

Socializing the Importance of First Aid for Physical and Psychological Injuries

Sosialisasi Pentingnya Pertolongan Pertama Pada Cidera Fisik dan Psikis

Ridwan Afif*¹, Nur Muhamad Hildan², Helmi Akmal Fauzan³, Maulana Ashari⁴, Anugerah Firdaus Suhri⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Catur Insan Cendekia

E-mail: ridwan.afif@cic.ac.id¹, nurmuhamadhildan@cic.ac.id², helmi.akmal@cic.ac.id³, maulanaashari856@gmail.com⁴, anugerahfirdaus09@gmail.com⁵

Abstract

The socialization program on The Importance of First Aid for Physical and Psychological Injuries was implemented to enhance the knowledge and preparedness of teachers and school staff in responding to emergency situations. Limited understanding of proper first-aid procedures both for physical injuries such as wounds and sprains, and psychological injuries such as stress and anxiety can lead to inappropriate handling and potentially worsen the victim's condition. This activity included material presentations, interactive discussions, simple demonstrations, and the distribution of questionnaires via barcode as an evaluation tool to measure participants' comprehension. The results of the activity showed an increase in participants' enthusiasm and understanding, as reflected in their active involvement during discussions and improved scores on the questionnaire. Although several obstacles were encountered, such as late participant attendance and internet issues during questionnaire access, the program ran smoothly due to strong support from the foundation leaders, school principals, and the commitment of the participants. Overall, this socialization activity successfully achieved its objectives by increasing participants' knowledge and basic skills in providing first aid for both physical and psychological injuries.

Keywords: First Aid; Physical Injury; Psychological Injury

Abstrak

Kegiatan sosialisasi mengenai Pentingnya Pertolongan Pertama pada Cedera Fisik dan Psikis dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan guru serta staf sekolah dalam menghadapi situasi darurat. Minimnya pemahaman mengenai prosedur pertolongan pertama, baik pada cedera fisik seperti luka, memar, maupun cedera psikis seperti stres dan kecemasan, dapat berdampak pada penanganan yang tidak tepat dan membahayakan kondisi korban. Kegiatan ini meliputi pemaparan materi, diskusi interaktif, demonstrasi sederhana, serta pengisian kuesioner menggunakan barcode sebagai alat evaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, ditandai dengan keaktifan dalam sesi tanya jawab dan hasil kuesioner yang menunjukkan peningkatan pengetahuan. Meskipun terdapat kendala seperti keterlambatan peserta dan masalah jaringan saat pengisian kuesioner, kegiatan tetap berjalan lancar berkat dukungan pihak yayasan, kepala sekolah, serta komitmen peserta. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dasar peserta dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera fisik maupun psikis.

Kata kunci: Pertolongan Pertama; Cedera Fisik; Cedera Psikis

1. PENDAHULUAN

Cedera fisik adalah kerusakan pada jaringan tubuh yang disebabkan oleh kekuatan dari luar, seperti benturan, tekanan, panas, zat kimia, atau kekurangan oksigen. Cedera dapat berupa memar ringan hingga kondisi berat seperti patah tulang atau trauma kepala. Sedangkan cedera psikis adalah gangguan atau luka pada kondisi mental/emosional seseorang akibat pengalaman traumatis atau tekanan berat, yang dapat memengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku.

Dalam dunia pendidikan hal ini sering terjadi terutama kepada peserta didik. Cedera fisik dapat muncul akibat kecelakaan di lingkungan sekolah, seperti terjatuh saat bermain, benturan saat olahraga, atau kecelakaan saat praktik laboratorium (Latifah & Nugroho, 2022). Sementara itu, cedera psikis dapat timbul akibat tekanan akademik, intimidasi (bullying), konflik dengan teman sebaya atau guru, hingga pengalaman traumatis di luar lingkungan sekolah.

Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama terhadap cedera fisik maupun psikis dapat memperburuk kondisi peserta didik, baik secara fisik maupun emosional (Hidayat et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi guru, orang tua, dan masyarakat untuk memiliki kemampuan dasar pertolongan pertama, sehingga korban dapat menerima penanganan awal yang tepat sebelum mendapatkan bantuan profesional. Kegiatan sosialisasi pertolongan pertama ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi berbagai situasi darurat, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan mendukung kesejahteraan fisik dan mental peserta didik (Yuniarti, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sekitar 25–30% siswa mengalami cedera fisik ringan hingga sedang setiap tahun di sekolah, terutama saat kegiatan olahraga dan bermain di halaman sekolah dan Sekitar 20–35% siswa mengalami gejala stres, kecemasan, atau depresi akibat tekanan akademik, bullying, atau konflik sosial (Putri & Lestari, 2021). Cedera fisik di sekolah paling sering terjadi akibat olahraga, bermain, dan praktik laboratorium, dan dapat dicegah dengan pengawasan serta pendidikan pertolongan pertama. Cedera psikis muncul dari tekanan akademik, bullying, dan konflik sosial, dan dapat memengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar (Fitria & Wulansari, 2021). Intervensi psikologis dini dan dukungan lingkungan sekolah sangat penting.

Dari keterangan pentingnya pengetahuan terhadap pertolongan pertama sangat penting terutama bagi guru dan karyawan disekolah (Rahmawati & Prasetyo, 2020). Dari keterangan tersebut, pentingnya pengetahuan terhadap pertolongan pertama sangat krusial, terutama bagi guru dan karyawan di sekolah. Guru dan staf sekolah sering kali menjadi pihak pertama yang hadir saat terjadi kecelakaan atau kondisi darurat pada peserta didik. Kemampuan untuk memberikan pertolongan pertama secara cepat dan tepat tidak hanya dapat mencegah cedera fisik menjadi lebih parah, tetapi juga membantu menstabilkan kondisi psikis siswa yang mengalami trauma (Kurniawan & Sari, 2020).

Selain itu, kesiapsiagaan guru dan karyawan dalam menangani cedera fisik maupun psikis dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung perkembangan belajar peserta didik (Dewi & Nurjanah, 2021). Pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama juga meningkatkan rasa percaya diri dan tanggung jawab staf sekolah dalam menghadapi situasi darurat, sehingga peserta didik merasa lebih terlindungi.

Oleh karena itu, sosialisasi dan pelatihan pertolongan pertama menjadi salah satu langkah penting untuk meningkatkan kapasitas guru, karyawan, dan masyarakat sekolah dalam menanggulangi cedera fisik dan psikis (Suharto, et al., 2020). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bagian dari upaya preventif yang berkelanjutan, sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan di lingkungan pendidikan.

2. METODE

Kegiatan sosialisai ini bertema **Pentingnya Pertolongan Pertama Pada Cidera Fisik dan Psikis**. Kegiatan ini dikemas dalam beberapa bagian, yang terdiri dari:

- a. *Ice breaking*, Kegiatan ini dilakukan pada awal, tengah, dan akhir sosialisasi serta pelatihan sebagai strategi kreatif untuk mempertahankan perhatian dan minat peserta sepanjang jalannya pelatihan.
- b. Teori, penyajian teori dilakukan oleh Dosen PKO UCIC yang dinilai berkompeten untuk membawakan materi. Menyampaian materi dipadukan dengan sesi tanya jawab agar tercipta interaksi yang aktif dan lingkungan yang kondusif.

- c. Demonstrasi, Kegiatan ini diselenggarakan agar peserta dapat mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan secara praktis.
- d. Forum Group Discussion (FGD) adalah sesi khusus yang memberikan kesempatan kepada peserta sosialisasi, berupa guru dan staf, untuk saling bertukar ide dan pengalaman dengan peserta lain, sementara proses diskusi diamati oleh mentor yang merupakan dosen dari Jurusan PKO UCIC.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Pentingnya Pertolongan Pertama Pada Cidera Fisik dan Psikis. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kepala sekolah SMP Ibu Kartini Semarang, kemudian dilanjutkan dengan pengarahan dari panitia dan moderator. Sosialisasi ini berlangsung selama sehari, dengan berbagai sesi yang tersusun secara terstruktur.

Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir peserta sebelum memasuki ruangan, kemudian dilanjutkan dengan doa bersama sebagai pembuka acara. Selanjutnya, peserta menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk penghormatan. Acara pembukaan resmi dipimpin oleh Kepala Sekolah SMP Ibu Kartini, kemudian dilanjutkan dengan sesi pertama berupa penyampaian materi mengenai penanganan cedera fisik yang dibawakan oleh Ridwan Afif, M.Pd., AIFMO., Gr sebagai dosen dari Jurusan PKO UCIC. Pada sesi pertama, peserta diperlihatkan sekaligus mempraktikkan demonstrasi pertolongan pertama pada cedera fisik yang dipandu oleh pembicara. Sesi ini kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan. Setelah sesi penyampaian materi dan tanya jawab, pembicara memberikan **kuesioner evaluasi** yang diakses melalui **barcode/QR code** kepada seluruh peserta. Kuesioner ini berfungsi untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman guru dan staf mengenai *Pentingnya Pertolongan Pertama pada Cedera Fisik dan Psikis* setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Peserta hanya perlu memindai barcode menggunakan ponsel masing-masing, kemudian mengisi pertanyaan yang meliputi pengetahuan dasar, pemahaman konsep, dan kemampuan menerapkan pertolongan pertama pada situasi nyata. Hasil kuesioner ini menjadi dasar evaluasi efektivitas program serta bahan penyusunan laporan kegiatan.

Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik berkat dukungan penuh dari Kepala Yayasan dan Kepala Sekolah yang telah memfasilitasi penyediaan ruangan sebagai tempat pendampingan serta memberikan berbagai fasilitas pendukung lainnya, termasuk perizinan kegiatan. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh keaktifan dan komitmen peserta, yang memberikan dampak positif terhadap tingginya antusiasme selama proses sosialisasi berlangsung. Oleh karena itu, guru perlu dibekali dengan pelatihan pertolongan pertama dan pemahaman tentang manajemen cedera olahraga berbasis komunitas (Festiawan, 2021). Maka dari itu penting untuk diadakan program sosialisasi mengenai pentingnya penanganan pertama cedera olahraga. Selanjutnya guru atau pelatih sering menjadi garda terdepan dalam menangani cedera atlet di lapangan (Widianto et al., 2025). Maka dari itu penting untuk diadakan program sosialisasi penanganan pertama pada cedera olahraga, yang mana dalam program itu pelatih mendapat sosialisasi tentang pentingnya memahami penanganan pertama pada cedera olahraga.

Beberapa kendala yang ditemui selama kegiatan pendampingan dan sosialisasi antara lain adanya sebagian peserta yang terlambat hadir sehingga menyebabkan keterlambatan dalam memulai kegiatan. Selain itu, keterbatasan waktu membuat beberapa materi tidak dapat dibahas secara lebih mendalam. Beberapa peserta juga mengalami kesulitan dalam mengakses kuesioner melalui barcode akibat jaringan internet yang tidak stabil. Meskipun demikian, kendala-kendala tersebut dapat diatasi melalui koordinasi yang baik antara panitia, pembicara, serta dukungan dari pihak sekolah sehingga kegiatan tetap berjalan lancar dan tujuan sosialisasi dapat tercapai.



Gambar 1. Sosialisasi mengenai Pentingnya Pertolongan Pertama Pada Cidera Fisik dan Psikis



Gambar 2. Pemberian materi di kelas oleh tim pengabdian

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan laporan di atas, dapat disimpulkan:

- a. Kegiatan sosialisasi mengenai *Pentingnya Pertolongan Pertama pada Cedera Fisik dan Psikis* telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta.
- b. Dukungan dari Kepala Yayasan, Kepala Sekolah, serta fasilitas yang disediakan berkontribusi besar terhadap kelancaran pelaksanaan kegiatan.
- c. Antusiasme dan keaktifan peserta juga turut memperkuat efektivitas sosialisasi.
- d. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti keterlambatan peserta, keterbatasan waktu, dan hambatan teknis saat pengisian kuesioner, seluruh kendala tersebut dapat diatasi melalui koordinasi yang baik.
- e. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pertolongan pertama pada cedera fisik dan psikis.
- f. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 28 guru dan staf.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena kegiatan sosialisasi *Pentingnya Pertolongan Pertama pada Cedera Fisik dan Psikis* dapat terlaksana dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Yayasan Ibu Kartini Semarang dan Kepala Sekolah SMP Ibu Kartini Semarang yang telah memberikan dukungan penuh, mulai dari pemberian izin, penyediaan fasilitas, hingga menyediakan ruangan untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada guru-guru dan staf sekolah yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Komitmen dan keaktifan peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan sosialisasi ini.

Tidak lupa kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi seluruh peserta dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran serta kesiapsiagaan dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera fisik maupun psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., & Nurjanah, S. (2021). *Efektivitas Sosialisasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Guru tentang Penanganan Darurat*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(2), 120-129.
- Fitria, N., & Wulansari, P. (2021). *Pentingnya Mental Health First Aid (MHFA) dalam Penanganan Krisis Psikologis*. Jurnal Psikologi Konseling, 3(1), 34-42.
- Festiawan, R. (2021). *Terapi Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga*. OSF Preprints. January, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gzcr3>
- Hidayat, M., dkk. (2022). *Edukasi Penanganan Cedera Ringan pada Masyarakat sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi*. Jurnal Abdimas Kesehatan, 4(3), 215-222.
- Kurniawan, A., & Sari, M. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Cedera Fisik melalui Edukasi Kesehatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 2(1), 55-62.
- Latifah, H., & Nugroho, A. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Pegawai Sekolah tentang Penanganan Cedera*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(3), 180-188.
- Putri, D. R., & Lestari, A. (2021). *Pelatihan First Aid untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Guru dalam Menangani Cedera di Sekolah*. Jurnal Promkes, 9(2), 150-158.
- Rahmawati, S., & Prasetyo, A. (2020). *Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Guru melalui Pelatihan MHFA*. Jurnal Ilmu Perilaku, 4(2), 95-104.
- Suharto, B., dkk. (2020). *Sosialisasi Pertolongan Pertama sebagai Upaya Pencegahan Risiko Cedera pada Lingkungan Sekolah*. Jurnal Abdimas Nasional, 4(1), 30-38.
- Widianto, B. K., Prasetyo, K., Prasetya, R. A., Febrianti, G., & Suneth, F. A. (2025). *Sosialisasi Pertolongan Pertama pada Cidera Olahraga di Klub Bulutangkis PMS Solo: Pengabdian*. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 3(4), 5823-5826.
- Yuniarti, E. (2022). *Pertolongan Pertama pada Masalah Psikologis sebagai Upaya Pencegahan Krisis Mental Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 8(1), 60-69.