



# PERTOLONGAN pertama

Palang Merah Remaja Mula



Palang Merah Indonesia





Palang Merah Indonesia

**PERTOLONGAN**  
**Pertama**  
Palang Merah Remaja Mula

2008

Pertolongan Pertama  
Palang Merah Remaja Tingkat Mula

Edisi Pertama : Juni 2008 | ISBN : 978-979-3575-39-1  
Hak Cipta © Palang Merah Indonesia Pusat

Pengarah :  
Dr. Hj. Ulla Nuchrawaty Usman, MM  
Ketua Bidang Penguatan Sumber Daya Relawan

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

Kontributor :

Allan 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)

Efi Riana (PMI Daerah Jawa Tengah)  
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 :  
Allan Darwis, dr (TSR MP PMI)  
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

# Kata Pengantar



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 anggotaPMR akan menjadi teladan di lingkungannya (peer leader) serta kader dan relawan PMI di masa mendatang...

Jakarta, Juni 2008

Pengurus Pusat

PALANG MERAH INDONESIA



dr. Hj. Ulla Nuchrawaty Usman, MM

Ketua Bidang penguatan Sumber Daya

PMR dan Relawan



# Daftar isi



- ✓ Kata pengantar ..... i
- ✓ Daftar isi ..... iii
- ✓ Dasar-dasar pertolongan pertama ..... 1
- ✓ Tubuh Manusia (Anatomi Faal Dasar) ..... 5
- ✓ Lebih Tahu Tentang Luka ..... 9
- ✓ Mengenali Patah Tulang ..... 13



Apa Kualitas positif yang harus dimiliki penolong pertama?

→

→

→

→

→



Dasar-Dasar  
pertolongan pertama

# Apa itu pertolongan pertama?



Tahukah kamu tentang PP...?  
Mungkin sebagian dari kalian  
sudah tahu.  
Tapi bagi yang belum, berikut ini  
pengertiannya.

Pertolongan pertama atau disingkat PP adalah pertolongan awal (dengan cepat) yang kita berikan kepada orang yang sakit atau cedera / kecelakaan sebelum orang tersebut dibawa ke tempat rujukan (puskesmas / rumah sakit terdekat).

## Mengapa Pp Itu Penting?

pp menjadi penting karena bertujuan :

- Menyelamatkan jiwa penderita, agar tidak meninggal di tempat.
- Mencegah cacat, misalnya luka yang membekas.
- Memberikan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan.



## Apa Saja Kewajiban penolong pertama?

- Jangan sampai membahayakan diri sendiri dan orang lain
- Meminta bantuan kepada yang lebih ahli
- Memberi pertolongan yang sesuai dengan keadaan korban



## Yang Perlu Disiapkan

Sebagai pelaku PP, kita harus mengutamakan keselamatan diri sendiri. Jadi, kita memerlukan Alat perlindungan diri (Apd).

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

Contohnya :

- Sarung tangan lateks
- Masker penolong



Selain Apd, dalam melakukan pp kita juga memerlukan beberapa peralatan.

Misalnya :

- Kasa Steril
- Pembalut gulung / perban
- Pembalut perekat / plester
- Gunting pembalut
- Kapas
- Selimut



## INGAT!

Selalu mencuci tangan dan membersihkan peralatan pp.

Kamu Harus Tahu!  
Darah dan semua cairan tubuh bisa menularkan penyakit.....!!!



Tubuh Manusia  
(Anatomi | Fiqh | Dasar)

# Bagian-bagian Tubuh Manusia

Tubuh manusia dilindungi oleh kulit dan diperkuat oleh rangka.

Secara garis besar tubuh manusia dibagi menjadi 3 bagian :

## Kepala

Terdiri dari :

tengkorak, wajah dan rahang bawah

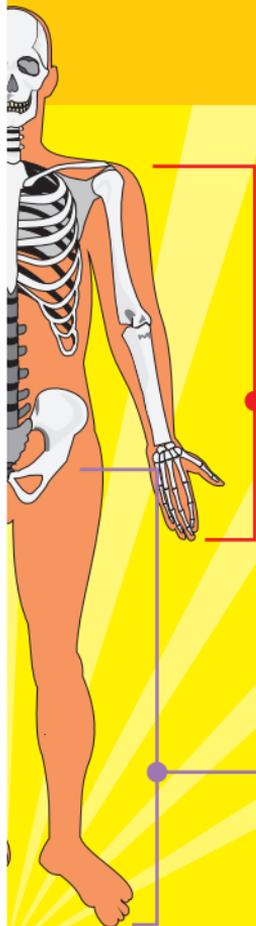
## Leher

## Batang Tubuh

Terdiri dari :

Dada, perut, punggung dan panggul





Sedangkan untuk pembagian Anggota gerak, terdiri dari 2 bagian :

### Anggota Gerak Atas

Terdiri dari :

sendi bahu, lengan atas, siku, lengan bawah, pergelangan tangan, dan tangan.

### Anggota Gerak Bawah

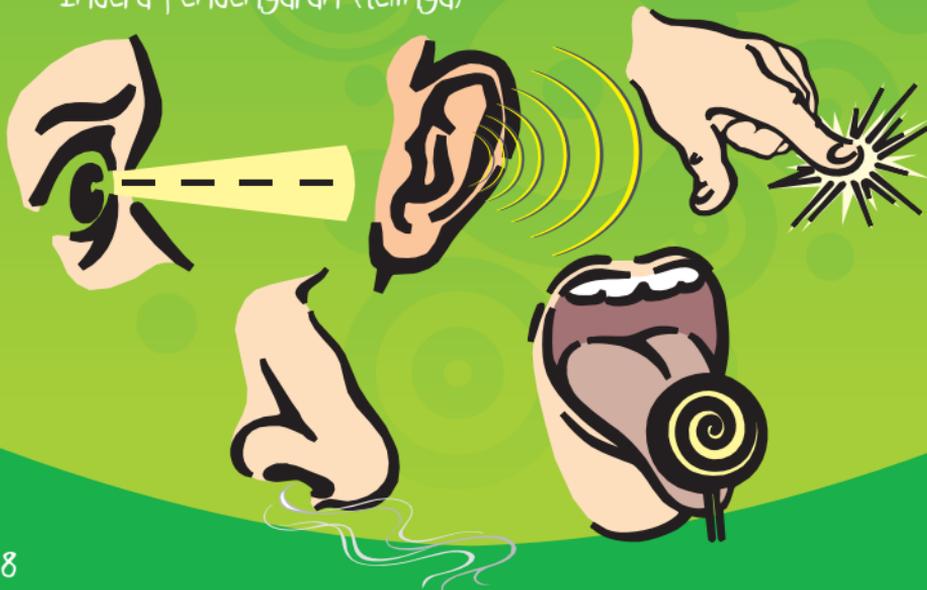
Terdiri dari :

Sendi panggul, tungkai atas (paha), lutut, tungkai bawah, pergelangan kaki dan kaki.

Panca Indera juga merupakan bagian tubuh yang bertugas menerima jenis rangsangan tertentu.

Panca Indera terdiri dari :

- Indera penglihatan (mata)
- Indera penciuman (hidung)
- Indera pendengaran (telinga)
- Indera pengecap (lidah)
- Indera perasa/peraba (kulit)





Lebih Tahu Tentang  
**LUKA**

# Lebih tahu tentang LUKA

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

Luka = Rusaknya Kulit

## Klasifikasi (pembagian) Luka

- Luka yang berdarah  
Misalnya luka yang terjadi saat kita jatuh kemudian mengeluarkan darah.
- Luka yang tidak berdarah  
Misalnya memar saat kita terbentur benda keras.



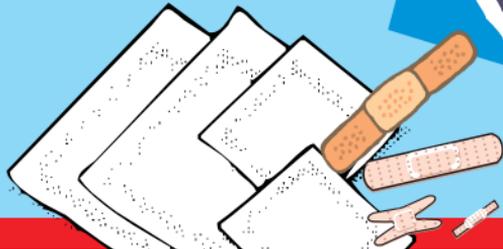
## Mengapa perlu Menggunakan Penutup Luka?

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

- Membantu menghentikan perdarahan
- Mencegah kuman masuk ke dalam luka

## Apa Saja Yang Bisa Digunakan Untuk Menutup Luka?

- Kasa steril
- plester
- penutup buatan sendiri



## Tentang pembalut Luka...

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

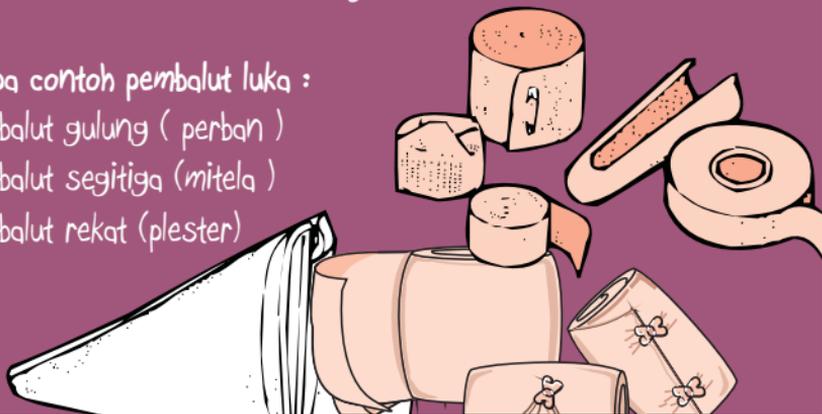
Kegunaan pembalut yaitu untuk membantu menghentikan perdarahan.

### 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)



# Mengenali Patah Tulang

Kita dapat berdiri tegak karena kita memiliki tulang yang kuat. Tapi sekuat apapun tulang kita, kita tetap bisa mengalami patah tulang...!!!! Yaitu terputusnya jaringan tulang. Serem juga yah?

Karena itu kita perlu mengetahui gejala dan tanda patah tulang :

1. Biasanya bagian yang patah terlihat berbeda atau berubah
2. Sering ditemukan dalam keadaan yang tidak wajar penderita biasanya kesakitan.
3. Bagian yang patah sulit digerakkan.
4. Mungkin daerah yang patah terlihat memar , kadang disertai ujung tulang yang keluar.





Mengenal  
Patah Tulang

## Jenis patah tulang juga perlu kita ketahui

- Patah tulang terbuka Tidak ada luka, permukaan kulit tidak rusak, sehingga bagian tulang yang patah berhubungan dengan udara luar.
- Patah tulang tertutup Ada luka, permukaan kulit rusak, sehingga bagian tulang yang patah tidak berhubungan dengan udara luar.

### Info!

Biasanya pada kasus patah tulang dilakukan pembidaiian, yaitu upaya agar bagian yang patah tidak bisa digerakkan.



### AWASSS...!

- Jangan mencoba untuk memindahkan dan menggerakkan penderita terutama di daerah yang patah, bisa berakibat fatal.
- Segera panggil orang yang lebih dewasa dan hubungi PMI, Ambulan atau fasilitas kesehatan lainnya.
- Jangan menggerakkan penderita yang dicurigai patah tulang.



# 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. Keterampilan 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



# Tri Bakti PMR

## ■ Meningkatkan Keterampilan Hidup Sehat

Ingin jadi remaja yang berkarakter bersih dan sehat? Bener banget kalau temen-temen milih gabung di PMR. Karena di PMR kita belajar tentang pertolongan pertama, remaja sehat peduli sesama, kesehatan remaja, ayo siaga bencana, dan donor darah.

## ■ Berkarya dan Berbakti di Masyarakat

Karena kita makhluk sosial, maka kehidupan kita gak akan pernah lepas dengan orang lain. Udah tahukan kalo ngebantu sesama itu penting? Dan yang lebih penting, membantu sesama itu menyenangkan lho. Nggak salah lagi kalo temen-temen gabung PMR, karena disitu memang tempat berkumpulnya remaja yang peduli, kreatif dan bersahat. Di PMR kita bisa bareng-bareng bantu sesama.

## ■ Mempererat Persahabatan Nasional dan International

Pengen punya banyak teman? Apalagi punya teman dari daerah bahkan negara yang berbeda?

Aku punya berapa teman. Buanyak deh. Apalagi sejak gabung PMR. Aku punya temen dari Papua, Toraja, Aceh, Palembang, juga dari Belanda, Jepang, Denmark, Australia, Malaysia, Singapore, Philipina, ...gak terhitung lagi. Dengan gabung PMR, kita akan belajar bagaimana menjalin persahabatan dengan orang lain. Bisa nasional bisa international. Asyiiiik!!





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](mailto:pmi@palangmerah.org)

Website: [www.palangmerah.org](http://www.palangmerah.org)

