

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

WORKSHEET

Nama :

Kelas :

1. Bacalah cerita berikut dan jawab pertanyaannya!

Aaargggghhh! Mendengar teriakan Yandi, sontak saya berlari menghampirinya. "Kenapa Yandi ?" saya bertanya padanya.

Saat itu saya tidak sedang memperhatikan Yandi. Ankle(pergelangan kaki)-ku ke injak Dado (Dedi Kusnandar), mas, " jawabnya.

Saat itu sedang berlangsung sesi latihan pagi di Stadion Yangoon, Myanmar, dalam persiapan laga antara tuan rumah Ayeyawady United vs Persib di AFC Cup. Masih dua hari jelang laga. Ketika waktu latihan menyisakan 15 menit, terjadi perebutan bola, secara tidak sengaja pergelangan kaki kanan Yandi terinjak Dedi Kusnandar. Injakkan tersebut membuat pergelangan kaki Yandi terkilir dan harus ditandu ke pinggir lapangan.

- Apa yang dialami oleh Yandi?
- Bagaimana pertolongan pertama yang harus dilakukan?

2. Bacalah cerita berikut dan jawab pertanyaannya!

Jakarta - Menurut data Kepolisian, di Indonesia, rata-rata 3 orang meninggal setiap jam akibat kecelakaan jalan. Data tersebut juga menyatakan bahwa besarnya jumlah kecelakaan tersebut disebabkan oleh beberapa hal, yaitu : 61 % kecelakaan disebabkan oleh faktor manusia yaitu yang terkait dengan kemampuan serta karakter pengemudi, 9 % disebabkan karena faktor kendaraan (terkait dengan pemenuhan persyaratan teknik laik jalan) dan 30 % disebabkan oleh faktor prasarana dan lingkungan. Demikian disampaikan Direktur Jenderal Perhubungan Darat Pudji Hartanto saat persiapan kegiatan Kampanye Keselamatan Jalan di Jakarta, Jumat (18/8).



"Faktor manusia yaitu yang terkait dengan kemampuan serta karakter pengemudi ternyata menjadi faktor yang berpengaruh dalam keselamatan di jalan raya," kata Pudji.

Untuk itu, Kementerian Perhubungan akan kembali menggelar Acara Kampanye Keselamatan Transportasi Darat pada beberapa waktu lalu di Jakarta. Kampanye keselamatan ini juga untuk mengisi peringatan kemerdekaan Republik Indonesia ke-72 di lingkungan Kementerian Perhubungan. Kegiatan yang mengangkat tema “Dalam Semangat Proklamasi 17 Agustus 1945 Kita Tingkatkan Keselamatan Jalan Untuk Kemanusiaan”, Sayangi Nyawa, Stop Pelanggaran, Stop Kecelakaan, bermakna keselamatan di jalan akan terwujud jika setiap orang mau peduli keselamatan dan disiplin berlalu lintas.

"Kegiatan ini didedikasikan sebagai bentuk kampanye untuk meningkatkan kesadaran publik tentang permasalahan keselamatan lalu-lintas jalan," ujar Pudji.

Lebih lanjut Pudji mengatakan, "Data tersebut janganlah hanya sebagai angka statistik dan dianggap tidak mungkin terjadi pada diri kita."

"Melalui kegiatan ini, saya berharap semua pihak pemangku kepentingan untuk lebih peduli terhadap keselamatan jalan. Saya berkeyakinan bahwa dengan campur tangan dari para pemangku kepentingan, diharapkan dapat menekan jumlah korban kecelakaan di jalan," ucap Pudji. "Pada tahun 2013 Pemerintah telah mengeluarkan Inpres Nomor 4 tahun 2013 tentang Dekade Aksi Keselamatan Jalan yang menjadi payung hukum gerakan kampanye keselamatan lalu lintas jalan di Indonesia."

Dalam Global Status Report on Road Safety (WHO, 2015) disebutkan bahwa setiap tahun, di seluruh dunia, lebih dari 1,25 juta korban meninggal akibat kecelakaan lalu lintas dan 50 juta orang luka berat. Dari jumlah ini, 90% terjadi di negara berkembang dimana jumlah kendaraannya hanya 54% dari jumlah kendaraan yang terdaftar di dunia. Bila kita semua tidak melakukan apapun, 25 juta korban jiwa akan berjatuhan dalam kurun waktu 20 tahun ke depan.

Melihat fakta di atas sudah selayaknya semua stakeholder menunjukkan kepedulian terhadap permasalahan keselamatan lalu lintas jalan di Indonesia. Untuk itu kegiatan ini diharapkan akan mengingatkan publik akan pentingnya keselamatan jalan. Kegiatan-kegiatan semacam ini diharapkan juga dapat menggugah segenap pemangku kepentingan lainnya untuk melakukan kampanye keselamatan serupa agar kesadaran publik tentang keselamatan semakin meningkat.

https://kominform.go.id/index.php/content/detail/10368/rata-rata-tiga-orang-meninggal-setiap-jam-akibat-kecelakaan-jalan/0/artikel_gpr

a. Angka faktor penyebab kecelakaan lalulintas tertinggi di Indonesia disebabkan oleh ?

b. Urutkanlah data faktor penyebab kecelakaan lalulintas di Indonesia dari angka terendah!

c. Apa kesimpulan dari pernyataan Global Status Report on Road Safety (WHO, 2015)?

d. Pesan apa yang disampaikan Direktur Jenderal Perhubungan Darat Pudji Hartanto dalam berita diatas?

3. Bagaimana cara menangani luka iris terkena pisau atau cutter?

4. Perhatikan Poster berikut dan Jawablah pertanyaan dibawah ini !

PERTOLONGAN PERTAMA pada 3 KECELAKAAN TERSERING DI RUMAH
 LUKA BAKAR RINGAN, MIMISAN, PERGELANGAN KAKI TERKILIR

LUKA BAKAR RINGAN

1. BASUH LUKA DENGAN AIR YANG TIDAK TERLALU DINGIN DAN TIDAK TERLALU PANAS PULA
2. LEPAS SEMUA AKSESORIS DI SEKITAR LUKA AGAR AREA YANG TERLUKA TIDAK BENGKAK
3. OLESKAN PELEMBAB, LOSION, ATAU JEL UNTUK MEREDAKAN RASA NYERI
4. TUTUP DAERAH LUKA DENGAN KAIN BERSIH ATAU PERBAN

SEGERA KE DOKTER! TERDAPAT TANDA-TANDA INFEKSI SEPERTI BERNANAH, SEMAKIN MEMBENGKAK, MEMERAH, NYERI, ATAU DAERAH LUKA MELUAS

MIMISAN

1. DUDUK TEGAK DENGAN SEDIKIT MEMBUNGKUK KE DEPAN
BALOK DAPAT MENGURAI DARAH TERTELAN DAN MENGURAIKAN TEKANAN DARAH DI HIDUNG SEHINGGA TIDAK TERJADI PENDARAHAN YANG BERKEPERANGAN.
2. TEKAN HIDUNG MENGGUNAKAN IBU JARI DAN JARI TELUNJUK, KEMUDIAN BERNAPAS MELALUI MULUT SELAMA 10 MENIT
HAL INI DAPAT MENEKAN ALIRAN DARAH SEHINGGA PENDARAHAN TIDAK BERLANGSUNG LAMA
3. APABILA TERJADI PENDARAHAN KEMBALI, BUANG SISA-SISA PENGUMPALAN DARAH SECARA PAKSA BARI HIDUNG DAN SEMPROT KEDUA HIDUNG DENGAN DEKONGESTAN

SEGERA KE DOKTER! PENDARAHAN TELAH BERLANGSUNG LEBIH DARI 20 MENIT ATAU TERJADI MIMISAN SETELAH MENGGUNASUMSI OBAT PENDENER DARAH

PERGELANGAN KAKI TERKILIR

1. REST - ISTIRAHAT
ISTIRAHAT DAN TIDAK MEMBERI BEBAN BERAT PADA KAKI YANG TERKILIR SELAMA 48 JAM
2. ICE - DINGINKAN
DINGINKAN BAGIAN YANG TERKILIR DENGAN COLD PACK SELAMA 15 - 20 MENIT SEBANYAK EMPAT HINGGA DELAPAN KALI SEHARI PADA 48 JAM PERTAMA
3. COMPRESS - KOMPRES
BALUT BAGIAN YANG TERKILIR DENGAN KAIN ELASTIS
4. ELEVATE - ANGGAT
ANGKAT BAGIAN YANG TERKILIR HINGGA LEBIH TINGGI DARI JANTUNG AGAR TIDAK SEMAKIN BENGKAK

SEGERA KE DOKTER! TERASA KEBAS ATAU MATI RASA DI DAERAH TERKILIR, BENGKAK MENYEBAR KELUAR DAERAH LUKA, ATAU CEGERA BERULANG DI TEMPAT YANG SAMA

beranisaht.com | @MedAseculapua | medaseculapua@gmail.com | @wv034tz

- a. Sebutkan secara urut cara memberikan pertolongan pertama pada luka bakar ringan?
- b. Sebutkan secara urut cara memberikan pertolongan pertama pada mimisan?
- c. Sebutkan secara urut cara memberikan pertolongan pertama pada pergelangan kaki terkilir?

5. Cocokkanlah nama nama isi Kotak P3K berikut



Senter

Tensocrep

Peniti

Termometer

Masker

Ice Pack

Mitela

Kasa Steril

Perban

Gloove

Kasa Steril

Salep Luka