan langkah-langkah melakukan tindakan *heimlich maneuver*.

Pertolongan pertama *heimlich maneuver* merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan pada korban tersedak, sehingga perlu dilakukan pengkajian terkait pengetahuan mahasiswa tentang *heimlich maneuver* dikarenakan mahasiswa kesehatan masyarakat nantinya akan memiliki interaksi yang tinggi dengan masyarakat.

Pelatihan mengenai *heimlich maneuver* berguna bagi mahasiswa untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada mahasiswa yang akan terjun langsung ke masyarakat untuk dapat melakukan transfer *knowledge* dan *skill* tentang keterampilan dasar pertolongan pertama secara efektif kepada masyarakat. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu-individu di masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan siap menghadapi keadaan gawat darurat sehari-hari maupun bencana. Pengetahuan merupakan bagian terpenting yang harus dimiliki seseorang ketika melakukan suatu tindakan dengan benar dan tepat. Pelatihan merupakan kegiatan implementasi dari pengetahuan yang sudah dimiliki oleh seseorang.

#### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan abdimas ini dilaksanakan dengan peserta mahasiswa/i yang di antaranya juga merupakan anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Universitas Esa Unggul. Jumlah peserta dalam kegiatan yang dilaksanakan pada Bulan Desember 2024 ini adalah sebanyak 80 mahasiswa. Kegiatan ini dimulai dari pembukaan yang disampaikan oleh Dosen kesehatan masyarakat, penjelasan materi tentang kondisi *heimlich maneuver*, langkah-langkah bantuan hidup dasar serta langkah-langkah tindakan *heimlich maneuver*. Setelahnya dilakukan praktik *heimlich maneuver*. Jenis edukasi pada kegiatan abdimas ini menggunakan metode diskusi interaktif dan praktik dengan melihat tingkat keberhasilan menggunakan hasil penilaian praktik *heimlich maneuver* berupa *pre test* dan *post test* pada mahasiswa kegiatan pengabdian masyarakat. Standar nilai minimal adalah 70 (skala 100). Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah  $\geq 60\%$  mahasiswa

kegiatan abdimas dapat melakukan tindakan *heimlich maneuver* sederhana pada kondisi tanggap darurat.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (abdimas) ini merupakan kegiatan lanjutan dari pelatihan bantuan hidup dasar di kampus, yang dikhususkan pada pelatihan *heimlich maneuver* pada kondisi tanggap darurat. Kegiatan ini diikuti oleh 80 orang mahasiswa/i prodi kesehatan masyarakat Universitas Esa Unggul gabungan dari kampus kebun jeruk dan harapan indah dan perwakilan dari mahasiswa/i semester 6. Kegiatan ini dilaksanakan pada 1 ruang kelas, dimulai dari pukul 08.00 dan selesai di pukul 17.00 WIB.

Peserta dibagi menjadi 4 sesi pelatihan, 1 sesi pelatihan terdiri atas 20 mahasiswa dengan 2 pemateri. Langkah pertama, yang dilakukan adalah memberikan lembar *pre-test* kepada mahasiswa yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan umum mengenai tersedak serta langkah dalam melakukan pertolongan *heimlich maneuver*.

Langkah kedua, mahasiswa diberikan materi terkait pengetahuan umum mengenai tersedak serta langkah dalam melakukan pertolongan *heimlich maneuver*. Langkah terakhir, seluruh mahasiswa melakukan praktek *heimlich maneuver* serta *post-test*.

Adapun karakteristik Peserta Abdimas adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Peserta Abdimas

Variabel	Peserta	Frekuensi
<b>Kategori Peserta</b> Mahasiswa/I Kesmas	80	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	23	28,75%
Perempuan	57	71,25%
<b>Tingkatan</b> Semester 6	80	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi peserta abdimas adalah mahasiswa/I kesehatan masyarakat sebesar 100%, berjenis kelamin Perempuan sebesar 71,25% dan berada di tingkatan semester 6 yakni sebesar 100%. Kegiatan

Pelatihan *heimlich maneuver* diawali dengan pembukaan yang disampaikan langsung oleh Dosen Kesehatan Masyarakat, setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang tersedak serta langkah-langkah tindakan *heimlich maneuver* yang dapat terjadi di kampus. Dalam pemaparan materi ini juga disisipkan *pre test* dan *post test* yang disampaikan secara lisan oleh pemateri. Tujuan dilakukan *pre test* ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta kegiatan abdimas mengetahui tentang *heimlich maneuver*. Pada saat *pre test*, mahasiswa/I tidak menjawab sesuai tahapan *heimlich maneuver*, serta ada mahasiswa/i yang tidak dapat menjelaskan tentang tindakan *heimlich maneuver*. Pemateri menyampaikan konsep dan langkah pelaksanaan *heimlich maneuver*, yang dilanjutkan dengan praktek tindakan *heimlich maneuver*. Setelahnya peserta abdimas dibagi menjadi kelompok kecil yang saling berpasangan. Terdapat 10 pasang mahasiswa yang duduk berhadapan untuk saling bergantian mempraktikkan cara tindakan *heimlich maneuver* menggunakan berbagai langkah. Pemateri berkeliling untuk melihat dan membantu setiap kelompok dalam melakukan praktek tindakan *heimlich maneuver*. Setelah disampaikan materi dan diberikan demonstrasi tindakan *heimlich maneuver* berbagai langkah terjadi peningkatan sebesar 90% mahasiswa/i yang dapat menjelaskan kembali tentang tindakan *heimlich maneuver* pada kondisi tanggap darurat. Pada akhir kegiatan abdimas juga dilakukan penilaian praktik. Adapun hal yang dinilai adalah ketepatan dan kesesuaian waktu peserta abdimas dalam melakukan tindakan *heimlich maneuver* pada kondisi tanggap darurat. Peserta yang memperoleh nilai pada rentang 60 - 90 mencapai 85% dari total seluruh peserta abdimas. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan para peserta berkaitan dengan *heimlich maneuver* ini mencakup peserta yang dapat melakukan tindakan tanpa bantuan dan mendapat bantuan minor. Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan Pelatihan Tindakan *heimlich maneuver* di Universitas Esa Unggul :



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Abdimas  
Pelatihan *Heimlich Maneuver*

Pada rangkaian kegiatan abdimas ini, seluruh peserta tampak antusias dalam

mengikuti rangkaian kegiatan, terbukti dengan peserta selalu mengangkat tangannya mencoba menjawab setiap pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Pada saat praktik *heimlich maneuver*, peserta abdimas telah diminta untuk menyimak pemateri saat pemaparan materi ataupun demonstrasi. Hal ini bertujuan agar mahasiswa/i dapat melakukan *heimlich maneuver* sesuai dengan langkah yang tepat pada saat kondisi tanggap darurat.

Pada kegiatan ini, para mahasiswa/i peserta abdimas turut menceritakan tentang pengalaman mereka mengenai segala bentuk insiden tersedak. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diharapkan dapat menurunkan tingkat kesalahan dalam memberikan pertolongan pertama, khususnya jika terjadi kondisi tersedak pada mahasiswa/i serta Masyarakat di lingkungan kampus.

Pencegahan dan pertolongan pertama pada kejadian tersedak sangat penting dilakukan di kampus untuk menciptakan kampus yang aman. Pelatihan merupakan upaya yang penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat umum dan anak-anak khususnya melalui suatu pendekatan pengajaran yang melibatkan aktivitas mendengar dan meniru (Amila et al., 2023). Pertolongan pertama pada pasien yang tersedak bisa dilakukan jika individu atau anggota maupun mahasiswa mengetahui atau mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana teknik-teknik pada penanganan tersedak yang sudah dipelajari sebelumnya dan didukung suatu perilaku yang baik sehingga terlaksanakan dalam menyelamatkan pasien dengan kasus tersedak baik pada bayi, anak-anak, maupun orang dewasa (Ismail et al., 2023).

Pengetahuan merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan adanya pengetahuan dan mengetahui sesuatu dapat menjadikan sebagai pedoman dalam melakukan sesuatu. Pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang *heimlich maneuver* akan menjadi acuan seseorang dalam melakukan tindakan *heimlich maneuver* pada korban tersedak yang terjadi di

luar rumah sakit. Tindakan *heimlich maneuver* merupakan tindakan penting dimiliki dan diketahui oleh mahasiswa, karena korban yang mengalami tersedak mendadak bisa terjadi dimana saja dan kapan saja. Berdasarkan penjelasan diatas, mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik agar siap dan tanggap dalam segala kondisi kegawatdaruratan.

### **Kesimpulan**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta abdimas terkait pelatihan *heimlich maneuver* sebesar 90%. Diharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan sehingga penerapan kampus sebagai program pelatihan *heimlich maneuver* dapat terwujud dengan optimal.

### **Daftar Pustaka**

- Alhidayat, N. S., & Handayani, D. E. (2022). Pengetahuan dan keterampilan bantuan hidup dasar pada kasus choking di SMP Negeri 3 Parangloe Satap Jenemadinging Kab. Gowa. *Literasi: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 431–435.
- Amila, Sembiring, E., & Sipayung, N. P. (2023). Edukasi kesehatan dan pertolongan pertama choking (tersedak) pada siswa SMA Swasta Medan. *JKOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 153–159.  
<https://doi.org/10.60004/komunita.v2i2.67>
- Harigustian, Y. (2020). Tingkat pengetahuan penanganan tersedak pada ibu yang memiliki balita di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera. *Jurnal Keperawatan*, 12(3).
- Ismail, W., Yunus, P., & Damansyah, H. (2023). Tingkat pengetahuan mahasiswa Korps Suka Rela (KSR) tentang pertolongan pertama pada pasien tersedak di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(1), 54–62.

Maisyaroh, A., Widiyanto, E. P., Sari, R. D. F., Zuraidah, I., & Toha, M. (2022). Keperawatan gawat darurat, kritis, dan manajemen bencana.