



Peningkatan Kesiapsiagaan Remaja Melalui Pelatihan Bantuan Hidup Dasar di SMA 1 Cihaurbeuti

Irpan Ali Rahman¹, Yuyun Rahayu¹, Ima Sukmawati¹, Dini Nur Fauziyah¹, Heni Marliany¹,
Henri Setiawan¹, Adi Nurapandi¹, Purnama²

¹Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammdiyah Ciamis, Indonesia

²Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammdiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Ima Sukmawati

Email: imasukma90@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 081214958445

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v3i2.879>

 Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Adolescence is a crucial phase marked by rapid growth and development in physical, psychological, emotional, and social aspects. At this stage, preparedness to face emergency situations becomes important to ensure a safe and supportive learning environment. Emergencies such as cardiac arrest, choking, or loss of consciousness may occur unexpectedly, requiring immediate and appropriate response. However, the readiness of high school students in providing Basic Life Support (BLS) is still limited. Therefore, community service activities aimed at equipping adolescents with life-saving skills are essential to strengthen school-based emergency preparedness.

Objective: The purpose of this community service program was to improve the preparedness of students at SMA 1 Cihaurbeuti through practical training in Basic Life Support (BLS).

Methods: The methods used in this activity were participatory training consisting of lectures, demonstrations, and hands-on practice using manikins. Students were introduced to basic emergency management and trained to perform essential BLS procedures, including chest compressions and rescue breathing. Pre-test and post-test evaluations were conducted to measure the improvement in knowledge and skills.

Results: The evaluation showed a significant improvement in students' knowledge as indicated by the difference between the initial and final assessments. In addition, students demonstrated the ability to perform chest compressions and artificial respiration according to standard procedures. These outcomes indicate that the training effectively enhanced students' skills and readiness in handling emergency situations.

Conclusion: This community service activity was successfully implemented and resulted in increased preparedness among students at SMA 1 Cihaurbeuti in facing emergencies. The improvement in knowledge and practical skills in BLS contributes to strengthening school readiness in creating a safe and healthy learning environment.

Keywords: basic life support; emergency; high school students: training

Latar Belakang

Di era modern saat ini, remaja menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan dan keselamatan diri, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Salah satu permasalahan yang sering luput dari perhatian adalah minimnya pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi kondisi gawat darurat medis. Padahal, keadaan seperti henti jantung mendadak, tersedak, pingsan, maupun gangguan pernapasan dapat terjadi kapan saja, termasuk di lingkungan sekolah.

Tindakan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang dilakukan dalam lima menit pertama sangat berpengaruh terhadap peluang hidup korban, bahkan dapat meningkatkan survival rate hingga 70%. Namun kenyataannya, sebagian besar masyarakat, khususnya remaja, belum memiliki kemampuan dasar untuk memberikan pertolongan pertama pada keadaan darurat. Hal ini sejalan dengan penelitian Riskiyani et al., (2024) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan perilaku dan keterampilan hidup, sehingga intervensi pendidikan kesehatan pada usia ini sangat relevan.

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung mudah meniru perilaku yang mereka lihat di lingkungan. Oleh karena itu, memberikan edukasi tentang keterampilan penyelamatan jiwa sangat penting, agar remaja memiliki bekal yang positif dan bermanfaat, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang lain di sekitarnya. Sayangnya, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa kesiapsiagaan remaja terhadap kondisi darurat masih rendah. Banyak kasus yang dilaporkan, di mana korban tidak segera mendapatkan pertolongan karena orang-orang di sekitar tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pelatihan BHD bagi siswa sekolah menengah, sebagai bentuk investasi kesehatan dan keselamatan generasi muda.

Sekolah merupakan tempat strategis dalam menanamkan literasi kesehatan dan budaya kesiapsiagaan. Melalui kegiatan pelatihan Bantuan Hidup Dasar, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diaplikasikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rustandi et al., (2023) yang menegaskan bahwa perkembangan teknologi dan pengetahuan saat ini harus diimbangi dengan peningkatan kemampuan praktis untuk menghadapi risiko di kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tema: “Peningkatan Kesiapsiagaan Remaja Melalui Pelatihan Bantuan Hidup Dasar di SMA 1 Cihaurbeuti”.

Tujuan

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kapasitas siswa SMA dalam menghadapi kondisi gawat darurat melalui pemberian edukasi dan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD). Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan dasar kepada siswa mengenai konsep dan langkah-langkah BHD, sekaligus melatih keterampilan praktis dalam melakukan tindakan penyelamatan awal, seperti kompresi dada,

pernapasan buatan, serta penanganan tersedak. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan remaja terhadap situasi kegawatdaruratan medis di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dalam jangka panjang, kegiatan ini juga bertujuan membentuk budaya tanggap darurat di lingkungan sekolah sehingga dapat mendukung terciptanya sekolah yang aman dan sehat.

Metode dan Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti. Peserta kegiatan adalah siswa remaja SMA yang didampingi oleh guru kesiswaan, serta melibatkan dosen dan mahasiswa dari STIKes Muhammadiyah Ciamis sebagai fasilitator dan pendamping kegiatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi beberapa pendekatan untuk memastikan pemahaman dan partisipasi aktif siswa, yaitu penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan interaktif dilakukan dengan bantuan media PowerPoint, pamflet, dan video edukasi agar materi mudah dipahami oleh remaja. Materi yang disampaikan meliputi dasar-dasar Bantuan Hidup Dasar (BHD), seperti pemeriksaan kesadaran, pembukaan jalan napas, kompresi dada, ventilasi buatan, serta penanganan tersedak. Demonstrasi dan praktik langsung dilakukan menggunakan manekin CPR agar siswa dapat mempraktikkan keterampilan secara nyata dengan bimbingan fasilitator. Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperkuat pemahaman serta memberikan kesempatan kepada siswa menyampaikan pertanyaan dan kendala selama praktik. Proses pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan jumlah peserta, penyusunan materi penyuluhan, serta penyiapan media edukasi dan alat praktik berupa manekin CPR. Selain itu, tim pengabdian juga menyusun alur kegiatan dan pembagian tugas bagi dosen serta mahasiswa pendamping.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tujuan kegiatan kepada siswa. Selanjutnya dilakukan penyuluhan interaktif mengenai konsep dan langkah-langkah Bantuan Hidup Dasar. Setelah penyampaian materi, fasilitator melakukan demonstrasi teknik BHD menggunakan manekin CPR. Siswa kemudian dibagi ke dalam kelompok kecil untuk melakukan praktik secara bergantian dengan pendampingan langsung dari dosen dan mahasiswa. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengklarifikasi materi serta membahas pengalaman siswa selama praktik.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja. Evaluasi diawali dengan pelaksanaan pre-test secara lisan melalui tanya jawab kepada siswa sebelum penyuluhan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terkait konsep dan langkah-langkah BHD. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa hanya sekitar 32% siswa yang mampu menjawab dengan benar urutan dasar tindakan BHD, sementara 68% lainnya masih belum memahami prosedur pemeriksaan kesadaran, teknik kompresi dada, serta penanganan tersedak dengan tepat.

Setelah seluruh rangkaian penyuluhan, demonstrasi, dan praktik selesai, dilakukan post-test secara lisan dengan pertanyaan yang sejenis untuk menilai peningkatan pemahaman siswa. Hasil post-test menunjukkan bahwa sekitar 85% siswa telah mampu menjelaskan kembali langkah-langkah BHD secara runtut dan menunjukkan teknik kompresi dada serta penanganan tersedak dengan benar saat praktik menggunakan manekin CPR. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 53% dibandingkan sebelum pelatihan. Selain aspek kognitif, peningkatan juga terlihat pada aspek keterampilan dan kepercayaan diri siswa. Sebelum pelatihan, hanya sekitar 30% siswa yang berani mencoba melakukan praktik BHD, sedangkan setelah pelatihan jumlah tersebut meningkat menjadi sekitar 88% siswa yang mampu dan percaya diri melakukan praktik sesuai prosedur. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan BHD tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi kondisi gawat darurat di lingkungan sekolah.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) di SMA 1 Cihaurbeuti berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari siswa. Peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, demonstrasi, hingga praktik langsung menggunakan manekin CPR.

Pada saat praktik, sebagian besar siswa mampu melakukan langkah-langkah dasar BHD dengan baik, meliputi pengecekan kesadaran korban, membuka jalan napas, melakukan kompresi dada, serta memberikan ventilasi buatan. Meskipun demikian, terdapat sebagian siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan kecepatan dan kedalaman kompresi. Namun, setelah mendapatkan bimbingan langsung dari instruktur, mereka mampu memperbaiki teknik tersebut sesuai standar.

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga menumbuhkan rasa percaya diri siswa untuk bertindak ketika menghadapi kondisi gawat darurat. Antusiasme terlihat dari banyaknya siswa yang berinisiatif mencoba teknik berulang kali hingga benar-benar menguasainya. Kegiatan simulasi yang melibatkan kerja kelompok juga membuat siswa lebih kompak dalam berkoordinasi, sehingga memperkuat nilai kerjasama dan tanggung jawab dalam menghadapi keadaan darurat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan BHD tidak hanya memperkaya keterampilan teknis siswa dalam melakukan pertolongan pertama, tetapi juga membangun sikap tanggap darurat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Pemberian Materi

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan BHD efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan siswa SMA (Suleman, 2023; Wyckoff et al., 2023). Hal ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis praktik (*experiential learning*) yang menekankan bahwa pengalaman langsung memberikan pemahaman lebih baik dibandingkan pembelajaran teoritis semata. Proses belajar melalui pengalaman nyata memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konsep, tetapi juga menginternalisasi keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam situasi darurat (Susilo & Mustain, 2022).

Pelatihan ini juga membentuk kesadaran siswa mengenai pentingnya kesiapsiagaan menghadapi kondisi gawat darurat. Diskusi interaktif mendorong siswa untuk memahami bahwa pertolongan pertama yang cepat dan tepat sangat menentukan keselamatan korban. Hal ini sejalan dengan American Heart Association (2020), yang menegaskan bahwa tindakan BHD dalam lima menit pertama setelah henti jantung dapat meningkatkan peluang hidup korban secara signifikan (Kesici et al., 2021). Fakta ini memperkuat urgensi penguasaan BHD oleh masyarakat awam, termasuk kalangan remaja sekolah (Damanik et al., 2024).

Dari aspek psikomotor, pelatihan terbukti meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan kompresi dada dan ventilasi buatan. Hasil ini mendukung temuan Damanik et al., (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan BHD efektif meningkatkan keterampilan penyelamatan jiwa pada siswa sekolah menengah. Artinya, kegiatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga berfungsi sebagai strategi preventif dalam menghadapi situasi darurat. Lebih

jauh, keterampilan ini dapat menjadi modal dasar dalam membentuk rantai penyelamatan (*chain of survival*) di masyarakat.

Dari perspektif pendidikan kesehatan, kegiatan ini memperkuat literasi kesehatan remaja. Dalam *Health Promotion Model*, edukasi partisipatif mampu meningkatkan motivasi individu untuk berperilaku sehat. Dengan demikian, siswa SMA yang telah mengikuti pelatihan BHD diharapkan memiliki rasa percaya diri untuk bertindak cepat dalam situasi darurat, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Hal ini penting karena remaja merupakan kelompok usia yang dinamis, sering beraktivitas dalam komunitas, dan berpotensi besar untuk memberikan pertolongan pertama pada kondisi darurat yang terjadi di sekitarnya.

Lebih jauh lagi, pelatihan BHD memberikan dampak sosial berupa potensi siswa sebagai agen perubahan. Mereka dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan ini kepada teman sebaya, keluarga, maupun komunitas sekitar. Hal ini selaras dengan Watung (2021) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis partisipasi menciptakan transfer pengetahuan yang lebih efektif karena peserta aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, pelatihan BHD memiliki efek ganda, yaitu meningkatkan kesiapan individu sekaligus memperkuat jejaring pengetahuan dalam komunitas sekolah.

Selain itu, kegiatan ini juga relevan dengan program pemerintah dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesiapsiagaan bencana di sekolah melalui program UKS dan sekolah sehat (Damanik et al., 2024). Integrasi keterampilan BHD ke dalam kurikulum ekstrakurikuler atau kegiatan rutin sekolah akan memperkuat keberlanjutan program ini. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2018) yang menekankan pentingnya pendidikan pertolongan pertama di sekolah untuk mencetak generasi yang tanggap darurat dan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka kematian akibat kegawatdaruratan medis.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan kesiapsiagaan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya budaya tanggap darurat di lingkungan sekolah. Ke depan, keberlanjutan program melalui pelatihan berkala dan dukungan dari pihak sekolah serta tenaga kesehatan setempat sangat penting untuk memastikan bahwa keterampilan yang diperoleh siswa dapat terjaga dan berkembang secara berkesinambungan.

Kesimpulan

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar di SMA 1 Cihaurbeuti berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menghadapi kondisi gawat darurat. Melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, siswa mampu memahami dan mempraktikkan BHD dengan baik. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) di SMA Negeri 1 Cihaurbeuti terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja. Pengetahuan siswa mengenai langkah-langkah BHD meningkat dari 32% sebelum pelatihan menjadi 85% setelah pelatihan, atau mengalami peningkatan sebesar 53%, sementara keterampilan dan kepercayaan diri dalam melakukan praktik BHD meningkat dari sekitar 30% menjadi 88%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang disertai demonstrasi

dan praktik langsung mampu meningkatkan kompetensi siswa secara signifikan, sehingga siswa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi kondisi gawat darurat di lingkungan sekolah

Daftar Pustaka

- Damanik, B. N., Anwar, S., Tanjung, D., Ismayadi, I., & Manurung, I. V. (2024). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Dan Keberanian Siswa SMA AL-FITYAN Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 161–167.
- Kesici, S., Bayrakci, Z., Birbilen, A. Z., Hanalioglu, D., Öztürk, Z., Teksam, Ö., Hüyükü, İ., Durgu, E., & Bayrakci, B. (2021). Peer education model for basic life support training among high school children: A randomized trial. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(5), 553–560.
- Riskiyan, S., Thaha, R. M., Seftiani, C., Haris, A. R., Linggi, I. R., Ningtyas, C. A. C., Lazarus, J., Dorlianti, E., & Rachmat, M. (2024). Edukasi life skills pencegahan perilaku bermasalah pada siswa sekolah menengah pertama. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–12.
- Rustandi, H., Sofais, D. A. R., Suryanto, J., Nuh, Y. M., & Tranado, H. (2023). Pemahaman Dan Pengetahuan Tentang Bantuan Hidup Dasar Pada Siswa Kelas XII SMA IT IQRA Bengkulu. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 2(1), 27–34.
- Suleman, I. (2023). Edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) Awam Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Menolong Korban Henti Jantung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 2(2), 103–112.
- Susilo, T., & Mustain, M. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang bantuan hidup dasar (BHD) terhadap tingkat pengetahuan anggota PMR di SMK N 1 Bawen: The Influence Of Health Education On Basic Life Support (BLS) On The Level Of Knowledge Of PMR Members at SMK N 1 Bawen. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 27–36.
- Watung, G. I. V. (2021). Edukasi Pengetahuan dan Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Pada Siswa Remaja SMA Negeri 3 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 21–27.
- Wyckoff, M. H., Greif, R., Morley, P. T., Ng, K.-C., Olasveengen, T. M., Singletary, E. M., Soar, J., Cheng, A., Drennan, I. R., & Liley, H. G. (2023). 2022 International consensus on cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care science with treatment recommendations: summary from the basic life support; advanced life support; pediatric life support; neonatal life support; education, implementation, and teams; and first aid task forces. *Pediatrics*, 151(2), e2022060463.