

# P3K DI TEMPAT KERJA TERHADAP



## GANGGUAN UMUM





# GANGGUAN UMUM

1. **Gangguan pernapasan** (sumbatan jalan napas, menghisap asap/gas beracun, kelemahan atau kejang otot pernapasan).
2. **Gangguan kesadaran** (gegar/memar otak, sengatan matahari langsung, kekurangan oksigen).
3. **Gangguan peredaran darah** (perdarahan hebat, luka bakar yang luas, rasa nyeri yang hebat, kekurangan cairan tubuh secara cepat, alergi obat).



# GANGGUAN PERNAPASAN

## Penyebab :

- Sumbatan :
  - ✓ Lidah
  - ✓ Benda asing, sisa makanan
  - ✓ Trauma
- Kejang otot pernapasan
- Lemah otot pernapasan
- Gas beracun (Asphyxiant)
- ASMA



# GANGGUAN PERNAPASAN

- **Tersedak** : tersangkutnya benda asing atau makanan di tenggorokan
- **Gejala dan Tanda:**
  - Batuk
  - Coba bernapas
  - Tidak dapat bicara
  - Mencekam tenggorokan
  - Kadang tidak dapat bernapas
  - Kulit muka merah kebiruan



# GANGGUAN PERNAPASAN

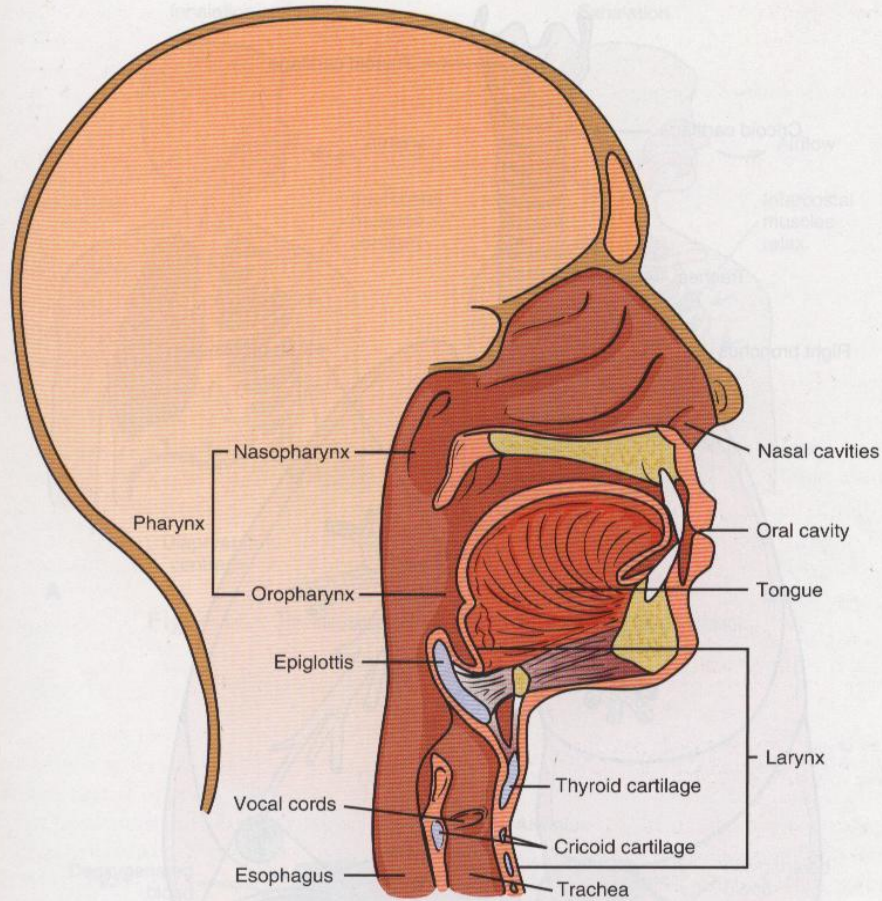
- **Tindakan pertolongan pertama :**
  - Bila sadar : rileks, mintalah batuk dg kuat,
  - Bila tidak berhasil atau tidak sadar: lakukanlah pembersihan dengan jari, tekan perut atau pukulan punggung

# ANATOMI JALAN NAFAS



CHAPTER 4: The Human Body

57



**Fig. 4-8** The upper airway.



# Membersihkan Benda Asing di saluran napas dengan jari

- ❑ Miringkan korban
- ❑ Buka mulut dan tahan gigi atas dan bawah dengan ibu jari tangan dan telunjuk
- ❑ Masukkan telunjuk lain (menggunakan sarung tangan) menyusuri tepi bagian dalam ke tenggorokan dan bagian dalam lidah
- ❑ Dengan gerakan kait dari belakang tenggorokan, keluarkanlah sumbatan

# Mengeluarkan benda asing dengan MENEKAN PERUT



## 1. Posisi duduk/berdiri

- ❑ Penolong berdiri di belakang korban, lingkarkan tangan pada pinggang korban
- ❑ Letakkan tangan penolong diantara busur iga
- ❑ Keluarkan sumbatan dg menekan ke atas  $45^{\circ}$
- ❑ Bila perlu ulangi beberapa kali





# ***MANUVER HEIMLICH PADA KORBAN SADAR DENGAN POSISI BERDIRI ATAU DUDUK. ( Abdominal Thrust )***





# Mengeluarkan benda asing dengan MENEKAN PERUT



## 2. Posisi baring

- ❑ Terlentangkan korban
- ❑ Penolong berlutut dekat pinggul atau mengangkang diatas tubuh korban
- ❑ Tempatkan tumit tangan antara busur iga dan pusar dengan jari-jari mengarah ke dada
- ❑ Dengan bantuan tenaga dari bahu tekanlah ke arah atas  $45^{\circ}$
- ❑ Bila perlu ulangi beberapa kali

# ***Manuver Heimlich pada korban yang tidak sadar***





# Mengeluarkan benda asing dengan MEMUKUL PUNGGUNG



## 1. Posisi duduk/berdiri

- ❑ Penolong berdiri di belakang korban
- ❑ Tempatkan satu tangan di depan dada korban sebagai penyangga
- ❑ Sandarkan dada korban pada tangan penolong
- ❑ Bungkukkan badan korban agar kepala lebih rendah dari dada
- ❑ Beri pukulan kuat pada punggung korban dengan tumit tangan sebanyak 4 kali
- ❑ Bila perlu ulangi





# Mengeluarkan benda asing dengan MEMUKUL PUNGGUNG



## 2. Posisi berbaring

- ❑ Penolong berlutut di samping korban
- ❑ Gulingkan korban agar dada korban tertahan lutut penolong
- ❑ Lakukan pukulan punggung dengan cara yang sama pada no 1.







# PERTOLONGAN PADA ASMA



## Gejala & tanda Asma :

- ✓ sesak nafas,
- ✓ napas bunyi,
- ✓ batuk, pucat,
- ✓ berkeringat,
- ✓ cenderung duduk,
- ✓ mungkin tak sadar.

## Pertolongan pertama :

### Bila korban sadar :

- posisikan nyaman/duduk,
- tenangkan,
- bantu obatnya,
- udara segar

### Bila korban tak sadar :

- rencanakan tindakan lebih lanjut

# GANGGUAN PEREDARAN DARAH (SYOK)



SYOK :

Kegagalan sistem kardiovaskuler untuk mempertahankan kecukupan sirkulasi darah ke organ vital (jantung, otak)

Penyebab :

- Volume cairan tubuh kurang (perdarahan, luka bakar, diare, muntah2)
- Pelebaran pembuluh darah
- Reaksi alergi
- Cedera berat



# Gejala SYOK

- Mual, muntah
- Haus = dehidrasi
- Lemah
- Pusing, ngantuk
- Gelisah, takut mati



# Tanda-tanda SYOK

- Wajah
- Nafas
- Nadi
- Kulit
- Mata
- Kesadaran
- Pucat, sianosis bibir
- Cepat, dangkal, tidak teratur
- Lemah, cepat
- Pucat, dingin, lembab
- Pandangan hampa, pupil melebar
- Menurun, gelisah

# Pertolongan Pertama pada SYOK



- Bawa ke tempat teduh dan aman
- Terlentang, tungkai tinggikan 20 – 30 cm
- Longgarkan pakaian
- Beri selimut
- Tenangkan penderita
- Pastikan jalan napas dan pernapasan baik
- Beri oksigen bila ada
- Periksa tanda vital secara berkala
- Rujuk ke fasilitas kesehatan





Angkat kaki korban  
agar lebih tinggi  
daripada letak  
jantungnya

Kepala diletakkan lebih  
rendah dapat mencegah  
korban pingsan



Periksa denyut nadi di  
pergelangan tangan

Selamat korban  
agar tetap hangat

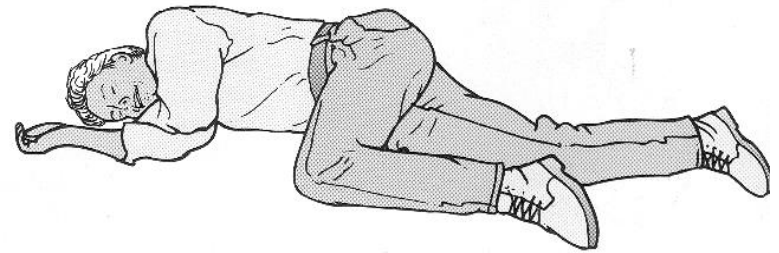
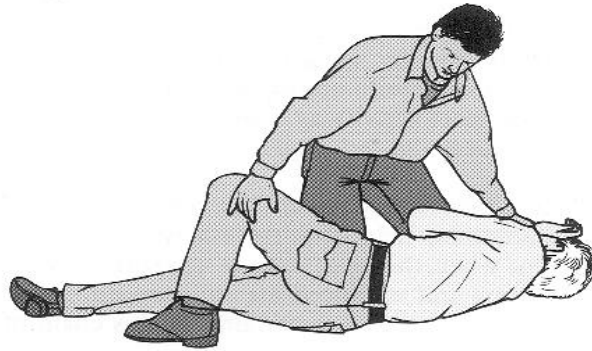
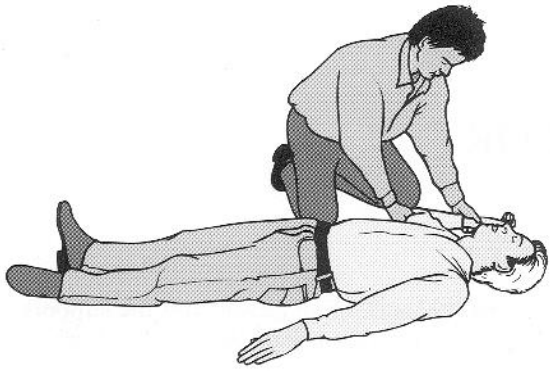






# POSISI PEMULIHAN/STABIL

- ❑ Cara :
  - Miringkan korban
  - Tempatkan tangan korban sebagai penopang kepala
  - Tekuk tungkai untuk mencegah korban bergulir
- ❑ Kapan :
  - Penderita tidak sadar, bernapas, tanpa trauma
- ❑ Mengapa :
  - Mencegah lidah menyumbat jalan nafas
  - Mencegah aspirasi muntah
  - Memperlancar keluar cairan asing



# PENYAKIT JANTUNG KORONER (ANGINA)



## Gejala dan tanda :

- Nyeri atau tidak enak di dada
- Nyeri hilang atau kurang dengan istirahat

## Pertolongan pertama:

- Duduk, istirahat
- Longgarkan pakaian
- Bila ada obat, berikan
- Bila lebih dari 10 menit : serangan jantung
- Kirim ke dokter



# SERANGAN JANTUNG

## Gejala dan tanda :

- Nyeri atau rasa tidak enak di dada menjalar, lebih dari 10 menit
- Mual, muntah
- Napas pendek
- Denyut sering, tidak teratur
- Kulit pucat, dingin
- Sering tak sadar

## Pertolongan pertama :

- Bila sadar dudukkan
- Denyut nadi lemah, cepat, kepala rasa ringan posisikan stabil
- Bila tak sadar posisikan stabil
- Kirim ke dokter

# HENTI JANTUNG (MATI MENDADAK)



Gejala dan tanda :

- ✓ Cepat hilang kesadaran
- ✓ Tidak ada nafas
- ✓ Tidak ada nadi

Pertolongan pertama:

- Resusitasi Jantung Paru (RJP)
- Kirim untuk tindakan medis

# PINGSAN



## Gejala dan tanda :

- Limbung, Pandangan kabur, lemas
- Perasaan panas & dingin
- Menguap, hilang kesadaran sesaat
- Denyut nadi lambat, lemah

## Pertolongan pertama:

- ✓ Baringkan, tinggikan tungkai
- ✓ Longgarkan pakaian
- ✓ Pulih; istirahatkan beberapa menit
- ✓ Bila tidak pulih perlu tindakan medis

# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- **Compos Mentis :**
  - Kesadaran normal
  - Dapat menjawab semua pertanyaan

# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- Apatis :
  - Penurunan kesadaran
  - Segan berhubungan dengan sekitar
  - Sikap acuh tak acuh



# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- **Delirium :**
  - Penurunan kesadaran
  - Disorientasi (orang, tempat, waktu)
  - Siklus tidur terganggu
  - Gaduh gelisah, kacau, teriak, meronta, halusinasi

# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- Somnolen :
  - Mengantuk/ mudah tertidur
  - Respon psikomotor lambat
  - Kesadaran pulih bila dibangunkan
  - Mampu memberikan jawaban verbal
  - Menangkis rasa nyeri

# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- **Stupor :**
  - Kantuk dalam/seperti tertidur lelap
  - Bisa dibangunkan dengan rangsangan kuat/nyeri
  - Tidak ada jawaban verbal
  - Ada gerakan spontan

# PERUBAHAN TINGKAT KESADARAN



- **Koma :**
  - Tidak ada gerakan spontan
  - Tidak ada jawaban terhadap rangsangan apapun



# Cara Sederhana Menilai Perubahan Tingkat Kesadaran

- **AVPU**
  - **A** Alert
  - **V** Verbal
  - **P** Pain
  - **U** Unresponsive
  
- **ACDU**
  - **A** Alertness
  - **C** Confusion
  - **D** Drowsiness
  - **U** Unresponsive

# CEDERA KEPALA :



Gejala dan tanda :

- ⦿ Riwayat cedera
- ⦿ Hilang memori/tidak
- ⦿ Sakit kepala
- ⦿ Penglihatan kabur
- ⦿ Luka kepala/muka
- ⦿ Darah di telinga/hidung
- ⦿ Manik mata (pupil) tidak sama

# CEDERA KEPALA :



Pertolongan pertama :

**Bila sadar:**

- ⦿ Awasi napas dan sirkulasi
- ⦿ Topang kepala dan leher
- ⦿ Bila darah dari telinga tutup ringan dengan kasa/perban
- ⦿ Perlu perhatian medis

**Bila tidak sadar:**

- ⦿ Bersihkan dan buka jalan napas
- ⦿ Posisikan stabil (bila napas dan nadi ada)



# GEGAR OTAK



Gejala dan tanda:

- Ada riwayat cedera
- Hilang kesadaran

Pertolongan pertama:

- Seperti pada cedera kepala





# KOMPRESI OTAK



Gejala dan tanda:

- Penurunan keadaran
- Napas cepat
- Manik mata (pupil) tidak sama/tidak reaktif
- Kelemahan satu sisi

Pertolongan pertama:

- Seperti cedera kepala & segera penanganan medis

# CEDERA SPINAL



Gejala dan tanda :

- Nyeri pada atau dibawah tempat cedera
- Hilang atau berubah sensasi
- Hilang atau kelemahan gerakan
- Nyeri tekan

# CEDERA SPINAL



Pertolongan pertama :

Bila tak sadar :

- Perhatikan tanda vital, bersihkan & buka jalan napas
- Gunakan long spine board/collar neck

Bila sadar :

- Tenangkan & longgarkan
- Jangangerakkan kecuali ada bahaya
- Topang kepala leher dengan tangan penolong
- Perlu bantuan medis