



Jurnal Cakrawala Maritim Volume 8 No 1 Tahun 2025
e-ISSN: 2620-7850 | p-ISSN: 2620-5637

Jurnal Cakrawala Maritim

<http://jcm.ppns.ac.id>

Edukasi Pertolongan Pertama dan Medical Check Up Warga Rusunawa Rungkut Surabaya

Am Maisarah Disrinama¹, Helen Parkhurst^{2*}, Priyo Agus Setiawan¹, Denny Dermawan¹, Heroe Poernomo¹, Tri Andi Setiawan¹, Rizal Indrawan¹, Fipka Bisono¹, Fais Hamzah³, Catur Rakhmad Handoko⁴

¹Jurusan Teknik Permesinan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Jln. Teknik Kimia Kampus ITS Sukolilo Surabaya, 60111

²Jurusan Ekonomi Pembangunan, Universitas Jambi, Jln. Jambi Muara Bulian Km 15 Mendalo Darat Jambi, 36122

³Jurusan Teknik Bangunan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Jln. Teknik Kimia Kampus ITS Sukolilo Surabaya, 60111

⁴Jurusan Teknik Kelistrikan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Jln. Teknik Kimia Kampus ITS Sukolilo Surabaya, 60111

*Email : helenparkhurst@unja.ac.id

Abstrak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pertolongan pertama pada kegawatan rumah tangga kepada warga Rusunawa. Pelatihan melibatkan berbagai tahapan, seperti persiapan, sosialisasi, pelatihan teori dan praktik, serta simulasi kegawatan. Melalui pendekatan komprehensif ini, warga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani situasi darurat, sehingga mampu memberikan pertolongan pertama yang efektif. Dari hasil pre dan pos tes terlihat peningkatan pengetahuan warga sebesar 18%, selain itu 30% warga menderita Hipertensi. Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat dari pelatihan ini. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan dan solidaritas di antara warga Rusunawa.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan, pertolongan pertama , rusunawa, simulasi.

Abstract.

This community service activity aims to provide first aid education in household emergencies to Rusunawa residents. Training involves various stages, such as preparation, socialization, theoretical and practical training, and emergency simulation. Through this comprehensive approach, residents are expected to improve their knowledge and skills in handling emergency situations, so that they are able to provide effective first aid. From the results of

Email Korespondensi: helenparkhurst@unja.ac.id

the pre and post tests, it can be seen that the knowledge of residents has increased by 18%, in addition to that 30% of residents suffer from hypertension. Evaluation and follow-up are carried out to ensure the sustainability of the benefits of this training. This education is expected to increase health awareness and solidarity among Rusunawa residents.

Keywords: education, first aid health, first aid, rusunawa, simulation.

1. Pendahuluan

Pertolongan pertama atau *first aid* merupakan keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh warga Rusunawa. Karena Rusunawa adalah lingkungan padat dengan tingkat risiko kecelakaan dan bencana yang tinggi, kemampuan untuk memberikan pertolongan pertama dapat menjadi perbedaan antara hidup dan mati. Warga Rusunawa sering kali terpapar berbagai jenis cedera seperti luka bakar, patah tulang, dan pendarahan yang memerlukan penanganan cepat dan tepat Bagi Masyarakat. Oleh karena itu, pelatihan pertolongan pertama yang rutin dan terus-menerus sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi situasi darurat. (AHA, 2020)

Selain itu, pelatihan pertolongan pertama juga membantu masyarakat Rusunawa untuk lebih siap dalam menghadapi bencana alam seperti gempa bumi dan banjir. Dalam situasi bencana, akses ke layanan medis profesional mungkin terhambat, sehingga kemampuan untuk memberikan pertolongan pertama menjadi sangat krusial. Warga yang terlatih dapat melakukan tindakan evakuasi yang aman, menangani luka-luka, dan memberikan bantuan hidup dasar seperti CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) hingga petugas medis tiba. Hal ini tidak hanya meningkatkan keselamatan individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhan. (Bakhrun, 2021)

Dengan demikian, urgensi pelatihan pertolongan pertama bagi warga Rusunawa tidak hanya terletak pada peningkatan keterampilan individu tetapi juga pada pembentukan komunitas yang lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai risiko. Program-program pelatihan yang diselenggarakan oleh berbagai pihak, seperti universitas dan lembaga kemanusiaan, berperan penting dalam menciptakan kesadaran dan kesiapsiagaan masyarakat. Dengan demikian, warga Rusunawa dapat menjadi bagian aktif dari upaya mitigasi bencana dan penanganan kecelakaan yang lebih efektif. (Fatoni, 2022)

Pemeriksaan kesehatan atau medical check-up merupakan langkah penting yang harus dilakukan secara rutin oleh penghuni Rusunawa. Kondisi lingkungan yang padat dan sering kali kurang memadai dalam hal sanitasi dan ventilasi dapat meningkatkan risiko penyebaran penyakit menular. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan yang teratur dapat membantu dalam mendeteksi dini adanya penyakit

atau kondisi kesehatan yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Dengan demikian, penghuni Rusunawa dapat lebih siap dalam menghadapi potensi risiko kesehatan yang mungkin timbul dari lingkungan tempat tinggal mereka.(Ramadhina, 2025)

Selain itu, pemeriksaan kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan. Melalui pemeriksaan rutin, penghuni dapat mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang kondisi kesehatan mereka dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kesehatan. Hal ini tidak hanya membantu dalam mencegah penyakit tetapi juga dalam mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan Rusunawa. Pemeriksaan kesehatan yang teratur juga dapat menjadi alat untuk mengedukasi penghuni tentang pentingnya kebersihan dan sanitasi dalam lingkungan tempat tinggal mereka (Jones, 2022).

Dengan demikian, urgensi pemeriksaan kesehatan bagi penghuni Rusunawa tidak hanya terletak pada penanganan penyakit yang sudah ada tetapi juga pada pencegahan penyakit di masa depan. Program-program pemeriksaan kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah atau organisasi kesehatan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat Rusunawa. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan yang rutin, penghuni Rusunawa dapat hidup lebih sehat dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang mungkin muncul di lingkungan padat penduduk mereka.

2. Kajian Pustaka

Pertolongan pertama atau first aid adalah perawatan atau tindakan segera yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera atau sakit mendadak sebelum mendapatkan perawatan medis profesional. Tujuannya adalah untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kondisi menjadi lebih parah, dan memberikan perawatan awal hingga tenaga medis yang terlatih dapat mengambil alih. Pertolongan pertama melibatkan tindakan-tindakan sederhana seperti membersihkan luka, memberikan kompres dingin atau hangat, membalut, dan memberikan napas buatan atau kompresi dada jika diperlukan. (AHA, 2021)

Beberapa prinsip utama dalam pertolongan pertama meliputi sebagai berikut. Keselamatan adalah pastikan situasi aman untuk penolong dan korban sebelum melakukan tindakan pertolongan. Penilaian Cepat adalah periksa kondisi korban dengan cepat untuk mengetahui jenis cedera atau penyakit yang dialami. Panggil Bantuan adalah segera hubungi layanan darurat jika situasinya serius atau memerlukan penanganan medis lebih lanjut. Tindakan Tepat adalah Berikan perawatan pertama yang sesuai berdasarkan penilaian awal, seperti mengendalikan pendarahan, memberikan CPR, atau membantu korban yang kesulitan bernapas.

Pantau Kondisi adalah terus awasi kondisi korban hingga bantuan medis tiba atau situasi membaik (Rauf, 2022).

Pertolongan pertama dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan jenis cedera atau keadaan darurat medis yang dihadapi. Pertama, pada pertolongan pertama untuk pendarahan, langkah-langkah yang dilakukan meliputi menghentikan pendarahan dengan menekan luka, menggunakan perban, dan mengangkat bagian tubuh yang terluka lebih tinggi dari jantung. Untuk pertolongan pertama pada luka bakar, penting untuk mendinginkan luka dengan air mengalir selama 10-20 menit, membungkus luka dengan kain bersih, dan menghindari penggunaan es atau bahan berminyak (Red Cross, 2021).

Pertolongan pertama pada patah tulang melibatkan imobilisasi bagian tubuh yang patah dengan menggunakan bidai atau bahan keras lainnya untuk mencegah pergerakan. Selanjutnya, dalam situasi kejang, langkah-langkah pertolongan pertama termasuk menjaga agar korban tidak terluka lebih parah dengan melindungi kepala dan menghindari memasukkan benda ke dalam mulut korban. Terakhir, pertolongan pertama pada keracunan melibatkan pemeriksaan tanda-tanda keracunan seperti muntah, pusing, atau kesulitan bernapas, dan segera menghubungi pusat racun atau layanan darurat untuk mendapatkan bantuan. Dengan memahami dan melaksanakan langkah-langkah ini, kita dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat sesuai dengan jenis cedera atau keadaan darurat yang dihadapi. Dalam memberikan pertolongan pertama, langkah-langkah yang perlu dilakukan meliputi beberapa tahap penting. Pertama, penilaian situasi sangatlah krusial untuk memastikan area aman bagi diri sendiri dan korban sebelum mendekati korban. Setelah itu, penilaian kondisi korban dilakukan dengan memeriksa respons korban, yaitu mengguncang ringan bahu dan bertanya apakah mereka baik-baik saja. Jika tidak ada respons, penting untuk memeriksa tanda-tanda kehidupan seperti pernapasan dan denyut nadi (Sari, 2023).

Jika korban tidak responsif atau kondisinya parah, langkah selanjutnya adalah segera menghubungi layanan darurat dan meminta bantuan. Sementara menunggu bantuan tiba, jika korban tidak bernapas atau denyut nadi tidak terdeteksi, perlu dilakukan CPR dengan memberikan kompresi dada dan napas buatan untuk mempertahankan sirkulasi darah dan oksigen (Smith, 2019).

Selain itu, penanganan cedera spesifik juga diperlukan sesuai dengan jenis cedera yang dialami korban, seperti menghentikan pendarahan atau mendinginkan luka bakar. Terakhir, pemantauan dan dukungan harus terus diberikan kepada korban hingga bantuan medis tiba, dengan selalu mengawasi kondisi mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut, kita dapat memberikan pertolongan pertama yang efektif dan menyelamatkan nyawa (Susilawati, 2022).

Dalam memberikan pertolongan pertama, ada beberapa langkah umum yang harus diikuti. Pertama, penilaian situasi sangat penting untuk memastikan area aman

bagi diri sendiri dan korban sebelum mendekati korban. Setelah memastikan keamanan, langkah selanjutnya adalah melakukan penilaian kondisi korban dengan memeriksa respons korban, misalnya dengan mengguncang ringan bahu dan bertanya apakah mereka baik-baik saja. Jika tidak ada respons, periksa tanda-tanda kehidupan seperti pernapasan dan denyut nadi (Susilawati, 2022).

Jika korban tidak responsif atau kondisinya parah, segera hubungi layanan darurat untuk mendapatkan bantuan. Sementara menunggu bantuan tiba, jika korban tidak bernapas atau denyut nadi tidak terdeteksi, lakukan CPR dengan memberikan kompresi dada dan napas buatan untuk mempertahankan sirkulasi darah dan oksigen.

Selanjutnya, lakukan penanganan cedera spesifik sesuai dengan jenis cedera yang dialami oleh korban, seperti menghentikan pendarahan atau mendinginkan luka bakar. Terakhir, terus awasi kondisi korban dan berikan dukungan hingga bantuan medis tiba untuk memastikan keselamatan dan kenyamanan mereka. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, kita dapat memberikan pertolongan pertama yang efektif dan berpotensi menyelamatkan nyawa (Sari, 2023).

Memiliki keterampilan dan pengetahuan tentang pertolongan pertama sangat penting bagi setiap individu, terutama bagi mereka yang bekerja di lingkungan berisiko tinggi seperti pabrik, konstruksi, atau layanan darurat. Beberapa teknik pertolongan pertama yang umum dilakukan mencakup berbagai kategori tindakan medis. Teknik CPR meliputi pemberian kompresi dada dan napas buatan untuk korban yang tidak bernapas atau denyut nadi tidak terdeteksi. Pengendalian pendarahan dilakukan dengan cara menghentikan pendarahan melalui tekanan langsung, penggunaan perban, serta teknik pengangkatan bagian tubuh yang terluka lebih tinggi dari jantung (Sari, 2023).

Imobilisasi patah tulang merupakan teknik yang melibatkan penggunaan bidai atau bahan keras lainnya untuk mencegah pergerakan tulang yang patah. Pada penanganan luka bakar, penting untuk mendinginkan luka dengan air mengalir, membungkus luka dengan kain bersih, dan menghindari bahan yang dapat memperburuk luka, seperti es atau bahan berminyak.

Pertolongan pada kejang mencakup langkah-langkah yang harus diambil untuk melindungi korban kejang dan mencegah cedera lebih lanjut, misalnya dengan melindungi kepala korban dan memastikan tidak ada benda yang dimasukkan ke dalam mulutnya. Penanganan keracunan melibatkan cara mengenali tanda-tanda keracunan, seperti muntah, pusing, atau kesulitan bernapas, serta memberikan perawatan awal dan segera menghubungi pusat racun untuk mendapatkan bantuan. Dengan memahami dan menerapkan teknik-teknik ini, kita dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat dan efektif.

Pertolongan pertama memiliki peran penting dalam komunitas, terutama di daerah yang akses terhadap layanan medis terbatas. Beberapa alasan mengapa pertolongan pertama penting dalam komunitas meliputi:

Berikut adalah beberapa manfaat dari pelatihan pertolongan pertama. Pertama, pelatihan ini dapat mengurangi mortalitas dan morbiditas dengan memberikan perawatan awal yang tepat, sehingga risiko kematian dan komplikasi serius akibat cedera atau penyakit dapat dikurangi. Selain itu, pelatihan ini juga meningkatkan kesiapsiagaan bencana. Dalam situasi darurat seperti bencana alam, pelatihan pertolongan pertama dapat membantu masyarakat menjadi lebih siap dalam menghadapi situasi kritis.

Pelatihan pertolongan pertama juga bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran kesehatan. Dengan adanya pelatihan ini, masyarakat akan lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan keselamatan, serta cara mencegah cedera dan penyakit. Terakhir, pelatihan pertolongan pertama dapat membangun solidaritas. Dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan ini, anggota komunitas dapat saling membantu dalam situasi darurat, memperkuat solidaritas dan kebersamaan. Jadi, pelatihan pertolongan pertama tidak hanya memberikan manfaat secara individu, tetapi juga bagi komunitas secara keseluruhan. Pertolongan pertama adalah keterampilan dasar yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan ini, seseorang dapat memberikan perawatan awal yang kritis dalam situasi darurat, menyelamatkan nyawa, dan mencegah kondisi menjadi lebih parah. Pelatihan pertolongan pertama yang terus-menerus dan menyeluruh sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi situasi darurat. Dengan demikian, pertolongan pertama tidak hanya berkontribusi pada peningkatan keselamatan individu tetapi juga pada pembentukan komunitas yang lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai risiko (Smith, 2019).

Pemeriksaan kesehatan atau medical check-up merupakan salah satu upaya pencegahan yang penting untuk menjaga kesehatan masyarakat, termasuk warga Rusunawa (rumah susun sederhana sewa). Dalam konteks Rusunawa, kondisi lingkungan yang padat penduduk dan sering kali kurang memadai dalam hal kebersihan dan sanitasi dapat meningkatkan risiko penyebaran penyakit menular. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan yang rutin sangat penting untuk mendeteksi dini penyakit atau kondisi kesehatan yang dapat berdampak pada kesejahteraan penghuni.

Rusunawa biasanya dihuni oleh keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, yang sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Kondisi lingkungan yang padat dan sanitasi yang kurang memadai dapat menjadi tempat berkembang biak bagi berbagai penyakit menular, seperti tuberkulosis, infeksi saluran pernapasan atas, dan penyakit kulit. Pemeriksaan kesehatan yang rutin dapat membantu mengidentifikasi masalah kesehatan sejak dini, sehingga dapat diberikan penanganan yang tepat sebelum kondisi semakin parah.

Pemeriksaan kesehatan rutin memiliki sejumlah manfaat penting bagi warga Rusunawa. Pertama, pemeriksaan ini membantu dalam mendeteksi dini penyakit,

sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif. Kedua, dengan mengetahui kondisi kesehatan individu, tindakan pencegahan dapat diambil untuk mencegah penyakit berkembang lebih lanjut. Ini membantu mencegah komplikasi yang lebih serius dan menjaga kesehatan warga tetap optimal. (AHA, 2021)

Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin juga dapat meningkatkan kualitas hidup warga. Dengan mengetahui kondisi kesehatannya, mereka akan lebih mampu mengambil langkah-langkah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya, sehingga kualitas hidup mereka meningkat. Terakhir, pemeriksaan kesehatan ini juga merupakan kesempatan berharga untuk memberikan edukasi kepada warga tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menjalani gaya hidup sehat. Edukasi ini bisa berupa informasi tentang nutrisi, olahraga, kebiasaan tidur, dan lainnya yang penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan.

Dengan memahami manfaat-manfaat pemeriksaan kesehatan rutin, warga Rusunawa dapat lebih termotivasi untuk menjalani pemeriksaan ini demi kesehatan dan kebahagiaan mereka. Pemeriksaan kesehatan pada warga Rusunawa melibatkan beberapa tahapan penting. Tahap pertama adalah anamnesis, yang melibatkan pengumpulan informasi mengenai riwayat kesehatan individu, termasuk gejala yang dirasakan dan riwayat penyakit keluarga.

Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan fisik untuk mengevaluasi kondisi kesehatan secara umum, seperti pengukuran tekanan darah, denyut nadi, berat badan, dan tinggi badan. Pemeriksaan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan individu. Setelah itu, pemeriksaan laboratorium dilakukan dengan pengambilan sampel darah, urine, atau tinja untuk dianalisis di laboratorium guna mendeteksi adanya infeksi atau kelainan lainnya.

Tergantung pada hasil anamnesis dan pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang dapat dilakukan. Pemeriksaan tambahan seperti rontgen atau EKG (elektrokardiogram) dilakukan untuk mengevaluasi kondisi organ dalam dan memastikan tidak ada kelainan yang tersembunyi. Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, warga Rusunawa dapat mendapatkan gambaran lengkap mengenai kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan pada warga Rusunawa, antara lain keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan, dan faktor ekonomi. Untuk mengatasi tantangan tersebut, kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas sangat diperlukan. Program pemeriksaan kesehatan keliling yang mengunjungi Rusunawa dapat menjadi solusi untuk menjangkau warga yang sulit mengakses fasilitas kesehatan. Selain itu, edukasi yang intensif mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga (WHO, 2018).

Pemeriksaan kesehatan atau medical check-up memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan warga Rusunawa. Dengan deteksi dini dan pencegahan penyakit,

warga dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik dan produktivitas yang meningkat. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan lembaga terkait untuk terus mendukung dan memfasilitasi program pemeriksaan kesehatan rutin bagi warga Rusunawa, sehingga tercipta masyarakat yang sehat dan sejahtera (Bayu, 2023).

4. Metode

Metode penyuluhan pengabdian masyarakat yang efektif dapat memanfaatkan beberapa teknik dan tahapan dari pemeriksaan kesehatan rutin yang telah dibahas. Pertama, metode anamnesis dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi dari masyarakat mengenai riwayat kesehatan mereka dan gejala yang dirasakan. Proses ini membantu memahami kondisi kesehatan masyarakat secara lebih mendalam dan memberikan basis data yang penting untuk merancang program penyuluhan yang tepat sasaran (Sari, 2023).

Kedua, pemeriksaan fisik dapat dilakukan selama sesi penyuluhan sebagai bentuk evaluasi awal kondisi kesehatan masyarakat. Dengan mengukur tekanan darah, denyut nadi, berat badan, dan tinggi badan, penyuluh dapat memberikan gambaran umum tentang kesehatan individu dan memberikan saran terkait gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Terakhir, melalui program penyuluhan yang melibatkan edukasi kesehatan, masyarakat dapat diberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menjalani gaya hidup sehat. Edukasi ini bisa mencakup topik seperti nutrisi, olahraga, kebiasaan tidur, dan lain-lain yang esensial untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, metode penyuluhan yang komprehensif dan terstruktur dapat meningkatkan kualitas hidup dan solidaritas di antara warga Rusunawa.

Sebelum dan setelah edukasi diberikan tes untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kegiatan medical check up dilakukan setelah edukasi diberikan, peserta bergantian dilakukan pengukuran tekanan darah dan konsultasi kesehatan dengan Dokter (Rauf et al, 2022).

5. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini berlangsung di daerah Mitra Rusunawa Rungkut Surabaya. Pemberian materi dilakukan oleh tim pengusul dan mahasiswa dari program studi D4 Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya.

Edukasi pertolongan pertama pada kegawatan rumah tangga di Rusunawa merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penghuni dalam memberikan pertolongan pertama pada situasi darurat (Bayu, 2023). Tahapan kegiatan ini dapat diorganisir menjadi

beberapa tahap yang terstruktur, dimulai dari persiapan hingga evaluasi, untuk memastikan kegiatan berlangsung efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Tahap pertama adalah persiapan. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan berbagai aktivitas seperti penentuan sasaran, perencanaan kegiatan, dan pengumpulan materi edukasi. Penentuan sasaran melibatkan identifikasi kelompok masyarakat yang akan menjadi peserta pelatihan, seperti keluarga yang tinggal di Rusunawa. Perencanaan kegiatan mencakup penjadwalan waktu, penentuan tempat pelatihan, serta koordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti pengurus Rusunawa dan tenaga medis. Pengumpulan materi edukasi meliputi pembuatan modul pelatihan, poster, dan alat peraga yang akan digunakan selama pelatihan.



Gambar 1. Pemasangan Pengumuman, Media Edukasi, Kotak P3K

Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi awal. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat mengadakan sosialisasi kepada masyarakat Rusunawa mengenai pentingnya pengetahuan pertolongan pertama dan rincian kegiatan yang akan dilakukan. Sosialisasi seperti terlihat pada Gambar 1, dilakukan melalui berbagai metode, seperti pemasangan poster informasi di tempat strategis, pembagian brosur kepada warga, dan pengumuman melalui pengeras suara atau media sosial komunitas. Sosialisasi awal ini bertujuan untuk menarik minat dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan pelatihan.

Pemasangan pengumuman dan media edukasi pengabdian masyarakat di Rusunawa dilakukan dengan pendekatan yang strategis untuk memastikan informasi

dapat diakses dengan mudah oleh seluruh penghuni. Pengumuman dipasang di tempat-tempat yang sering dilalui warga, seperti papan dan area berkumpul, menggunakan poster dan spanduk yang mencolok. Selain itu, media edukasi seperti brosur dan pamflet didistribusikan kepada setiap penghuni dan disertakan dalam grup media sosial komunitas untuk memaksimalkan jangkauan. Konten pengumuman dan media edukasi disusun dengan bahasa yang sederhana dan visual yang menarik untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi warga dalam kegiatan pengabdian masyarakat, seperti pelatihan pertolongan pertama dan pencegahan penyakit. (Setiawan et al, 2022) Dengan demikian, upaya ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sadar akan pentingnya kesehatan di Rusunawa.



Gambar 2. Sambutan dan Pembukaan oleh Ketua Jurusan Teknik Permesinan Kapal

Berdasarkan Gambar 2 sambutan dan pembukaan oleh Ketua Jurusan Teknik Permesinan Kapal pada kegiatan pengabdian masyarakat di Rusunawa dilakukan dengan penuh semangat dan harapan. Beliau mengawali sambutannya dengan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelenggarakan kegiatan ini, serta apresiasi yang tinggi kepada warga Rusunawa yang antusias ikut serta. Dalam sambutannya, Ketua Jurusan menekankan pentingnya kolaborasi antara dunia akademis dan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesejahteraan bersama.

Beliau menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari komitmen universitas untuk memberikan dampak positif langsung kepada masyarakat sekitar, khususnya dalam edukasi pertolongan pertama pada

kegawatan rumah tangga. Dengan harapan besar, Ketua Jurusan mengajak seluruh peserta untuk aktif berpartisipasi dan memanfaatkan kesempatan ini sebaik mungkin, agar ilmu dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sambutan diakhiri dengan doa dan harapan agar kegiatan ini berjalan lancar serta memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi semua pihak yang terlibat.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan teori. Pada tahap ini, peserta diberikan materi-materi dasar mengenai pertolongan pertama pada berbagai kegawatan rumah tangga, seperti luka bakar, pendarahan, patah tulang, dan kejang. Materi disampaikan oleh tenaga medis atau instruktur berpengalaman melalui ceramah dan presentasi visual. Selama sesi ini, peserta diajak untuk berinteraksi dengan mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai berbagai situasi darurat yang mungkin terjadi di rumah tangga mereka.



Gambar 3. Pelatihan Praktek Pertolongan Pertama

Tahap keempat adalah pelaksanaan pelatihan praktek seperti pada Gambar 3. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan teknik-teknik pertolongan pertama yang telah mereka pelajari pada sesi teori. Praktek dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil dengan bimbingan langsung dari instruktur. Peserta akan berlatih melakukan kompresi dada (CPR), menghentikan pendarahan, mengimobilisasi patah tulang, dan menangani luka bakar. Pelatihan praktek ini sangat penting untuk memastikan peserta benar-benar memahami dan mampu menerapkan teknik-teknik pertolongan pertama dengan benar.

Tahap kelima berdasarkan gambar 4 adalah simulasi kegawatan dan medical checkup pengukuran tekanan darah. Pada tahap ini, peserta dilibatkan dalam simulasi situasi darurat yang realistis untuk menguji kemampuan mereka dalam

memberikan pertolongan pertama. Simulasi dilakukan dengan menggunakan skenario yang telah dipersiapkan sebelumnya, dan peserta akan diminta untuk merespons sesuai dengan prosedur pertolongan pertama yang telah mereka pelajari. (Smith. 2019) Instruktur akan memberikan evaluasi dan umpan balik mengenai kinerja peserta selama simulasi, serta memberikan penjelasan tambahan jika diperlukan.



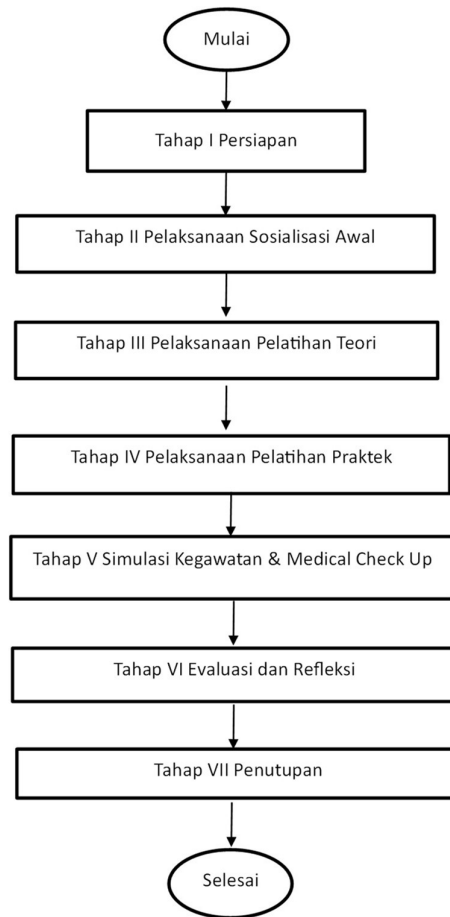
Gambar 4. Medical Check Up Pemeriksaan Tekanan Darah

Tahap keenam adalah evaluasi dan refleksi. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan melalui berbagai metode, seperti kuesioner, wawancara dengan peserta, dan observasi selama pelatihan dan simulasi. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menyusun laporan kegiatan dan memberikan rekomendasi untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang. Selain itu, peserta juga diajak untuk melakukan refleksi pribadi mengenai pengalaman dan pengetahuan yang mereka dapatkan selama pelatihan. Melalui pre dan pos test peserta dapat terlihat peningkatan pengetahuan sebesar 18% dari awal. Melalui pemeriksaan Medical Check Up warga juga terindikasi 30% menderita Hipertensi. Dokter Umum melakukan konsultasi mengenai pola hidup sehat setelah pemeriksaan.



Gambar 5. Penutupan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sesuai dengan Gambar 5 adalah tahap terakhir, penutupan dan penghargaan. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat mengadakan acara penutupan yang diikuti oleh seluruh peserta pelatihan dan warga Rusunawa. Acara ini dapat diisi dengan kegiatan seremonial, seperti pemberian sertifikat kepada peserta pelatihan, penyampaian sambutan dari pihak-pihak terkait, dan penyerahan bantuan atau sumbangan untuk mendukung program kesehatan di Rusunawa. Penutupan ini bertujuan untuk memberikan apresiasi kepada peserta dan pihak-pihak yang telah berkontribusi, serta memotivasi masyarakat untuk terus menjaga kesehatan dan keselamatan bersama.



Gambar 6. Tahapan Kegiatan Lapangan Pengabdian Masyarakat

Sesuai dengan Gambar. 6 tahapan-tahapan melaksanakan kegiatan, pengabdian masyarakat edukasi pertolongan pertama pada kegawatan rumah tangga di Rusunawa dapat berjalan dengan efektif dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi seluruh masyarakat. Dimulai dengan persiapan sampai penutupan, kegiatan ini sangat bagus untuk diteruskan dengan tema lain di Rusunawa.

6. Kesimpulan

Mitra kegiatan warga Rusunawa Rungkut mendapatkan banyak manfaat dari pengabdian Masyarakat ini, di antaranya peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pertolongan pertama pada kegawatan di rumah tangga. Selain itu warga mendapatkan informasi mengenai medical check-up pengukuran tekanan darah dan konsultasi langsung dengan Dokter Umum mengenai Kesehatan mereka.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Himpunan Mahasiswa D4 Teknik K3 Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya dan Warga Rusunawa Rungkut atas kerja sama dan perhatian yang mendalam terhadap kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- American Heart Association. (2020). *_Basic life support provider manual_*. American Heart Association.
- Bakhrun, A., & Hutahaean, J. (2021). Proses Bisnis Layanan Medical Checkup (MCU) Menggunakan Business Process Model and Notation (BPMN). *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 1-10. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.61269>
- Bayu, S., & Usiono, U. (2023). Edukasi Pentingnya P3K (Pertolongan Pertama pada Kecelakaan) kepada Masyarakat: Systematic Literatur Review (SLR). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 20364. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20364>
- Fatoni, F., Panduragan, S. L., Sansuwito, T., & Pusporini, L. S. (2022). Community First Aid Training for Disaster Preparedness: A Review of Education Content. *Community Service Journal*, 4(1), 111-116.
- Jones, M., & Peterson, L. (2022). *_Emergency care and transportation of the sick and injured_*. Jones & Bartlett Learning.
- Khoirulnisa, D. A. (2024). Edukasi Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan untuk Masyarakat Rusunawa. *Publica Health*, 3(2), 45-50. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.345>
- Ramadhina, A., Nasution, N. I., Habibah, N., & Usiono, U. (2025). Upaya Pertolongan Pertama pada Orang yang Kecelakaan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(1), 3489. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/download/3489/2817/12421>
- Rauf, N. I., Abdillah, M. N., Sari, A. M., & Fakhruddin, S. (2022). Medical Check Up (MCU). *Locus Penelitian dan Abdimas*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.234>
- Red Cross. (2021). *_First aid manual: The step-by-step guide for everyone_*. DK Publishing.
- Santoso, S. S., & Andriyani, A. (2016). Analisis Pelaksanaan Medical Check Up (MCU) pada Pegawai Rumah Sakit Islam Jakarta Pondok Kopi. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.31004/jkt.v1i1.1668>

- Sari, J. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Berkala di Lingkungan Sekolah: Studi Kasus di Sekolah Dasar XYZ. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 15-20.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.123>
- Setiawan, A., Rian, G. E. R., & Ramadhan, G. E. (2022). Edukasi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Bagi Remaja: First Aid Education in Accident for Teenager. *Journal Community Service and Health Science*, 1(2), 1-2.
- Smith, J., & Brown, L. (2019). *_First aid: Responding to emergencies_*. McGraw-Hill Education.
- Susilawati, D., Utama, T. A., & Dianti, F. E. (2022). Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama pada Kasus Kegawatdaruratan di Lingkungan Sekolah dengan Metode Drill bagi Kader Kesehatan Sekolah. *Jurnal ANDASIH*, 1(1), 919-799.
<https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/ANDASIH/article/download/919/799>
- World Health Organization. (2018). *_First aid guidelines_*. World Health Organization. Retrieved from
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241513734>.