

P3K: Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat

Oleh: Putro Agus Harnowo - detikHealth

Tidak ada seorang pun yang dapat memperkirakan kapan kecelakaan atau serangan sakit mendadak akan terjadi. Dalam kondisi seperti itu, Anda perlu tanggap akan situasi gawat darurat. Melakukan pertolongan pertama penting dilakukan sebelum bala bantuan medis datang. Dengan peralatan minimal pertolongan pertama bisa menyelamatkan nyawa seseorang. Maka itu ketahui dan pelajari penanganan darurat untuk pertolongan pertama!

Disclaimer:

Hubungi dokter setelah melakukan pertolongan pertama!

Agar lebih *familiar* dengan para *elders*, istilah Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat kami ganti **P3K**

- *admin itokindo.org*



Daftar Isi

P3K: Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat.....	1
P3K – Perdarahan Dalam.....	2
P3K – Perdarahan.....	2
P3K – Mimisan.....	3
Pertolongan Pertama pada Patah Tulang.....	4
P3K – Overdosis Alkohol.....	4
P3K – Overdosis Penyalahgunaan Obat.....	5
P3K – Diare.....	5
P3K – Memar.....	6
P3K – Luka Bakar Parah.....	6
P3K – Luka Bakar Sedang.....	7
P3K – Luka Bakar Ringan.....	7
P3K – Keseleo.....	8
P3K – Wanita Keguguran.....	8
P3K –Keracunan.....	9
P3K – Bayi Pingsan.....	9
P3K – Pingsan.....	10
P3K – Kesetrum.....	10
P3K – Disengat Lebah.....	11
P3K – Asma.....	11
P3K – Bayi Tersedak.....	12
P3K – Orang Dewasa Tersedak.....	12
P3K – Serangan Jantung.....	13
P3K – Bayi Kejang-kejang.....	13
P3K – Digigit Ular Berbisa.....	14
P3K – Tubuh Kurang Oksigen Saat Naik Gunung.....	15
P3K – Tergigit Hewan Peliharaan.....	15
P3K – Digigit Hewan Rabies.....	16
P3K – Sakit Kepala Vertigo.....	16
P3K – Anak Muntah di Malam Hari.....	16
P3K – Hidung Tersumbat pada Anak di Malam Hari.....	17
P3K – Kulit Gatal pada Anak di Malam Hari.....	17
Pertolongan Pertama Jika Anak Demam di Malam Hari.....	18
P3K – Infeksi Telinga Anak di Malam Hari.....	18
P3K – Anak Batuk di Malam Hari.....	18
P3K – Anak Mengalami Cedera.....	19

P3K – Perdarahan Dalam

Senin, 05/11/2012 16:44 WIB



ilustrasi (Foto: Thinkstock)

Berbeda dengan perdarahan luar, perdarahan dalam seringkali tidak kelihatan. Bila seseorang terkena pukulan, terjatuh atau kecelakaan lain, sebaiknya kemungkinan ini perlu diantisipasi.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala-gejala perdarahan dalam adalah:

- Korban muntah berwarna gelap seperti kopi atau merah pekat
- Batuk darah berwarna merah segar dan atau berbusa
- Tinja berwarna hitam bercampur darah merah
- Muka terlihat pucat
- Tubuh kedinginan atau kulit terasa lembab
- Mata berkunang-kunang
- Perut membesar
- Gelisah
- Kehausan
- Ketakutan
- Kebingungan

Apabila menemukan kondisi seperti ini, penanganan yang dapat dilakukan adalah:

- **Jaga korban agar tetap lancar bernapas**
- **Usahakan korban tenang untuk menghindari shock**
- **Jangan pindahkan korban jika mengalami luka di bagian kepala, leher dan tulang belakang**
- **Jika tidak ada indikasi luka dan tidak mengalami shock, pindahkan dengan posisi tidur**
- **Jangan memberi minum pada korban**
- **Periksa kembali dan tangani bila ada luka lain seperti patah tulang**
- **Panggil paramedis atau bawa segera ke dokter atau unit gawat darurat**

(pah/vit)

P3K – Perdarahan

Rabu, 24/10/2012 13:32 WIB



ilustrasi (Foto: Thinkstock)

Ada 2 tipe perdarahan, yaitu perdarahan yang berasal dari pembuluh darah vena dan perdarahan yang berasal dari pembuluh darah arteri. Perdarahan pada pembuluh darah vena berwarna agak gelap dan mengalir secara spontan. Sedangkan perdarahan dari pembuluh darah arteri warnanya lebih terang dan alirannya memancar dari tubuh yang terluka.

Perdarahan pada arteri dapat menyebabkan kondisi kritis, sebab darah yang terpompa keluar dengan kecepatan melebihi rata-rata.

Akibatnya, korban akan banyak kehilangan darah.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', menekan langsung pada daerah yang terluka adalah salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk menghentikan perdarahan, walaupun menyebabkan rasa sakit pada bagian tersebut.

Cara penekanan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. **Letakkan kain tebal yang bersih atau steril seperti saputangan, potongan handuk atau lembaran kain langsung pada area yang terluka. Kemudian tekan perlahan dengan telapak tangan Anda. Apabila tidak ada kain, gunakan tangan atau jari untuk menekan.**
2. **Teruskan menekan dengan tekanan konstan.**
3. **Jangan melepaskan kain yang digunakan untuk menekan luka.**

4. Apabila darah telah memenuhi kain, jangan dilepas, tetapi tambahkan dengan kain baru dan letakkan di atasnya. Kemudian lanjutkan lagi menahannya dengan tangan Anda.
5. Apabila perdarahan terhenti atau berkurang, gunakan perban untuk diikatkan pada kain penutup luka.
6. Tali perban jangan terlalu kencang untuk menghindari aliran darah arteri terhenti.
7. Usahkan luka pada posisi di atas organ jantung.

(pah/vit)

P3K – Mimisan

Senin, 15/10/2012 16:17 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Hidung berdarah atau mimisan dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya pukulan yang mengenai hidung, iritasi pada membran mukosa hidung karena berusaha mengeluarkan sesuatu secara berulang dari rongga hidung, atau karena infeksi.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', Kebanyakan perdarahan hidung yang terjadi pada anak-anak tidak berbahaya. Namun bila terjadi pada orang tua atau dewasa, hal ini dapat menjadi masalah serius dan membutuhkan penanganan medis.

Apabila menemui hidung berdarah atau mimisan, lakukanlah hal-hal sebagai berikut:

1. Mintalah korban untuk duduk dengan badan condong ke depan. Jaga mulut supaya tetap terbuka supaya darah tidak menutup jalan napas.
2. Pencet hidung selama 15 menit. Tekan di bawah tulang hidung pada bagian ujungnya, lepaskan perlahan.
3. Jangan biarkan korban melesitkan ingus. Apabila perdarahan terus berlangsung, pencet hidungnya lagi selama 5 menit dan pastikan korban tidak menelan darah yang keluar.
4. Ambil kain basah atau es yang dibungkus dengan kain. Tempelkan pada hidung dan muka korban untuk mempersempit pembuluh darah.
5. Bila perdarahan berlanjut dan ada indikasi patah tulang, segera bawa ke unit penanganan gawat darurat.

(pah/ir)

Pertolongan Pertama pada Patah Tulang

Jumat, 12/10/2012 17:37 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Patah tulang umumnya disebut dengan fraktur dan digolongkan menjadi 2 macam, yaitu fraktur tertutup dan fraktur terbuka. Pada fraktur tertutup, tulang yang patah tidak sampai keluar melewati kulit. Sedangkan pada fraktur terbuka, sebagian atau keseluruhan tulang yang patah terlihat menembus kulit. Kasus ini dapat berbahaya karena korban kemungkinan akan kehilangan banyak darah dan rawan infeksi.

Jangan memindahkan korban kecuali ada tenaga medis yang berpengalaman, khususnya apabila bagian yang terluka adalah kepala, leher atau tulang belakang. Jika harus dipindahkan, pastikan bagian yang terluka tidak bergeser atau bergerak karena proses pemindahan. Contohnya, ikat bagian kaki yang terluka dengan kaki yang tidak terluka, baru kemudian dipindahkan.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala patah tulang antara lain:

- Korban merasa atau mendengar bunyi patahan tulang
- Bagian yang terluka terasa sakit sekali, terutama saat disentuh atau digerakkan
- Sulit menggerakkan bagian yang terluka
- Gerakan bagian tubuh yang terluka tidak normal atau tidak seperti biasanya
- Terlihat bengkak
- Ada rasa sensasi tidak enak pada ujung tulang tubuh yang terluka
- Terlihat ada perubahan bentuk Ukuran atau panjang tulang berbeda dengan pasangan tubuh lainnya
- Bagian tubuh yang luka terlihat membiru

Apabila menemui gejala-gejala di atas, penanganan darurat yang dapat dilakukan adalah:

1. **Buka jalan napas, lakukan napas buatan jika diperlukan**
2. **Hentikan perdarahan apabila terjadi patah tulang terbuka. Gunting pakaian korban sebelum melakukan pertolongan.**
3. **Bila korban tak sadarkan diri, anggap ia mengalami luka di bagian kepala, leher atau tulang belakang.**
4. **Jangan mencoba untuk mengembalikan tulang yang terlihat keluar.**
5. **Jangan membersihkan luka atau menyisipkan sesuatu pada tulang yang luka meskipun tujuannya untuk menolong.**
6. **Tutup luka secara perlahan dengan kain steril atau perban untuk menghentikan perdarahan.**
7. **Tutup luka secara keseluruhan, termasuk tulang yang menonjol keluar.**
8. **Hubungi paramedis atau ambulans, jangan mengangkat korban yang terluka di bagian kepala, leher atau tulang belakang tanpa memakai tandu. Jaga kepala tetap lurus dengan badan.**
9. **Bila pertolongan medis belum datang sementara korban harus dibawa ke rumah sakit, gunakan *splint* di atas dan di bawah luka sebelum korban dipindah.**
10. **Jangan memberi minuman atau makanan pada korban.**

(pah/ir)

P3K – Overdosis Alkohol

Rabu, 10/10/2012 14:45 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Etanol adalah bahan aktif bersifat racun yang terkandung dalam semua minuman beralkohol. Etanol dapat memperlemah dan menekan aktifitas sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang) yang berfungsi mengontrol kemampuan psikomotorik seperti koordinasi dan reaksi gerak tubuh.

Reaksi lain adalah mengganggu aktifitas anggota tubuh seperti berbicara, mengurangi pendengaran dan pergerakan mata. Alkohol juga dapat mengurangi tingkat kesadaran perilaku dan kontrol diri.

Mengonsumsi alkohol akan menimbulkan perasaan senang yang semu. Alkohol dapat bereaksi seperti perangsang tubuh atau stimulan, tetapi sebenarnya alkohol adalah penyebab depresi (*depressant*).

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala overdosis alkohol berupa koordinasi berkurang, bicara meracau, pernapasan tak normal, cenderung tidak sadar, mata memerah dan ada kemungkinan koma.

Jika menemui gejala-gejala tersebut, segera lakukan hal-hal sebagai berikut:

1. **Jika korban tertidur dengan denyut nadi dan pernapasan yang normal, bangunkan dengan cara mengguncang-guncangkan tubuh atau memanggilnya. Untuk kasus seperti ini, korban tidak membutuhkan penanganan darurat.**
2. **Letakkan korban di tempat yang aman agar tidak melukai diri sendiri sambil terus dipantau keadaannya.**
3. **Apabila korban tidak sadarkan diri atau tidak dapat dibangunkan dan pernapasannya terlihat tidak normal atau korban dalam keadaan koma, jaga agar jalur pernapasannya tetap lancar.**
4. **Segera bawa korban ke rumah sakit.**

(pah/ir)

P3K – Overdosis Penyalahgunaan Obat

Kamis, 04/10/2012 13:09 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Yang dimaksud dengan penyalahgunaan obat adalah penggunaan obat yang melebihi aturan pemakaian. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan fisik dan psikologi, tergantung dari jenis obat yang diminum.

Penggunaan obat terlarang dapat menekan sistem saraf pusat beserta aktifitas otak. Orang yang tubuhnya dipengaruhi oleh obat menunjukkan perilaku ekstrim dari tingkatan lambat sampai hiperaktif.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', penggunaan obat yang disuntikkan ke badan dapat dilihat dari adanya bekas suntikan di lengan atau anggota badan lain. Perlengkapan yang digunakan untuk memakai obat juga dapat diketahui dari benda-benda di sekitarnya.

Apabila menemukan korban overdosis obat, lakukan penanganan sebagai berikut:

1. **Jaga jalan pernapasan dan lakukan pernapasan buatan jika diperlukan**
2. **Usahakan korban tetap tersadar, gunakan lap atau handuk basah untuk menyeka wajahnya.**
3. **Ajak korban berbicara jika memungkinkan. Tanyakan jenis obat yang dipakai dan berapa jumlahnya.**
4. **Jika korban masih dalam pengaruh obat dan mulutnya masih terlihat sisa-sisa obat, keluarkan dengan mengoreknya memakai jari-jari. Usahakan agar korban tidak sampai tersedak.**
5. **Jika merasa situasi tidak aman, segera cari bantuan paramedis.**

(pah/ir)

P3K – Diare

Kamis, 04/10/2012 13:06 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Diare adalah gangguan di mana tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair setidaknya 3 kali dalam 24 jam. Ada banyak hal yang dapat menyebabkan diare, misalnya karena keracunan makanan, mengonsumsi makanan tertentu, salah minum obat, stres, minum alkohol, infeksi bakteri dan lain-lain.

Bila penderita masih dapat minum, maka cairan tubuh yang hilang dapat tergantikan. Tetapi bila penderita tidak mau minum dan sering muntah, maka cairan tubuhnya akan cepat hilang dan terjadilah gejala dehidrasi.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', diare berkepanjangan bisa berakibat fatal, terutama apabila dialami bayi.

Untuk menangani diare, dapat dilakukan pertolongan pertama sebagai berikut:

1. Berikan banyak air minum untuk mengganti cairan dan zat kimia tubuh yang hilang. Minumlah cairan setiap 2 jam sekali sebanyak kurang lebih 2 ons atau 60 mL.
2. Bila diare berlangsung lama, misalnya 1 -2 hari dan kencing berkurang jumlah dan frekuensinya, segera bawa penderita ke rumah sakit karena ada kemungkinan terkena dehidrasi.
3. Hindari makanan padat.

(pah/ir)

P3K – Memar

Selasa, 18/09/2012 16:58 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Memar adalah luka yang sering dijumpai dan dialami oleh seseorang. Hal ini terjadi karena beberapa hal seperti terjatuh atau terkena pukulan ke badan yang menyebabkan beberapa pembuluh darah pecah di bawah permukaan kulit. Perubahan warna dan pembengkakan pada kulit timbul karena adanya rembesan darah ke dalam jaringan.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala memar adalah daerah yang terkena terasa sakit, kulit memerah lalu berubah warna menjadi biru atau hijau, terkadang timbul bengkak atau benjolan.

Memar biasanya dapat sembuh dengan sendirinya.

Meskipun demikian, perlu dilakukan beberapa hal agar memar dapat sembuh lebih cepat, yaitu:

1. **Sesegera mungkin kompreslah dengan menggunakan air dingin atau es pada daerah yang memar untuk mengurangi perdarahan dan pembengkakan.**
2. **Bila memar terjadi pada lengan atau kaki, angkat bagian tersebut dengan posisi lebih tinggi dari jantung untuk mengurangi aliran darah lokal.**
3. **Setelah 24 jam, gunakan kompres hangat untuk membantu penyembuhan luka. Kompresan hangat akan membuka pembuluh darah sehingga memperlancar sirkulasi darah pada area tersebut.**
4. **Bila memar bertambah parah atau bengkak dengan rasa sakit tak tertahankan, segera bawa ke rumah sakit karena ada kemungkinan patah tulang atau luka lainnya.**

(pah/ir)

P3K – Luka Bakar Parah

Rabu, 12/09/2012 09:56 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Peristiwa bencana kebakaran atau ledakan berisiko menyebabkan terjadinya luka bakar yang parah dan fatal. Sebelum membawa korban ke rumah sakit, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir kerusakan tubuh yang terjadi.

Luka bakar parah atau luka bakar tingkat III adalah luka bakar yang menghancurkan semua lapisan kulit. Kontak terlalu lama dengan sumber panas dan luka bakar akibat tersengat listrik adalah penyebab utama luka bakar tingkat III.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala luka bakar tingkat III berupa daerah luka tampak berwarna putih, kulit hancur dan sedikit nyeri karena ujung saraf telah rusak.

Beberapa tindakan yang dapat dilakukan jika menemui kasus ini adalah:

1. **Jika korban masih dalam keadaan terbakar, padamkan api menggunakan selimut, bed cover, karpet, jaket atau bahan lain. Jangan melepaskan pakaian yang melekat pada luka.**
2. **Terkadang korban mengalami kesulitan napas, khususnya bila luka terdapat pada leher, wajah dan di sekitar mulut, bisa juga akibat menghirup asap. Lakukan pemeriksaan untuk memastikan korban bisa bernapas.**

3. Tempelkan kain basah atau air dingin untuk menurunkan suhu pada daerah luka. Jangan gunakan air es untuk luka di bagian wajah, tangan dan kaki sebab dapat menyebabkan *shock*.
4. Tutup luka bakar dengan perban steril dan tebal, kain bersih, sarung bantal, popok bersih atau bahan lain yang dapat ditemukan. Tetapi jangan gunakan bahan yang mudah rontok seperti kapas atau kapuk. Jangan oleskan minyak atau ramuan lain pada luka.
5. Segera telepon ambulans. Korban perlu mendapat penanganan medis dengan segera.

(pah/ir)

P3K – Luka Bakar Sedang

Senin, 10/09/2012 10:15 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Luka akibat api atau terpapar benda panas bisa sangat menyakitkan. Kulit yang terkena bisa melepuh bahkan gosong jika terpapar pada suhu tinggi. Sel-sel yang bersentuhan dengan panas pun akan mati. Oleh karena itu, luka bakar perlu mendapat penanganan cepat.

Luka bakar sedang atau luka bakar tingkat II adalah luka bakar yang menyebabkan kerusakan pada lapisan di bawah kulit. Contohnya adalah sengatan sinar matahari yang berlebihan, cairan panas dan percikan api dari bensin atau bahan lain.

percikan api dari bensin atau bahan lain.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul '*First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat*', gejala luka bakar tingkat II ini berupa kulit kemerahan, melepuh, bengkak yang tak hilang selama beberapa hari dan kulit terlihat lembab atau becek.

Apabila terjadi luka bakar seperti ini, segera lakukan hal berikut:

1. Siram air dingin atau air es pada daerah luka atau beri kompres dengan menggunakan handuk kecil. Bisa juga menggunakan sapatangan yang sebelumnya dicelupkan ke dalam air.
2. Keringkan luka menggunakan handuk bersih atau bahan lain yang lembut.
3. Tutup dengan perban steril untuk menghindari infeksi.
4. Angkat bagian tangan atau kaki yang terluka lebih tinggi dari organ jantung.
5. Segera cari pertolongan medis jika korban mengalami luka bakar di sekitar bibir atau kesulitan bernapas.
6. Jangan coba mengempiskan luka yang melepuh atau mengoleskan minyak, semprotan atau ramuan lain tanpa sepengetahuan dokter.

(pah/ir)

P3K – Luka Bakar Ringan

Senin, 03/09/2012 19:10 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Tujuan pertolongan pertama pada luka bakar adalah untuk mengurangi rasa sakit, mencegah terjadinya infeksi, serta mengatasi peristiwa *shock* yang mungkin dialami korban. Caranya adalah dengan menurunkan suhu di sekitar luka bakar sehingga dapat mencegah luka pada jaringan di bawahnya berkembang lebih parah lagi.

Berdasarkan keparahannya, ada 3 tingkatan luka bakar. Luka bakar tingkat I adalah luka bakar ringan dengan tingkat kerusakan jaringan

hanya di bagian luar lapisan kulit. Contohnya adalah kulit terkena sengatan sinar matahari atau kontak langsung dengan objek yang panas seperti air mendidih. Luka bakar seperti ini umumnya tidak disertai kepelehan pada kulit.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul '*First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat*', gejala luka bakar ringan ini berupa kulit kemerahan pada bagian yang terbakar, bengkak ringan, nyeri namun kulit tidak terkoyak karena melepuh.

Ketika mengalami atau melihat korban luka bakar tingkat I, pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah:

1. Siram bagian luka yang terbakar dengan air mengalir atau kompres dengan air dingin. Lakukan sampai rasa sakit menghilang.
2. Tutup luka bakar dengan kain perban steril untuk mencegah infeksi.
3. Jangan memberi mentega atau minyak pada luka bakar.
4. Jangan memberikan obat-obatan lain atau ramuan tanpa persetujuan dokter.

(pah/ir)

P3K – Keseleo

Senin, 27/08/2012 10:57 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Keseleo adalah istilah yang sering digunakan untuk luka pada bagian ligamen atau otot sendi. Otot sendi yang berfungsi menyokong sambungan kedua bagian tulang tubuh mengalami peregangan atau sobek.

Gejala keseleo adalah sakit dan bengkak pada bagian sambungan tulang, apabila diraba terasa empuk dan warna kulit menghitam atau membiru pada sekitar luka.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', bila belum diketahui pasti apakah korban terluka karena patah tulang atau keseleo, bisa dilakukan pertolongan untuk patah tulang.

Berikut adalah pertolongan pertama untuk keseleo:

- **Pakai kantung berisi air dingin atau es dan tempatkan pada daerah yang terluka.**
- **Gunakan splint untuk menyokong daerah luka dengan memakai selimut, kain tebal atau bantal. Lepaskan jika terjadi pembengkakan.**
- **Usahakan daerah luka pada posisi lebih tinggi dari organ jantung.**
- **Jangan biarkan korban berjalan sendiri**
- **Jangan merendam luka dengan air hangat pada awal terjadi luka. Boleh merendamnya setelah 24 jam kemudian.**
- **Bawa ke pertolongan medis untuk mengetahui ada tidaknya patah tulang.**

(pah/ir)

P3K – Wanita Keguguran

Senin, 27/08/2012 10:32 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Peristiwa keguguran adalah keluarnya janin pada wanita hamil sebelum kandungannya mencapai 20 minggu. Data menunjukkan bahwa keguguran wanita hamil dapat mencapai 20% dari kehamilan.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', tanda-tanda keguguran adalah rasa kram pada perut bagian bawah dan diikuti perdarahan. Walaupun terkadang kram dan perdarahan belum terjadi, apabila ada tanda-tanda yang

mencurigakan tentang kehamilannya, maka segera bawa ke dokter untuk memastikan status kehamilan.

Jika merasakan tanda-tanda keguguran, lakukan hal sebagai berikut:

- **Hentikan semua aktivitas.**
- **Lakukan relaksasi. Atur napas dan tenangkan pikiran**
- **Berbaring di tempat tidur**
- **Jika ada sesuatu keluar dari vagina, simpan di dalam wadah khusus agar dapat dicek oleh dokter**
- **Jika terjadi perdarahan dan berlanjut, segera bawa ke unit gawat darurat**

(pah/ir)

P3K –Keracunan

Kamis, 23/08/2012 09:14 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Keracunan makanan sangat mudah terjadi apabila tidak cermat dalam menyimpan ataupun memasak makanan. Selain itu, bahan-bahan rumah tangga seperti pembersih atau deterjen juga mengandung bahan kimia yang berbahaya apabila tertelan. Untuk itu, korban keracunan perlu mendapatkan penanganan segera.

Segera hubungi paramedis atau bawa korban ke rumah sakit terdekat. Sertakan pula informasi mengenai usia, jenis racun yang tertelan, berapa banyak racun yang tertelan, kapan peristiwanya terjadi, korban mengalami muntah atau tidak dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk membawa korban ke rumah sakit.

Penanganan darurat yang bisa diberikan kepada korban keracunan antara lain:

1. Kurangi kadar racun yang masih ada di dalam lambung dengan memberi korban minum air putih atau susu sesegera mungkin. Jangan beri jus buah atau asam cuka untuk menetralkan racun.
2. Usahakan untuk mengeluarkan racun dengan merangsang korban untuk muntah.
3. Usahakan korban untuk muntah dengan wajah menghadap ke bawah dengan kepala menunduk lebih rendah dari badannya agar tak tersedak.
4. Bawa segera ke ruang gawat darurat rumah sakit terdekat.
5. Jangan memberi minuman atau berusaha memuntahkan isi perut korban bila ia dalam keadaan pingsan. Jangan berusaha memuntahkannya jika tidak tahu racun apa yang ditelan.
6. Jangan berusaha memuntahkan korban bila menelan bahan-bahan seperti pembersih toilet, cairan antikerat, cairan pemutih, sabun cuci, bensin, minyak tanah, tiner serta cairan pemantik api.

Zat asam akan menyebabkan kerusakan lebih parah pada lambung atau esofagusnya jika dimuntahkan. Sedangkan produk BBM yang dimuntahkan dapat masuk ke paru-paru dan menyebabkan pneumonia.

(pah/pah)

P3K – Bayi Pingsan

Kamis, 23/08/2012 08:41 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Bayi yang tak sadarkan diri atau pingsan jelas membuat panik. Orangtua atau siapapun yang dekat dengannya bisa memberikan pertolongan pertama CPR (*cardiopulmonary resuscitation*).

Tulang bayi masih sangat rentan dan diperlukan trik-trik khusus untuk bisa membantunya bernapas kembali atau sadar tanpa mencederainya.

Apabila melihat bayi pingsan, ada tahapan pertolongan pertama yang dapat dilakukan, yaitu:

1. **Cek keamanan dan kesehatan (*Danger*)**
Pastikan orang tua meletakkan bayinya di tempat yang datar dan jangan di kasur. Lalu perhatikan bahwa daerah sekitarnya aman dari bahaya.
2. **Cek respons dari si bayi (*Response*)**
Untuk mengetahui apakah bayi tersebut masih sadar atau tidak, bisa dengan mengelitik atau mengusap telapak tangan dan kakinya. Jika bayi masih sadar, maka secara otomatis bayi akan memberikan respons. Bayi yang aktif akan menggerakkan kedua anggota badan tersebut.
3. **Buka jalur pernapasan (*Airway*)**
Untuk membantu membukan jalur pernapasan si bayi, cukup dengan cara menarik sedikit dahi bayi ke belakang tanpa perlu menarik dagunya.
4. **Berikan napas buatan (*Breath*)**
Pada bayi, napas buatan yang diberikan cukup dengan dua kali tiupan saja dan tidak perlu menutup hidung si bayi. Orangtua cukup menutup mulut dan hidung bayi sekaligus dengan mulutnya, karena jarak antara mulut dan hidung pada saat bayi masih dekat.
5. **Berikan tekanan (*Compressions*)**

Dalam memberikan tekanan cukup menggunakan dua jari saja dan diletakkan pada posisi satu jari di bawah garis puting. Tekanan yang diberikan cukup satu pertiga dari kedalaman dada dan dilakukan sebanyak 30 kali.

Lakukan 2 kali napas buatan dan 30 kali tekanan (2:30) secara berulang sebanyak 5 set atau selama 2 menit. Setelah itu periksa kembali apakah bayi sudah bisa bernapas lagi atau belum dengan mengecek jalur pernapasannya.

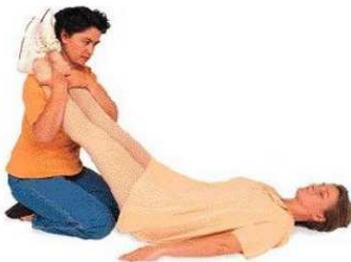
Jika sudah bernapas normal, letakkan pada *recovery position*, yaitu gendong bayi dengan posisi mendatar lurus atau dimiringkan pada tempat yang datar.

Meskipun si bayi sudah bisa bernapas normal kembali dengan bantuan CPR, orangtua sebaiknya tetap membawanya ke rumah sakit untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

(pah/ir)

P3K – Pingsan

Rabu, 15/08/2012 11:34 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Pingsan adalah keadaan tidak sadarkan diri yang disebabkan karena berkurangnya suplai darah ke otak. Pemulihan dari pingsan ini dapat dilakukan setelah beberapa menit. Sebelum pingsan, umumnya korban mengalami gejala kulit pucat, dingin dan berkeriat, mata berkunang-kunang serta pusing.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', pingsan dapat dicegah dengan cara merebahkan korban lalu angkat kaki setinggi 15 - 25 cm. Bisa juga dengan didudukkan dengan posisi kepala membungkuk menyentuh kedua lutut.

Namun apabila pingsan sudah terjadi, maka bisa dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Rebahkan korban, angkat kaki setinggi 15 - 25 cm meskipun ada kemungkinan kepalanya terluka.
2. Buka jalan pernapasan, lakukan penapasan buatan jika perlu.
3. Buka baju, khususnya di sekitar leher korban.
4. Bila korban muntah, miringkan atau balikkan kepalanya untuk mencegah tersedak.
5. Secara pelan-pelan, usap wajahnya dengan menggunakan air dingin dan jangan disiramkan ke muka korban.
6. Periksa kembali seluruh tubuh untuk melihat apakah terdapat bengkak atau perubahan bentuk yang disebabkan karena jatuh.
7. Jangan diberi minum meskipun korban sudah pulih kembali.
8. Bila pertolongan tidak berhasil dalam beberapa menit, bawa korban ke dokter atau paramedis.

(pah/ir)

P3K – Kesetrum

Rabu, 15/08/2012 11:28 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Listrik tegangan tinggi bisa berakibat bahaya dan fatal jika mengenai tubuh. Apabila pertama kali melihat orang yang tersengat listrik, sebaiknya bersikap tenang namun tetap waspada. Jangan menyentuh korban saat listrik masih menyala karena berisiko tersengat juga

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul 'First Aid', Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir risiko bahaya pada korban tersengat listrik.

Hal-hal yang dapat dilakukan apabila melihat korban kesetrum antara lain:

1. Jika mungkin, matikan sumber listrik atau suruhlah orang lain untuk mematikkannya.
2. Sangat penting untuk memindahkan korban dengan hati-hati. Pakailah alas kering seperti koran, papan, selimut, matras karet atau baju kering.

3. Jangan gunakan bahan-bahan dari besi dan bahan yang basah. Jangan menyentuh korban sampai ia terbebas dari sengatan.
4. Bila korban tak bernapas, buka jalan pernapasan dan lakukan pernapasan buatan, caranya yaitu:
 - Pastikan korban diletakkan pada permukaan yang rata. Bersihkan mulut dan jalan napas dari muntahan atau cairan.
 - Tengadahkan kepala korban dengan meletakkan telapak tangan pada dahi dan jari tangan lain mendorong ke atas bagian dagu korban
 - Pencet hidung korban dengan menggunakan ibu jari, kemudian ambil napas dalam-dalam. Letakkan mulut pada mulut korban yang terbuka, tiup dengan cepat 2 kali.
 - Hentikan tiupan bila dada korban sudah mengembang. Lepaskan mulut dari mulut korban, kemudian dekatkan telinga ke hidung korban untuk mendengarkan embusan napasnya.
 - Perhatikan dada korban, apakah ada gerakan naik turun pertanda ia bernapas.
 - Ulangi prosedur napas buatan ini sampai korban benar-benar dapat bernapas sendiri.

(pah/ir)

P3K – Disengat Lebah

Selasa, 14/08/2012 09:21 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Luka karena sengatan lebah biasanya menyebabkan reaksi lokal seperti kulit memerah atau bengkak. Namun bila korban alergi terhadap sengatan serangga tertentu, maka hal ini dapat mengancam jiwanya dan membutuhkan pertolongan segera.

Serangga yang memiliki sengatan berbahaya adalah lebah madu, kutu kerbau, tawon dan semut api. Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul '*First Aid*', Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', gejala sengatan serangga yang berbahaya dapat berupa nyeri, bengkak dan

memerah, gatal, dan tempat sengatan atau gigitan serangga terasa panas.

Beberapa tindakan yang dapat dilakukan segera, yaitu:

1. Pada saat lebah madu menyengat, biasanya sengat lebah masih menancap. Cabut sengat secara hati-hati menggunakan pisau atau kuku. Jangan dipencet karena dapat menyebabkan racun bertambah masuk.
2. Cucilah daerah yang tersengat dengan sabun dan air.
3. Kompres dengan air dingin atau es untuk mengurangi penyerapan dan penyebaran racun.
4. Oleskan krim atau lotion seperti kalamina, pasta baking soda ditambah sedikit air untuk mengurangi rasa tak nyaman.

(pah/ir)

P3K – Asma

Selasa, 14/08/2012 09:18 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Asma terjadi akibat peradangan pada saluran napas akibat terlalu responsif terhadap suatu rangsangan. Akibatnya, saluran napas menjadi sempit dan diperparah dengan pengeluaran lendir. Penderita akan merasa kesulitan bernapas, terutama saat menghembuskan napas.

Asma dapat disebabkan oleh alergi dan tekanan psikis. Tandanya adalah terlihat sulit bernapas dengan periode menghembuskan napas yang panjang. Terkadang disertai bunyi mengi saat mengeluarkan napas, cemas, kulit wajah pucat dan membiru, serta jika dibiarkan bisa menyebabkan pingsan.

Menurut Stanley M. Zildo seperti dikutip dari bukunya yang berjudul '*First Aid*, Cara Benar Pertolongan Pertama dan Penanganan Darurat', asma membutuhkan penanganan segera sebab dapat berbahaya.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. Tenangkan penderita
2. Bantu penderita untuk duduk dan istirahat

3. Bantu penderita mengambilkan atau mencarikan obat
4. Biarkan penderita menggunakan obat inhalernya sendiri
5. Sebisa mungkin hindari penderita dari sumber alergi
6. Jika merupakan serangan pertama atau terlihat berkepanjangan, segera bawa layanan medis
7. Jika tidak sadar, segera bawa ke layanan medis
8. Jangan memaksa penderita untuk tidur terlentang karena penderita lebih nyaman dalam keadaan duduk
9. Jangan banyak bertanya pada penderita, karena biasanya ia sulit berbicara

(pah/ir)

P3K – Bayi Tersedak

Senin, 06/08/2012 11:42 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Anak-anak usia di bawah 3 tahun paling senang memasukkan sesuatu ke dalam mulut karena dari situlah mereka mendapat kepuasan. Efek negatifnya, bayi berisiko tersedak.

Tersedak terjadi ketika ada benda asing yang masuk dan menghambat saluran pernafasan sehingga anak seperti tercekik. Benda apapun yang ukurannya bisa masuk ke mulut anak sangat mungkin tertelan, lalu tersangkut di aliran pernafasan dan menyebabkan tersedak.

Saat tersedak, umumnya anak memberi tanda dengan meletakkan tangannya di leher. Tanda lain yang mungkin menyertai antara lain tidak mampu bicara, sulit bernafas atau nafasnya bersuara, tidak bisa batuk, bibir dan kulit menghitam kemudian kehilangan kesadaran atau pingsan.

Bayi yang tersedak harus segera mendapat pertolongan, yaitu sebagai berikut:

1. Letakan bayi dalam posisi telungkup di lengan dengan kepala bayi lebih rendah dari atau dadanya.
2. Sangga kepala bayi dengan telapak tangan. Jangan menutupi mulut bayi atau menekan atau lehernya.
3. Gunakan tumit dari salah satu tangan untuk menepuk punggung bayi sebanyak 5 kali, tepat di antara tulang belikat bayi.



Jika benda yang membuat tersedak tidak juga keluar, sangga kepala bayi dan ubah posisinya menjadi telentang di atas paha. Jaga kepala bayi lebih rendah dari tubuhnya.

Berikan 5 kali tekanan dengan cepat pada tulang dada di bawah puting bayi menggunakan 2 - 3 jari.

6. Terus berikan 5 tepukan punggung dan 5 tekanan pada dada sampai obyek keluar.
7. Jika bayi pingsan, segera hubungi ambulans atau bawa ke RS terdekat.

(pah/ir)

P3K – Orang Dewasa Tersedak

Senin, 06/08/2012 10:32 WIB

Setiap orang pasti pernah merasa tersedak saat makan atau minum sesuatu yang bisa membuatnya menjadi batuk-batuk dan sulit untuk bernafas. Padahal bernafas adalah salah satu bagian hidup yang sangat penting bagi semua manusia.

Tubuh mengalami tersedak karena terhalangnya jalur pernafasan bagian atas akibat makanan atau benda asing lainnya sehingga menghambat seseorang bernafas dan membuatnya sesak nafas. Tersedak bisa menyebabkan seseorang mengalami batuk-batuk, tapi jika saluran pernafasan tersebut terhalang cukup banyak maka bisa menyebabkan seseorang meninggal dunia.

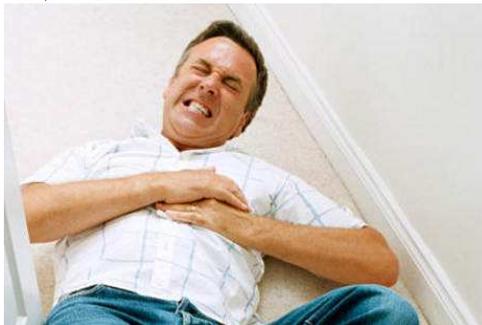
Pertolongan pertama yang bisa dilakukan saat orang tersedak adalah:

1. **Tanyakan apakah dirinya tersedak sesuatu, jika masih bisa menjawab dengan jelas maka cukup dampingi saja. Tapi jika tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut segera berikan pertolongan.**
2. **Jangan berikan minuman apapun, karena cairan yang masuk tersebut bisa menghambat udara.**
3. **Berdirilah di belakang orang tersebut dan letakkan tangan kita di sekitar perut, buatlah kepalan dengan satu tangan dan ibu jari berlawanan dengan perut sementara tangan lainnya menggenggam kepalan.**
4. **Dengan gerakan tajam tekan tangan ke atas dan ke dalam perut untuk mengeluarkan benda asing tersebut dari dalam tubuh.**
5. **Sebuah tepukan di bagian punggung atau di tulang dada bisa menyebabkan batuk dan mengeluarkan benda tersebut. Benda asing ini harus dikeluarkan dari hypopharynx atau laryngopharynx, karena merupakan bagian dari tenggorokan yang terhubung ke kerongkongan.**
6. **Jika benda asing tersebut tidak bisa dikeluarkan dari dalam tubuh, segera larikan ke rumah sakit, sebelum orang tersebut kehabisan nafas.**

(pah/ir)

P3K – Serangan Jantung

Senin, 06/08/2012 09:47 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Serangan jantung sampai saat ini masih menjadi penyakit yang menakutkan. Banyak orang berpikir akan sulit selamat jika terkena serangan jantung karena penanganan detik demi detik begitu berharga. Ada beberapa hal yang bisa digunakan untuk memberikan pertolongan pertama pada orang yang terkena serangan jantung.

Jika seseorang mengalami gejala serangan jantung, maka bisa lakukan hal berikut ini:

1. **Duduklah atau berbaring. Hentikan segala aktifitas dan jangan lakukan banyak gerakan. Banyak bergerak dapat memperburuk kerusakan tubuh akibat serangan jantung.**
2. **Telepon nomor darurat untuk meminta pertolongan. Segera hubungi rumah sakit terdekat atau minta orang lain untuk menghubungi ambulans. Jangan buang waktu untuk segera telepon dokter pribadi, teman atau anggota keluarga lainnya.**
3. **Jika dokter telah memberikan tablet nitroglyserin, segera minum obat tersebut. Obat tersebut bisa dikonsumsi setiap 5 menit sekali satu tablet sampai rasa sakitnya hilang. Jangan mengonsumsi tablet nitroglyserin jika tidak diberikan dokter.**
4. **Mengunyah aspirin asal tidak mengalami alergi. Aspirin akan menghambat penggumpalan darah dan membantu darah tetap mengalir ke arteri. Mengunyah aspirin selama serangan jantung bisa menurunkan risiko kematian hingga 25 persen.**
5. **Kenali tanda-tanda serangan jantung dan bawa selalu obat-obatan yang iberikan dokter. Pertolongan yang cepat bisa mencegah kerusakan serius pada jantung dan memungkinkan pasien untuk bertahan hidup.**

(pah/ir)

P3K – Bayi Kejang-kejang

Senin, 06/08/2012 09:41 WIB

ilustrasi (foto: Thinkstock)



Anak mengalami demam yang tinggi seringkali disertai dengan munculnya kejang-kejang atau dikenal dengan istilah step. Kejang yang disebabkan oleh demam umumnya terjadi pada anak usia 6 bulan hingga 5 tahun.

Gejala yang timbul adalah tubuh tersentak dan mulai kaku, mengeluarkan air liur, muntah, kulit tampak sedikit lebih gelap bahkan ada anak yang sampai hilang kesadaran. Kejang-kejang ini bisa terjadi dalam beberapa detik hingga satu menit, tapi pada kasus tertentu kejang bisa muncul sangat lama hingga 15 menit.

Pada sebagian besar kasus, kejang demam yang terjadi beberapa detik umumnya tidak berbahaya. Tapi jika berlangsung lama, berulang dan tidak segera dilakukan pertolongan akan menimbulkan bahaya seperti kerusakan otak atau sebagai gejala awal dari penyakit serius.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan orangtua jika anaknya mengalami kejang demam, yaitu:

1. **Pindahkan anak ke tempat yang aman seperti lantai atau kasur serta jauh dari benda-benda berbahaya.**
2. **Miringkan posisi kepala ke salah satu sisi agar ia tidak tersedak dan memudahkan keluarnya air liur atau muntah.**
3. **Melonggarkan pakaian yang digunakannya agar anak tidak mengalami sesak napas.**
4. **Jangan meletakkan atau memasukkan apapun ke dalam mulutnya selama kejang-kejang berlangsung, termasuk memberinya obat-obatan.**
5. **Jika anak sulit bernapas atau kulitnya membiru segera bawa ke rumah sakit atau panggil ambulance.**

(pah/ir)

P3K – Digigit Ular Berbisa

Jumat, 03/08/2012 14:07 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Ketika digigit ular, yang pertama kali harus dilakukan adalah memastikan jenis ularnya. Jika ada bekas taring, maka dipastikan yang menggigit adalah ular berbisa sehingga korbannya harus segera mendapat pertolongan pertama.

Selain ada bekas taring, ciri lain dari gigitan ular berbisa adalah munculnya rasa nyeri disertai perubahan warna pada lokasi gigitan dalam beberapa saat usai digigit. Dalam 10-15 menit, gejala lain yang menyertai adalah mual-muntah, pusing, gelisah dan kadang-kadang sesak napas.

Pertolongan pertama untuk korban gigitan ular adalah:

1. **Jangan panik.**
Tidak semua gigitan ular mengandung bisa yang berbahaya, bahkan meski yang menggigit adalah spesies ular berbisa.
2. **Kurangi gerak.**
Setiap gerakan yang tidak perlu hanya akan menyebabkan bisa ular menyebar lebih luas melalui peredaran darah. Usahakan untuk tetap diam, sebisa mungkin gunakan alat transportasi dan jangan berjalan kaki untuk mencapai lokasi yang menyediakan pertolongan pertama.
3. **Cuci bekas gigitan.**
Jika ada, gunakan sabun dan air matang untuk membersihkan luka sesegera mungkin.
4. **Cuci mata jika kena semburan bisa.**
Beberapa spesies ular kobra yang hidup di Asia dan Afrika mampu menyemburkan bisa mematikan tanpa harus menggigit korban. Jika semburan ini mengenai mata atau lapisan mukosa tipis lainnya, segera cuci dengan air bersih.
5. **Ikat kuat-kuat daerah di sekitar luka.**
Ikatan yang kuat di sekitar bekas gigitan dapat menghambat penyebaran racun sampai mendapatkan pertolongan lebih lanjut. Namun untuk gigitan Ular Derik yang racun atau bisanya sangat kuat, risiko kerusakan jaringan pada lokasi gigitan justru akan meningkat jika diikat.
6. **Bawa ke dokter secepat mungkin.**
Serum anti bisa ular bisa didapatkan di Puskesmas atau tempat praktik dokter. Jika dalam perjalanan korban muntah-muntah, tempatkan dalam posisi duduk atau berbaring untuk memastikan muntahannya tidak menyumbat saluran napas.
7. **Jangan suntikkan antiracun sendiri.**
Injeksi antiracun memang dibutuhkan dengan segera, namun sebagiknya tetap dilakukan oleh dokter atau tenaga kesehatan yang terampil. Adanya pengotor pada alat suntik terkadang malah dapat membahayakan pasien.

(pah/ir)

P3K – Tubuh Kurang Oksigen Saat Naik Gunung

Jumat, 03/08/2012 14:00 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Berada di ketinggian dengan oksigen yang sedikit bisa memicu kondisi hipoksia, yakni ketika tubuh kekurangan pasokan oksigen. Para pendaki gunung harus mengenali tanda-tandanya, serta cara mengatasi jika mengalami kondisi tersebut, yaitu pandangan kabur, pernapasan makin cepat atau tersengal-sengal, serta tubuh menjadi lemas.

Selain dari gejala fisik, kondisi hipoksia juga bisa dikenali dari perubahan perilaku. Dalam kondisi hipoksia, otak juga akan kekurangan oksigen sehingga pola pikir seorang pendaki berubah menjadi kacau dan sulit membuat keputusan yang tepat.

Pertolongan pertama ketika menghadapi kondisi ini antara lain:

1. **Memberikan oksigen.** Tabung oksigen berukuran kecil yang bisa dibawa ke mana-mana sangat mudah diperoleh di apotek dengan harga terjangkau, sehingga tidak ada salahnya para pendaki melengkapi diri dengan alat ini.
2. **Longgarkan pakaian** agar pernapasan menjadi lebih lancar. Kerah baju dibuka dan ikat pinggang dilepas supaya saluran napas tidak sesak.
3. **Bawa ke lokasi yang lebih rendah** sesegera mungkin supaya mendapat oksigen lebih banyak dari udara pernapasan. Makin lama berada dalam kondisi hipoksia, makin besar risiko kerusakan organ karena tidak mendapat suplai oksigen.

(pah/ir)

P3K – Tergigit Hewan Peliharaan

Jumat, 03/08/2012 13:43 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Hewan peliharaan seperti anjing, kucing atau kelinci relatif bersahabat pada majikan yang memeliharanya. Tapi terkadang hewan peliharaan ini juga bisa menggigit. Anjing lebih mungkin untuk menggigit daripada kucing. Namun, gigitan kucing lebih mungkin menyebabkan infeksi.

Berbagai macam penyakit pun banyak yang ditularkan melalui gigitan hewan. Maka itu jika ada orang di sekitar kita yang terkenan gigitan hewan, setidaknya kita harus dapat melakukan sesuatu untuk menangani kondisi tersebut.

Pertolongan pertama yang perlu dilakukan jika ada yang tergigit hewan antara lain:

Gigitan berupa luka ringan tanpa kemungkinan rabies

1. Cuci luka dengan sabun dan air.
2. Oleskan krim antibiotik untuk mencegah infeksi.
3. Tutupilah luka tersebut dengan perban bersih.

Gigitan berupa luka yang dalam

1. Jika menyebabkan luka yang dalam pada kulit atau kulit robek parah dan berdarah, tekanlah luka dengan menggunakan kain bersih dan kering untuk menghentikan perdarahan
2. Setelah dilakukan tindakan pertama untuk menghentikan perdarahan, kemudian segera hubungi rumah sakit atau dokter terdekat.

Gigitan yang menimbulkan luka infeksi

Jika melihat adanya tanda-tanda infeksi seperti pembengkakan, nyeri, kemerahan segera hubungi dokter atau rumah sakit terdekat.

Gigitan luka dengan dugaan rabies

Jika mencurigai gigitan disebabkan oleh hewan yang mungkin membawa virus rabies, segera cuci luka dengan air mengalir yang dicampur sabun atau detergen. Segera hubungi dokter atau rumah sakit terdekat.

(pah/ir)

P3K – Digigit Hewan Rabies

Jumat, 03/08/2012 13:38 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Penyakit rabies telah menjadi wabah di beberapa daerah di Indonesia seperti Bali, Maluku dan Kalimantan Barat. **Rabies bisa tertular dari gigitan anjing, kucing atau monyet.**

Jika ada mendapat gigitan dari binatang yang diduga terinfeksi rabies, ada beberapa tindakan yang harus dilakukan yaitu:

1. **Segera cuci luka dengan air mengalir menggunakan sabun atau detergen.**
2. **Segera bawa ke pusat kesehatan atau rabies center untuk pemberian vaksin anti rabies (VAR).**
3. **Lanjutkan terus pengobatan dengan melakukan pemeriksaan.**
4. **Karena masa inkubasi rabies lama, perlu waktu 2 minggu untuk melihat hasil suntikan vaksin apakah ada gejala-gejala rabies.**
5. **Jika positif, maka harus kembali diulang pemberian vaksinnnya selama 4 tahapan (mulai nol lagi, hari ke-7, hari ke-14 dan diberi vaksin booster pada hari ke-60).**
6. **Akan lebih baik jika ditambah dengan pemberian serum anti rabies (SAR).**

(pah/ir)

P3K – Sakit Kepala Vertigo

Rabu, 04/07/2012 15:51 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Saat mengalami serangan vertigo, seseorang akan merasa sakit kepala luar biasa hingga dunia tampak berputar alias pusing tujuh keliling. Sebelum mendapatkan pertolongan dokter, ada beberapa pertolongan pertama yang bisa Anda lakukan di rumah.

Penderita vertigo biasanya kesulitan berdiri dan bergerak karena merasa sakit kepala luar biasa, bahkan kerap kali disertai mual dan muntah. Ada orang yang berkali-kali vertigonya kambuh bahkan ketika sudah minum obat. Gejala vertigo memang bisa hilang, namun bila dibiarkan tanpa dicari jelas penyebabnya maka vertigo bisa semakin parah.

Apabila terserang vertigo, lakukan hal-hal berikut:

1. **Beri minuman manis hangat**
2. **Jika serangannya parah, boleh diberi obat penenang atau obat anti muntah**
3. **Cari diagnosa dan penyebab pastinya. Gejala vertigo bisa hilang, namun bila dibiarkan bisa semakin parah.**

(pah/ir)

P3K – Anak Muntah di Malam Hari

Rabu, 04/07/2012 15:39 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Bayi dan anak sering mengalami muntah dan dianggap biasa karena akan membaik dalam usia tertentu. Tetapi bila terjadi berkepanjangan, dapat mengakibatkan berbagai gangguan pertahanan tubuh, gangguan motorik dan gangguan perilaku pada anak.

Pada usia bayi gangguan muntah sering terjadi saat usia di bawah 3 bulan sampai lebih dari 3-5 kali perhari. Gejala muntah berangsur membaik saat di atas usia 3 bulan. Di atas 1 tahun keluhan muntah masih ada meskipun tidak tiap hari, Biasanya terjadi malam hari yang didahului batuk-batuk. Setelah muntah anak tidur terlelap

seperti tidak mengalami gangguan.

Pada usia anak-anak, kebiasaan muntah akan berkurang, biasanya akan timbul hanya saat menangis, batuk, tertawa keras atau berlari, atau saat di dalam kendaraan.

Apabila anak mengalami muntah-muntah di malam hari, tindakan-tindakan berikut dapat dilakukan:

1. Jika muntah disebabkan perjalanan, usaplah dengan kain dingin dan basah di dahi dan wajahnya, kemudian biarkan kembali tidur.
2. Tempatkan mangkuk plastik atau wadah lain di dekat tempat tidur jika merasa mual lagi.
3. Jika sudah tidak muntah, berikan cola atau minuman jahe.
4. Jika muntah disertai darah atau nyeri di sisi kanan bawah perut, segera hubungi dokter.

(pah/ir)

P3K – Hidung Tersumbat pada Anak di Malam Hari

Rabu, 04/07/2012 15:27 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Ketika menderita pilek atau alergi, seringkali disertai kesulitan bernapas karena sinusnya terganggu atau akrab disebut hidung mampet. Sinus adalah rongga pada tulang di sekitar hidung. Rongga-rongga ini terus menerus menghasilkan lendir yang dialirkan ke hidung.

Gangguan aliran lendir karena berbagai sebab akan menyebabkan penumpukan lendir di rongga sinus. Hidung tersumbat memburuk pada malam hari sebab saluran hidung makin mengecil ketika tidur.

Apabila si buah hati terganggu tidurnya karena hidung tersumbat, lakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Gunakan obat tetes atau semprot hidung untuk melembabkan membran dan mengencerkan lendir.
2. Bantu anak melesitkan lendir atau diseka dengan kain.
3. Dekongestan bisa digunakan meringankan gejala hidung tersumbat untuk anak di atas 2 tahun.

(pah/ir)

P3K – Kulit Gatal pada Anak di Malam Hari

Rabu, 04/07/2012 15:05 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Kulit gatal memburuk di malam hari karena ketika anak diam dan berbaring, rasa gatal lebih mudah dirasakan. Gatal-gatal dapat diakibatkan tanaman rambut, gigitan serangga, eksim, atau sengatan matahari. Dan jika kulit gatal disebabkan oleh alergi, kenaikan kadar histamin dapat membuatnya lebih buruk.

Apabila anak mengalami gatal-gatal di malam hari, lakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk gatal karena eksim, gunakan pelembab untuk membersihkan tubuhnya sebelum tidur.
2. Pijatan juga dapat menenangkan. Jaga kelembaban udara di dalam kamar.
3. Apabila gatal disebabkan ruam alergi, Antihistamin dapat membantu meringankan gejalanya.
4. Jangan menggunakan jenis produk tertentu sebelum berkonsultasi dengan dokter anak.

(pah/ir)

Pertolongan Pertama Jika Anak Demam di Malam Hari

Selasa, 03/07/2012 16:07 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Demam memburuk pada malam hari karena suhu tubuh naik secara alami di malam hari. Akibatnya, demam yang ringan di siang hari dapat naik dengan mudah ketika tidur. Pada anak-anak, demam akan menyebabkan ketidaknyamanan.

Lakukan hal-hal berikut untuk pertolongan pertama:

1. Periksa suhu anak. Lakukan lewat dubur jika anak berusia di bawah 6 bulan.
2. Jika usianya lebih dari 1 tahun, berikan Asetaminofen.
3. Tunggu setengah jam dan periksa suhunya lagi.
4. Jika belum mulai turun, berikan ibuprofen juga.
5. Asetaminofen dapat diberikan setiap 4 jam, ibuprofen diberikan setiap 6 - 8 jam.
6. Anak dapat dimandikan pada suhu ruangan (25° - 27° C) untuk membantu mendinginkan suhu tubuhnya.
7. Pastikan anak tetap terhidrasi dengan memberikan air, susu formula atau ASI jika masih bayi sebelum anak kembali tidur.
8. Untuk demam di atas 38° C pada bayi dibawah 3 bu lan, perlu penanganan langsung oleh dokter.
9. Segera bawa ke dokter jika suhu tinggi disertai dengan kelesuan, muntah, diare, leher kaku, atau ruam yang tidak biasa.

(pah/ir)

P3K – Infeksi Telinga Anak di Malam Hari

Selasa, 03/07/2012 15:59 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Infeksi di telinga tengah atau di liang telinga dapat semakin terasa gejalanya ketika berbaring. Pada posisi berbaring, terjadi pengumpulan cairan dan memberikan tekanan ekstra pada jaringan yang meradang. Pada anak-anak, gangguan infeksi ini akan membuatnya tidak nyaman.

Lakukan langkah-langkah berikut sebagai pertolongan pertama:

1. Berikan Ibuprofen pada anak-anak berusia 12 bulan ke atas. Asetaminofen dapat membantu meringankan sakit.
2. Panaskan 1 sendok makan minyak zaitun dalam microwave sampai hangat tapi tidak sampai panas.
3. Berikan 2-3 tetes minyak hangat di telinga yang terkena untuk menenangkan membran telinga.
4. Tempelkan kain hangat basah di telinga anak.
5. Terkadang perlu antibiotik untuk membersihkan infeksi jika tidak sembuh dengan sendirinya.
6. Jika anak rentan terhadap antibiotik, tanyakan kepada dokter tentang resep obat tetes telinga untuk mematikan rasa sakit.

(pah/ir)

P3K – Anak Batuk di Malam Hari

Selasa, 03/07/2012 15:47 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Batuk dapat diakibatkan oleh infeksi virus yang menetap di saluran napas atas dan kotak suara, dan biasanya menyerang saat anak sedang pilek. Karena menyebabkan pembengkakan pita suara, batuk juga bisa disertai oleh napas yang cepat atau bising.

Batuk hampir selalu memburuk pada malam hari karena aliran darah ke saluran pernapasan mengalami perubahan ketika anak berbaring. Udara yang kering juga dapat memperburuknya.

Apabila anak batuk-batuk di malam hari, lakukan hal berikut ini:

1. Lepas popok atau celananya.
2. Nyalakan *shower* dan dudukkan di kamar mandi yang beruap selama lima belas menit. Uap akan melemaskan saluran udara dan pita suara.
3. Kenakan pakaian dan bungkuslah dengan selimut.
4. Bawalah ke luar rumah agar terpapar udara malam yang dingin.
5. Jika ketika itu musim panas, paparkan dengan *freezer* atau pendingin udara selama setidaknya lima menit. Udara dingin dapat mengurangi bengkak.
6. Untuk anak berusia 12 bulan ke bawah, jangan gunakan *ibuprofen*, kecuali seijin dokter.

(pah/ir)

P3K – Anak Mengalami Cedera

Selasa, 03/07/2012 15:30 WIB



ilustrasi (foto: Thinkstock)

Di masa pertumbuhan, anak-anak biasanya sangat aktif bergerak dan bermain, yang tak jarang bisa menyebabkan cedera baik di otot maupun sendi. Cedera yang dialami anak-anak bervariasi, tergantung dari penyebab dan tempatnya.

Apabila anak mengalami cedera, lakukan pertolongan pertama sebagai berikut:

1. Bila yang cedera adalah otot, gunakan koyo atau juga kompres panas. Tapi harus juga dilihat apakah ada luka terbuka atau tidak.
2. Bila yang cedera adalah sendi, kompres dingin dengan batu es.
3. Jangan diurut. Sebab bisa berisiko tambah bengkak.
4. Jika setelah 6 jam dikompres cedera tidak berkurang, segera berkonsultasi dengan dokter.

(pah/ir)

Sumber induk: health.detik.com/firstaid