

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Bagi Anggota PMR di SMA Negeri 3 Samarinda

¹⁾Rizqi Fitriyah Makmur*, ²⁾Kartika Setia Purdani, ³⁾Bachtiar Safarudin, ⁴⁾Tassya Indri Fadillah, ⁵⁾Suci Mahlida Ramadani, ⁶⁾Nur Sapitri Auliana, ⁷⁾Andi Nur Suci Wulandari, ⁸⁾Nina Maulida, ⁹⁾Herlinda, ¹⁰⁾Najwa Aulia Putri Ryanta, ¹¹⁾Helda Nur Handayani, ¹²⁾Sendy Glaudia Dede Tule

¹⁻¹²⁾Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
Email Corresponding: 2211102411080@umkt.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Bantuan Hidup Dasar PMR Henti Jantung Pelatihan Remaja	Henti jantung mendadak merupakan kondisi kegawatdaruratan yang memerlukan tindakan cepat untuk mencegah kematian. Di Indonesia, tingkat kematian akibat henti jantung di luar rumah sakit (OHCA) masih tinggi, salah satunya karena rendahnya keterampilan masyarakat dalam melakukan Bantuan Hidup Dasar (BHD). Remaja, khususnya anggota Palang Merah Remaja (PMR), memiliki potensi besar sebagai penolong awam pertama di lingkungan sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan dan sikap anggota PMR dalam memberikan pertolongan pertama pada kasus henti jantung melalui pelatihan interaktif BHD. Metode pelatihan yang digunakan terdiri atas ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung dengan evaluasi keterampilan menggunakan lembar observasi teknis dan penilaian sikap. Pelatihan dilaksanakan pada 8 Mei 2025 di SMA Negeri 3 Samarinda dengan melibatkan 35 siswa anggota PMR. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk menilai perubahan nilai dan keterampilan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan dan sikap peserta. Nilai rata-rata evaluasi peserta meningkat dari 4,6 menjadi 9,2 setelah pelatihan. Sebanyak 82,9% peserta menunjukkan keterampilan praktik yang baik, sedangkan 14,3% cukup dan hanya 2,8% yang masih kurang. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman teknis, kesiapan mental, dan kepercayaan diri dalam menghadapi simulasi situasi darurat. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pelatihan BHD berbasis praktik terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja sebagai penolong pertama. Metode pembelajaran yang menggabungkan ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung dapat memperkuat penguasaan teknik BHD dan membentuk sikap positif. Pelatihan semacam ini penting untuk dilakukan secara berkala sebagai bagian dari edukasi kebencanaan dan tanggap darurat di sekolah.
	ABSTRACT

Keywords:

Basic Life Support
Youth Red Cross
Cardiac Arrest
Training
Adolescents

Sudden cardiac arrest is an emergency condition that requires immediate action to prevent death. In Indonesia, the death rate due to out-of-hospital cardiac arrest (OHCA) is still high, one of the reasons being the low skills of the community in performing Basic Life Support (BLS). Adolescents, especially members of the Youth Red Cross (PMR), have great potential as first responders in schools. The purpose of this activity is to improve the skills and attitudes of PMR members in providing first aid in cases of cardiac arrest through interactive BLS training. The training methods used consist of interactive lectures, demonstrations, and direct practice with skill evaluation using technical observation sheets and attitude assessments. The training was held on May 8, 2025 at SMA Negeri 3 Samarinda involving 35 PMR member students. Evaluations were conducted before and after the training to assess changes in participant values and skills. The results showed a significant increase in participant skills and attitudes. The average participant evaluation score increased from 4.6 to 9.2 after training. A total of 82.9% of participants showed good practical skills, while 14.3% were sufficient and only 2.8% were still lacking. Participants showed increased technical understanding, mental readiness, and confidence in dealing with simulated emergency situations. The conclusion of this activity is that practice-based BHD training has proven effective in improving adolescent readiness as first responders. Learning methods that combine lectures, demonstrations, and direct practice can strengthen mastery of BHD techniques and form positive attitudes. This kind of training is important to be carried out periodically as part of disaster and emergency response education in schools.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Henti jantung mendadak merupakan kondisi kegawatdaruratan yang dapat menyebabkan kematian dalam hitungan menit apabila tidak segera ditangani. Menurut American Heart Association (AHA), keterlambatan lebih dari 4 menit dalam memberikan pertolongan pertama dapat mengakibatkan kerusakan otak permanen, dan setelah 10 menit berpotensi menyebabkan kematian jaringan otak. Di Indonesia, kejadian henti jantung di luar rumah sakit (Out-of-Hospital Cardiac Arrest/OHCA) masih memiliki tingkat kematian yang tinggi, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya tingkat kesiapan masyarakat dalam memberikan Bantuan Hidup Dasar (BHD), baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa pelatihan BHD pada masyarakat awam dapat secara signifikan meningkatkan peluang hidup korban. Dainty et al. (2022) menekankan pentingnya pemberdayaan penolong awam dalam sistem tanggap darurat. Kelompok remaja, khususnya siswa sekolah menengah, merupakan kelompok strategis yang potensial untuk dilatih karena memiliki kondisi fisik yang baik, cepat tanggap, serta aktif dalam lingkungan sosial sekolah. Palang Merah Remaja (PMR), sebagai organisasi intra sekolah yang berfokus pada kegiatan sosial dan kemanusiaan, merupakan wadah yang tepat untuk penguatan kapasitas penanganan kegawatdaruratan oleh remaja.

Namun, berdasarkan studi Mulyati (2021), mayoritas anggota PMR belum memperoleh pelatihan BHD secara formal dan menyeluruh. Bahkan, pada beberapa sekolah yang telah melakukan pelatihan, metode yang digunakan masih dominan berupa ceramah satu arah, yang kurang efektif dalam membentuk keterampilan praktik nyata. Pelatihan sebelumnya juga cenderung tidak menekankan aspek evaluasi teknis secara rinci seperti kecepatan dan kedalaman kompresi dada, padahal aspek tersebut sangat krusial untuk efektivitas resusitasi jantung paru (RJP) (Wahadi et al., 2023).

Kesenjangan utama yang ditemukan adalah belum adanya program pelatihan BHD bagi anggota PMR di SMA Negeri 3 Samarinda yang menggunakan pendekatan berbasis praktik langsung dengan evaluasi teknis terstandar. Selain itu, belum ada pelatihan yang secara sistematis membentuk sikap tanggap darurat dan kepercayaan diri sebagai penolong pertama. Maka, kegiatan ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan pelatihan yang tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga memfasilitasi peserta dalam praktik langsung, disertai umpan balik serta penilaian terstruktur terhadap keterampilan teknis dan sikap.

Kontribusi baru dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan pelatihan yang terintegrasi, yaitu menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi menyeluruh terhadap aspek teknis dan non-teknis peserta. Dengan melibatkan 35 siswa anggota PMR, pelatihan ini juga bertujuan

membentuk agen perubahan di lingkungan sekolah dalam hal kesiapsiagaan menghadapi situasi darurat medis. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan BHD berbasis sekolah yang aplikatif, berkelanjutan, dan mampu membentuk budaya sadar tanggap darurat di lingkungan pendidikan.

II. MASALAH

Melihat pentingnya pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) serta peran strategis anggota Palang Merah Remaja (PMR) sebagai kelompok penolong pertama di lingkungan sekolah, maka pelatihan BHD bagi anggota PMR di SMA Negeri 3 Samarinda menjadi langkah yang tepat dan relevan. Sekolah ini terletak di kawasan padat penduduk dan memiliki jumlah siswa yang besar, sehingga potensi terjadinya kasus kegawatdaruratan medis cukup tinggi. Sayangnya, belum pernah dilakukan pelatihan formal BHD yang menyeluruh dan terstandar di sekolah ini, khususnya bagi anggota PMR.

Dengan belum adanya program pelatihan BHD berbasis praktik di sekolah ini, terdapat kebutuhan mendesak untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani kondisi henti jantung. Pelatihan ini tidak hanya sebagai bentuk peningkatan kapasitas individu, tetapi juga merupakan bagian dari upaya membangun budaya tanggap darurat di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan Pelatihan BHD – SMA Negeri 3 Samarinda

Sumber: https://www.pasch-net.de/resources/files/jpg1101/sma-negeri-3-samarinda_gebaeude2-formatkey-jpg-w1600r.jpg

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode pelatihan interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan sikap peserta dalam melakukan Bantuan Hidup Dasar (BHD). Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2025 di aula SMA Negeri 3 Samarinda, dengan melibatkan 35 siswa anggota Palang Merah Remaja (PMR). Peserta dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam organisasi dan kesiapan mengikuti pelatihan secara penuh.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama:

1. Tahap Persiapan

Meliputi:

- Koordinasi dengan pihak sekolah dan organisasi PMR.
- Penyusunan silabus dan materi pelatihan sesuai standar AHA (American Heart Association).
- Penyediaan bahan dan alat penunjang, antara lain:
 - Phantom/Manekin CPR (Adult Model) – untuk praktik kompresi dada dan simulasi resusitasi.
 - Proyektor dan layar presentasi – untuk menyampaikan materi visual secara interaktif.
 - Audio speaker – untuk memperjelas penyampaian selama pelatihan.
 - Media audiovisual (video instruksional BHD) – sebagai alat bantu demonstrasi.
 - Lembar observasi keterampilan (checklist evaluasi teknis) – untuk menilai aspek teknis seperti posisi tangan, kedalaman dan kecepatan kompresi.
 - Lembar penilaian sikap – mencakup indikator seperti kesiapan, keseriusan, dan kerja sama.
 - Formulir pre-test dan post-test – untuk mengukur peningkatan pemahaman teoritis.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilakukan dalam tiga sesi:

- Ceramah Interaktif: Penjelasan mengenai konsep dasar BHD, pentingnya tindakan cepat, dan peran penolong awam.

- 2) Demonstrasi: Fasilitator memperagakan teknik BHD menggunakan phantom, disertai penjelasan langkah demi langkah.
- 3) Praktik Langsung: Peserta melakukan simulasi secara individu dan berkelompok, dengan supervisi langsung dari fasilitator. Setiap tindakan dinilai menggunakan lembar observasi keterampilan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan:

- 1) Checklist observasi keterampilan, meliputi:
 - (a) Posisi tubuh dan tangan saat kompresi,
 - (b) Kedalaman dan kecepatan kompresi,
 - (c) Urutan tindakan (cek respons, panggil bantuan, kompresi, dll).
- 2) Lembar penilaian sikap yang mencakup:
 - (a) Antusiasme peserta,
 - (b) Kerja sama dalam simulasi tim,
 - (c) Kesiapan mengambil peran sebagai penolong pertama.
- 3) Analisis pre-test dan post-test, untuk melihat peningkatan pemahaman secara teoritis.

Dokumen dan Data Pendukung

Untuk menunjang validitas data kegiatan, digunakan beberapa dokumen pendukung:

- (a) Daftar hadir peserta dan fasilitator,
- (b) Foto dokumentasi kegiatan (pra, saat, dan pascapelatihan),
- (c) Rekapitulasi nilai pre-test dan post-test,
- (d) Rekap skor observasi keterampilan, dan
- (e) Berita acara pelaksanaan kegiatan.

Seluruh proses pelatihan didesain agar peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya dengan benar serta membentuk sikap positif sebagai calon penolong pertama dalam kondisi darurat di sekolah.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang diberikan kepada 35 siswa anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMA Negeri 3 Samarinda menunjukkan hasil positif dalam peningkatan keterampilan teknis dan sikap tanggap peserta. Evaluasi dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, menggunakan instrumen observasi praktik, pre-test dan post-test, serta penilaian sikap.

1. Analisis Hasil Pre-Test dan Post-Test

Pengukuran awal dan akhir pemahaman peserta menunjukkan peningkatan signifikan. Dari tabel 1.1 berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	Nilai Evaluasi awal	Nilai Evaluasi akhir
1	5	9
2	4	10
3	6	9
4	3	8
5	5	9
...	...	...
35	4	10
Rata-rata	4,6	9,2

Terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 4,6 poin atau sekitar +100% dari nilai awal. Sebelum pelatihan, 68,5% peserta memiliki nilai di bawah standar minimum (nilai < 6). Setelah pelatihan, 91% peserta mencapai nilai ≥ 9 .

2. Kategori Keterampilan Praktik

Hasil observasi praktik peserta ditampilkan dalam Tabel 1.2 berikut:

Tabel 2. Keterampilan Praktik

Kategori Keterampilan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Baik ($\text{Skor} \geq 75$)	29	82,9%
Cukup (70–74)	5	14,3%
Kurang (< 70)	1	2,8%
Total	35	100%

Mayoritas peserta (82,9%) menunjukkan kemampuan teknis memadai, seperti kedalaman dan kecepatan kompresi yang sesuai standar. Hal ini menunjukkan efektivitas metode pelatihan berbasis praktik langsung. Peserta yang masuk kategori "cukup" dan "kurang" mayoritas belum konsisten dalam ritme kompresi, hal ini menjadi fokus dalam sesi umpan balik individu.

3. Evaluasi Sikap Peserta

Observasi terhadap sikap peserta selama sesi pelatihan menunjukkan bahwa:

- 100% peserta hadir penuh hingga sesi akhir pelatihan.
- 91% peserta aktif dalam sesi tanya jawab dan simulasi.
- 86% menunjukkan sikap sigap dan percaya diri dalam simulasi individu.

Kesiapan mental dan keterlibatan aktif ini menjadi indikator keberhasilan dalam membentuk sikap sebagai penolong awam yang responsif.

4. Data Tambahan: Analisis Frekuensi Nilai Evaluasi Akhir

Tabel 3. Analisis Frekuensi Nilai Evaluasi Akhir

Rentang Nilai Akhir	Jumlah Peserta	Persentase (%)
10	11	31,4%
9	14	40%
8	7	20%
<8	3	8,6%

Dari Hasil Tabel Sebagian besar peserta memperoleh nilai akhir 9 atau lebih, menandakan penguasaan konsep dan praktik yang sangat baik.

V. KESIMPULAN

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) bagi anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMA Negeri 3 Samarinda terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan sikap peserta dalam menangani kasus henti jantung mendadak di lingkungan sekolah.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 4,6 menjadi 9,2, yang mencerminkan peningkatan pemahaman teoritis peserta hingga lebih dari 100%. Selain itu, berdasarkan observasi keterampilan praktik, 82,9% peserta berada dalam kategori keterampilan baik, menunjukkan keberhasilan peserta dalam menguasai aspek teknis seperti posisi tangan, kedalaman, dan kecepatan kompresi dada sesuai standar. Hanya 2,8% peserta yang masih perlu pendampingan teknis lanjutan.

Dari aspek sikap, 91% peserta menunjukkan partisipasi aktif selama pelatihan, dan 86% menunjukkan kesiapan serta kepercayaan diri dalam simulasi individu. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan tidak hanya membentuk keterampilan teknis, tetapi juga membangun kesiapsiagaan mental dan sikap tanggap darurat, sebagaimana didukung oleh penelitian Oermann et al. (2023) dan Siwi et al. (2023).

Metode pelatihan yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti menjadi pendekatan yang efektif, terutama untuk peserta usia remaja. Peserta lebih mudah memahami materi melalui praktik langsung dan umpan balik fasilitator dibandingkan dengan metode ceramah satu arah.

Kontribusi utama dari pengabdian ini adalah menghadirkan model pelatihan BHD yang terstruktur, terukur, dan berbasis praktik langsung di sekolah, yang sebelumnya belum pernah diterapkan di SMA Negeri 3 Samarinda. Hal ini mengisi kesenjangan dalam pelatihan pertolongan pertama di tingkat sekolah dan dapat direplikasi sebagai program edukasi kebencanaan di institusi pendidikan lain.

Dengan hasil yang diperoleh, pelatihan ini disarankan untuk dijadikan program berkala di sekolah sebagai bagian dari sistem tanggap darurat berbasis komunitas. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan lanjutan yang lebih fokus pada pemantapan keterampilan teknis, khususnya bagi peserta yang berada dalam kategori cukup dan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dainty, K. N., Brianna Colquitt, C., Bhanji, F., Hunt, E. A., Jeffkins, T., Leary, M., Ornato, J. P., Swor, R. A., & Panchal, A (2022). Understanding the Importance of the Lay Responder Experience in Out-of-Hospital Cardiac Arrest: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 145(17), E852–E867. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001054>
- Handayani, R. N (2024). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Bagi Orang Awam. *JURNAL ComunitÃ Servizio : Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 6(1), 158–170. <https://doi.org/10.33541/cs.v6i1.5256>
- Kandasamy, S., et al (2020). CPR training methods and retention among high school students: A randomized controlled trial. *BMJ Open*, 10(6), e036617. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036617>
- Kep, Wahadi S., Rr Tutik Sri Hariyati, And Prima Agustina Nova. "Literature Review: Kompresi Dada Mekanis Dan Kompresi Dada Manual Pada Pasien Dengan Henti Jantung." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 12.3 (2023): 169-187.
- Merchant, R. M., Topjian, A. A., Panchal, A. R., Cheng, A., Aziz, K., Berg, K. M., ... & Adult Basic and Advanced Life Support, Pediatric Basic and Advanced Life Support, Neonatal Life Support, Resuscitation Education Science, and Systems of Care Writing Groups (2020). Part 1: executive summary: 2020 American Heart Association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. *Circulation*, 142(16_Suppl_2), S337-S357
- Mulyati, T (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sd Negeri 005 Simpang Raya Kecamatan Singingi Hilir Tahun Pelajaran 2018/2019. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(2), 35–43. <https://doi.org/10.51878/elementary.v1i2.133>
- Ng, K. Y., et al. (2022). Effectiveness of CPR training among adolescents in secondary schools: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 852932.
- Oermann, M. H., et al. (2023). Comparison of simulation-based vs traditional BLS training methods for skill retention. *Nurse Education Today*, 122, 105604.
- Sasson, C., et al (2020). Improving CPR training and public response: Strategies for increasing bystander intervention. *Circulation*, 141(8), e67–e75.
- Siwi, I. N., Jamaluddin, A., Suwanto, D. E. P., & Muhammad, N. A (2023). Pelatihan Untuk Pelatih Bantuan Hidup Dasar Tahun 2023 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Abdimas Madani*, 5(2), 5-9
- Widyastuti, M., Sari, N. A., Priyantini, D., Septi, P., & Sari, N. A. (2021). Efektifitas Video Simulasi Basic Life Support terhadap Pengetahuan Security. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 191–198.