

## SIAGA DARURAT : PELATIHAN TEKNIK DASAR MENGHENTIKAN PENDARAHAN PADA SISWA

### *EMERGENCY PREPARATION: BASIC TECHNIQUE TRAINING FOR STUDENTS TO STOP BLEEDING*

Elfi Quyuhi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Erni Rahmawati<sup>2</sup>

1 Universitas Strada Indonesia

2 Stikes Pamenang

\*Korespondensi Penulis : elficuyu@gmail.com

#### Abstrak

Situasi gawat darurat yang terjadi di lingkungan sekolah sering kali membutuhkan respons cepat dari individu terdekat, salah satunya adalah anggota Palang Merah Remaja (PMR). Salah satu kondisi yang paling sering dijumpai adalah kasus perdarahan, yang apabila tidak ditangani dengan benar dapat menimbulkan risiko lebih besar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar anggota PMR dalam melakukan pertolongan pertama pada kasus perdarahan. Kebaharuan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode pelatihan/pembelajaran langsung "*service learning*". Kegiatan dilaksanakan melalui pembelajaran dengan memberikan pelatihan langsung kepada siswa PMR yang membutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nyata dengan mencakup materi mengenai definisi perdarahan, penyebab, tanda-tanda klinis, teknik dasar menghentikan perdarahan, serta prinsip dasar pembebatan. Peserta pelatihan dibagi menjadi enam kelompok dan mengikuti sesi teori, diskusi, demonstrasi, serta praktik langsung. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah familiar dengan prinsip pembebatan pada ekstremitas, namun masih ada yang belum memahami pembebatan pada area kepala dan dada. Selain itu, ditemukan juga perbedaan pemahaman dasar antara prinsip 3T (tekan, tutup, tinggikan) yang umum digunakan dalam PMR dan prinsip RICE (rest, ice, compression, elevation). Metode yang digunakan dalam evaluasi adalah dengan cara wawancara dan observasi. Dari hasil observasi dengan membandingkan ketrampilan sebelum dilakukan dan setelah dilakukan pelatihan didapatkan kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan peserta dan memperluas wawasan mereka mengenai variasi teknik penanganan perdarahan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam memperkuat kesiapsiagaan siswa PMR sebagai tim pertolongan pertama di lingkungan sekolah, sehingga perlu dilakukan diagendakan program yang berkelanjutan.

Kata kunci : perdarahan, pertolongan pertama, PMR, pembebatan, situasi gawat darurat

#### Abstract

*Emergency situations that occur in school environments often require a rapid response from the closest individuals, one of which is members of the Youth Red Cross (PMR). One of the most common conditions encountered is bleeding, which if not handled properly can pose a greater risk. This community service activity aims to improve the understanding and basic skills of PMR members in providing first aid in cases of bleeding. The innovation in this service is the use of a direct training/learning method "service learning". The activity is carried out through learning by providing direct training to PMR students who need it to meet real needs by covering material on the definition of bleeding, causes, clinical signs, basic techniques for stopping bleeding, and the basic principles of bandaging. Training participants were divided into six groups and participated in theory sessions, discussions, demonstrations, and direct practice. Observations showed that most participants were familiar with the principles of bandaging the extremities, but some still did not understand bandaging the head and chest area. Furthermore, there was also a difference in basic understanding between the 3T principle (press, cover, elevate) commonly used in PMR and the RICE principle (rest, ice, compression, elevation). The evaluation methods used were interviews and observations. Observations comparing pre- and post-training skills revealed that this activity successfully improved participants' skills and broadened their understanding of*

*various bleeding management techniques. This activity positively contributed to strengthening the preparedness of PMR students as first aid teams in the school environment, thus warranting a continued program.*

*Keywords : bleeding, first aid, Youth Red Cross, bandaging, emergency situations*

## Pendahuluan

Pendarahan hebat (severe bleeding) merupakan salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah dalam kasus trauma. Menurut data dari World Health Organization (WHO), hampir 30% kematian akibat cedera trauma terjadi karena pendarahan yang tidak tertangani dengan cepat dan tepat (WHO, 2019). Kondisi ini terutama terjadi dalam masa emas (*golden hour*), yaitu 60 menit pertama setelah trauma, di mana intervensi cepat sangat menentukan prognosis korban (Kauvar et al., 2006).

Sayangnya, keterlambatan dalam penanganan pendarahan sering kali terjadi di tingkat komunitas, terutama karena masyarakat umum tidak memiliki keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama. Berdasarkan penelitian oleh Jacobs et al. (2018), mayoritas kematian akibat perdarahan masif bisa dicegah jika orang pertama di lokasi kejadian (*bystander*) memiliki kemampuan untuk menghentikan pendarahan dengan teknik sederhana seperti penekanan langsung, penggunaan balutan tekan (*pressure dressing*), atau pemasangan *tourniquet*.

Melihat pentingnya kesiapsiagaan ini, dibutuhkan pelatihan yang sistematis bagi masyarakat mengenai teknik dasar menghentikan pendarahan. Program *Stop the Bleed* yang diinisiasi oleh American College of Surgeons menjadi contoh keberhasilan intervensi pelatihan publik dalam meningkatkan kapasitas respon darurat warga sipil (Goralnick et al., 2018).

Di Indonesia sendiri, program pelatihan serupa masih sangat terbatas, terutama di tingkat kelurahan atau komunitas kecil. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi praktis dan aplikatif kepada masyarakat mengenai teknik dasar menghentikan pendarahan dalam situasi gawat darurat.

PMR merupakan wadah pembinaan dan pengembangan remaja untuk menjadi relawan pada kegiatan seputar kemanusiaan, Kesehatan dan pertolongan pertama. Anggota PMR

menjadi bagian dari masyarakat awam yang mungkin akan bertemu dengan dengan korban trauma. Akan tetapi jika anggota PMR hanya diberikan teori saja maka mereka tidak mempunyai gambaran bagaimana melakukan pertolongan pertama.

Supaya anggota PMR dapat mempunyai gambaran tentang kondisi korban dan bagaimana cara memberikan penanganannya maka diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran/pelatihan yang tepat Adalah dengan cara metode pelatihan/pembelajaran langsung "*service learning*". Pada proses pembelajaran/pelatihan ini anggota PMR dapat melihat probandus yang diseting sesuai dengan keadaan korban yang sebenarnya sehingga dapat mengaplikasikan informasi yang didapat.

## Metode

Pelatihan teknik dasar menghentikan perdarahan dilaksanakan di Universitas Strada Indonesia pada hari Kamis, 03 Juli 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 48 siswa siswi anggota PMR wira baru, dimana semua siswa belum pernah mendapatkan pelatihan yang serupa. Anggota PMR tingkat wira merupakan pelajar dari sekolah menengah tingkat atas (SMA/SMK/MA) dengan rentang usia 15-17 tahun. Secara berkala anggota PMR wira dari berbagai sekolah melakukan latihan gabungan di beberapa tempat, salah satunya di Universitas Strada Indonesia. Metode yang digunakan adalah pelatihan/pembelajaran langsung "*service learning*". Kegiatan dilaksanakan melalui pembelajaran dengan memberikan pelatihan langsung kepada siswa PMR yang membutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nyata dengan mencakup materi mengenai definisi perdarahan, penyebab, tanda-tanda klinis, teknik dasar menghentikan perdarahan, serta prinsip dasar pembebatan. Pada proses pembelajaran/pelatihan ini anggota PMR dapat melihat probandus yang diseting sesuai dengan keadaan korban yang sebenarnya sehingga dapat mengaplikasikan informasi yang didapat. Pelaksanaan

pembelajaran dilaksanakan 4 x 30 menit. Edukasi dilaksanakan selama dua tahap, tahap pertama yaitu dengan memberikan materi tentang konsep perdarahan dan tahap selanjutnya adalah sesi praktek dan diskusi dengan peserta. Setelah diberikan edukasi tentang teknik dasar menghentikan perdarahan, dilakukan evaluasi dengan memberi pertanyaan kepada peserta. Peserta didik mampu menyebutkan dengan benar tentang jenis perdarahan dan apa saja yang dilakukan ketika bertemu dengan korban, serta bagaimana cara meminta bantuan. Secara umum peserta didik dapat mempraktekkan Bersama temannya pertolongan pertama pada perdarahan

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*Siaga Darurat: Pelatihan Teknik Dasar Menghentikan Pendarahan di Situasi Gawat Darurat*” yang ditujukan kepada anggota PMR berhasil dilaksanakan dengan antusiasme peserta yang cukup tinggi. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali anggota PMR dengan keterampilan dasar dalam menangani kasus perdarahan, sebagai bagian dari kesiapsiagaan mereka dalam menghadapi kondisi kegawatdaruratan yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar.

Sebagai hasil dari kegiatan ini, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait langkah-langkah pertolongan pertama pada korban perdarahan. Melalui kegiatan ini, anggota PMR tidak hanya memahami teori penanganan perdarahan, tetapi dengan adanya sesi praktik langsung juga memperkuat kesiapan peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip dasar pertolongan pertama secara tepat dan aman. Evaluasi dilakukan melalui observasi simulasi dan tanya jawab, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri dalam memberikan pertolongan pertama.

Peserta mampu menyebutkan dengan benar tentang perdarahan dan langkah apa saja yang harus dilakukan ketika bertemu dengan penderita, serta bagaimana cara meminta bantuan. Pada saat praktek dan diskusi didapatkan hasil observasi, peserta sangat antusias dalam mengikuti dan mempraktekkan penanganan perdarahan dan pertolongan pertama pada trauma secara berpasangan.

Peserta banyak mengajukan pertanyaan terkait masalah yang mungkin dihadapi saat melakukan penanganan perdarahan dan pertolongan pertama pada trauma. Peserta menghendaki adanya konseling lanjutan yang dapat mewadahi jika ada pertanyaan terkait hambatan dan masalah saat di lapangan.

Selama kegiatan berlangsung, siswa PMR dibagi menjadi enam kelompok untuk mempermudah proses pelatihan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah cukup akrab dengan teknik pembebatan pada area ekstremitas seperti tangan dan kaki. Namun, ditemukan juga bahwa masih ada beberapa kelompok yang belum memahami cara melakukan pembebatan pada area kepala dan dada, yang sebenarnya juga penting dalam kondisi cedera tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan pemahaman peserta masih cenderung terbatas pada praktik yang selama ini sering mereka lihat atau pelajari.

Kerjasama dan komunikasi antara pemateri dan peserta, rasa ingin tahu yang tinggi dan respon yang baik dari peserta, kemampuan pemateri yang menunjukkan sikap terbuka dan menciptakan suasana nyaman akan dapat menggali sejauhmana pengetahuan dan ketrampilan peserta dan kemampuan mengembangkan ketrampilan menjadi lebih baik. Faktor lain yang mendukung keberhasilan program adalah pemateri mampu menumbuhkan kepercayaan dan motivasi peserta, sehingga peserta bisa menerima pemateri sebagai sumber informasi yang berdampak terhadap keberanian peserta mengungkap permasalahan yang pernah dihadapi peserta.

Pendekatan konseling sangat membantu peserta mendapatkan kemampuan, minat dan motivasi dalam mengaplikasikan ketrampilan penanganan perdarahan dan pertolongan pertama pada trauma. Adanya perhatian dan pemberian motivasi menunjukkan adanya dukungan dari pemateri kepada peserta. Dukungan dalam pelaksanaan praktek penanganan perdarahan dan pertolongan pertama pada trauma yang berkelanjutan sangat penting untuk menjamin keberhasilan, mengidentifikasi hambatan dilapangan serta meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk memberikan pertolongan.

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengusung tema “*Siaga Darurat: Pelatihan Teknik Dasar Menghentikan Pendarahan di Situasi Gawat Darurat*” memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar anggota Palang Merah Remaja (PMR) dalam menangani kasus perdarahan. Melalui penyampaian materi dan praktik langsung, peserta mendapatkan pengalaman baru yang relevan dengan tugas mereka sebagai garda terdepan dalam pertolongan pertama di lingkungan sekolah. Pelatihan ini juga menjadi wadah bagi siswa PMR untuk lebih siap secara mental dan teknis saat menghadapi kondisi darurat.

Melalui praktik yang dibimbing langsung oleh fasilitator, kelompok yang sebelumnya kurang paham mulai menunjukkan ketertarikan dan keaktifan dalam bertanya serta mencoba teknik yang baru mereka pelajari. Respon peserta juga semakin positif setelah mereka mengetahui bahwa pembebanan pada area kepala dan dada memiliki teknik khusus dan perlu kehati-hatian ekstra. Interaksi selama sesi praktik membantu membangun kepercayaan diri peserta, sehingga mereka tidak hanya tahu secara teori tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung dengan lebih tepat.

Praktik terencana dengan probandus yang menggambarkan kondisi korban sebenarnya dan penguasaan pembelajaran selama pelatihan, ditambah pemberian feed back dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan ketrampilan. Pelatihan secara mandiri lebih dapat meningkatkan kemungkinan penyelamatan, siap memberikan penanganan jika diperlukan. Umpan balik ketrampilan secara langsung (simulasi) berguna untuk mengevaluasi kemampuan anggota PMR. Ketrampilan dalam pertolongan awal bertujuan untuk meminimalkan komplikasi pada korban dan mudah dilakukan sebagai penolong awam, hal tersebut sebagai penentu kelangsungan hidup korban trauma. Kecemasan mungkin dialami penolong baik memberikan atau tidak memberikan bantuan hidup dasar, sehingga perlu adanya pengarahan, rujukan dan dukungan emosional pada kejadian trauma (Krisanty Paula dkk, 2009, Musliha, 2010, Syafi’e, 2014, Maftuhin, 2016).

Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan outcome yang baik dalam hal peningkatan kapasitas siswa PMR wira, khususnya dalam penanganan perdarahan yang sebelumnya belum mereka kuasai. Kegiatan ini juga berhasil membuka wawasan peserta bahwa pertolongan pertama tidak hanya terbatas pada luka di tangan dan kaki, tetapi juga meliputi area tubuh lain yang membutuhkan penanganan khusus. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan siswa PMR bisa lebih siap dan sigap jika menghadapi situasi darurat di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Siaga Darurat: Pelatihan Teknik Dasar Menghentikan Pendarahan di Situasi Gawat Darurat*”, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi oleh tim pelaksana selama kegiatan berlangsung. Salah satu hambatan yang cukup menonjol adalah adanya perbedaan pemahaman peserta mengenai prinsip dasar pembebanan. Peserta yang berasal dari anggota Palang Merah Remaja (PMR) umumnya lebih familiar dengan prinsip 3T (Tekan, Tutup, Tinggikan), sementara materi yang disampaikan oleh tim pelaksana mengacu pada prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) yang lebih umum digunakan dalam dunia akademik dan praktik keperawatan. Perbedaan ini sempat menimbulkan kebingungan bagi beberapa peserta, terutama saat dijelaskan tahap-tahap penanganan perdarahan secara sistematis.

Meskipun kedua prinsip tersebut pada dasarnya memiliki tujuan dan langkah yang serupa, penggunaan istilah yang berbeda memerlukan penyesuaian dalam penyampaian materi. Tim pelaksana akhirnya perlu memberikan penjelasan tambahan untuk menjembatani pemahaman peserta, dengan menekankan bahwa prinsip 3T dan RICE saling melengkapi serta memiliki esensi yang sama dalam upaya menghentikan perdarahan secara cepat dan efektif.

Selain itu, terdapat juga hambatan lain seperti tingkat partisipasi peserta yang bervariasi. Beberapa siswa terlihat aktif dan antusias mengikuti sesi praktik, namun sebagian lainnya cenderung pasif atau kurang percaya diri dalam mencoba teknik pembebanan, terutama pada area tubuh yang jarang mereka praktikkan sebelumnya seperti kepala dan dada. Hal ini membuat fasilitator

harus memberikan perhatian lebih kepada kelompok tertentu agar mereka tidak hanya menjadi penonton, tetapi juga ikut mencoba dan memahami secara langsung.

Kendala teknis juga sempat muncul, seperti keterbatasan alat peraga yang membuat beberapa siswa harus menunggu giliran dalam praktik. Namun secara keseluruhan, hambatan-hambatan ini berhasil diatasi dengan fleksibilitas tim pelaksana dalam menyesuaikan metode pengajaran, serta pendekatan komunikatif yang membuat peserta merasa nyaman untuk bertanya dan berlatih. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam memperkuat kesiapsiagaan siswa PMR sebagai tim pertolongan pertama di lingkungan sekolah, sehingga perlu dilakukan diagendakan program yang berkelanjutan.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar siswa Palang Merah Remaja (PMR) terkait penanganan perdarahan pada situasi gawat darurat. Materi yang mencakup definisi perdarahan, penyebab, tanda-tanda, penanganan dasar, dan prinsip pembebatan berhasil disampaikan secara interaktif dan aplikatif melalui metode ceramah, demonstrasi, serta praktik langsung. Selama pelatihan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, meskipun ditemukan beberapa tantangan seperti perbedaan pemahaman terkait prinsip pembebatan yang mereka kenal sebelumnya, yaitu 3T, dibandingkan dengan prinsip RICE yang disampaikan oleh tim pelaksana. Namun, hambatan tersebut berhasil diatasi melalui penyesuaian pendekatan dan penyampaian materi yang lebih komunikatif.

Melalui sesi praktik, peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik pembebatan, terutama pada area ekstremitas. Meski masih ada kelompok yang belum familiar dengan pembebatan pada kepala dan dada, pelatihan ini mampu mendorong mereka untuk lebih aktif dan berani mencoba. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapsiagaan siswa PMR sebagai bagian dari tim pertolongan pertama di lingkungan sekolah. Diharapkan, pengalaman ini menjadi langkah awal

dalam membangun kapasitas PMR wira sebagai garda terdepan dalam penanganan kegawatdaruratan bagi siswa dalam memberikan bantuan darurat secara cepat, tepat, dan bertanggung jawab.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Strada Indonesia yang membantu dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- American College of Surgeons. (2018). *Stop the Bleed Campaign*.  
<https://www.stopthebleed.org>
- American College of Surgeons. (2021). *Stop the Bleed: Bleeding Control Basics*. Retrieved from  
<https://www.stopthebleed.org>
- American Red Cross. (2019). *First Aid/CPR/AED Participant's Manual*.
- Dynes, R. R. (2000). Organized behavior in disaster. In R. R. Dynes & K. J. Tierney (Eds.), *Disaster, collective behavior, and social organization* (pp. 93-108). Newark, DE: University of Delaware Press.
- Garcia, A., Martinez, B., & Rodriguez, C. (2020). The Impact of Interactive Learning on Emergency Response Knowledge Among Adolescents. *Journal of Emergency Education*, 42(3), 112-127.
- Goralnick, E., Chaudhary, M. A., McCarty, J. C., & Wall, S. P. (2018). *Effectiveness of hemorrhage control training for the lay public. Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 12(6), 755-761.  
<https://doi.org/10.1017/dmp.2018.6>
- Hodgetts, T. J., & Mahoney, P. F. (2006). *Battlefield First Aid: From Combat to Care*. BMJ Publishing.
- Johnson, A. B., et al. (2019). Emergency First Aid: A Crucial Skill for Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 45(2), 125-132.
- Johnson, K. L. (2017). Enhancing Teenagers' First Aid Knowledge and Skills: A Community-Based Educational Intervention. *Journal of Community Health Nursing*, 34(2), 56-68.
- Jones, M., & Brown, R. (2019). Interactive Educational Approaches for Adolescent First Aid Training. *Journal of Health Education Research & Development*, 37(4), 225-238.

- Jones, M., & Smith, R. (2018). Emergency Management: Planning and Response. *Journal of Emergency Preparedness*, 12(3), 45-58.
- Kauvar, D. S., Lefering, R., & Wade, C. E. (2006). *Impact of hemorrhage on trauma outcome: An overview of epidemiology, clinical presentations, and therapeutic considerations. The Journal of Trauma*, 60(6 Suppl), S3-S11. <https://doi.org/10.1097/01.ta.0000199961.02677.19>
- Kumar, P., & Clark, M. (2016). *Clinical Medicine* (9th ed.). Elsevier.
- Limmer, D., & O'Keefe, M. (2015). *Emergency Care* (13th ed.). Pearson Education.
- Quarantelli, E. L. (1998). What is disaster? The need for clarification in definition and conceptualization in research. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 16(2), 221-228.
- Smith, J. R., et al. (2018). Assessment of Adolescents' Knowledge in Emergency First Aid. *Pediatric Emergency Care*, 32(5), 298-305.
- Suranadi, I. W. (2017). *Tingkat Pengetahuan Tentang Bantuan Hidup Dasar (Bhd) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Simdos. Unud. Ac. Id*, 2.
- Tintinalli, J. E., Stapczynski, J. S., Ma, O. J., Yealy, D. M., Meckler, G. D., & Cline, D. M. (2016). *Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Tintinalli, J.E. (2015). *Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide* (8th ed.). McGraw Hill.
- White, A., & Martinez, B. (2021). Comprehensive Approach to Emergency Management. *International Journal of Disaster Response and Emergency Management*, 25(2), 78-94.
- Wiliastuti, U. N., Anna, A., & Mirwanti, R. (2018). Pengetahuan tim reaksi cepat tentang bantuan hidup dasar. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 77-85.
- World Health Organization (WHO). (2014). *Prehospital trauma care systems*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Emergency and Trauma Care: Hemorrhage Control Guidelines*. Geneva: WHO.