

Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

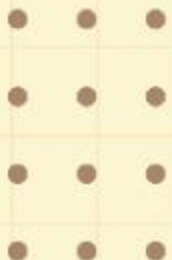


Tujuan pembelajaran:

- Memahami dan menjelaskan pengertian P3K.
- Mengidentifikasi jenis – jenis cedera dan tindakanya.
- Memahami Tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- mempraktikkan Tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan prosedur yang benar



Sumber: *dokumen penerbit*





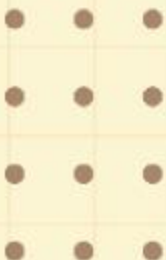
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran diri untuk selalu mampu berperilaku hidup sehat.
- Mampu memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- Melakukan aktivitas jasmani untuk menjaga Kesehatan.

Gotong Royong:

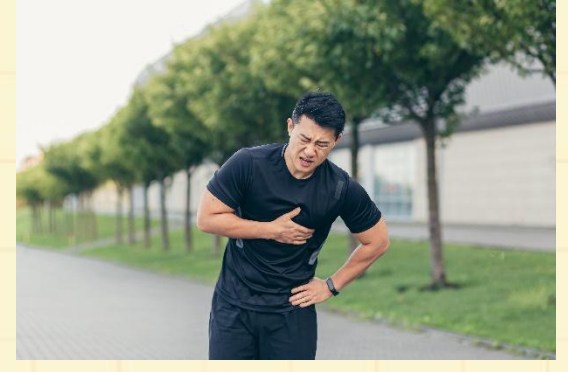
- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari awali dengan kegiatan mencari dan menemukan jenis – jenis kecelakaan yang sering terjadi.



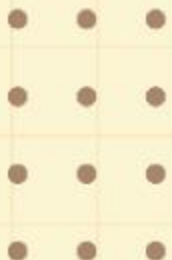
Selanjutnya, bacalah materi in atau sumber/ referensi lain terkait pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Identifikasi jenis kecelakaan yang terdapat pada gambar. Tulislah di buku tugas hasil identifikasimu

Pembelajaran 1

1. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)



Pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah upaya memberikan pertolongan dan perawatan darurat yang harus dilakukan secara cepat dan tepat, sampai tenaga medis profesional tersedia. Pada kondisi yang tidak parah, perawatan pertolongan pertama mungkin cukup. Namun, untuk kondisi yang lebih serius, perawatan pertolongan pertama perlu dilanjutkan dengan perawatan intensif di puskesmas atau rumah sakit



Pembelajaran 1

2. Menganalisis Pengertian Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)



Berikut langkah- langkah yang dapat kamu lakukan sebagai pertolongan perta pada korban kecelakaan :

- Amati kondisi lingkungan sekitar situasi darurat
- Periksa tingkat kesadaran korban
- Periksa tubuh korban
- Jangan panik

Pembelajaran 1

3. Jenis – Jenis Cedera Dan Tindakan Pertolongannya



Terkilir atau keseleo



Keram otot



Patah tulang



Luka lecet

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Menganalisis Jenis-Jenis Cedera dan Tindakan Pertolongannya

1. Terkilir atau keseleo

Apabila kamu mengalami atau menemukan seseorang yang cedera dengan tanda-tanda tersebut, kamu dapat memberikan pertolongan pertama dengan cara berikut.

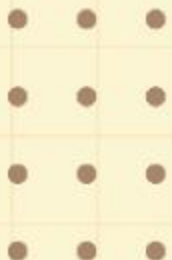
- Mengompres bagian tubuh yang cedera dengan es batu untuk menghentikan pendarahan yang terjadi dan mengecilkan pembuluh darah kapiler yang dapat mengurangi terjadinya pembengkakan.
- Jangan menggunakan obat yang menimbulkan rasa panas pada kulit (obat gosok atau balsam) atau bagian tubuh yang cedera.
- Jangan menekan atau memijit bagian tubuh yang cedera karena tekanan dapat menambah luka dalam makin melebar



4. Menganalisis Jenis – Jenis Cedera Dan Tindakan Pertolongannya

2. Kram /Kejang Otot

Pertolongan yang dapat dilakukan adalah mengistirahatkan bagian tubuh yang kram dalam posisi nyaman. Lakukan peregangan otot untuk melepas kekakuan dan efek tegang pada otot. Caranya dengan menarik pelan arah dari tarikan otot yang terjadi. Misalnya, kram pada betis, tarik telapak kaki tumit ke arah tulang kering selama beberapa saat dan ulangi sampai rasa nyeri menghilang.



Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Menganalisis Jenis – Jenis Cedera Dan Tindakan Pertolongannya

3. Patah Tulang

Cara mengobati patah tulang, antara lain sebagai berikut. Periksa bagian yang cedera secara saksama, apabila patah tulangnya cukup parah, segera hubungi petugas medis. Jika luka patah tulang tidak terlalu parah, lakukan perawatan membidai dengan benda/kayu agar tulangnya tidak bergerak/ bergeser sebelum dibawa ke dokter. Apabila terjadi luka/pendarahan, segera hentikan pendarahan dan obati dengan antiseptik supaya tidak terjadi infeksi.



4. Menganalisis Jenis – Jenis Cedera Dan Tindakan Pertolongannya

4. Luka Lecet

Cara pengobatan luka lecet pada kulit, antara lain sebagai berikut.

- Bersihkan tangan sebelum membersihkan luka.
- Bersihkan luka dari kotoran yang menempel dengan air yang mengalir atau cairan antiseptik.
- Setelah bersih, luka dikeringkan dengan tisu atau kapas. Lalu, oles luka dengan cairan antibiotik.
- Tutup luka dengan kasa steril yang lembut.
- Segera bawa korban ke dokter apabila luka terlalu dalam dan lebar.



Pembelajaran 1

5. Tindakan P3K Saat Kejadian Gawat Darurat



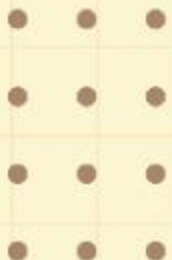
Demam



Serangan Jantung



Strok



6. Menganalisis Tindakan P3K Saat Kejadian Gawat Darurat



1. Demam Tinggi

Tubuh mengalami demam mungkin sudah biasa kita jumpai di sekitar kita, bahkan kamu juga tentu pernah mengalaminya. Beberapa orang menganggap demam sebagai penyakit atau kasus yang biasa saja dan dapat ditangani sendiri. Jika mengalami demam yang tidak terlalu tinggi, tindakan yang dapat dilakukan, antara lain memberikan parasetamol atau obat lain pereda demam dan mengompres kepala untuk menurunkan suhu tubuh. Namun, apabila demam belum membaik, kamu harus mewaspadaikan perihal infeksi yang menyebabkan tubuh demam.

6. Menganalisis Tindakan P3K Saat Kejadian Gawat Darurat



2. Serangan Jantung

Tindakan pertolongan pertama yang dapat dilakukan, diantaranya sebagai berikut :

- Bantu penderita untuk duduk, istirahat, dan mencoba tetap tenang.
- Pakaian penderita yang ketat dikendurkan agar tidak sesak.
- Tanyakan kepada penderita, apakah dia mengonsumsi obat jantung untuk mengatasi nyeri dada, seperti nitrogliserin.
- Hindari memberikan apa pun melalui mulut, kecuali nitrogliserin atau obat lain yang dianjurkan dokter.
- Jika rasa sakit tidak kunjung hilang, segera bawa penderita ke rumah sakit.

6. Menganalisis Tindakan P3K Saat Kejadian Gawat Darurat



1. Strok

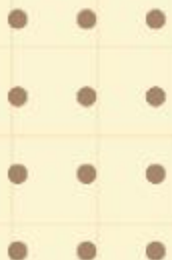
Langkah paling tepat adalah mengenal gejala awal strok dan segera memanggil ambulans atau pertolongan medis. Selalu ingat AWAS untuk mendeteksi gejala strok sejak dini, yaitu:

A = ada gangguan bicara;

W = wajah tidak simetris;

A = anggota gerak tubuh terasa lemah;

S = segera bawa ke rumah sakit.



7. Mempraktikkan P3K Sesuai Dengan Prosedur yang Benar

Langkah-langkah memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan cedera pergelangan kaki adalah sebagai berikut.

- **Rest** (istirahat). Istirahatkan kaki yang cedera, usahakan tidak banyak bergerak agar kondisi cedera tidak makin parah.
- **Ice** (es batu). Kompres dengan es batu pada bagian kaki yang cedera. Tujuannya agar pendarahan di dalam kulit tidak makin melebar dan mengurangi rasa sakit serta pembengkakan.
- **Compression** (penekanan). Balut pergelangan kaki menggunakan perban elastis untuk meredakan pembengkakan. Saat pembalutan, pastikan perban tidak terlalu ketat agar tidak menghambat aliran darah pada kaki.
- **Elevation** (angkat). Angkat kaki yang cedera dengan posisi lebih tinggi daripada dada saat istirahat agar rasa sakit berkurang dan meringankan pembengkakan.

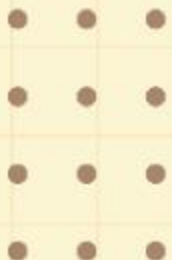
Pembelajaran 1

8. Menganalisis Praktik P3K Sesuai dengan Prosedur yang Benar



1. **Rest** (Istirahat)

Mengistirahatkan kaki yang cedera dapat dilakukan dengan tidak banyak melakukan gerakan. Apabila terpaksa melakukan aktivitas yang menggunakan kaki, gunakan bantuan tongkat kruk atau yang lainnya. Tongkat dipasang di ketiak, dapat menggunakan 1 atau 2 tongkat, menyesuaikan kebutuhan. Ketika berjalan menggunakan kaki yang cedera, kaki tidak menapak/tetap menggantung.



8. Menganalisis Praktik P3K Sesuai dengan Prosedur yang Benar



2. **Ice** (es batu)

Kompres bagian kaki yang cedera menggunakan es batu. Saat mengompres menggunakan es batu, jangan menempelkan es langsung ke kulit karena dapat merusak jaringan kulit. Bungkus es batu menggunakan handuk, kain, atau kaus kaki. Kemudian, kompres ke bagian kaki yang cedera selama 10-20 menit. Ulangi proses tersebut setiap 2-3 jam.

8. Menganalisis Praktik P3K Sesuai dengan Prosedur yang Benar



3. **Compression** (Tekanan)

Cara memasang perban pada cedera pergelangan kaki adalah sebagai berikut.

- Letakkan salah satu ujung perban di bagian punggung kaki.
- Lanjutkan dengan melingkarkan perban melalui telapak kaki sebanyak 2-3 putaran, sambil mengarahkan lilitan perban menutup mata kaki.
- Balut perban menutup mata kaki melalui belakang kaki. Lanjutkan menutup seluruh bagian pergelangan kaki.
- Pasangkan pengikat perban. Usahakan bagian tumit tetap terbuka supaya perban tidak bergeser ketika kaki bergerak.

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

8. Menganalisis Praktik P3K Sesuai dengan Prosedur yang Benar

4. **Elevation** (angkat kaki)

Gunakan bantalan untuk menopak kaki yang cedera agar peredaran darah lancar.

