



# E-BOOK GOLDEN HOUR

PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA  
PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN



EDUKASI

# DAFTAR ISI



KATA PENGANTAR

ii

PENGERTIAN CEDERA PADA ANAK

1

KONSEP GOLDEN HOUR ( JAM EMAS)

3

KONSEP PERTOLONGAN PERTAMA PADA ANAK

5

PRINSIP ERTOLONGAN PERTAMA

6

JENIS-JENIS CEDERA PADA ANAK

7



## Kata Pengantar



Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, E-book “Golden Hour: Pertolongan Pertama Cedera pada Anak Usia 3–6 Tahun” ini dapat tersusun dengan baik.

E-book ini dibuat sebagai panduan praktis bagi siapa pun yang terlibat dalam perawatan dan pengasuhan anak-anak baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Diharapkan buku ini membantu pembaca memahami pentingnya golden hour, yaitu waktu satu jam pertama yang sangat menentukan dalam penanganan cedera pada anak.

Semoga e-book ini bermanfaat dan dapat menjadi langkah kecil untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi anak-anak.



# Pengertian Cedera Pada Anak

Cedera adalah kondisi yang terjadi ketika struktur atau fungsi tubuh yang normal mengalami kerusakan atau hilang. Cedera terjadi ketika tubuh manusia mengalami kerusakan fisik, penurunan kadar oksigen, atau penurunan energi dalam jumlah yang tidak bisa ditanggung oleh tubuh. Cedera dibagi menjadi dua jenis, yaitu cedera yang disengaja (cedera yang terjadi karena tujuan tertentu) dan cedera yang tidak disengaja (cedera yang terjadi secara spontan atau tidak terduga).





## Cedera pada anak

Cedera pada anak paling sering disebabkan oleh jatuh, tertabrak benda, luka sayat/tusuk, gigitan atau sengatan, dan benda asing.

1. Jatuh biasanya terjadi di area bermain atau tempat berisiko seperti tangga dan tempat tidur tanpa pengaman.
2. Benturan dan tabrakan menyebabkan trauma pada kepala, leher, atau tulang.
3. Luka tajam perlu perhatian bila perdarahan berat atau terinfeksi.
4. Gigitan dan sengatan harus segera ditangani jika menyebabkan perdarahan, infeksi, atau alergi berat.
5. Benda asing yang tertelan atau terhirup bisa menimbulkan tersedak atau gangguan pencernaan dan memerlukan penanganan darurat.



## Konsep Golden Hour ( Jam Emas )

Golden Hour atau jam emas adalah waktu satu jam pertama setelah seseorang mengalami cedera. Dalam waktu ini, tindakan medis yang cepat dan tepat sangat penting karena bisa menyelamatkan nyawa dan mencegah kerusakan organ tubuh.

Tujuan utama jam emas adalah meningkatkan peluang hidup, mencegah komplikasi, dan menstabilkan kondisi tubuh seperti napas, detak jantung, dan sirkulasi darah. Semakin cepat korban mendapat pertolongan dan dibawa ke rumah sakit yang bisa menangani trauma, semakin besar peluang sembuhnya.



## Beberapa hal penting yang harus dilakukan dalam jam emas antara lain:

- Memberi pertolongan pertama untuk menghentikan perdarahan dan menjaga pernapasan.
- Memeriksa kondisi korban dengan cara sistematis (napas, sirkulasi, kesadaran).
- Segera membawa korban ke rumah sakit yang memiliki fasilitas trauma.
- Menangani korban secara teratur dan terkoordinasi sejak di lokasi kejadian sampai di rumah sakit.



## Konsep Pertolongan Pertama pada Anak

Pertolongan pertama adalah bantuan awal yang diberikan kepada orang yang sakit atau cedera sebelum ditangani oleh tenaga medis. Tujuannya untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kondisi makin parah, dan membantu proses pemulihan. Tindakan ini bisa dilakukan oleh siapa saja yang berada di tempat kejadian, bukan hanya tenaga kesehatan.



# **Prinsip pertolongan pertama: dilakukan dengan langkah cepat, tepat, dan berurutan**

6

1. Amankan korban dan lingkungan, pastikan tidak ada bahaya tambahan.
2. Periksa kondisi korban, terutama napas, denyut nadi, dan kesadaran.
3. Tangani cedera yang parah dulu, seperti perdarahan atau gangguan napas.
4. Segera bawa korban ke rumah sakit agar mendapat perawatan lengkap.
5. Setelah kondisi stabil, korban akan menjalani perawatan lanjutan dan rehabilitasi untuk memulihkan fisik dan mentalnya.

## Jenis Cedera pada Anak Pada Umumnya

1. Memar – Terjadi ketika bagian tubuh terbentur benda keras, menyebabkan kulit berubah warna menjadi biru atau hitam karena pembuluh darah di bawah kulit pecah.
2. Cedera mata – Luka pada mata akibat benturan atau benda asing yang bisa merusak bola mata, kelopak, atau saraf mata.
3. Luka tusuk atau luka terbuka – Disebabkan oleh benda tajam seperti paku, pisau, atau pecahan kaca yang menembus kulit. Luka ini bisa berisiko infeksi jika tidak segera dibersihkan.



# Jenis Cedera pada Anak Pada Umumnya

8

Lanjutan..

1. Keracunan makanan – Muncul karena makan makanan yang sudah terkontaminasi kuman atau racun. Gejalanya bisa berupa mual, muntah, dan diare beberapa jam setelah makan.
2. Luka bakar atau melepuh – Terjadi ketika kulit terkena panas, gesekan, atau infeksi hingga muncul lepuhan berisi cairan.
3. Keseleo (terkilir) – Cedera pada sendi akibat ligamen tertarik atau robek, biasanya saat terjatuh atau salah gerak. Gejalanya berupa nyeri, bengkak, memar, dan sulit digerakkan.



## Cara Mengatasi Memar pada Anak

1. Istirahatkan bagian yang memar agar tidak makin bengkak.
2. Kompres dingin (15–20 menit) untuk mengurangi nyeri dan bengkak.
3. Balut dengan perban elastis, tapi jangan terlalu kencang.
4. Tinggikan bagian yang memar agar bengkak cepat turun.
5. Minum paracetamol jika terasa nyeri.
6. Kompres hangat setelah dua hari supaya memar cepat hilang.
7. Jika memar makin besar atau nyeri tidak hilang, segera periksa ke dokter.





## Pertolongan Pertama Cedera Mata pada Anak

10

1. Cuci tangan dulu sebelum menyentuh mata.
2. Iritasi ringan: Bilas mata dengan air hangat 15 menit, jangan digosok.
3. Luka di sekitar mata: Tekan dengan kasa 10 menit, bersihkan, tutup perban, beri obat nyeri jika perlu.
4. Mata bengkak/memar: Kompres dingin 20 menit tiap jam, setelah 2 hari ganti kompres hangat.
5. Kena zat kimia: Bilas air 15–20 menit, segera ke dokter.
6. Ada benda di mata: Jangan diambil sendiri, tutup dengan kain kasa, bawa ke dokter.
7. Segera periksa ke dokter jika mata merah parah, bengkak, atau penglihatan terganggu.





## Cara Menangani Luka Terbuka atau Tusukan pada Anak

11

1. Bersihkan luka dengan air mengalir untuk menghilangkan kotoran atau pasir.
2. Gunakan antiseptik agar luka tidak terinfeksi (sedikit perih itu normal).
3. Lap dengan air hangat menggunakan kain bersih, jangan pakai kain wol.
4. Bersihkan dari dalam ke luar supaya kotoran tidak masuk lagi.
5. Tutup luka dengan kain kasa dan perban agar terlindung dan cepat sembuh.
6. Jika luka dalam, berdarah terus, atau tampak kotor, segera bawa ke dokter.



# Cara Menangani Luka Bakar atau Melepuh pada Anak

12

1. Potong pakaian di sekitar luka, jangan menarik kain yang menempel di kulit.
2. Dinginkan luka dengan air mengalir selama 10–15 menit, jangan pakai es.
3. Tutup luka dengan kain kasa atau perban bersih, lalu beri paracetamol jika anak merasa sakit.
4. Jangan olesi luka dengan minyak, pasta gigi, atau telur karena bisa memperparah luka.
5. Segera bawa anak ke dokter jika luka bakar luas, melepuh, berwarna putih atau hangus, terkena bahan kimia, atau jika anak berusia di bawah 5 tahun.





# Cara Menangani Keracunan Makanan pada Anak

13

1. Jangan paksa anak muntah tanpa saran dokter.
2. Tenangkan anak dan jangan beri makanan padat dulu agar perut tidak makin terganggu.
3. Berikan cairan sedikit-sedikit, seperti air, oralit, atau kaldu bening — sekitar satu sendok makan tiap 15–20 menit.
4. Biarkan anak istirahat dan tetap tenang, bantu anak merasa nyaman dan tidak cemas.
5. Jika anak terus muntah, lemas, atau tidak mau minum, segera bawa ke dokter.





# Cara Menangani Keseleo pada Anak (Metode RICE)

14

1. Istirahat (Rest): Biarkan anak beristirahat dan hentikan aktivitas. Jangan gerakkan bagian yang keseleo selama 1–2 hari.
2. Kompres Es (Ice): Tempelkan es yang dibungkus kain pada area keseleo selama 15–20 menit, 3 kali sehari pada 24 jam pertama.
3. Balut Tekanan (Compress): Balut bagian yang keseleo dengan perban elastis, tapi jangan terlalu kencang.
4. Tinggikan (Elevation): Letakkan bagian yang keseleo di atas bantal agar lebih tinggi dari jantung untuk mengurangi bengkak.
5. Jika bengkak parah, nyeri hebat, atau anak sulit menggerakkan bagian yang keseleo, segera bawa ke dokter.

