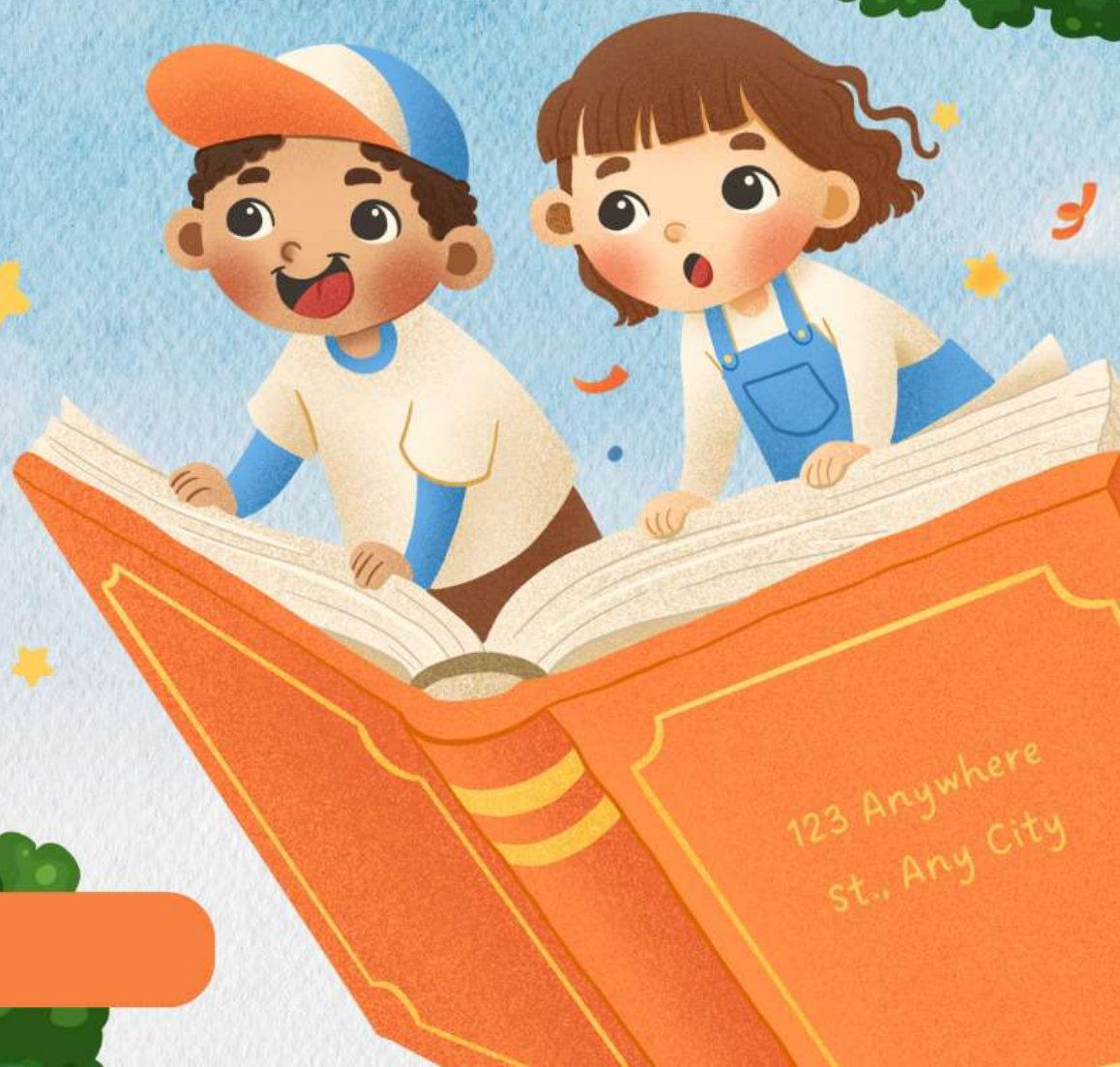




E-BOOK GOLDEN HOUR

**PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA
PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN**



EDUKASI

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)

3

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 sembuh.



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

1. Memberikan pertolongan pertama untuk menghentikan perdarahan bila ada dan menjaga pernapasan.
2. Memeriksa kondisi korban yang sistematis (napas, sirkulasi, dan kesadaran)
3. Segera membawa korban ke layanan kesehatan terdekat yang memiliki fasilitas trauma.
4. Menangani korban secara teratur dan terkoordinasi sejak dilokasi kejadian sampai dengan di sarana kesehatan.





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. A (aman diri, aman korban dan aman lingkungan
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 layanan kesehatan terdekat/ rumah sakit terdekat agar mendapat perawatan yang 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 dengan es (15-20 menit) menggunakan kantong cup bagian dari yang terjauh (distal) ke yang ter dekat (proksimal) .
3. Balut dengan perban elastis, tapi jangan terlalu kencang.
4. Tinggikan bagian yang memar agar bengkak cepat turun.
5. Minum obat paracetamol jika terasa nyeri.
6. Dua/tiga hari pasca memar, baru boleh Kompres hangat, berikan krim trumbupop jika tidak luka lecet.
7. Jika memar makin besar atau nyeri tidak hilang, segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat/ rumah sakit terdekat.





Pertolongan Pertama Cedera Mata pada Anak

1. Cuci tangan terlebih dahulu di air yang mengalir.
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 es 20 menit tiap jam, setelah 2/3 hari ganti kompres hangat.
5. Kena zat kimia: Bilas di air mengalir dengan mengedip-ngedipkan mata 15-20 menit, segera ke faskes terdekat.
6. Ada benda di mata: Jangan diambil sendiri, tutup dengan kain kasa, bawa ke faskes terdekat.
7. Segera periksa ke fasilitas kesehatan atau rumah sakit terdekat jika mata merah parah, bengkak, atau penglihatan terganggu.





Cara Menangani Luka Terbuka atau Tusukan pada Anak

1. Bersihkan luka dengan air mengalir untuk menghilangkan kotoran atau pasir.
2. Gunakan antiseptik agar luka tidak terinfeksi (sedikit perih itu normal).
3. Lap menggunakan kasa atau lap dengan handuk kecil yang bersih.
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, balut tekan dengan kain bersih lalu bawa segera ke fasilitas kesehatan atau rumah sakit terdekat.



Cara Menangani Luka Bakar atau Melepuh pada Anak



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. Jangan langsung minum obat (takut ada trauma inhalasi)
4. Tutup luka dengan kain kasa atau perban bersih, lalu berikan obat paracetamol bila tidak ada trauma inhalasi atau hawa panas (tersedak).
5. Jangan olesi luka dengan minyak, pasta gigi, atau telur karena bisa memperparah luka.
6. Kemudian jangan berikan makan/minum bila ada trauma inhalasi (hawa panas/tersedak).
7. Segera bawa anak ke fasilitas kesehatan / rumah sakit terdekat jika luka bakar luas, melepuh, berwarna putih atau hangus, terkena bahan kimia.





Cara Menangani Keracunan Makanan pada Anak



1. Jangan paksa anak muntah
2. Tenangkan anak dan jangan beri makanan padat dulu, jika ada trauma inhalasi puasakan.
3. Berikan cairan sedikit-sedikit jika tidak ada trauma inhalasi, seperti air, oralit, atau kaldu bening sekitar satu sendok makan tiap 15-20 menit, jika ada trauma inhalasi puasakan.
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 fasilitas kesehatan / Rumah sakit terdekat.





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 faskes terdekat.

