

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

Pendahuluan

- **Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)** adalah **pertolongan** dan **perawatan sementara** kepada korban suatu kecelakaan atau sakit **mendadak** yang dilakukan **segera** pada saat kejadian sampai datangnya bantuan dari yang berwenang (medis).



Tujuan P3K



Tujuan

Mencegah agar cedera yang timbul tidak makin parah

Mengehentikan pendarahan

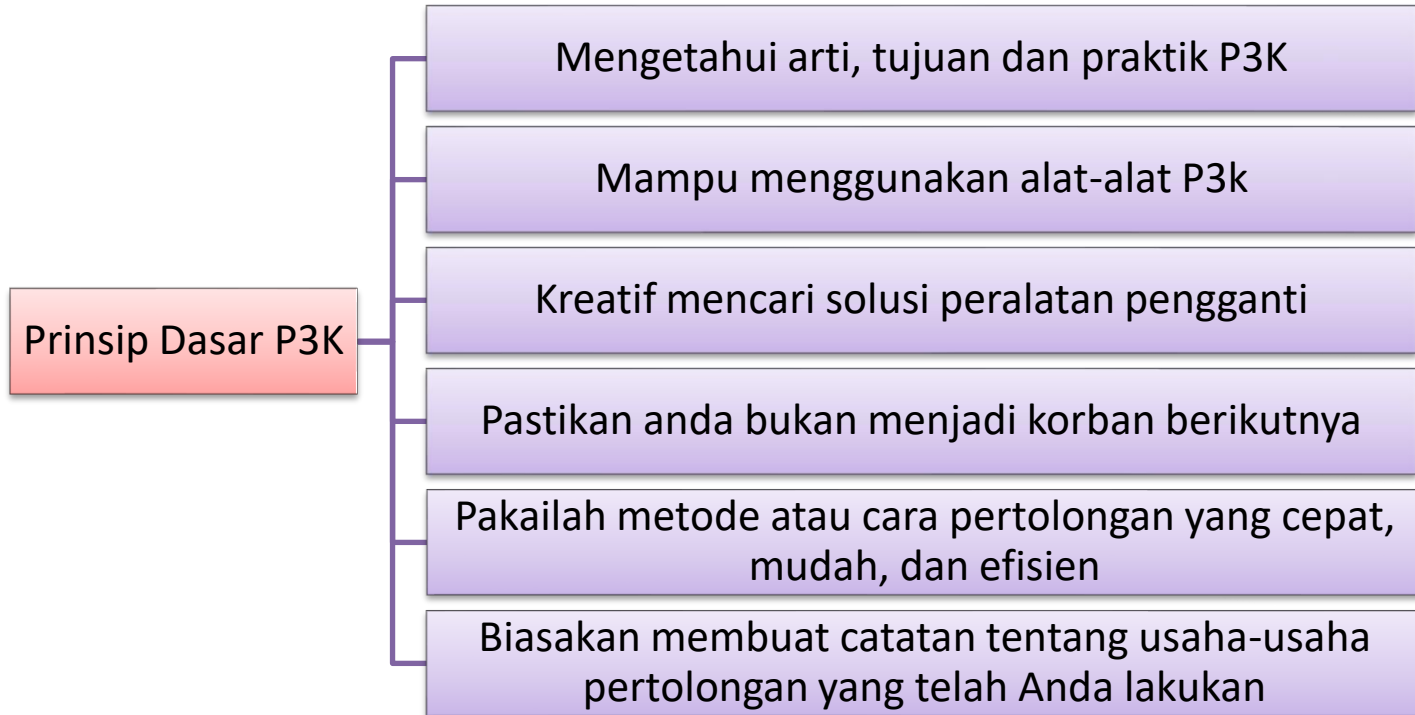
Menjaga fungsi saluran pernapasan

Mencegah Infeksi

Mengurangi rasa sakit

Mencegah nyeri

Prinsip Dasar P3K



Kotak P3K

- **Kotak P3K** adalah kumpulan persediaan dan peralatan yang digunakan untuk memberikan pertolongan atau perawatan medis saat sakit atau cedera di tempat kerja
- Perusahaan berskala besar atau kecil wajib menyediakan fasilitas P3K.
- **Dasar hukum:** Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor : PER.15/MEN/VIII/2008 tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Ditempat Kerja.

(lanjutan)

Isi Kotak P3K

Sesuai
Peraturan
Kementerian
Tenaga Kerja &
Transmigrasi

| No | Isi Alat / Obat P3K | Kotak P3K Tipe A (25 Pekerja / Kurang) | Kotak P3K Tipe B (50 Pekerja / Kurang) | Kotak P3K Tipe C (100 Pekerja / Kurang) |
|----|--|--|--|---|
| 1 | Kasa Steril Terbungkus | 20 | 40 | 40 |
| 2 | Perban (lebar 5 cm) | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Perban (lebar 10 cm) | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Plester (lebar 1,25 cm) | 2 | 4 | 6 |
| 5 | Plester Cepat | 10 | 15 | 20 |
| 6 | Kapas 25 gr | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Kain Segitiga Metella | 2 | 4 | 6 |
| 8 | Gunting | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Peniti | 12 | 12 | 12 |
| 10 | Sarung Tangan Sekali Pakai (Pasangan) | 2 | 3 | 4 |

(lanjutan)

Isi Kotak P3K

Sesuai
Peraturan
Kementerian
Tenaga Kerja &
Transmigrasi

| No | Isi Alat / Obat P3K | Kotak P3K Tipe A (25 Pekerja / Kurang) | Kotak P3K Tipe B (50 Pekerja / Kurang) | Kotak P3K Tipe C (100 Pekerja / Kurang) |
|----|---------------------------------|--|--|---|
| 11 | Masker | 2 | 4 | 6 |
| 12 | Pinset | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Lampu Senter | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Gelas Untuk Cuci Mata | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Kantong Plastik Bersih | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Aquades (100 ml larutan saline) | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Povidon Iodin (60 ml) | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Alkohol 70% | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Buku Panduan P3K | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Buku Catatan | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Daftar Isi Kotak | 1 | 1 | 1 |

Rasio Petugas P3K

| Klasifikasi Risiko | Jumlah Pekerja | Jumlah petugas P3K. |
|--|---|---|
| Risiko rendah: Toko, kantor/officer, perpustakaan | <ul style="list-style-type: none">• < 50 pekerja• 50 – 200 pekerja• > 200 pekerja | Orang yang ditunjuk paling sedikit satu orang. Paling tidak satu orang untuk 200 pekerja. |
| Risiko menengah: Teknik ringan, gudang / warehouse | <ul style="list-style-type: none">• < 20 pekerja• 20 – 100 pekerja• > 100 pekerja | Orang yang ditunjuk paling sedikit satu orang. Paling tidak satu orang untuk 100 pekerja |
| Risiko tinggi: Industri berat, industry kimia, slaughter houses | <ul style="list-style-type: none">• < 5 pekerja• 5 – 50 pekerja• > 50 pekerja | Orang yang ditunjuk paling sedikit satu orang. Sedikitnya satu orang untuk 50 pekerja. Sedikitnya satu orang petugas P3K telah dilatih untuk kondisi darurat. |

(Sumber: HSE (First Aid) ISBN 0-7176-0426-8)

Prosedur Umum P3K

- Prosedur atau urutan yang benar saat memberi bantuan P3K, cukup ingat: “**DR ABC**”

- D** **Danger**: Bahaya yang mengancam jiwa
- R** **Response & Ring**: segera RESPON korban dan RING (telpon) meminta/mencari bantuan medis
- A** **Airway**: memeriksa JALAN NAPAS terbuka atau tidak
- B** **BREATHING**: memeriksa NAPAS ada atau tidak dan memberi bantuan perNAPASan
- C** **CHEST COMPRESSION**: memberi TEKANan pada DADA dan CPR

Tahap 1: **Danger**

- **Evaluasi keadaan sekeliling** demi keselamatan anda, korban dan orang sekitar sebelum melakukan pertolongan
- Pelajari (**survei**) keadaan dengan cepat dengan memperhatikan hal-hal seperti:
 - ✓ Bahaya-bahaya
 - ✓ Penyebab cedera / sakit
 - ✓ Jumlah korban
 - ✓ Apakah orang di sekeliling dapat membantu?

Danger (Bahaya): Memastikan kondisi sekitar aman untuk melakukan pertolongan

Tahap 2: Response

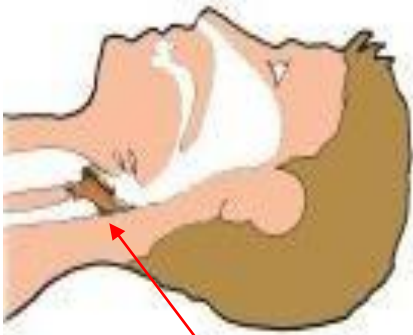
- Memastikan **kondisi kesadaran** korban
- Caranya: memanggil namanya jika Anda kenal, atau bersuara yang agak keras di dekat telinga korban, jika tidak ada respon juga, tepuk pundak korban perlahan namun tegas, berikan rangsangan nyeri (misalnya mencubit bagian telinga korban).

Tahap 3: Airway

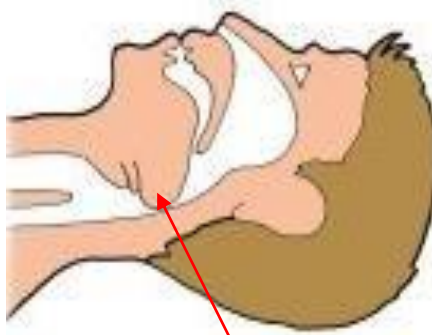
- Menjaga fungsi jalan nafas dan membantu pernafasan serta sirkulasi darah tanpa bantuan alat
- Tujuan :
 - ✓ Menjaga kehidupan
 - ✓ Melindungi orang yang tidak sadar
 - ✓ Mencegah cedera atau sakit agar tidak bertambah parah dan mengurangi rasa sakit
 - ✓ Membantu penyembuhan

(lanjutan) Kondisi Airway

Kondisi Bahaya



Terhalang **Makanan**



Terhalang **Lidah**

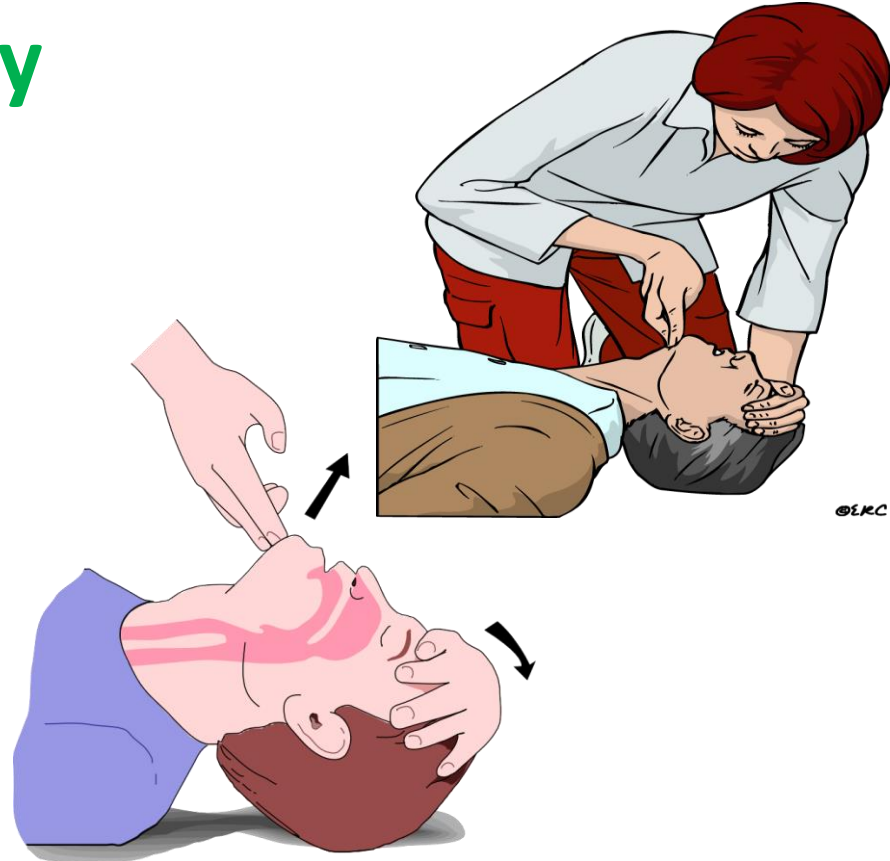
Jalur nafas
diusahakan untuk
terbuka



Terbuka

(lanjutan) Prosedur Airway

- Metode **Head-tilt chin-lift**
- Prosedur, yaitu:
 - a. Letakkan telapak tangan Anda di dahi korban dan letakkan jari-jari tangan Anda yang lain dibawah dagu korban.
 - b. Kemudian tekan dahi ke bawah sambil angkat dagu keatas sehingga kepala korban mendongak keatas dan mulut korban terbuka



Tahap 4: Breathing

- Usahakan orang yang cedera **tetap terbaring**, kepala sama tinggi dengan tubuh, sampai diketahui tingkat cederanya.
- Periksa apakah nafas terhenti, denyut nadi hilang, banyak mengeluarkan darah, pingsan, tanda-tanda keracunan, luka bakar, patah tulang/terkilir, maka panggil **BANTUAN**.
- Jika **tidak ada cedera di kepala**, rendahkan kepala korban atau tinggikan letak kakinya. Jika dicurigai **ada cedera di kepala**, angkat sedikit kepalanya.
- **Jangan pindahkan korban** jika tidak perlu, untuk menghindari cedera tambahan.
- **Jangan memberi air atau cairan** lain kepada **korban pingsan** atau **setengah sadar**, kecuali pada cedera ringan, usahakan pertolongan dokter

(lanjutan) Prosedur Breathing

1. Memeriksa Napas Normal:

- a) Lihat pergerakan dada
- b) Dengar suara napas
- c) Rasakan udara hangat napas pada pipi / kuping

JANGAN LEBIH DARI 10 DETIK



(lanjutan) **Prosedur Breathing**

2. Jika ada Napas Normal:

- a) Biarkan korban tetap pada posisi awal, kecuali ada bahaya lanjutan yang mengancam
- b) Cari tahu apa yang terjadi pada korban, selalu monitor keadaannya, cari bantuan jika perlu

(lanjutan) Prosedur Breathing

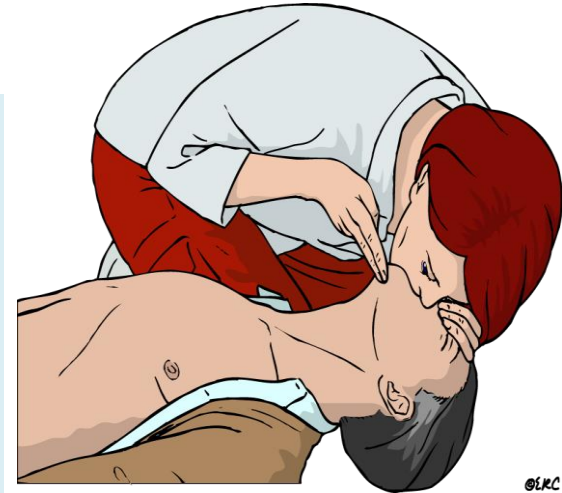
3. Jika tidak ada Napas Normal:

a) Segera memberikan 2 kali napas buatan

b) Teknik Napas Buatan:

- 1) Jepit hidung
- 2) Ambil napas normal
- 3) Cakup mulut korban dengan mulut anda
- 4) Tiup hingga dada korban naik
- 5) Lepaskan tiupan
- 6) Setelah dada kembali keposisi awal berikan tiupan sekali lagi

Hindari tiupan yang cepat dan terlalu keras !



©IRC

(lanjutan) Prosedur Breathing

4. Memeriksa tanda-tanda kehidupan:

Ada Tanda Kehidupan:

- Biarkan korban tetap pada posisi awal, kecuali ada bahaya lanjutan yang mengancam
- Selalu monitor keadaannya hingga bantuan datang / tiba di fasilitas medis

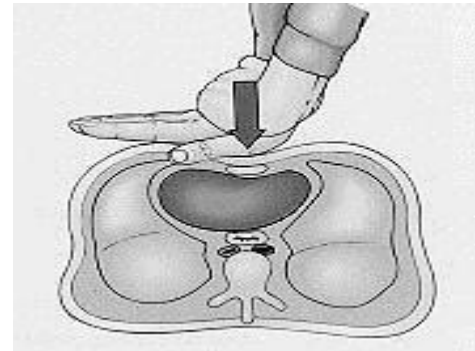
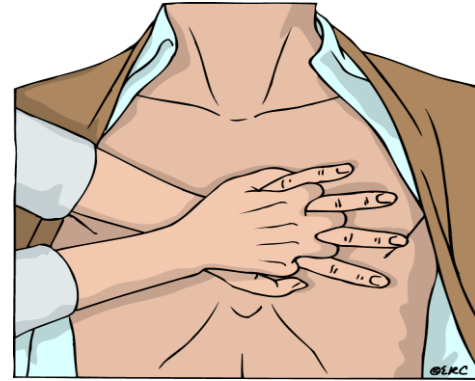
Tidak Ada Tanda Kehidupan:

- Tetap tidak sadar
- Tidak ada respon (tanggap)
- Tidak ada gerakan
- Tidak terbatuk / mengeluarkan suara Tidak ada napas normal

Segera lakukan : **CHEST
COMPRESSION** (PENEKANAN DADA)
30 kali

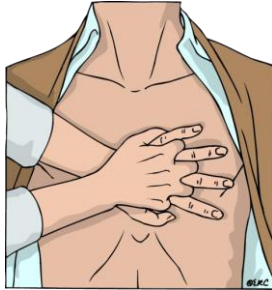
Tahap 5: Compression Chest

- Korban harus berada di atas tempat yang rata dan keras
- **Teknik Kompresi Dada:**
 - ✓ Letakkan tumit satu tangan ditengah dada antara dua puting
 - ✓ Letakkan tangan lain di atasnya
 - ✓ Kunci jari-jari
 - ✓ Tekan dada dengan ke dalaman 3-5 cm
 - ✓ Lakukan tekanan sebanyak 30 kali



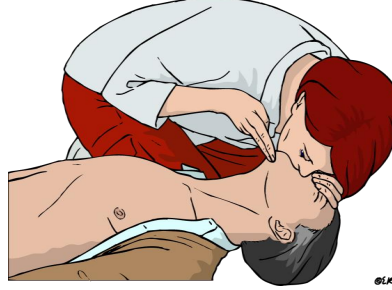
(lanjutan) **Compression Chest**

- Melakukan **resusitasi jantung paru (R J P)**, yaitu kombinasi penekanan dada dengan napas buatan



30 Tekan Dada

+



2 Nafas Buatan

30 x + 2 x

30 x + 2 x

30 x + 2 x

30 x + 2 x

Lakukan kombinasi tersebut sampai kondisi di bawah ini:

(lanjutan) **Compression Chest**

- Lakukan terus **R J P** dan jangan hentikan hingga:
 - Seseorang dengan kemampuan sama atau lebih menggantikan.
 - Bantuan Medis datang / tiba di Fasilitas Medis
 - Korban menunjukkan tanda kehidupan
 - Anda terlalu lelah untuk melanjutkan
 - Situasi terlalu berbahaya untuk melanjutkan

Tindakan P3K

Pingsan

Tersengat
Listrik

Patah
Tulang

Pendarahan

Gangguan
Pernapasan

Luka Bakar

Tenggelm

Keracunan

Kram

Serangan
Jantung

dll

Tugas

Berdasarkan 10 contoh kejadian yang memerlukan tindakan P3K di halaman slide sebelumnya, buatlah penjelasan dalam mengatasi kejadian-kejadian tersebut dengan kalimat/Bahasa Anda sendiri **minimal 5 kejadian (BUKAN COPAS)**