



PERTOLONGAN pertama

Palang Merah Remaja Madya



Palang Merah Indonesia



Palang Merah Indonesia

PERTOLONGAN pertama

Palang Merah Remaja Madya

2008

Pertolongan Pertama Palang Merah Remaja Tingkat Madya

Edisi Pertama : Juni 2008
Hak Cipta © Palang Merah Indonesia Pusat

Pengarah :
dr. Hj. Ulla Nuchrahwaty Usman, MM
Ketua Bidang Penguatan Sumber Daya Relawan

Penyusun :
Asep Mulyadi (Markas Pusat PMI)
Juliati Susilo (Markas Pusat PMI)
Rina Utami (Markas Pusat PMI)

Kontributor :
Alan Darwis, dr (TSR MP PMI)
Akbar Wilendra (PMI Pusat)
David Sidabutar, dr (TSR MP PMI)
Dedy Setiawan (PMI Daerah Kalimantan Timur)
Fajar Bakri (PMI Daerah Sulawesi Selatan)
N.A Budiratsongko (PMI Daerah Bali)
Rano Sumarno (PMI DKI Jakarta)
Seto Eko Purwanto (TSR MP PMI)
Surya Chandra Nasution (PMI Daerah NAD)

Desain & Layout :
Fajar Bakri (PMI Daerah Sulawesi Selatan)

Editor :
dr. Alan Darwis (TSR MP PMI)
Efi Riana (PMI Daerah Jawa Tengah)
Rina Utami (Markas Pusat PMI)

Disusun atas dukungan :
Federasi Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional (IFRC)
Palang Merah Denmark
Palang Merah Jepang
Palang Merah Jerman





Dalam rangka meningkatkan kemampuan Anggota Remaja PMI (Palang Merah Indonesia) dalam mewujudkan cita-cita dan semangat pengabdian kepada sesama manusia, PMI telah menerbitkan berbagai buku pedoman sebagai pegangan bagi anggota PMR Mula, Madya dan Wira. Pada tahun 2008 telah diterbitkan buku pedoman untuk PMR antara lain: Mengenal Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional, Pertolongan Pertama, Ayo Siaga Bencana, PMR Relawan Masa Depan, Remaja Sehat Peduli Sesama, Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja untuk pendidik sebaya serta media KIE Donor Darah.

Ciri-ciri PMR yang senantiasa ceria, cerdas, kreatif, jujur, berbagi, bersahabat dan bertanggung jawab merupakan kekuatan yang positif dalam membentuk generasi muda bangsa Indonesia yang peduli untuk menolong sesama serta peka pada situasi dan kondisi di lingkungannya.

Pada Akhirnya dengan mengetahui, memahami dan melaksanakan pengetahuan dan keterampilan kepalangmerahan yang diwujudkan dalam kegiatan Tri Bakti PMR apar anggota PMR akan menjadi teladan di lingkungannya (peer leader) serta kader dan relawan PMI di masa mendatang...

Jakarta, Mei 2008
Pengurus Pusat
PALANG MERAH INDONESIA

Handwritten signature of dr. Hj. Ulla Nuchrahwaty Usman, MM

dr. Hj. Ulla Nuchrahwaty Usman, MM
Ketua Bidang Penguatan Sumber Daya PMR dan Relawan

*“Mau berbagi dan menolong
adalah cara kita menunjukkan
bahwa kita peduli”*

DAFTAR ISI



✓ Kata pengantar	i
✓ Daftar Isi	ii
✓ pentingnya pertolongan pertama	1
✓ Alat perlindungan diri yang perlu disiapkan	3
✓ Mengenal Anatomi dan Faal Dasar	5
✓ penilaian Korban	9
✓ Lebih Tahu Tentang Luka	13
✓ Patah Tulang, Kita Cari Tahu Yuk...!	17
✓ Luka Bakar	21
✓ pemindahan Korban	23
✓ Penyakit Mendadak	27



*“Maukah menjadi
Penolong Pertama”*

pentingnya pertolongan pertama



Pentingnya Pertolongan Pertama



Dalam kehidupan sehari-hari kita kadang mengalami sakit, cedera atau kecelakaan. Karena itulah kita perlu mengetahui tentang Pertolongan Pertama.

Pertolongan Pertama yang biasa disingkat PP yaitu pemberian pertolongan segera kepada korban yang mengalami sakit atau cedera secara mendadak sebelum korban dibawa ke tempat rujukan (fasilitas kesehatan terdekat).

TENTANG MEDIS DASAR

Pemberian pertolongan yang sifatnya sementara sampai korban tiba di fasilitas kesehatan.

SIAPA YANG DISEBUT PENOLONG PERTAMA?

Penolong yang pertama kali tiba di tempat kejadian, memiliki kemampuan dan terlatih dalam penanganan medis dasar / kedaruratan.

PP BERTUJUAN UNTUK:

1. Menyelamatkan jiwa korban. Agar tidak meninggal di tempat.
2. Mencegah cacat, misalnya luka yang membekas.
3. Memberikan rasa nyaman dan membantu proses penyembuhan.

APA SIH KEWAJIBAN PELAKU PP?

1. Mengutamakan keselamatan diri sendiri dan orang lain.
2. Meminta bantuan kepada yang lebih ahli.
3. Memberi pertolongan kepada korban dengan cepat dan tepat sesuai dengan keadaan korban.
4. Membantu pelaku PP yang lainnya.

Alat perlindungan diri (Apd) Yang perlu disiapkan



Alat perlindungan diri (APD)

Yang perlu Disiapkan



Sebagai pelaku PP, kita juga harus mengutamakan keselamatan diri sendiri. Jadi, kita memerlukan Alat Perlindungan Diri (APD).

APD itu adalah alat yang digunakan agar kita tidak tertular penyakit. Alat perlindungan diri tidak perlu mahal.

Contohnya :

- Sarung tangan lateks
- Masker penolong
- Kacamata pelindung

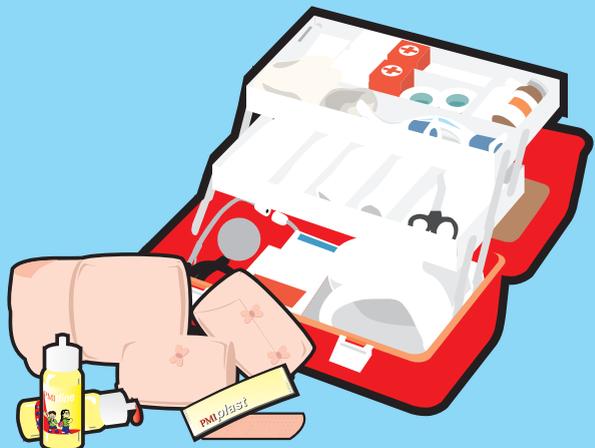


Kamu Harus Tau!

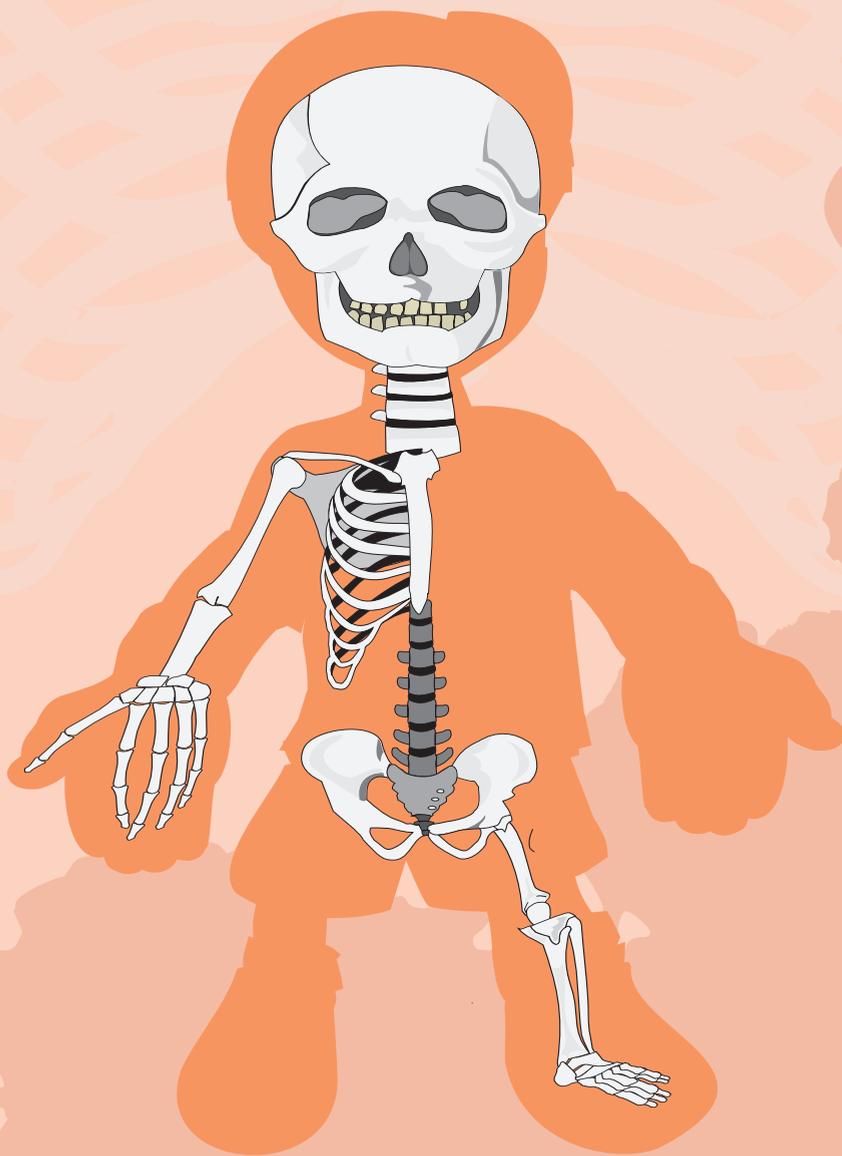
Darah dan semua cairan tubuh bisa menularkan penyakit...!

Selain APD, dalam melakukan PP kita juga memerlukan beberapa peralatan. Misalnya :

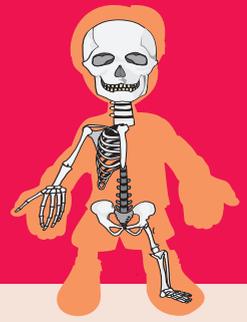
- Kasa Steril
- Pembalut gulung / perban
- Pembalut perekat / plester
- Gunting pembalut
- Bidai
- Pinset
- Senter
- Selimut



Mengenali Anatomi dan Faal Dasar



Mengenal Anatomi dan Faal Dasar

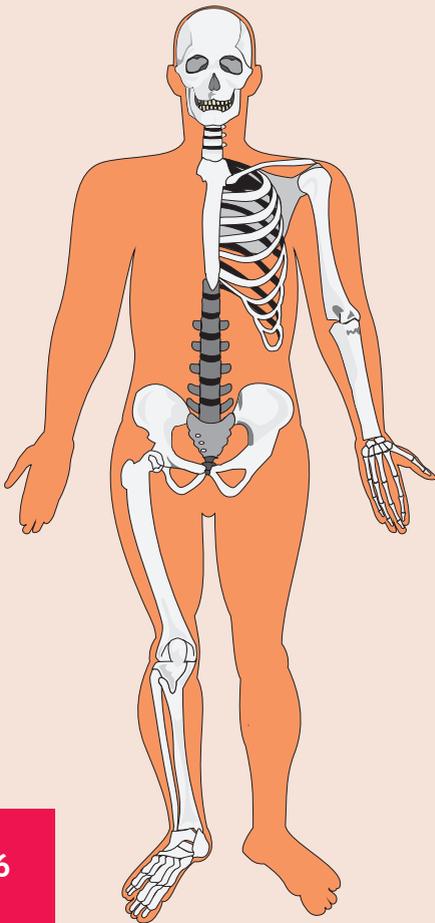


Dalam melakukan Pertolongan Pertama (PP), Kita juga harus tahu apa itu Anatomi dan Faal Dasar.

Anatomi adalah ilmu urai tubuh. Yaitu ilmu yang mempelajari susunan dan bentuk tubuh. Sedangkan ilmu faal yaitu ilmu yang mempelajari fungsi bagian dari alat atau jaringan tubuh disebut Fisiologi.

BAGIAN-BAGIAN TUBUH MANUSIA

Tubuh manusia dilindungi oleh kulit dan diperkuat oleh rangka. Umumnya tubuh manusia dibagi menjadi 5 bagian, yaitu :



Kepala

Terdiri dari : tengkorak, wajah dan rahang bawah

Leher

Batang Tubuh

Terdiri dari : dada, perut, punggung dan panggul

Anggota Gerak Atas

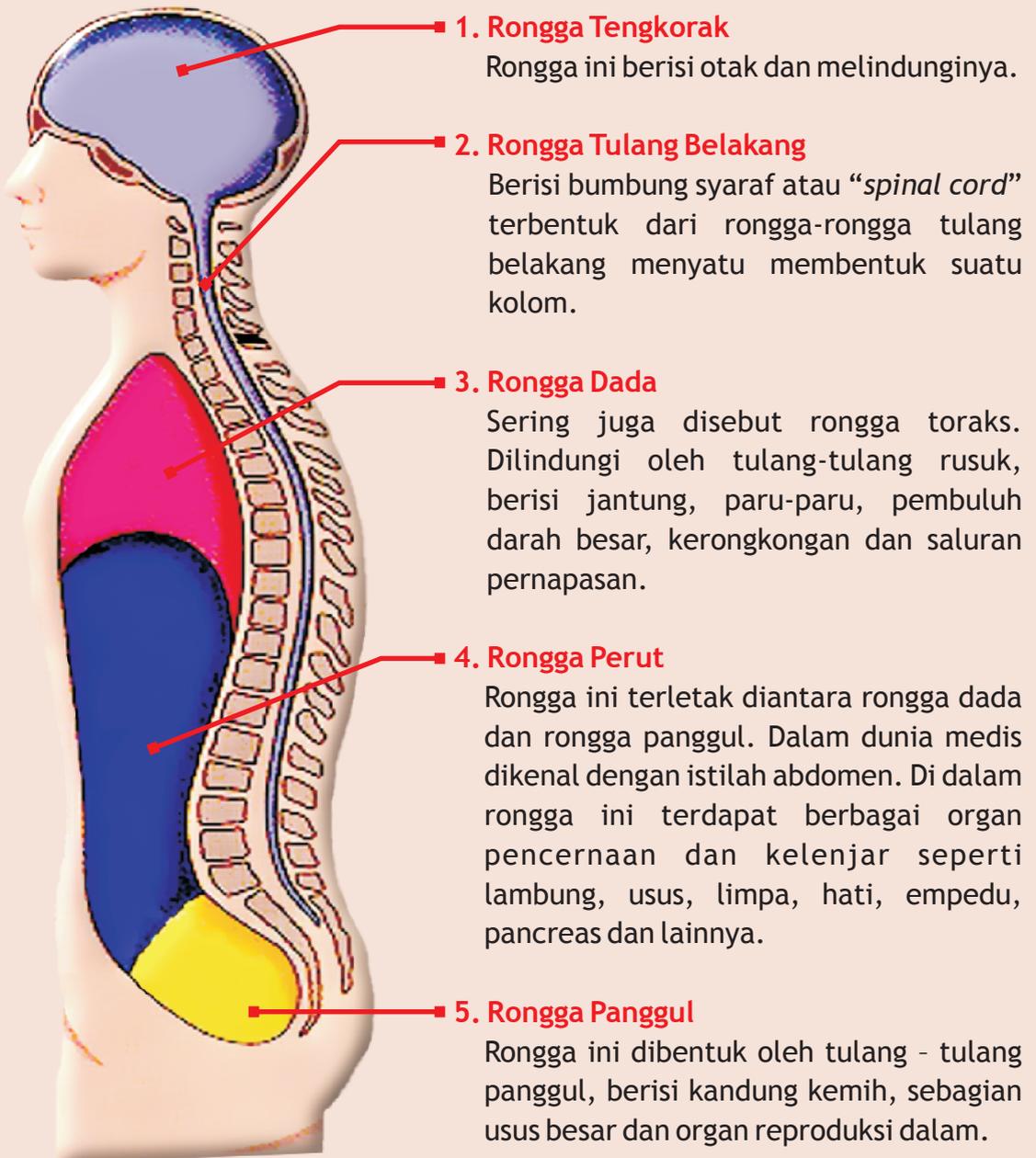
Terdiri dari : sendi bahu, lengan atas, siku, lengan bawah, pergelangan tangan, tangan.

Anggota Gerak Bawah

Terdiri dari : sendi panggul, tungkai atas (paha), lutut, tungkai bawah, pergelangan kaki, kaki.

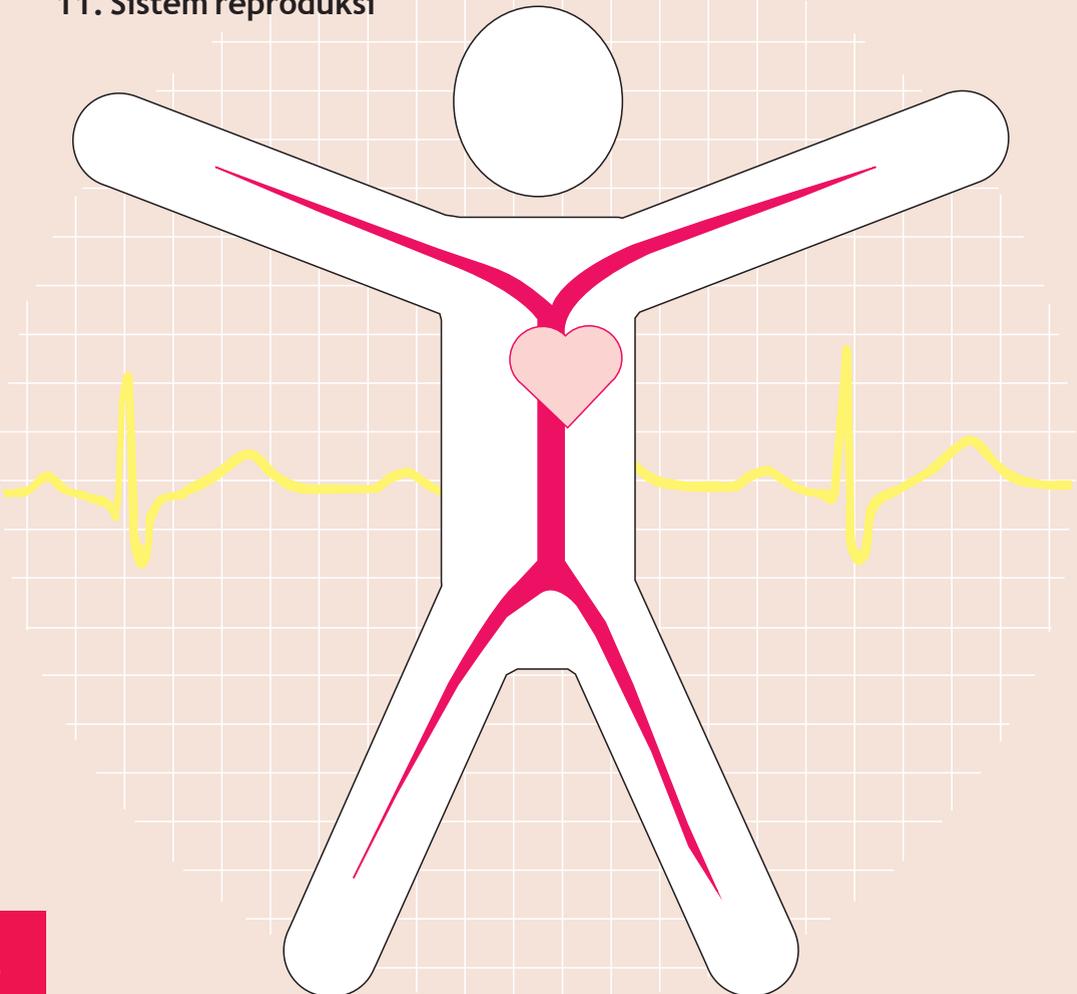
TENTANG RONGGA

Selain pembagian tubuh, ternyata tubuh kita terdapat 5 (lima) buah rongga, yaitu :

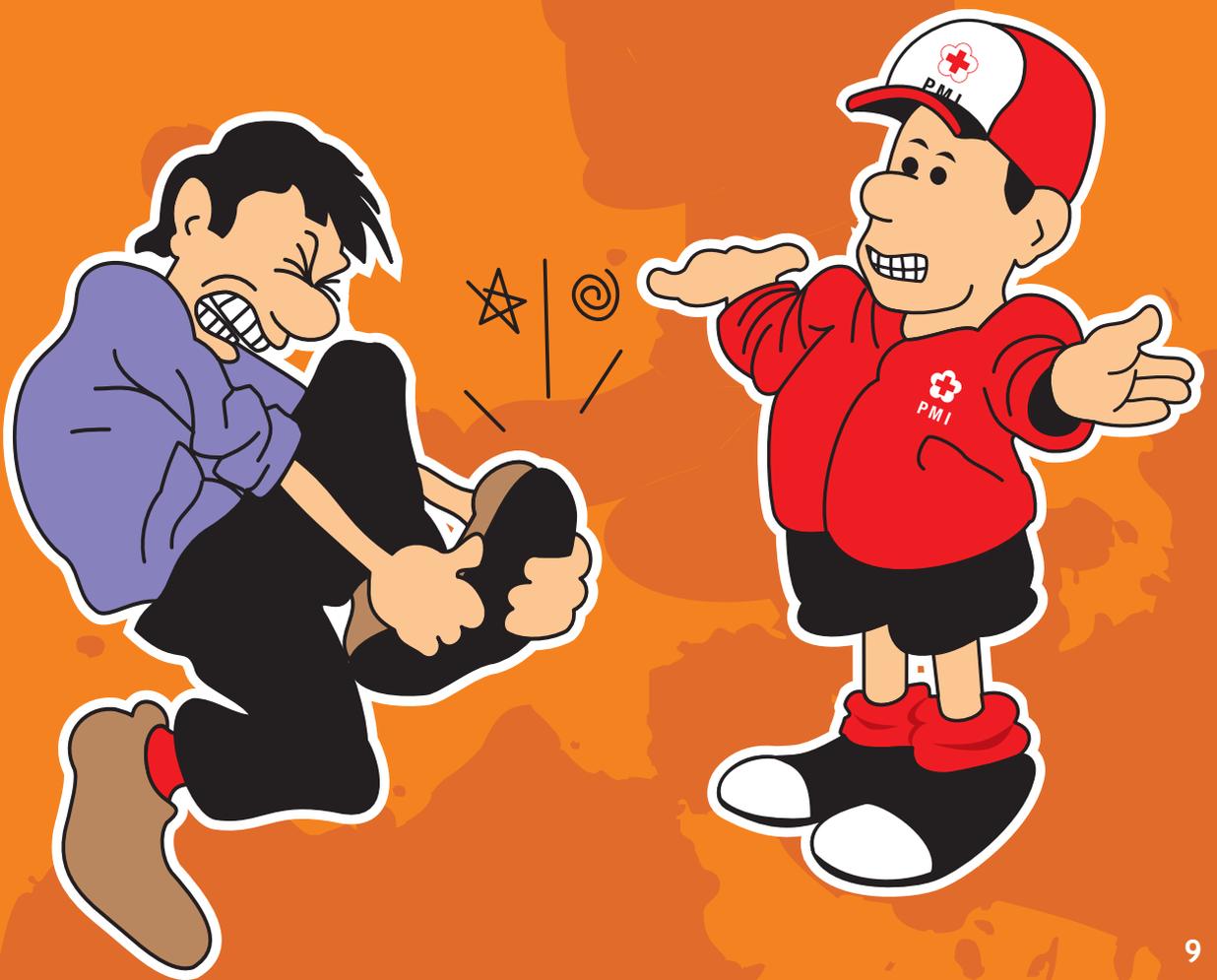


Seperti layaknya mesin, tubuh kita juga memiliki sistem yang bekerja di dalam tubuh. Pada manusia sistem tubuh adalah susunan dari organ-organ yang mempunyai fungsi tertentu. Dalam tubuh manusia ada banyak sistem, diantaranya yang terpenting adalah:

1. Sistem pernapasan
2. Sistem peredaran darah
3. Sistem saraf
4. Sistem Otot
5. Sistem rangka
6. Sistem pencernaan
7. Sistem kemih
8. Sistem kelenjar buntu
9. Kulit
10. Panca indera
11. Sistem reproduksi



penilaian Korban



penilaian Korban



APA YANG HARUS KITA LAKUKAN KETIKA MENEMUKAN KORBAN?

Tindakan penilaian korban terdiri dari :

1. Penilaian keadaan

Pada saat sampai di lokasi kejadian hal yang pertama kali harus dilakukan adalah menilai keadaan sekitar. Apakah aman atau tidak bagi dirinya. Jika ragu lebih baik minta bantuan kepada orang dewasa.



INGAT !

Amankan Diri Sendiri Terlebih Dahulu,
Keselamatan Penolong Nomor 1

2. Penilaian dini

Langkah ini digunakan untuk menentukan korban karena penyakit atau cedera. Pada penyakit sebaiknya minta bantuan orang lain. Setelah itu langkah yang kita lakukan adalah sebagai berikut.

a. Memeriksa Respon

Ada empat tingkatan respon korban, yaitu :

1. Awas
2. Suara
3. Nyeri
4. Tidak Respon

selalu ingat **ASNT**

- #### b. Memastikan jalan napas terbuka dengan baik
- Jika korban tidak respon, gunakanlah teknik angkat dagu dan tekan dahi.



- #### c. Untuk menilai pernapasan
- Setelah jalan napas berjalan dengan baik maka penolong harus menilai pernapasan korban dengan cara :

- ↳ Lihat
- ↳ Dengar
- ↳ Rasakan



d. Menilai denyut nadi

Sebelum melakukannya, kita lihat dulu kondisi korban apakah sadar atau tidak. Jika sadar, cara yang digunakan adalah dengan meraba nadi pergelangan tangan (radial). Sedangkan bagi korban yang tidak sadar, nadi yang diperiksa adalah di bagian leher (Carotis)



Korban Sadar



Korban Tidak Sadar

e. Hubungi Bantuan

Usahakan untuk segera minta bantuan rujukan. Kita bisa meminta bantuan kepada orang lain atau melakukannya sendiri. Misalnya dengan telepon.



JANGAN LUPA!!!

Catat Nomor Telepon Penting Darurat di tempatmu...



3. Pemeriksaan Fisik

Tindakan ini melibatkan penglihatan, perabaan dan pendengaran.

Tanda apa saja yang perlu kita temukan saat melakukan pemeriksaan fisik???

1. Apakah ada **Perubahan** bentuk pada bagian tubuh si korban?
2. Apakah ada **Luka** terbuka (terlihat jelas) pada tubuh korban?
3. Apakah korban merasakan **Nyeri** saat bagian tubuhnya kita raba atau tekan?
4. Apakah ada **Bengkak** pada tubuh korban?

*Agar lebih mudah mengingatnya, kita menyebut tanda-tanda tersebut dengan istilah **PLNB**.*

Untuk pemeriksaan lebih lanjut kondisi korban, perlu dilakukan pemeriksaan yang lebih lengkap dari ujung kepala sampai ujung kaki.

1. Kepala
 - ↳ Telinga
 - ↳ Hidung
 - ↳ Mata
 - ↳ Mulut
2. Leher
3. Dada
4. Perut
5. Punggung
6. Panggul
7. Anggota gerak atas dan bawah pada pemeriksaan anggota gerak selain **PLNB** juga lakukan pemeriksaan *gerakan sensasi dan sirkulasi*.



Lebih Tahu Tentang LUKA



Lebih Tahu Tentang LUKA



Kita sudah sering mendengar kata luka, mungkin sebagian dari kamu sudah pernah terluka. Tapi, apakah kamu sudah tahu apa itu luka?

Luka adalah rusaknya jaringan lunak baik di dalam maupun luar bagian tubuh. Luka paling jelas terjadi pada kulit.

KLASIFIKASI LUKA

Luka dapat dikelompokkan menjadi 2 (dua), yakni :

1. Luka Terbuka

Umumnya kerusakan jaringan lunak ini darah keluar dari pembuluh darah sehingga terjadi perdarahan. Luka terbuka terjadi bila kulit rusak dan terlihatnya darah
contoh :

- luka lecet
- luka sayat
- luka robek
- luka tusuk
- luka sobek
- amputasi



2. Luka Tertutup

Luka tertutup yaitu bila darah tidak terlihat.

Contoh :

- Memar
- Benjol
- Remuk



MENGAPA PERLU MENGGUNAKAN PENUTUP LUKA?

Bila ada luka yang berdarah, sebaiknya luka dibersihkan dengan antiseptik kemudian ditutup. Penutup luka ini penting karena mempunyai fungsi sebagai berikut.

- Membantu menghentikan perdarahan
- Mencegah kuman masuk ke dalam luka

APA SAJA YANG BISA DIGUNAKAN UNTUK MENUTUP LUKA?

- Kasa steril
- Penutup kain kasa
- Penutup berperekat
- Penutup buatan sendiri

TENTANG PEMBALUT LUKA...

Agar penutup luka tidak terlepas dari tempatnya, maka gunakan pembalut luka untuk menahannya.

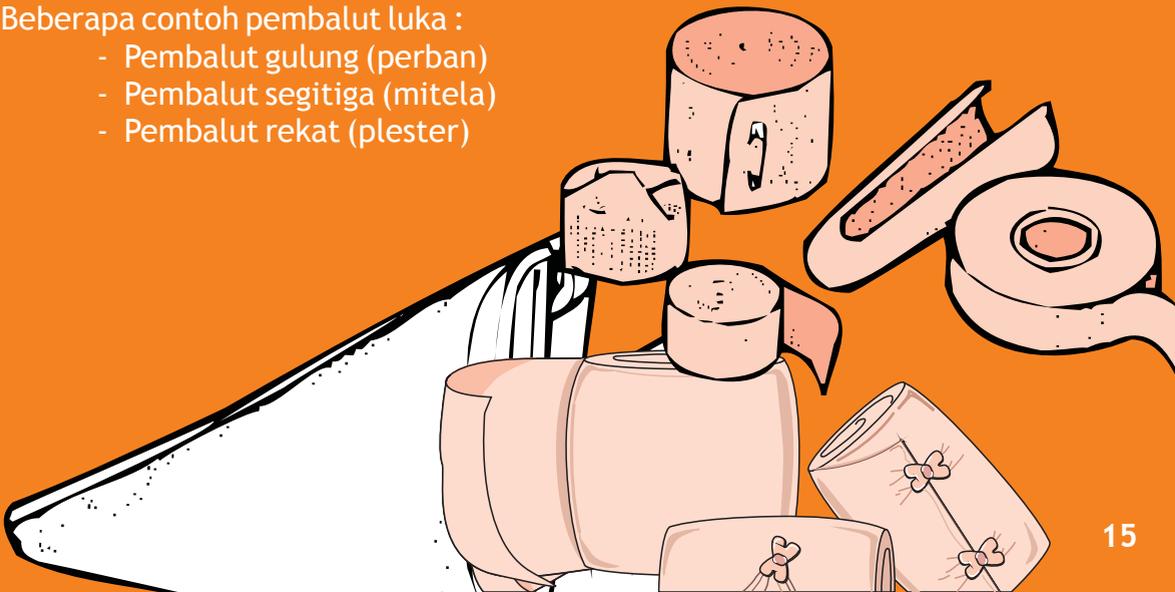
Kegunaan pembalut untuk membantu menghentikan perdarahan.

Fungsi pembalut luka :

- Penekan untuk menghentikan perdarahan
- Mempertahankan penutup luka pada tempatnya
- Menjadi penopang bagian tubuh yang cedera

Beberapa contoh pembalut luka :

- Pembalut gulung (perban)
- Pembalut segitiga (mitela)
- Pembalut rekat (plester)



PEDOMAN DALAM MENUTUP DAN MEMBALUT LUKA

Penutupan Luka

- Penutup luka harus meliputi seluruh permukaan luka
- Bersihkan luka sebelum ditutup

Pembalutan Luka

- Jangan membalut terlalu kencang dan terlalu longgar
- Jangan biarkan ujung sisa pembalut terurai
- Khusus pada anggota gerak pembalutan dilakukan dari bawah keatas (ke arah jantung)
- Lakukan pembalutan dalam posisi yang diinginkan

APA YANG SEHARUSNYA KITA LAKUKAN SAAT KITA ATAU TEMAN KITA TERLUKA???

Sebelum melakukan penanganan, kita pastikan dulu jenis lukanya apakah terbuka atau tertutup.

Untuk luka terbuka, penanganan yang dilakukan:

1. Pastikan daerah luka terlihat
2. Bersihkan daerah sekitar luka
3. Cegah terjadinya infeksi
4. Lakukan penutupan luka dan pembalutan
5. Baringkan korban
6. Tenangkan korban
7. Rujuk ke fasilitas kesehatan

Sedangkan untuk luka tertutup, khususnya memar penanganannya yakni :

1. Beri kompres dingin pada memar
2. Tekan memar dengan menggunakan kompres dingin
3. Bila terjadi pada alat gerak, maka tinggikan lebih tinggi dari jantung



PATAH TULANG

Kita Cari Tahu Yuk...



PATAH TULANG

Kita Cari Tahu Yuk...



Agar kita dapat berdiri dengan tegak, tubuh kita perlu ditopang oleh susunan tulang-tulang yang ada di dalam tubuh. Tulang-tulang itulah yang membantu kita bergerak sesuai dengan yang kita inginkan.

Walaupun kuat, kalo terbentur benda keras dari luar bisa berakibat fatal lho... Tulang kita bisa patah!!! Serem banget kan?! Makanya, ayo kita belajar bersama.....

PATAH TULANG ITU...

Terputusnya jaringan tulang.

Inilah Gejala dan Tanda telah Terjadi Patah Tulang!

- Adanya perubahan bentuk. Bagian yang patah terlihat aneh bila dibandingkan saat sehat.
- Daerah yang patah sukar digerakkan bahkan mungkin tidak dapat.
- Terdengar suara berderik pada daerah yang patah
- Bengkak di daerah patah
- Memar di daerah patah
- Ujung tulang mungkin terlihat pada patah tulang terbuka

JENIS PATAH TULANG

1. Patah tulang terbuka
 - Bagian tulang yang patah terlihat dari luar
2. Patah tulang tertutup
 - Bagian tulang yang patah tidak terlihat dari luar



Patah Tulang Tertutup

Patah Tulang Terbuka

Biasanya pada kasus patah tulang dibutuhkan BIDAI. Yaitu suatu alat bantu untuk menghindari pergerakan, melindungi dan menstabilkan bagian tubuh yang diduga patah.

PENTINGNYA PEMBIDAIAN

Pembidaian dilakukan dengan tujuan dibawah ini.

- Mencegah pergerakan atau pergeseran dari ujung tulang yang patah.
- Mengurangi rasa nyeri.
- Mengistirahatkan anggota badan yang patah.
- Mengurangi cedera yang baru disekitar bagian tulang yang patah.
- Mempercepat penyembuhan.

PEDOMAN UMUM PEMBIDAIAN

Pedoman ini sangat penting untuk mengurangi kesalahan dalam pembidaian:

1. Jika korban sadar, sampaikan rencana tindakan kepada korban.
2. Pastikan bagian yang cedera dapat dilihat dan rawatlah perdarahan bila ada.
3. Nilai gerakan sensasi-sirkulasi (GSS) pada bagian yang menjauhi batang tubuh sebelum malakukan pembidaian.
4. Siapkan alat seperlunya (misal bidai dan mitella).
5. Upayakan tidak mengubah posisi yang cedera.
6. Jangan memasukan bagian tulang yang patah.
7. Bidai harus meliputi dua sendi dari tulang yang patah.
8. Ikatan jangan terlalu keras dan jangan longgar.
9. Ikatan harus cukup jumlahnya dimulai dari sendi yang banyak bergerak.
10. Selesai dilakukan pembidaian dilakukan pemeriksaan GSS kembali, bandingkan dengan pemeriksaan GSS yang pertama.



LANGKAH - LANGKAH PENANGANAN PATAH TULANG :

1. Lakukan penilaian dini
2. Lakukan pemeriksaan fisik
3. Stabilkan bagian yang patah secara manual
4. Upayakan yang diduga patah dapat dilihat
5. Atasi perdarahan dan rawat luka bila ada
6. Siapkan alat-alat seperlunya (bidai dan mitella)
7. Lakukan pembidaian...!
8. Kurangi rasa sakit korban
9. Baringkan korban pada posisi yang sakit



LUKA BAKAR



LUKA BAKAR



Pada dasarnya manusia memerlukan panas untuk kehidupan sehari-hari. Misalnya untuk memasak dan menyetrika. Terkadang ketidak sengajaan, sumber panas itu secar langsung maupun tidak langsung mengenai tubuh kita maka akan menimbulkan cedera. Cedera inilah yang dinamakan luka bakar.

Luka bakar yaitu semua cedera yang terjadi akibat paparan suhu yang tinggi.

Yang perlu diwaspadai!

Penyebab Luka Bakar, antara lain :

1. Panas, contoh : api, uap panas, benda panas
2. Listrik, contoh : aliran listrik dirumah, petir
3. Kimia, contoh : soda api, air aki (zuur)
4. Radiasi, contoh : sinar matahari (ultra violet), bahan radioaktif

Penggolongan Luka Bakar

Berdasarkan luas lapisan kulit yang mengalami cedera, luka bakar dikelompokkan menjadi :

1. Luka bakar derajat satu (permukaan) meliputi permukaan kulit yang paling atas (kulit ari/epidermis).
2. Luka bakar derajat dua. sedikit lebih dalam.
3. Luka bakar derajat tiga. lapisan yang terkena tidak terbatas bahkan sampai kedalam tulang dan rongga dalam.

Penanganan Luka Bakar :

1. Alirkan air biasa ke daerah yang luka, bila ada bahan kimia alirkan air terus menerus selama 20 menit atau lebih
2. Lepaskan pakaian dan perhiasan, jika pakaian melekat pada luka bakar gunting sekitarnya jangan memaksa untuk melepasnya
3. Tutup luka bakar, gunakan penutup luka steril (kasa steril), jangan memecahkan gelembung.
4. Jangan gunakan mentega, odol, oli, kecap, kopi, air es.
5. Rujuk ke fasilitas kesehatan

PEMINDAHAN KORBAN



PEMINDAHAN KORBAN



Saat melihat orang pingsan, kita secepatnya ingin menolong dan membawanya ke tempat yang aman, tapi terkadang kita tidak memperhatikan gerakan tubuh sehingga menimbulkan dampak cedera pada diri sendiri.

Untuk menghindari hal itu, pemindahan korban dilakukan dengan tepat dan hati-hati.

MEKANIKA TUBUH

Mekanika tubuh menggunakan gerakan tubuh penolong yang baik dan benar untuk memudahkan pengangkatan dalam pemindahan korban. Tujuannya untuk menghindari terjadinya cedera pada penolong.

Prinsip dasar pemindahan korban :

1. Jangan dilakukan jika tidak perlu
2. Melakukan sesuai dengan cara yang benar
3. Kondisi fisik penolong harus baik dan terlatih

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemindahan korban :

1. Nilai kesulitan yang mungkin terjadi pada saat pemindahan.
2. Rencanakan gerakan sebelum mengangkat dan memindahkan korban.
3. Jangan memindahkan dan mengangkat korban jika tidak mampu.
4. Gunakan otot tungkai, panggul serta otot perut. Hindari mengangkat dengan otot punggung dan membungkuk.
5. Jaga keseimbangan.
6. Rapatkan tubuh korban dengan tubuh penolong saat memindahkan dan mengangkat korban.
7. Perbaiki posisi dan angkatlah secara bertahap.

LEBIH JAUH TENTANG PEMINDAHAN KORBAN

Berdasarkan keselamatan penolong dan korban, pemindahan korban digolongkan menjadi dua, yaitu :

1. Pemindahan Darurat

Dilakukan bila ada bahaya yang mengancam bagi korban dan penolong.

Contoh :

- Ancaman kebakaran
- Ancaman ledakan
- Ancaman bangunan runtuh
- Ancaman mobil terguling bensin tumpah
- Adanya bahan-bahan berbahaya
- Orang sekitar yang berperilaku aneh
- Kondisi cuaca yang buruk

Contoh cara pemindahan darurat :

- Tarikan lengan
- Tarikan bahu
- Tarikan baju
- Tarikan selimut

2. Pemindahan Biasa

Dilakukan jika keadaan tidak membahayakan korban maupun penolong.

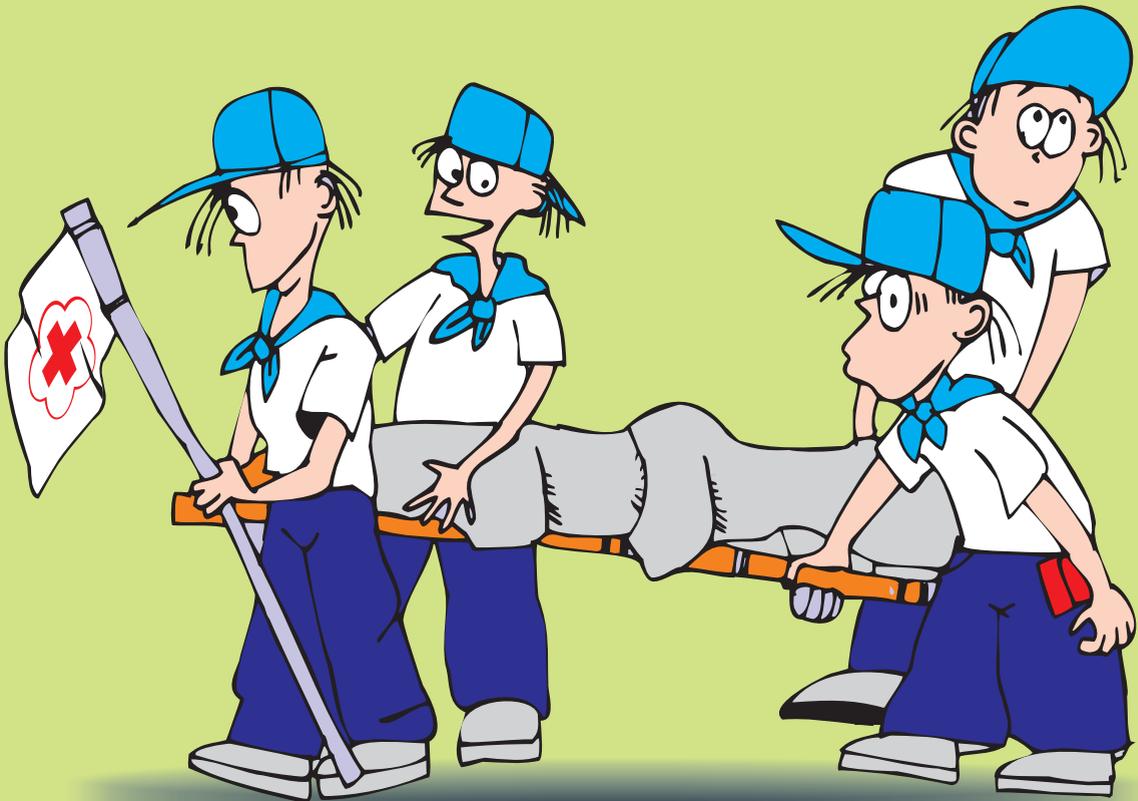
TEKNIK ANGKAT LANGSUNG DENGAN TIGA PENOLONG :

1. Ke tiga penolong berlutut pada salah satu sisi korban , jika memungkinkan beradalah pada sisi yang paling sedikit cedera
2. Penolong pertama menyisipkan satu lengan dibawah leher dan bahu, lengan yang satu disisipkan dibawah punggung korban
3. Penolong kedua menyisipkan tangan dibawah punggung dan bokong korban
4. Penolong ketiga menyisipkan lengan dibawah bokong dan dibawah lutut korban
5. Korban siap diangkat dengan satu perintah
6. Angkat korban keatas lutut ketiga penolong secara bersamaan
7. Sisipkan tandu yang akan digunakan dan atur letaknya oleh penolong yang lain
8. Letakkan kembali penderta diatas tandu dengan satu perintah yang tepat
9. Jika akan berjalan tanpa memakai tandu, dari langkah no 6 teruskan dengan memiringkan korban ke dada penolong
10. Berdiri secara bersamaan dengan satu perintah
11. Berjalanlah kearah yang dikehendaki dengan langkah bertahap

Teknik Mengangkat Tandu :

Penolong dalam keadaan berjongkok di keempat sisi tandu dan akan mengangkat tandu.

1. tempatkan kaki pada jarak yang tepat
2. punggung harus tetap lurus
3. kencangkan otot punggung dan otot perut. Kepala tetap menghadap kedepan dalam posisi netral
4. genggamlah pegangan tandu dengan baik
5. pada saat mengangkat punggung harus tetap terkunci sebagai poros dan kekuatan kontraksi otot seluruhnya pada otot tungkai
6. saat menurunkan tandu lakukan langkah diatas pada urutan selanjutnya .



PENYAKIT MENDADAK



PENYAKIT MENDADAK



GEJALA DAN TANDA

Yang perlu kamu ingat bahwa gejala dan tandanya sangat beragam. Bisa khas mau pun tidak khas. Seperti :

Gejala :

- Demam
- Nyeri
- Mual
- Buang air kecil berlebihan atau tidak sama sekali
- Pusing, perasaan mau pingsan, merasa akan kiamat
- Sesak atau merasa sukar bernapas
- Rasa haus atau rasa lapar berlebihan, rasa aneh pada mulut

Tanda :

- Tidak sadar, bingung dan gelisah
- Nadi cepat atau sangat lambat, tidak teratur, lemah atau sangat kuat
- Pernapasan tidak teratur
- Perubahan keadaan kulit : suhu , kelembaban , keringat berlebihan, sangat kering termasuk perubahan warna pada selaput lendir (pucat, kebiruan dan terlalu merah)
- Pupil mata sangat lebar atau sangat kecil
- Bau khas dari mulut atau hidung
- Kejang, kelumpuhan
- Muntah, diare

PENTING!

Bila kamu menemukan gejala atau tanda seperti yang tersebut diatas, maka sebaiknya diperiksa ke fasilitas kesehatan.

APA ITU PINGSAN?

Kenali Penyebabnya...

- Peredaran darah ke otak berkurang
- Kelelahan
- Kekurangan makanan

Waspada...! Inilah gejala dan tandanya.....

- Perasaan mau jatuh
- Pandangan berkunang-kunang, telinga berdenging.
- Lemas, keluar keringat dingin.
- Menguap.
- Denyut nadi lambat.

Apa yang harus kita lakukan bila ada korban pingsan???

1. Baringkan korban dengan tungkai ditinggikan.
2. Longgarkan pakaian.
3. Usahakan korban menghirup udara segar.
4. Periksa cedera lainnya.
5. Beri selimut, agar badannya hangat.
6. Biarkan korban istirahat dahulu bila kesadarannya pulih
7. Bila tidak cepat pulih, maka:
 - Periksa napas dan nadi
 - Posisikan stabil
 - Rujuk ke fasilitas kesehatan

PERINGATAN!!!

Jangan memberi rangsang bau-bauan apapun...!

Referensi

1. *50 Quick Team Building Games*, Brian Cole Miller
2. Bermain, Menghayati, dan Belajar, YIS
3. Buku-buku pelatihan terbitan PMI Pusat: Pertolongan Pertama, Perawatan Keluarga, Kesiapsiagaan Bencana Berbasis Masyarakat, Kesehatan Remaja
4. *Character Building* untuk Anak-anak, Barbara A. Lewis, Karisma
5. *Character Building* untuk Remaja, Barbara A. Lewis, Karisma
6. *Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide*, Save the Children
7. *Community Challenge*, Australian Red Cross
8. *Exploring Humanitarian Law*, ICRC
9. *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross
10. Ketrampilan Komunitas Menghadapi Konflik, Prof. Mari Fitzduff, British Council
11. Kisah Sebuah Gagasan, ICRC
12. *Living Values An Educational Program Educator Training Guide*, Diane Tillman and Pilar Quera Colomina, Grasindo
13. Menemukan Sekolah yang Membebaskan, Komunitas Sekolah Alam, Kawan Pustaka
14. Mengembangkan Kemampuan Adaptasi Anak Menghadapi Stress Psikososial, Drs. Made Rustika, MSi
15. Menjaga Diri Sendiri, Claire Llewellyn, Tiga Serangkai
16. Metode Praktis Pembelajaran Berbasis *Multiple Intelligences*, Linda Campbell, Bruce Campbell, Dee Dickinson, Intuisi Press
17. *Mind Map* untuk Anak, Tony Buzan, Gramedia Pustaka Utama
18. *PHAST Step by Step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Disease*, WHO, SIDA, UNDP
19. Psikologi untuk Anak dan Remaja II, Jonni Kincher, Karisma
20. *Seven Steps for Seven Principle*, IFRC
21. *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make*, Sean Covey
22. Totto-Chan Gadis Cilik di Jendela, Tetsuko Kuroyanagi, Gramedia Pustaka Utama
23. Tujuh Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif, Sean Covey





**Dalam melakukan kegiatan dan pelayanan,
PMI berpegang pada Prinsip-prinsip Dasar Gerakan
Palang Merah dan Bulan Sabit Merah
Internasional, yaitu:**

- 1. KEMANUSIAAN**
Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (Gerakan) lahir dari keinginan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang terluka dalam pertempuran tanpa membeda-bedakan mereka dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuannya ialah melindungi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, persahabatan, kerjasama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.
- 2. KESAMAAN**
Gerakan memberi bantuan kepada orang yang menderita tanpa membeda-bedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang per orang sesuai dengan kebutuhannya dengan mendahulukan keadaan yang paling parah.
- 3. KENETRALAN**
Gerakan tidak memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama atau ideologi.
- 4. KEMANDIRIAN**
Gerakan bersifat mandiri. Setiap Perhimpunan Nasional sekalipun merupakan pendukung bagi pemerintah di bidang kemanusiaan dan harus menaati peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun Gerakan bersifat otonom dan harus menjaga tindakannya agar sejalan dengan Prinsip Dasar Gerakan.
- 5. KESUKARELAAN**
Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur keinginan untuk mencari keuntungan apapun.
- 6. KESATUAN**
Didalam satu negara hanya boleh ada satu Perhimpunan Nasional dan hanya boleh memilih salah satu lambang yang digunakan: Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah negara yang bersangkutan.
- 7. KESEMESTAAN**
Gerakan bersifat semesta. Artinya, Gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap Perhimpunan Nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak & tanggung jawab yang sama dalam membantu satu sama lain.



Markas Pusat Palang Merah Indonesia

Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 96, Jakarta 12970 - Indonesia

Telp. +62 21 7992325, Fax. +62 21 7995188

Email: pmi@palangmerah.org

Website: www.palangmerah.org

