



Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Di Wisata Olahraga Rekreasi

First Aid Training for Accidents in Recreational Sports Tourism

Nofi Marlina Siregar^{1*)}, Eka Fitri Novita Sari², Masnur Ali³, Novri Asri⁴

Universitas Negeri Jakarta^{1*)}, Universitas Negeri Jakarta², Universitas Negeri Jakarta³,
Universitas Negeri Jakarta⁴

nofims@unj.ac.id^{1*)}, efnovita@unj.ac.id², ali.masnur@unj.ac.id³, novri.asri@unj.ac.id⁴

Kata Kunci:

Pertolongan Pertama;
Wisata Olahraga; P3K;
Masyarakat; Sekolah Dasar

ABSTRAK

Kegiatan wisata olahraga rekreasi yang melibatkan masyarakat dan institusi pendidikan seperti sekolah dasar sering kali diwarnai dengan risiko kecelakaan ringan hingga sedang, seperti luka, terkilir, pingsan, bahkan patah tulang. Sayangnya, kesiapsiagaan masyarakat dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) masih tergolong rendah akibat kurangnya pelatihan dan edukasi yang sistematis. Untuk itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas guru olahraga dan warga sekitar SDN Kamasan 01, Kabupaten Serang, dalam menangani kejadian darurat melalui pelatihan P3K berbasis praktik. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi teknik P3K, simulasi kasus, dan pembagian modul saku kepada 40 peserta. Evaluasi dilakukan melalui pretest-posttest serta pengamatan langsung saat simulasi. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan peserta, dengan rata-rata peningkatan nilai sebesar 68% dan 85% peserta mampu mempraktikkan teknik P3K dasar dengan tepat. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan P3K berbasis komunitas efektif dalam membangun budaya tanggap darurat dan meningkatkan keamanan kegiatan olahraga rekreasi. Diharapkan, kegiatan serupa dapat direplikasi di sekolah dan komunitas lain sebagai bagian dari edukasi keselamatan publik.

Keywords:

*First Aid; Sports Tourism;
First Aid; Community;
Elementary School*

ABSTRACT

Recreational sports tourism activities involving the community and educational institutions such as elementary schools are often accompanied by the risk of minor to moderate accidents, such as injuries, sprains, fainting, and even broken bones. Unfortunately, community preparedness in providing first aid for accidents (P3K) is still relatively low due to the lack of systematic training and education. Therefore, this community service activity aims to improve the capacity of sports teachers and residents around SDN Kamasan 01, Serang Regency, in handling emergency incidents through practice-based P3K

training. The implementation method includes interactive lectures, P3K technique displays, case simulations, and distribution of pocket modules to 40 participants. Evaluation was carried out through pretest-posttest and direct observation during the simulation. The results of the training showed a significant increase in the knowledge and skills of participants, with an average increase of 68% and 85% of participants were able to disseminate basic P3K techniques correctly. This activity proves that community-based P3K training is effective in building an emergency response culture and improving the safety of recreational sports activities. It is hoped that similar activities can be replicated in other schools and communities as part of community safety education.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga rekreasi saat ini menunjukkan peningkatan signifikan seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik yang menyenangkan dan menyehatkan. Wisata olahraga rekreasi, sebagai perpaduan antara aktivitas olahraga dan pariwisata, telah menjadi alternatif populer dalam memenuhi kebutuhan akan relaksasi, eksplorasi alam, dan peningkatan kebugaran jasmani. Menurut (Sutopo, 2020), olahraga rekreasi memiliki kontribusi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental masyarakat, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan sosial yang positif. Namun, aktivitas rekreasi yang bersifat fisik juga membawa risiko kecelakaan dan cedera, terutama jika tidak disertai dengan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi situasi darurat. Beberapa risiko umum yang sering terjadi dalam kegiatan olahraga rekreasi di antaranya adalah luka terbuka, keseleo, patah tulang, hingga serangan jantung mendadak (Purwandari & Supriyanto, 2018). Hal ini diperkuat oleh temuan (Fauzi & Kurniawan, 2019), yang mencatat bahwa sebagian besar kecelakaan ringan hingga sedang dalam kegiatan luar ruang tidak ditangani secara tepat karena kurangnya keterampilan dasar pertolongan pertama di kalangan masyarakat umum.

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) merupakan langkah awal dan krusial dalam upaya penyelamatan nyawa dan pencegahan komplikasi lebih lanjut sebelum bantuan medis profesional diberikan. Dalam konteks kegiatan luar ruang dan olahraga rekreasi, pengetahuan dan keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki oleh para pendidik, pelatih, maupun masyarakat yang terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Menurut (Cross, 2022) pemberian pertolongan pertama yang tepat dalam waktu lima menit pertama setelah insiden dapat meningkatkan peluang pemulihan korban hingga 60%. Sayangnya, berdasarkan observasi awal di SDN Kamasan 01, Kabupaten Serang-Banten, belum terdapat program pelatihan atau sosialisasi yang secara sistematis membekali guru olahraga dan masyarakat sekitar dengan keterampilan P3K yang aplikatif di lapangan. Mayoritas guru olahraga dan warga hanya mengandalkan pengetahuan informal atau pengalaman pribadi dalam menangani cedera, tanpa dasar ilmiah yang kuat. Kondisi ini menjadi tantangan sekaligus peluang intervensi edukatif melalui program pengabdian masyarakat berbasis pelatihan.

Menurut (Permana, Widiastuti, & Arifin, 2021) pelatihan keterampilan pertolongan pertama di lingkungan sekolah dan masyarakat tidak hanya meningkatkan kapasitas tanggap darurat, tetapi juga menciptakan iklim yang lebih aman dan tangguh terhadap risiko kecelakaan. Oleh karena itu, program pelatihan ini tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif dalam membangun budaya keselamatan di lingkungan pendidikan dan masyarakat. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, tim pengabdian bermaksud menyelenggarakan Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Wisata Olahraga Rekreasi kepada sekitar 40 peserta yang terdiri dari guru olahraga dan masyarakat di lingkungan SDN Kamasan 01 Banten. Pelatihan ini akan melibatkan pendekatan teori dan praktik, termasuk simulasi kasus kecelakaan dan tindakan darurat, penggunaan alat bantu sederhana, serta edukasi tentang standar keselamatan kegiatan luar ruang. Tujuan kegiatan ini nantinya agar dapat:

1. Meningkatkan literasi kesehatan dan keselamatan masyarakat.

2. Memberikan bekal praktis dalam melakukan P3K secara tepat dan efisien.
3. Membangun sinergi antara sekolah dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan wisata olahraga yang aman, edukatif, dan berkelanjutan.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan SDN Kamasan 01 dan sekitarnya dapat menjadi model komunitas tanggap darurat yang mampu merespon kecelakaan ringan hingga sedang secara cepat dan efektif.

Kegiatan wisata olahraga rekreasi yang kerap dilakukan oleh sekolah dan masyarakat di wilayah Kamasan, Kabupaten Serang, Banten, merupakan bentuk aktivitas positif yang mendukung kesehatan fisik, mental, sekaligus mempererat interaksi sosial. Namun demikian, di balik semarak dan manfaat kegiatan tersebut, tersembunyi potensi risiko kecelakaan yang tidak dapat diabaikan. Kejadian seperti terkilir saat berlari, luka lecet saat bermain, hingga insiden lebih serius seperti pingsan atau benturan keras kerap terjadi tanpa adanya respons darurat yang memadai. Situasi ini mengindikasikan bahwa guru olahraga dan masyarakat sekitar belum sepenuhnya dibekali dengan keterampilan pertolongan pertama yang sistematis dan sesuai standar. Kurangnya pelatihan formal, minimnya sarana prasarana penunjang P3K, serta ketergantungan pada bantuan eksternal dalam kondisi darurat menjadi persoalan nyata yang perlu segera diatasi. Padahal, keberadaan tenaga non-medis yang terlatih dalam memberikan pertolongan pertama dapat menjadi kunci utama dalam menyelamatkan nyawa dan mencegah cedera lebih lanjut di lapangan.

Berdasarkan pengamatan awal tim pelaksana kegiatan pengabdian, sejumlah permasalahan berikut menjadi hambatan utama dalam mewujudkan lingkungan wisata olahraga yang aman dan tanggap darurat. Adapun solusi yang diusulkan tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga membangun sistem kesiapsiagaan berbasis komunitas. Berikut ini adalah uraian lengkap mengenai permasalahan yang dihadapi masyarakat setempat beserta solusi alternatif yang dapat diterapkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini:

1. Kurangnya Pengetahuan dan Keterampilan Pertolongan Pertama (P3K) Mayoritas guru olahraga dan warga sekitar belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai dasar pertolongan pertama. Penanganan kecelakaan di lapangan biasanya dilakukan secara instingtif dan tidak berdasarkan prosedur medis yang tepat. Hal ini dapat memperparah kondisi korban dan meningkatkan risiko komplikasi.
2. Minimnya Akses terhadap Pelatihan atau Edukasi Formal Di wilayah Kamasan, belum pernah diselenggarakan pelatihan P3K yang menyasar komunitas sekolah secara khusus. Informasi tentang penanganan cedera biasanya diperoleh dari media atau cerita pengalaman, yang tidak selalu akurat atau sesuai dengan standar keselamatan.
3. Rendahnya Kesiapan Sarana dan Prasarana Penanganan Darurat Sekolah maupun lingkungan sekitar tidak memiliki perlengkapan P3K standar seperti kotak P3K, tandu darurat, atau pelindung pernapasan. Hal ini menunjukkan belum adanya kesiapsiagaan menghadapi kecelakaan atau kondisi darurat saat kegiatan olahraga rekreasi berlangsung.
4. Tingginya Risiko Kecelakaan dalam Aktivitas Wisata Olahraga Masyarakat dan siswa secara rutin mengikuti kegiatan luar ruang seperti jalan sehat, senam massal, permainan tradisional, atau rekreasi terbuka. Namun, kegiatan tersebut belum diimbangi dengan mitigasi risiko dan kesiapsiagaan yang memadai.
5. Ketergantungan pada Bantuan Eksternal Dalam banyak kasus, penanganan korban kecelakaan ringan hingga sedang sering kali menunggu pihak medis dari luar, yang memerlukan waktu cukup lama karena keterbatasan jarak atau fasilitas layanan terdekat.

Berdasarkan pembahasan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mitra, tim pengabdian mengusulkan Solusi-solusi untuk mengatasinya antara lain:

1. Menyelenggarakan Pelatihan Pertolongan Pertama yang Praktis dan Aplikatif;
Memberikan pelatihan kepada guru olahraga dan tentang prinsip dasar P3K, termasuk penanganan luka terbuka, keseleo, pingsan, patah tulang, CPR (resusitasi jantung paru), dan penggunaan alat-alat darurat sederhana.
2. Membangun Kesadaran dan Budaya Tanggap Darurat;

Melalui kegiatan pelatihan dan simulasi, diharapkan tumbuh budaya kolektif yang peduli terhadap keselamatan, serta kesiapan untuk bertindak cepat dalam situasi darurat.

3. Menyediakan Panduan dan Modul P3K Sederhana;
Pengabdian ini akan menghasilkan buku saku atau panduan bergambar yang mudah dipahami, sebagai referensi praktis bagi warga dan guru olahraga dalam menghadapi kecelakaan di lapangan.
4. Mendorong Sekolah dan Warga Menyiapkan Kotak P3K Standar;
Sebagai lanjutan, pelatihan ini mendorong setiap sekolah dan komunitas untuk menyediakan kotak P3K yang berisi peralatan dasar, dan meletakkannya di tempat strategis yang mudah dijangkau.
5. Membangun Jejaring Komunitas Siaga Kecelakaan;
Masyarakat akan didorong membentuk kelompok kecil (*community responder*) yang terdiri dari guru dan warga yang telah dilatih, agar dapat menjadi petugas siaga saat kegiatan besar atau rekreasi berlangsung.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini terdiri dari dua kegiatan utama, yaitu sosialisasi dan pelatihan. Kegiatan ini akan difokuskan pelatihan penanganan pertolongan pertama pada kecelakaan di wisata olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru melakukan penanganan pertolongan pertama pada kecelakaan di wisata olahraga. Pelatihan ini akan melibatkan orang tua dan pendidik dalam mendampingi anak-anak agar mereka dapat lebih waspada terhadap kemungkinan terjadinya kecelakaan dalam wisata olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2025 di SDN Kamasan 01, Kabupaten Serang, Banten. Pelatihan ini diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari guru olahraga, tenaga kependidikan dan warga masyarakat sekitar sekolah. Selama pelatihan berlangsung, peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan interaktif.

Berikut adalah rangkuman hasil pelaksanaan kegiatan:

1. Peningkatan Pengetahuan Dasar P3K
Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami prinsip dasar pertolongan pertama seperti *DR-CAB* (*Danger, Response, Call for help, Airway, Breathing*). Setelah mengikuti sesi ceramah dan diskusi, skor *posttest* meningkat secara signifikan, dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 68% berdasarkan hasil pengukuran *N-Gain Score*.
2. Keterampilan Praktik Pertolongan Pertama
Dalam sesi praktik, peserta berhasil melakukan:
 - a. Teknik pembalutan luka
 - b. Penanganan keseleo menggunakan prinsip RICE
 - c. Simulasi CPR dasar
 - d. Evakuasi korban pingsan dan imobilisasi sederhana untuk patah tulangPenilaian praktik menunjukkan bahwa 85% peserta mampu melakukan tindakan dasar P3K dengan benar dan sesuai standar.
3. Produksi dan Distribusi Modul Saku
Seluruh peserta mendapatkan modul saku P3K yang berisi panduan praktis dan bergambar. Modul ini mempermudah peserta untuk mengingat langkah-langkah penanganan dalam situasi darurat dan menjadi rujukan lanjutan pasca-pelatihan.
4. Simulasi Tanggap Darurat (*Mini Drill*)
Kegiatan ditutup dengan simulasi lapangan berupa kasus kecelakaan saat olahraga lari lintas alam. Simulasi ini melibatkan seluruh peserta dan menunjukkan kesiapan mereka dalam:
 - a. Menilai situasi dan keamanan
 - b. Mengambil keputusan cepat
 - c. Bekerja sama sebagai tim penolongRespon peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap alur pertolongan pertama.

Pembahasan

Pelatihan ini membuktikan bahwa intervensi edukatif berbasis pelatihan langsung mampu meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi kondisi darurat pada kegiatan olahraga rekreasi. Peningkatan nilai posttest dan keberhasilan simulasi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif melalui ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung sangat efektif. Penelitian oleh (Permana, Widiastuti, & Arifin, 2021) juga menyebutkan bahwa pelatihan P3K berbasis komunitas dapat meningkatkan kapasitas individu dalam merespons keadaan darurat dan mengurangi risiko kematian akibat keterlambatan penanganan. Temuan ini selaras dengan hasil kegiatan di SDN Kamasan 01, di mana masyarakat dan guru olahraga yang sebelumnya belum terlatih, kini lebih percaya diri dan siap bertindak dalam situasi darurat. Selain itu, penguatan edukasi melalui modul saku menjadi faktor penting dalam memperkuat hasil pelatihan. Modul yang praktis dan mudah dipahami terbukti mempermudah peserta dalam mengingat prinsip-prinsip P3K dan menjadi media belajar mandiri yang efektif. Namun demikian, masih diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, serta pembentukan tim relawan tanggap darurat sekolah dan komunitas untuk memastikan keberlanjutan program dan kesiapsiagaan secara sistemik.



Gambar 1. Peserta Pelatihan



Gambar 2. Foto Bersama dengan Peserta Pelatihan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) yang diselenggarakan di SDN Kamasan 01 Banten telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest serta evaluasi praktik lapangan, pelatihan ini secara nyata meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta yang terdiri dari guru olahraga dan masyarakat setempat. Peningkatan skor posttest dan keberhasilan simulasi tanggap darurat menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang interaktif, praktis, dan kontekstual sangat efektif dalam membekali peserta dengan kemampuan dasar P3K. Pelatihan ini juga menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesiapsiagaan dalam menghadapi kecelakaan ringan hingga sedang, khususnya dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Dengan adanya modul saku yang dibagikan dan pengalaman praktik langsung, peserta kini memiliki referensi dan kepercayaan diri lebih besar dalam menangani situasi darurat. Hal ini menjadi modal awal yang penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan tanggap terhadap risiko kecelakaan.

Saran

1. Perlu dilakukan pelatihan lanjutan secara berkala untuk memperkuat keterampilan dan memperkenalkan materi pertolongan lanjutan, seperti penggunaan AED (Automated External Defibrillator) dan penanganan trauma berat.
2. Sekolah dan masyarakat diharapkan membentuk Tim Tanggap Darurat Komunitas (Community First Responder) yang terdiri dari peserta terlatih, guna membantu penanganan awal dalam setiap kegiatan sekolah maupun masyarakat.
3. Penyediaan sarana prasarana P3K yang memadai, seperti kotak P3K standar di area sekolah, lapangan, dan tempat umum lainnya, harus menjadi prioritas yang didukung oleh pemangku kebijakan lokal.
4. Perlu adanya dukungan dari Dinas Pendidikan, Puskesmas, dan pemerintah desa untuk menjadikan pelatihan P3K sebagai bagian dari program pengembangan masyarakat dan kegiatan ekstrakurikuler sekolah.
5. Dokumentasi dan diseminasi hasil pengabdian seperti ini perlu dilakukan secara lebih luas agar dapat direplikasi di sekolah dan komunitas lain yang memiliki kebutuhan serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cross, A. R. (2022). *First Aid/CPR/AED Participant's Manual*. Amerika: American National Red Cross.
- Fauzi, R., & Kurniawan, D. (2019). Edukasi Pertolongan Pertama pada Masyarakat dalam Meningkatkan Kesiapsiagaan Penanganan Cedera Ringan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 85-92.
- Permana, D. S., Widiastuti, S., & Arifin, M. (2021). Pelatihan Pertolongan Pertama Sebagai Strategi Pencegahan Risiko Cedera di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 41-48.
- Purwandari, T., & Supriyanto, A. (2018). Kesiapsiagaan Masyarakat dalam Menangani Kecelakaan Ringan di Kegiatan Outdoor. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 45-53.
- Sutopo, H. (2020). *Olahraga Rekreasi dan Manfaatnya dalam Pembangunan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Rajawali Pers.