

Laporan Pengabdian

Kegiatan Penyuluhan/ Pemberian Edukasi : Penting P3K di Tempat Kerja, PT.NSBI Cilegon

Latar Belakang

PENGATURAN PELAKSANAAN P3K DI TEMPAT KERJA berdasarkan PERMENNAKERTRANS NO. PER. 15/MEN/VIII/2008 TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN DI TEMPAT KERJA

P3K di tempat kerja : adalah upaya memberikan pertolongan pertama secara cepat dan tepat kepada pekerja/buruh dan/atau orang lain yang berada di tempat kerja, yang mengalami sakit atau cidera di tempat kerja.

Petugas P3K di tempat kerja : adalah pekerja/buruh yang ditunjuk oleh pengurus/pengusaha dan disertai tugas tambahan untuk melaksanakan P3K di tempat kerja. o Fasilitas P3K di tempat kerja : adalah semua peralatan, perlengkapan, dan bahan yang digunakan dalam pelaksanaan P3K di tempat kerja.

PELAKSANAAN PELATIHAN PETUGAS P3K DI TEMPAT KERJA

Penyelenggara Pelatihan.Pihak-pihak yang dapat menyelenggarakan pelatihan adalah :

- Instansi yang bertanggung jawab dibidang pengawasan ketenagakerjaan
- Perusahaan Jasa Keselamatan dan Kesehatan Kerja bidang pembinaan yang telah disahkan sesuai peraturan perundangan yang berlaku
- Pusat K3 dan balai-balainya π Palang Merah Indonesia (PMI) atau pihak lain yang mengadakan kerjasama dengan Instansi yang bertanggung jawab dibidang pengawasan ketenagakerjaan

INSTRUKTUR

- Materi dasar diberikan oleh instruktur yang berasal dari instansi yang bertanggung jawab dibidang pengawasan ketenagakerjaan
- Materi inti dapat diberikan oleh instruktur yang berasal dari praktisi, akademisi atau instansi pemerintah terkait.
- Evaluasi dilakukan oleh penyelenggara pelatihan bersama instansi yang membidangi pengawasan ketenagakerjaan

Tujuan

Sosialisasi dan memberikan pengetahuan sebagai refreshing tindakan P3K di tempat kerja

Sasaran

Karyawan (bagian office& manufactur) di PT.NSBI Cilegon

Pelaksanaan

Memberikan sosialisasi dan pegetahuan serta diskusi singkat yang dilaksanakan melalui media online dengan MS Team Meeting pada tanggal Senin, 25 Maret 2024 pukul 10.30-11.30 WIB : narasumber **dr.Dewi Indah Lestari,MKK.,Sp.Ok**



P3K Di Tempat Kerja



Moderator

dr. Angga Arifianto, MKK

Dokter RS Krakatau Medika



Pembicara

**dr. Dewi Indah Lestari,
MKK., Sp.Ok**

Dokter Perusahaan



Senin, 25 Maret 2024
10.30 - 11.30



Cilegon Site, Virtual Gallery
and MS. Teams

Bekerja sama dengan





First Aid di Tempat Kerja

dr Dewi Indah L, MKK, Sp. Ok

Regulasi: Permenaker:
PER.15/MEN/VIII/2008 tentang
Pertolongan Pertama pada
Kecelakaan di tempat kerja

DEFINISI

- Pertolongan pertama segera kepada seseorang yang cidera akibat kecelakaan sebelum ditangani oleh petugas medis.

Sasaran : Menyelamatkan nyawa

• TUJUAN

- Menyelamatkan jiwa korban
- Meringankan penderitaan korban serta mencegah agar cedera tidak semakin parah
- Mencegah terjadi kecacatan
- Mempertahankan keadaan korban dan mengantarkannya ke dokter atau RS terdekat untuk pengobatan dan perawatan lebih lanjut.



SYARAT PENOLONG

- ✓ Memiliki pengetahuan P3K
- ✓ Mampu mempergunakan alat P3K sebagai alat penolong

Dasar-Dasar Melakukan P3K

- Bertindak cepat dan tidak panik
- Menguasai teknik- teknik antara lain :
 - Melakukan pijat jantung & nafas buatan
 - Menghentikan pendarahan
 - Mengobservasi vital sign penderita :



- ❖ Tensi S = 100-140 / D = 70-95 Mm Hg
- ❖ Denyut Nadi atau Jantung N 60-90 / Menit
- ❖ Frekuensi Pernapasan 16-22 / Menit
- ❖ Suhu Badan 36-37 ° C

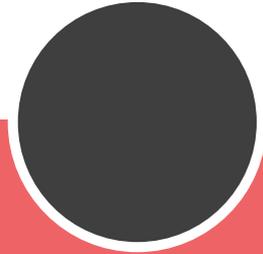
Hipoksia

Keadaan dimana tubuh kekurangan gas oksigen sehingga bisa menimbulkan keadaan bahaya sampai pada kematian, jika tidak ditangani segera.

Berakibat fatal bila ke otak

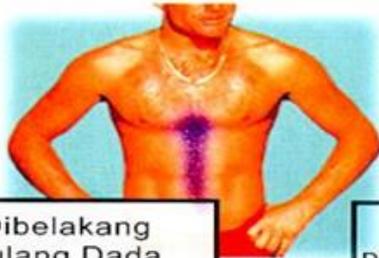
Penyebab :

- Udara pernafasan kekurangan oksigen (keracunan atau confined space)
- Sumbatan jalan nafas (Tersedak, alergi berat/anafilaksis)
- Gangguan fungsi saluran pernafasan



**Contoh Kejadian Yang Memerlukan
Pertolongan Segera**

TEMPAT TEMPAT NYERI PADA GANGGUAN JANTUNG



Dibelakang
tulung Dada



Dibelakang tulung
Dadamenjalar ke leher



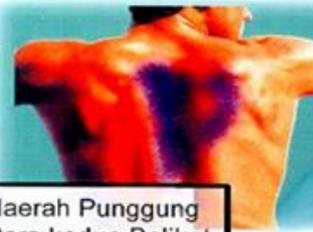
Dari Dada menjalar
ke Bahu dan Dada



Dari Dada menjalar
ke Rahang



Di Dada bawah
di Ulu hati
(sering di tafsirkan sakit Maag)



Di daerah Punggung
diantara kedua Belikat

TERSEDAK



TERSEDAK (CHOCKING)

DEWASA & ANAK

1. PASIEN SADAR:

Lakukan Heimlich Manuver



2. PASIEN TIDAK SADAR:

1. Lakukan langkah RJP
2. Setelah ROSC posisikan dalam posisi dalam posisi recovery



BAYI

Masukan 1 jari untuk membuka mulut



Lakukan 5 kali Back Blow



Lakukan 5 kali chest thrust



Terkilir / Keseleo



Penolong aman, korban aman

Hindari bagian yang terkilir agar tidak bergerak

- | | | |
|----------|------------|--|
| R | (Rest) | : Istirahat bagian yang terkena |
| I | (Ice) | : Beri kompres dengan es batu / air dingin |
| C | (Compress) | : Balut dengan perban elastis untuk mencegah bengkak |
| E | (Elevated) | : Bagian yang terkena, agak diangkat ke atas posisinya |

Kirim ke klinik, jangan diurut / pijat, karena menyebabkan bengkak

LUKA



Definisi : Luka adalah kerusakan/terputusnya hubungan dari suatu jaringan.

Berdasarkan bentuk :

- Luka lecet
- Luka memar
- Luka iris
- Luka tusuk
- Luka robek

Berdasarkan lamanya :

- Luka baru (< 6jam)
- Luka lama (> 6 jam)



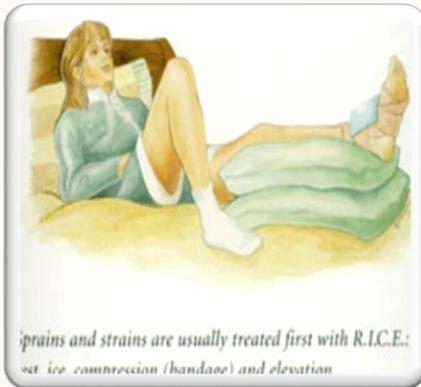
PERDARAHAN

- Penanganan PERDARAHAN TERBUKA
 - **R** : Rest / Istirahatkan
 - **E** : Elevation / Tinggikan
 - **D** : Direct Pressure / Tekan langsung di atas luka



PERDARAHAN

- Penanganan PERDARAHAN TERTUTUP
 - R : Rest / Istirahatkan
 - I : Ice Comprese / Kompres dingin
 - C : Compression / Balut tekan
 - E : Elevation / Tinggikan





LUKA LECET

Terkelupasnya permukaan kulit akibat bergesekan dengan benda keras dan kasar.

Tindakan :
Bersihkan dengan air atau cairan antiseptik



LUKA MEMAR

Kerusakan jaringan di bawah kulit akibat pukulan benda tumpul, tanpa kerusakan yang berarti di permukaan kulit.

Tindakan :

- Kompres dengan air dingin/es
- Bila bengkak, beri salep





LUKA IRIS/Sayat



Luka yang ditimbulkan akibat irisan benda bertepi tajam.

Tanda :

Bentuk luka memanjang, tepi luka garis lurus, jaringan sekitar luka tidak rusak.

Tindakan :

Bersihkan dengan air /antiseptik.
Pada luka iris pendek dan dangkal tempelkan tensoplast.



LUKA TUSUK



Luka yang ditimbulkan oleh tusukan benda berujung runcing.

Tanda :

Mulut luka lebih sempit daripada dalamnya, dan tepi luka ikut terdorong ke dalam luka.

Tindakan :

- Jika dangkal, benda penyebab dicabut lalu luka dibersihkan, kemudian ditutup sementara.





LUKA ROBEK

Luka yang ditimbulkan akibat goresan benda yang tidak terlalu tajam.

Tanda :

Tepi luka tidak teratur

Jaringan sekitar luka rusak



Tindakan :

- **Pada umumnya memerlukan jahitan**
- **Antiseptik**
- **Tutup luka dengan sufratulle, kassa steril, dan balut agak menekan.**
- **Berikan antibiotik dan suntikan ATS**

PENUTUP LUKA

•Jenis Penutup Luka

Penutup Luka Oklusif (kedap) :

bahan kedap air dan udara yang digunakan pada luka mencegah keluar masuknya udara dan menjaga kelembapan organ



•Penutup Luka Tebal (bantalan) :

- setumpuk bahan penutup luka
- setebal kurang lebih 2-3 cm

•Fungsi Penutup Luka :

1. Membantu mengendalikan pendarahan
2. Mencegah kontaminasi lebih lanjut
3. Mempercepat penyembuhan
4. Mengurangi nyeri



PEMBALUT

- Adalah bahan yang digunakan untuk mempertahankan
- penutup luka. Bahan pembalut dibuat dari bermacam materi
- kain.

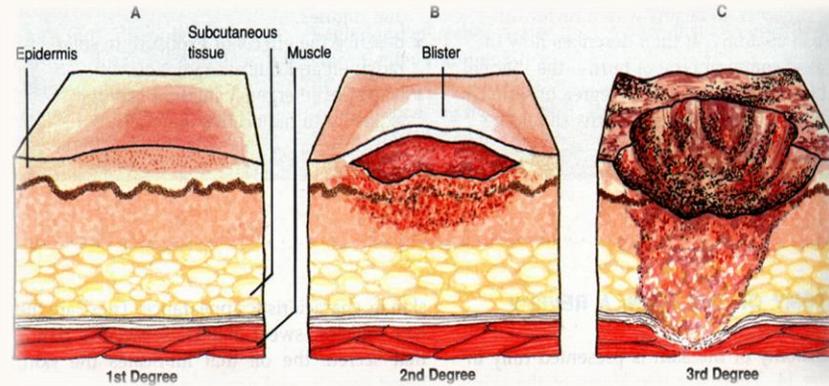
•Fungsi Pembalut :

1. Penekanan untuk menghentikan pendarahan
2. Mempertahankan penutup luka pada tempatnya
3. Menjadi penompang untuk bagian tubuh yang cedera



TYPE LUKA BAKAR

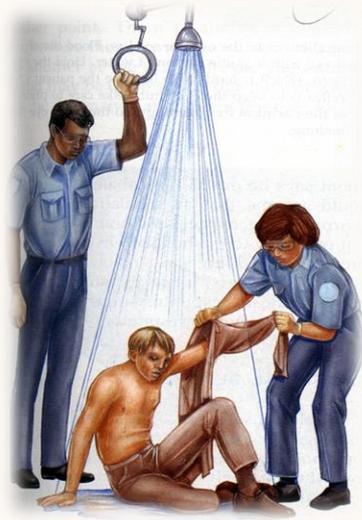
- Luka Bakar PANAS, misal : benda panas, api, uap panas,
 - Cedera pada kulit
 - Cedera inhalasi



Tingkat & berat ringan luka bakar tgt :

- Intensitas radiasi
- Absorpsi kulit
- Lama pemaparan

PERTOLONGAN LUKA BAKAR



- Segera guyur atau siram dengan air mengalir pada daerah yang terbakar 15-30mnt
- Jangan disiram secara langsung kepada korban dengan menggunakan air yang bertekanan tinggi, tetapi harus menggunakan shower
- Jangan sentuh luka bakar maupun memecahkan gelembung/lepuhan karena akan meningkatkan resiko infeksi
- Jangan mengoles krim maupun lotion pada luka bakar
- Potong dan buka pakaian yang menutup daerah yang terbakar
- Tinggalkan kain yang menempel di kulit
- Tutup luka bakar dengan kain bersih/pembalut yang tidak lengket

Trauma Elektrik / Tersengat Listrik



Trauma yang disebabkan oleh aliran listrik / petir

Akibat yang ditimbulkan :

- Terkejut dan terjatuh
- Spasme otot
- Kejang
- Penurunan kesadaran



PERTOLONGAN PATAH TULANG

- I : Immobilisasi / Tidak bergerak
- F : Fiksasi / Pembidaian

Jangan pernah menarik tulang ke dalam lagi pada kasus patah tulang terbuka

BIDAI

Alat yang dipakai untuk mempertahankan kedudukan (Fiksasi) tulang yang patah.

Tujuan :

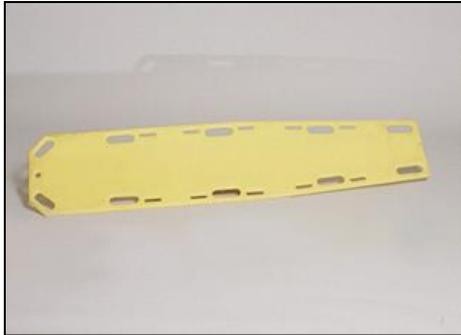
- Mencegah pergerakan tulang yang patah.
- Mengurangi luka yang lebih serius

Syarat :

1. Bidai harus dapat mempertahankan kedudukan 2 sendi tulang di dekat tulang yang patah
2. Tidak boleh terlalu kencang/ketat karena akan merusak jaringan tubuh

Alat : Anggota badan, papan, bambu, dahan, Vacuum matras, bantal, guling, selimut, air split

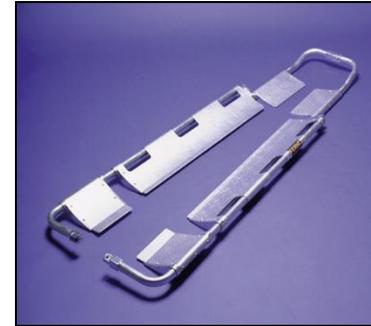
APA SAJA YANG DIPERLUKAN



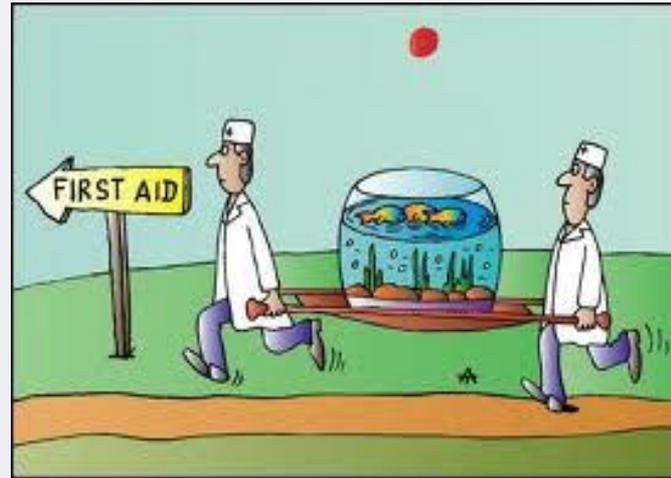
Backboard



Short backboard
device



Scoop
stretcher



PowerPoint
Presentation

SEMOGA BERMANFAAT