

Pendaki Gunung

Pendaki Gunung merupakan sekumpulan orang yang menyukai aktifitas alam, atau aktifitas mendaki. Mendaki Gunung merupakan suatu olahraga ekstrem yang penuh petualangan dan kegiatan ini membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan, dan daya juang yang tinggi. Bahaya dan tantangan seakan hendak mengungguli merupakan daya tarik dari kegiatan ini. Pada hakekatnya bahaya dan tantangan tersebut adalah untuk menguji kemampuan diri dan untuk bisa menyatu dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian yang sukar berarti keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri.

Mengenal Bahaya di Gunung

Sebagai pendaki Gunung harus mengenal bahaya-bahaya yang akan dihadapi di Gunung, baik bahaya yang timbul dari subjektif (faktor-faktor dari pendaki) dan objektif (faktor-faktor alam)

Bahaya Subjektif

1. Bahaya yang timbul dari kelemahan fisik
2. Bahaya yang timbul dari rasa takut yang berlebihan
3. Bahaya yang timbul dari kerusakan lingkungan

Saat pendaki berkegiatan di gunung

1. Bahaya yang timbul karena buruknya teknis navigasi
2. Bahaya yang timbul karena kekurangan/kehilangan peralatan
3. Bahaya yang timbul karena kecerobohan saat berjalan membuat terjadi longsor
batu
4. Bahaya yang timbul karena mengambil resiko yang tidak tepat

Bahaya yang mungkin sudah ada pada diri sendiri

1. Bahaya karena kurang nya kebugaran tubuh si pendaki
2. Bahaya karena kesehatan yang buruk
3. Bahaya karena kekurangan energy (kurang makan)
4. Bahaya karena Dehidrasi
5. Bahaya karena kurang nya persiapan [9]

Kehilangan Arah

Seseorang kehilangan motivasi tujuan dalam jangka pendek atau menengah proses sehari hari dalam mencapai tujuan dan seseorang bisa kehilangan motivasi kalau tidak tahu lagi

langkah berikutnya. Bisa ke arah putus asa kalau merasa berbagai hal sudah di lakukan.

Kecelakaan

Kecelakaan adalah semua kejadian yang tidak direncanakan yang menyebabkan atau berpotensi menyebabkan cedera, kesakitan, kerusakan atau kerugian lainnya.

Survival

Survival adalah merupakan sebuah seni bertahan hidup. Mental yang stabil sangat dibutuhkan seperti halnya ketahanan fisik pengetahuan. Sebagai seorang pendaki gunung haruslah mengetahui cara cara bertahan hidup dialam bebas saat berhadapan dengan situasi yang mengharuskan untuk “Survive”. Kemampuan untuk mengetahui dan menguasai bagaimana cara untuk mempergunakan segala kemungkinan.

Acute Mountain Sickness (AMS)

Acute Mountain Sickness (AMS) atau penyakit ketinggian ini biasa menyerang pendaki gunung yang berada di gunung yang tinggi. Pada ketinggian lebih dari 3,408 meter dari permukaan laut, sekitar 75% orang akan terkena gejala ringan. Terjadinya AMS tergantung pada ketinggian, laju pendakian, dan tingkat ketahanan individu masing-masing. Banyak juga orang yang terkena AMS pada saat proses penyesuaian(Aklimatisasi). Gejalanya biasanya mulai setelah 12 hingga 24 jam setelah sampai di daerah ketinggian. Gejala dari AMS ringan tidak mengganggu aktifitas normal dan gejala ini biasanya akan hilang setelah 2 hingga 4 hari setelah tubuh menyesuaikan diri atau beraklimatisasi. Selama gejalanya hanya gejala AMS ringan, pendakian dapat diteruskan secara perlahan. Saat melakukan pendakian penting sekali bagi setiap individu untuk memberitahukan kepada anggota yang lain jika merasakan gejala AMS.

Cara Perawatannya:

Selain dari pada aklimatisasi yang cukup atau turun ketempat yang lebih rendah, gejala dari AMS ringan dapat diatasi dengan obat sakit kepala yang bisa mengurangi sakit. Tapi perlu diingat mengurangi rasa sakit tidak berarti menyembuhkan

Hipotermia

Hipotermia adalah kondisi dimana suhu tubuh $<36^{\circ}\text{C}$ atau kedua kaki dan tangan terasa dingin. Untuk mengukur suhu tubuh pada hipotermia diperlukan termometer ukuran rendah (low reading thermometer) sampai 25°C . Di samping sebagai suatu gejala, hipotermia dapat merupakan awal penyakit yang berakhir kematian.

Akibat Hipotermia adalah meningkatnya konsumsi oksigen (terjadi hipoksia), terjadinya metabolik asidosis sebagai konsekuensi glikolisis anaerobik, dan menurunnya simpanan dengan meningkatkan intake kalori.

Etiologi dan faktor presipitasi dari hipotermia antara lain: prematuritas, asfiksia, sepsis, kondisi neurologis seperti meningitis dan pendarahan cerebral, peringatan yang tidak ada kuat setelah kelahiran dan eksposur suhu lingkungan yang dingin penanganan hipotermia ditujukan untuk mencegah hipotermia

- a. Hipotermia sedang (Suhu tubuh 32°C sampai $<36^{\circ}\text{C}$), tanda tandanya antara lain: kaki terasa dingin.
- b. Hipotermia berat (suhu tubuh $<32^{\circ}\text{C}$ sampai $<36^{\circ}\text{C}$), tanda-tandanya sama dengan hipotermia sedang, dan disertai dengan pernafasan lambat tidak teratur bunyi jantung lambat, terkadang disertai hipoglikemia dan asidosis metabolic.
- c. Stadium lanjut hipotermia, tanda-tandanya antara lain: muka ujung kaki dan tangan bewarna merah, bagian tubuh lainnya pucat, kulit mengeras, merah dan timbul edema terutama pada punggung, kaki dan tangan (sclerema)

Hipertermia

Hipertermia adalah kondisi suhu tubuh tinggi karena kegagalan termoregulasi. Hipertermia terjadi ketika tubuh menghasilkan atau menyerap lebih banyak panas. Ketika suhu tubuh cukup tinggi, hipertemia menjadi keadaan darurat medis dan membutuhkan perawatan segera untuk mencegah kecacatan dan kematian. Penyebab paling umum adalah heat stroke dan reaksi negatif obat. Heat stroke adalah kondisi akut hipertermia yang disebabkan oleh kontak yang terlalu lama dengan benda yang mempunyai panas berlebihan. Sehingga mekanisme pengaturan panas tubuh menjadi tidak terkendali dan menyebabkan suhu tubuh naik tak terkendali dan menyebabkan suhu tubuh takterkendali. Hipertermia karena reaksi negatif obat jarang terjadi. Salah satu hipertermia karena reaksi negatif obat yaitu hipertensi maligna yang merupakan komplikasi yang terjadi karena beberapa jenis anestesi umum.

Tanda dan gejala hipertermia antara lain: panas, kulit kering, kulit menjadi merah dan terasa panas, pelebaran pembuluh darah dalam untuk upaya meningkatkan pembuangan panas, bibir bengkak. Tanda-tanda dan gejala bervariasi tergantung pada penyebabnya. Dehidrasi yang terkait dengan serangan panas dapat menimbulkan mual, muntah, sakit kepala, dan tekanan rendah.

Hal ini dapat menyebabkan pingsan atau pusing, terutama jika orang berdiri tiba-tiba. Takikardia dan takipnea dapat juga muncul akibat penurunan tekanan darah dan jantung, penurunan tekanan darah dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit, mengakibatkan kulit pucat atau warna kebiruan dalam kasus-kasus heat stroke. Beberapa penderita terutama anak-anak, mungkin mengalami kejang-kejang. Sampai akhirnya terjadi kegagalan organ tubuh, ketidak sadaran dan koma.

Hiperglikemia

Hiperglikemia atau kadar gula dalam darah tinggi adalah suatu kondisi dimana jumlah glukosa dalam plasma darah berlebihan. Hiperglikemia disebabkan oleh diabetes mellitus. Pada diabetes mellitus, hiperglikemia biasanya disebabkan karena kadar insulin yang rendah dan atau oleh resistensi insulin pada sel. Kadar insulin rendah atau resistensi insulin tubuh disebabkan karena kegagalan tubuh mengkonversi glukosa menjadi glikogen dan pada akhirnya membuat sulit atau tidak mungkin untuk menghilangkan kelebihan glukosa dari darah.

Gejala hiperglikemia antara lain: poligasi (sering kelaparan), polidipsi (sering haus), poliuri (sering buang air kecil), penglihatan kabur kelelahan, berat badan menurun, sulit terjadi penyembuhan luka, mulut kering, kulit kering dan gatal, impotensi (pria) infeksi berulang, kussmaul hiperventilasi, arrhymi, pingsan, koma.

Tinitus

Tinitus merupakan suara berdenging, mendesis, berdengung, atau lainnya yang terdengar pada telinga atau kepala. Suara yang terdengar begitu nyata dan serasa berasal dari dalam telinga atau kepala. Pada sebagian besar kasus, gangguan ini tidak begitu menjadi masalah, namun bila terjadinya makin sering dan berat maka akan mengganggu juga. Uniknya, suara yang terdengar oleh pasien tidak akan terdengar oleh orang lain. Tinitus bukan merupakan suatu penyakit melainkan sebuah gejala dari suatu penyakit atau kondisi tertentu. Penyebab lain dari tinnitus adalah gangguan keseimbangan cairan dalam telinga, infeksi, atau penyakit yang menyerang tulang-tulang pendengaran dan gendang telinga. Penyebab paling sering dari tinnitus abnormal adalah rusaknya ujung saraf pada telinga bagian dalam. Bertambahnya usia merupakan faktor yang penting yang menjadi sebab rusaknya susunan saraf

dalam telinga.

Barotrauma

Barotrauma adalah kerusakan jaringan dan sekuelenya yang terjadi akibat perbedaan antara tekanan udara (tekan barometrik) di dalam rongga udara fisiologis dalam tubuh dan tekanan di sekitar nya. Barotrauma paling sering terjadi pada penerbangan dan penyelamatan dengan scuba. Tubuh manusia mengandung gas dan udara dalam jumlah yang signifikan. Beberapa diantaranya larut dalam cairan tubuh. Udara sebagai gas bebas juga dapat terdapat di dalam saluran pencernaan, telinga tengah dan rongga sinus, yang volumenya akan bertambah dengan bertambah nya ketinggian.

Vertigo

Vertigo adalah suatu perasaan seolah-olah tubuh penderita bergerak atau berputar-putar, puyeng atau seolah-olah benda di sekitar penderita bergerak atau berputar dan biasanya di sertai dengan mual, muntah dan kehilangan keseimbangan. Pada umumnya orang membahasakan vertigo dengan istilah pusing tujuh keliling. Vertigo merupakan sebuah gejala dari gangguan koordinasi tubuh dan akan bukan merupakan penyakit beberapa jam bahkan hari. Penderita kadang merasa lebih baik jika berbaring, tetapi vertigo bisa terus berlanjut meskipun penderita tidak bergerak sama sekali.

HACE Dan HAPE

Hace adalah sebuah penyakit yang sangat berbahaya dan bisa mengancam nyawa, memiliki akibat fatal sampai pada menyebabkan koma dan kematian. Salah satu upaya yang mengalami gejala HACE adalah dengan membawanya turun ke ketinggian yang lebih rendah, dan segera memberi penanganan medis kepada penderita, Sementara Hig-Altitude Pulmonary Edema (HAPE) memiliki indikasi sebagai berikut:

1. Gejalanya mirip dengan bronchitis (infeksi saluran pernafasan utama pada paru-paru yang dapat menyebabkan peradangan
2. Batuk kering terus menerus
3. Demam
4. Sesak nafas, bahkan saat pendaki istirahat sekalipun

Sama seperti HACE, High – Altitude Pulmonary Edema atau HAPE juga dapat berakibat fatal hingga kematian jika tidak ditangani dengan benar. Buruknya lagi HAPE memiliki kecepatan berkembang yang cepat, sehingga dibutuhkan sebuah kesiapan untuk menghadapinya. Beberapa gejala HAPE adalah meliputi: kelelahan, dyspnea (sesak) saat

istirahat, sering batuk, yang mulanya kering namun bisa berkembang menjadi batuk berdarah dan berbusa. Membawa penderita ke tempat dengan ketinggian yang lebih rendah juga adalah cara yang dapat mengurangi gejala HAPE. Melakukan aklimatisasi yang bertahap dan teratur adalah cara yang paling banyak digunakan oleh para mountaineer untuk menghindari altitude sickness, baik HACE maupun HAPE. Dengan melakukan aklimatisasi, tubuh akan dilatih untuk terbiasa pada kondisi oksigen yang lebih rendah, sehingga organ-organ yang ada dalam tubuh juga akan secara otomatis menyesuaikan kebutuhan oksigen sesuai dengan kondisi tekanan di luar.

Para pendaki gunung biasanya melakukan aklimatisasi dengan konsep 'climb high, sleep low' atau naik mendaki tinggi namun tidur di tempat yang rendah. Langsung membawa orang yang mengalami gejala altitude sickness ke tempat yang lebih rendah adalah cara paling baik dalam menanganinya, sebelum gejalanya berkembang menjadi altitude sickness yang lebih serius.

Setiap orang memiliki kerentanan yang berbeda terhadap penyakit ketinggian. Bagi beberapa orang dengan tubuh yang sehat, penyakit ketinggian akan mulai muncul pada ketinggian diatas 2.000 mdpl, atau setara pada tekanan 80 kilopascal. Gejala biasanya muncul dari enam sampai sepuluh jam setelah pendakian, dan akan menghilang dalam satu atau dua hari. Namun dapat saja berkembang menjadi gejala yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Manajemen Perjalanan

Luangkan waktu yang cukup untuk melakukan perencanaan dengan baik dan matang. Perencanaan seperti waktu keberangkatan, pemilihan kegiatan apa yang akan kita lakukan di lokasi, rencana latihan fisik, pengorganisir keuangan, siapa yang akan kita ajak dalam perjalanan tersebut, persiapan perlengkapan, dan lain sebagainya, semua itu akan memberikan dampak jika merencanakannya dengan baik dan hati-hati

Perencanaan Perjalanan

Kunci suksesnya perencanaan perjalanan adalah memulai perencanaan itu sedini mungkin. Rencanakan kebelakang dari tanggal pelaksana yang di inginkan buatlah kalender atau time table yang berisikan bermacam-macam rencana yang harus di selesaikan. Sediakan waktu yang cukup untuk pengurusan ijin dan surat jalan.

1. Pemilihan lokasi

Perjalanan akan bisa dibilang memuaskan jika sampai pada daerah yang menjadi tujuan kita untuk apa kesana. Apakah mendaki gunung dengan tujuan mencapai puncak, atau hanya mengenal vegetasi nya ataupun hanya melakukan hunting foto alam bebas. Pemilihan lokasi perjalanan merupakan hal yang pertama yang harus dilakukan.

2. Pengumpulan data dan studi Library

Setelah tahu tujuan kita maka hal berikutnya yang perlu dilakukan adalah mengumpulkan data dan mempelajarinya. Hal hal yang perlu kita ketahui dan kita dapatkan antara lain:

1. Peta, dengan adanya peta kita akan bisa memperkirakan lamanya perjalanan kita di lapangan ini akan terkait ke banyak hal, baik logistik, peralatan dan keuangan.
2. Kedaan daerah yang dituju, perlu kita dapatkan informasi mengenai, kebudayaan dan kebiasaan penduduk setempat keamanan daerah tersebut serta kondisi iklim dan medan nya. Hal ini lainnya yang penting adalah mempelajari bagaimana tatacara pengurusan perijinan nya.
3. Transportasi, kita perlu mempelajari jalur transportasi yang akan digunakan untuk mencapai daerah tersebut berikut alternatif nya. Baik jam keberangkatan maupun harga tiket nya.

3. Latihan Fisik

Latihan fisik ini perlu sekali dilakukan karena akan memudahkan kita menghadapi medan yang mungkin akan membutuhkan kekuatan fisik yang kuat. Jika tidak mengetahui jenis latihan fisik yang cocok untuk type perjalanan, ada baiknya mengkonsultasikan nya dengan ahli olahraga. Tapi pada dasarnya jogging adalah latihan fisik yang sangat cocok untuk tipe perjalanan naik gunung.

4. Kenali Bahaya Setempat.

Sebagai pendaki gunung pasti akan mengunjungi daerah terpencil dan juga hutan-hutan yang lebat. Kenalilah bahaya potensial daerah tersebut, baik yang datang dari satwa maupun fauna bahkan mungkin saja jenis makanan setempat yang mungkin tidak cocok. Berdasarkan ini juga akan bisa merancang First Aids Kit.

Navigasi Darat

Navigasi darat adalah ilmu praktis. Kemampuan bernavigasi dapat terasah jika sering berlatih. Pemahaman teori dan konsep hanyalah faktor yang membantu, dan tidak menjamin jika mengetahui teorinya secara lengkap, maka kemampuan navigasinya menjadi tinggi. Peta yang diperlukan untuk keperluan navigasi darat adalah peta topografi atau peta rupa bumi atau peta kontur dengan skala sedang, peta topografi memetakan tempat-tempat dan permukaan laut menjadi bentuk garis-garis kontur, dengan satu garis kontur mewakili satu titik ketinggian.

Gunung Gede Pangrango

Gunung Gede Pangrango merupakan sebuah Gunung yang terletak diantara tiga kabupaten, yaitu Kabupaten Bogor, Cianjur, dan Sukabumi. Gunung ini memiliki ketinggian 1.000-3.000 Mdpl. Suhu rata-rata di puncak Gunung Gede Pangrango 18°C dan di malam hari suhu puncak berkisar 5°C, dengan curah hujan rata-rata 3.600mm/tahun. Gerbang utama menuju Gunung ini adalah dari Cibodas dan Cipanas. Taman Nasional Gunung Gede Pangrango ditetapkan oleh UNESCO sebagai Cagar Biosfir pada tahun 1977, dan sebagai Sister Park dengan Taman Negara Malaysia pada tahun 1995. Taman Nasional Gunung Gede Pangrango juga mempunyai kawasan hutan Dipterokarp Bukit, hutan Dipterokarp Atas, hutan Montane, dan Hutan Ericaceous atau hutan Gunung. Gunung Gede Pangrango mempunyai keadaan alam yang khas dan unik, hal ini menjadikan Gunung Gede Pangrango sebagai salah satu laboratorium alam yang menarik minat para peneliti sejak lama.