

**Buku Panduan**

# **Cakap Membina Palang Merah Remaja**

**Dian Ariyanto**



**2016**





# Cakap Membina Palang Merah Remaja



**Dian Ariyanto**

# Cakap Membina Palang Merah Remaja

**Penulis:**  
Dian Ariyanto

**ISBN:**  
978-602-0897-77-6

**Ukuran Buku:**  
14 x 20 cm

**Tebal Buku:**  
130 Halaman

**Editor:**  
Nitha Ayesha

**Desain Sampul:**  
Fandy Said

**Tata Letak:**  
Fandy Said

**Cetak Pertama:**  
Februari 2016

Diterbitkan Oleh:



**CV. Pena Indis**

Jalan Bitoa Lama No. 105  
Kel. Antang, Kec. Manggala  
Makassar - Sulawesi Selatan. 90234  
No Hp: 082113883062  
email: pena\_indhis@yahoo.co.id

Dicetak Oleh:



**Indis Group**

Jalan Renvile RT 2 / RW 5 Dukuh Legok  
Desa Pejagoan, Kec. Pejagoan  
Kebumen - Jawa Tengah 54361  
No. Hp: 081226829452

## Sanksi Pelanggaran

### Undang-Undang Hak Cipta 2002

1. Barang siapa dengan sengaja tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.100.000.000,00 (seratus juta rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menjiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah)



# Sekapur Sirih

Sebagai penerus cita-cita bangsa, generasi muda perlu dibina dan diarahkan pada kegiatan positif, salah satunya melalui Palang Merah Remaja (PMR). Setiap anggota PMR perlu mengetahui dan memahami tentang gerakan palang merah dan bulan sabit merah, kepemimpinan, pertolongan pertama, sanitasi dan kesehatan, tanggap bencana dan donor darah. Pembina PMR idealnya memahami tentang manajemen pembinaan yang terdiri dari manajemen PMR, kurikulum pelatihan, materi pokok pelatihan, dan dapat merancang kegiatan yang menarik dan menyenangkan.

Adanya buku ini diharapkan para pembina bisa memahami tentang manajemen kepalangmerahan serta dapat menerapkan di masing-masing unit pelaksana, sehingga dapat membentuk calon relawan masa depan yang berprestasi, tangguh, tanggap dan *trenginas*.

Kebumen, Januari 2016

Penyusun

**Dian Ariyanto,ST**



*Cakap Membina Palang Merah Remaja*

# Hymne PMI

(Syair dan Lagu : A. Zurith Adjie, Ide : Drs. H. Soetedjo, M.Si)

Palang Merah Indonesia  
Wujud kepedulian nyata  
Nurani yang suci  
Untuk membantu menolong sesama

P... M ... I  
Siaga setiap waktu  
Berbakti, dan mengabdikan  
Bagi hidup manusia  
Agar sehat sejahtera di seluruh dunia



# Mars PMI

(Syair: Djemalul AS, Lagu: Iskandar)

Palang Merah Indonesia  
Sumber kasih umat manusia  
Warisan luhur nusa dan bangsa  
Wujud nyata pengayom Pancasila  
Gerak juangnya ke seluruh nusa  
Mendarmakan bakti bagi ampera  
Tunaikan tugas suci tujuan PMI  
Di persada bunda pertiwi  
Untuk umat manusia di seluruh dunia  
PMI mengantarkan jasa



# Bakti Remaja

Reff :::

Palang Merah Remaja Indonesia  
Warga Palang Merah Sedunia  
Berjuang berbakti penuh kasih sayang  
Untuk rakyat semua  
Bekerja dengan rela tulus ikhlas  
Untuk yang tertimpa sengsara  
Puji dan puja tidak dikejar  
Mengabdikan tuk sesama

Ulangan :::

Putra-putri Palang Merah Remaja Indonesia  
Abdi rakyat sedunia, luhur budinya  
Putra-putri Palang Merah Remaja Indonesia  
Abdi rakyat sedunia, mulia citanya



# Setetes Darah

Ingatlah wahai kawan kawan  
Kita hidup tak dapat sendirian  
Tolong menolong sesama kita lakukan  
Dengarkanlah panggilan kemanusiaan

Meskipun setetes darahmu  
Dengarkan si sakit sangat menunggu  
Marilah ramai-ramai berdarma bakti  
Buktikan semangat jiwa putra sejati

Janganlah segan, ayo lakukan  
Bantulah bantu mereka membutuhkan  
Setetes darahmu besar maknanya  
Sebagai penyambung nyawa

Meskipun setetes darahmu  
Dengarkan si sakit sangat menunggu  
Marilah ramai-ramai berdarma bakti  
Buktikan semangat jiwa putra sejati

*Tanamkan nilai-nilai yang baik pada anak Anda,  
sebab itulah yang membuat mereka bahagia, bukan emas*

(Ludwig Van Beethoven)



# Daftar Isi

1. Sekapur Sirih	1
2. Hymne PMI	2
3. Mars PMI	3
4. Bakti Remaja	4
5. Setetes Darah	5
6. Daftar Isi	7
7. Manajemen Pembinaan PMR	9
8. Gerakan	15
9. Kepemimpinan	33
10. Pertolongan Pertama	41
11. Kebersihan dan Kesehatan	59
12. Ayo Siaga Bencana	67
13. Donor Darah Sukarela	75
14. Pendidikan Remaja Sebaya	83
15. Kurikulum PMR Tingkat Madya	93
16. Kurikulum PMR Tingkat Wira	105
17. Syarat Kecakapan PMR Tingkat Madya	119
18. Syarat Kecakapan PMR Tingkat Wira	121
19. Profil Penulis	123
20. Daftar Referensi	124





# Manajemen Pembinaan PMR

Segala potensi yang dimiliki anggota PMR, pengembangannya tergantung bagaimana Pembina mengarahkannya

Pembinaan generasi muda melalui kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR), menjadi salah satu cara penanaman karakter mulia, berupa sikap peduli, bersih, kerja sama, bersahabat, kreatif, ceria, sehat, dan kepemimpinan. Kegiatan PMR dilaksanakan agar anggota bisa memberikan kontribusi bagi diri sendiri, teman sebaya dan lingkungannya.

Kebijakan PMI dan federasi tentang remaja bahwa:

- a. Remaja merupakan prioritas pembinaan, baik dalam keanggotaan maupun kegiatan kepalangmerahan.
- b. Remaja berperan penting dalam pengembangan kegiatan kepalangmerahan.
- c. Remaja berperan penting dalam: perencanaan, pelaksanaan kegiatan, dan proses pengambilan keputusan untuk kegiatan PMI.
- d. Remaja merupakan calon pemimpin Palang Merah masa depan.
- e. Remaja adalah kader relawan.

Pembina PMR adalah wakil kepala sekolah, atau guru, atau seseorang yang ditunjuk oleh penanggung jawab unit PMR untuk melakukan pembinaan dan pengembangan unit dan anggota PMR. Pembina PMR termasuk anggota biasa



yang tergabung dalam wadah Tenaga Suka Rela (TSR) PMI, sehingga pembinaan PMR harus sesuai dengan pembinaan relawan PMI.

Manajemen PMR merupakan proses pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI agar dapat mendukung peningkatan kapasitas organisasi dan pelayanan PMI. Tujuan manajemen PMR adalah untuk mengembangkan karakter kepalangmerahan anggota PMR untuk meningkatkan kapasitas organisasi dan pelayanan PMI dan membentuk anggota PMR menjadi relawan masa depan.

Pembina PMR sebagai ujung tombak pembinaan dan pengembangan anggota PMR diharapkan memahami dan melaksanakan siklus manajemen pembinaan PMR di masing-masing unit. Siklus manajemen pembinaan PMR terdiri dari:

### **1. Perekrutan**

Perekrutan adalah peningkatan jumlah anggota dan kelompok PMR. Melalui proses promosi, pendaftaran, dan wawancara, perekrutan memberitahukan remaja bahwa bergabung dengan PMI, mereka dapat melakukan sesuatu yang memang mereka ingin lakukan. Perekrutan dengan menggunakan banyak media seperti kontakperson, media massa, publikasi sirkulasi khusus, presentasi, surat, pameran serta menggunakan teknologi modern seperti website, blog, e-mail dan sebagainya.

Pembina PMR memfasilitasi anggota PMR untuk merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan perekrutan. Pembina PMR memfasilitasi kegiatan promosi,



publikasi dan perekrutan, mengadvokasi kepala sekolah/pimpinan lembaga, instansi terkait, sesama guru dan orang tua. Pembina PMR juga dapat membantu markas cabang dalam pembentukan unit PMR baru.

Setelah calon anggota PMR mendaftar dan melengkapi administrasi, Pembina PMR melaksanakan orientasi kepalangmerahan dengan menghubungi markas PMI cabang.

Pembina PMR melakukan pelantikan anggota baru sebagai salah satu pengakuan sebagai anggota PMI remaja dalam wadah PMR. Pembina PMR melaporkan kepada markas cabang jumlah hasil perekrutan, berkoordinasi untuk pengadaan Kartu Tanda Anggota, atribut, buku materi dan sebagainya.

Pembina PMR membentuk struktur organisasi, memfasilitasi pengurus dan anggota membuat program kerja tahunan, mengadvokasi Kepala Sekolah tentang pendanaan serta peralatan dan Sumber Daya Manusia.

## **2. Pelatihan**

Pelatihan dalam siklus manajemen PMR ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan perubahan perilaku, baik Pembina PMR maupun anggota PMR. Pembina PMR diharapkan mengikuti orientasi Pembina PMR maupun pelatihan-pelatihan yang dilaksanakan oleh PMI. Dalam pelatihan, Pembina memfasilitasi menyusun jadwal, menghubungi markas cabang untuk meminta pelatih/narasumber/fasilitator pelatihan, melakukan advokasi kepada Kepala Sekolah



terkait pendanaan dan perlengkapan pelatihan serta memantau dan mengevaluasi proses pelatihan.

Pelatihan akan menguatkan karakter (kualitas positif) anggota PMR untuk meningkatkan keterampilan hidup sehat dan menjadi calon relawan, anggota PMR tidak hanya tahu dan terampil, tetapi juga perlu memahami dan menerapkan yang telah mereka pelajari. Dalam proses pelatihan, peran pelatih untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sedangkan peran fasilitator untuk membantu memahami dan menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari

Proses pelatihan dalam kepalangmerahan menggunakan tiga metode yaitu :

a. *Fun Learning.*

Proses pembelajaran dan pelatihan menjadi aktifitas nyata dan riil dengan penuh kegembiraan. Pembina dapat menginspirasi dan memotivasi peserta.

b. *Learning by Doing*

Belajar menemukan permasalahan dan dapat memecahkan permasalahan tersebut. Pembina cukup sebagai fasilitator. Biarkan peserta merencanakan kegiatan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan secara mandiri.

c. *Spider Web.*

Setiap materi dalam kegiatan kepalangmerahan saling berkait sehingga antar materi akan terjalin jaring-jaring pengetahuan, keterampilan dan sikap yang akan menumbuhkan karakter peserta didik.



### **3. Tri Bakti PMI**

Pembina PMR memberikan dukungan berupa ide, saran, motivasi, pendampingan, serta terlibat langsung dalam kegiatan Tri Bakti oleh anggota PMR. Pembina memotivasi dan memfasilitasi penerapan hidup sehat kepada individu anggota PMR secara personal. Pembina mengarahkan kepada peran anggota PMR untuk berkarya dan berbakti kepada masyarakat, khususnya di kalangan komunitas remaja.

Langkah yang bisa diambil oleh Pembina diantaranya:

- a. Ajak anggota PMR untuk menuangkan ide ke dalam bentuk proposal.
- b. Dampingi untuk melakukan presentasi dengan pihak terkait.
- c. Membantu menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan.
- d. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan rencana dan tugas masing-masing.
- e. Setelah selesai kegiatan, bersama anggota PMR lakukan monitoring dan evaluasi.

### **4. Pengakuan dan Penghargaan**

Pembina PMR memotivasi anggota PMR agar tetap bersama PMI, memberikan rasa bangga dan kesadaran akan kualitas serta meningkatkan kepercayaan diri. Penghargaan dapat berupa pemberian hadiah, sertifikat, pin maupun yang paling sederhana dengan mengucapkan “Terimakasih”



## **5. Pelaporan, Pemantauan dan Evaluasi**

Setelah melaksanakan kegiatan, Pembina membimbing anggota PMR untuk menyusun laporan secara singkat dengan dilampiri dokumentasi. Laporan digunakan untuk acuan pengembangan kegiatan ke depan.

Pembina memantau kegiatan secara berkala terhadap segala aktifitas anggota PMR yang telah melaksanakan tugas. Pembina mendampingi anggota PMR dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatannya.

Evaluasi kegiatan untuk melihat apakah tujuan kegiatan tercapai atau tidak, apakah ada kendala yang dihadapi, apakah semua anggota PMR terlibat secara maksimal dan bagaimana solusi untuk pengembangang kegiatan selanjutnya.

Kiat dan motivasi bagi Pembina PMR

- a. Selalu berkoordinasi sebelum melakukan kegiatan dengan sesama pembina, orang tua anggota PMR, pihak sekolah, markas cabang dan pihak lain.
- b. Dengarkan ide, masukan, saran dan masukan dari anggota PMR.
- c. Dampingi setiap kegiatan anggota PMR.
- d. Jadilah pembina PMR dengan sepenuh hati dengan dilandasi keikhlasan agar bernilai ibadah.

“Setiap anak bersifat unik. Mereka mempunyai kepribadian, potensi, temperamen, reaksi, tingkat perkembangan, dan kebutuhan yang berbeda-beda dalam mengembangkan Kemampuan.”



# Gerakan

*Semua anak adalah anak yang berbakat, tiap-tiap akan akan terlahir ke dunia ini dengan potensi yang unik. Bila dipupuk dengan benar, dapat turut memberikan sumbangan bagi dunia yang lebih baik.*

*Tantangan terbesar bagi para orang tua dan guru adalah menyingkirkan batu besar yang menghalangi jalan mereka menemukan, mengembangkan dan merayakan anugerah yang mereka miliki*

**(Thomas Armstrong)**

## **1. Sejarah Palang Merah Dan Bulan Sabit Merah Internasional**

Sejarah Palang Merah Internasional tidak dapat dilepaskan dari suatu keadaan medan perang pada tahun 1859 antara kerajaan Perancis dan Sardinia melawan kerajaan Austria. Dalam perang tersebut, terjadi pertempuran hebat di Solferino, wilayah Itali Utara. Akibat perang tersebut, Henry Dunant memberikan pertolongan bagi korban perang dan pada tahun 1862. Pengalamannya dituangkan dalam buku "*Un Souvenir de Solferino/ Kenangan Solferino*". Buku tersebut bercerita tentang kisah korban akibat perang dan mengusulkan untuk membentuk badan tenaga sukarela untuk menolong korban.

Jean Henry Dunant dilahirkan tanggal 8 Mei 1828 di Jenewa Swiss. Pada tahun 1859 Henry Dunant pergi ke Itali



menuju Solferino yang telah berkecamuk perang antara Perancis-Sardinia melawan Austria. Dunant menyaksikan sendiri perang yang berlangsung selama 5 jam. Lebih dari 40.000 prajurit luka dan tewas. Dua bulan kemudian korban tewas menjadi dua kali lipat.

Dalam bukunya, dilukiskan bahwa pertolongan sangat kurang terhadap beribu-ribu orang luka yang kekurangan darah, kehausan, kelaparan, kepanasan, kehujanan. Orang-orang yang selamat berkat pertolongan Henry memberi sebutan “Orang berbaju Putih”. Bukunya menarik perhatian empat orang yaitu Jeneral Dufour, Mr.Maunior, Dr.Appia dan Gustave Moynier. Mereka berlima sepakat membentuk Palang Merah pada tahun 1863 dengan lambang Palang Merah di atas dasar putih yang bermakna pelindung bagi para petugas, penolong di medan perang. Dalam perkembangannya komite tersebut menjadi *“International Commite Of Red Cross”* (ICRC) sampai sekarang. Latar belakang dipakainya lambang tersebut adalah bendera Swiss karena menghormati pemerintah Swiss. Pelopor Palang Merah adalah warga Swiss dan agar palang merah benar-benar netral karena Swiss negara netral

## **2. Komponen Gerakan**

### **a. Komite Internasional Palang Merah / ICRC**

ICRC adalah sebuah lembaga yang netral terhadap politik, ideologi dan agama yang didirikan pada tahun 1863. ICRC berkedudukan di Jenewa Swiss dan beranggotakan 25 orang warga Negara Swiss yang netral yang dipilih bersama dan



berkedudukan sebagai badan hukum. Pada tahun berikutnya, 12 kepala negara menandatangani Konvensi 22 Agustus 1864 untuk bergabung dalam ICRC. Mandat ICRC adalah melindungi dan membantu korban konflik bersenjata dan mempromosikan HHI / HPI

b. Liga Perhimpunan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah / IFRC

Liga adalah gabungan internasional Palang Merah yang menangani masalah kesehatan, mencegah penyakit dan mengurangi penderitaan manusia. Liga didirikan tanggal 5 Mei 1919 dengan diadakannya Konferensi Kesehatan di Cannes, Perancis. Motto Liga: "*Inter Arma Caritas*" (Bantuan diantara pertikaian) dan "*Per humanitatem ad pacem*" (Perdamaian melalui kemanusiaan). PMI diterima sebagai anggota ke 68 pada tanggal 16 Oktober 1950.

Konferensi Internasional Palang Merah dan Bulan Sabit Merah diselenggarakan empat tahun sekali dihadiri oleh delegasi Palang Merah Internasional. Pertemuan tersebut membahas persoalan-persoalan umum dan menampung usul-usul dan resolusi, juga memilih anggota *Standing Commission*.

Mandat IFRC adalah untuk meningkatkan taraf hidup bagi yang membutuhkan dengan mobilisasi kekuatan kemanusiaan.

Kegiatan IFRC adalah promosi prinsip-prinsip dasar dan nilai-nilai kemanusiaan, tanggap bencana,



kesiapsiagaan bencana, kesehatan dan perhatian kepada masyarakat, pengembangan kapasitas organisasi.

c. Perhimpunan Nasional

Perhimpunan Nasional didirikan di suatu negara peserta Konvensi Jenewa 1949. Perhimpunan Nasional satu-satunya perhimpunan Palang Merah/Bulan Sabit Merah nasional di negaranya. Perhimpunan Nasional harus diakui oleh pemerintah negaranya. Perhimpunan Nasional harus memakai nama dan lambang palang merah atau bulan sabit merah.

Perhimpunan Nasional bersifat mandiri, memperluas kegiatan di seluruh wilayah, terorganisir dalam menjalankan tugasnya dan dilaksanakan di seluruh wilayah negaranya, menerima anggota tanpa membedakan latar belakang, menyetujui status gerakan, menghormati prinsip-prinsip dasar gerakan dan menjalankan tugasnya sejalan dengan prinsip-prinsip HPI.

Tugas Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional :

- Penyebarluasan HPI.
- Perhimpunan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah bekerja sama dengan pemerintah masing-masing untuk menaati dan menjamin ketaatan terhadap HPI.



- Perlindungan terhadap penduduk sipil dan anak-anak melalui pendidikan dan pelatihan untuk menciptakan perdamaian.

### **3. Prinsip Palang Merah Dan Bulan Sabit Internasional**

Setiap anggota Palang Merah dan Bulan Sabit Internasional wajib memahami dan menerapkan tujuh prinsip yang merupakan kode etik. Tujuh prinsip tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kemanusiaan

Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah lahir dari keinginan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang terluka dalam pertempuran tanpa membedakan mereka, dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama. Tujuannya ialah melindungi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, kerja sama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.

b. Kesamaan

Gerakan memberi bantuan kepada orang yang menderita tanpa membedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang lain sesuai dengan kebutuhannya dengan mendahulukan keadaan yang paling parah.



- c. **Kenetralan**  
Gerakan tidak memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama, atau ideologi.
- d. **Kemandirian**  
Gerakan bersifat mandiri, setiap perhimpunan Nasional sekalipun merupakan pendukung bagi pemerintah di bidang kemanusiaan dan harus menaati peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun gerakan bersifat otonom dan harus menjaga tindakannya agar sejalan dengan prinsip dasar gerakan.
- e. **Kesukarelaan**  
Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur keinginan untuk mencari keuntungan apa pun.
- f. **Kesatuan**  
Di dalam satu negara hanya boleh ada satu perhimpunan nasional dan hanya boleh memilih salah satu lembaga yang digunakan Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah negara bersangkutan.
- g. **Kesemestaan**  
Gerakan bersifat semesta. Artinya, gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap perhimpunan nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak dan tanggung jawab yang sama dalam membantu sama lain.



***Kemanusiaan** adalah ekspresi motivasi kita. **Kesamaan** mengarahkan cara kita melayani masyarakat yang sangat membutuhkan, sembari menjaga **Kenetralan** dan **Kemandirian** setiap waktu.*

*Gerakan dibentuk atas dasar **Kesukarelaan**. **Kesatuan** dan **Kesemestaan** menjadi jangkar aksi lokal kita dalam solidaritas global*

Tujuh prinsip tersebut dibagi menjadi tiga prinsip, yaitu;

- a. Prinsip substansi/utama (Kemanusiaan dan Kesamaan Perlakuan)
  - Sebagai inspirasi organisasi.
  - Menentukan dan memotivasi tindakannya.
  - Mengekspresikan tujuan yang ingin dicapai.
  - Memungkinkan pengaplikasian prinsip utama.
- b. Prinsip derivasi/turunan (Kenetralan dan Kemandirian)
  - Memungkinkan pengaplikasian prinsip utama.
  - Memastikan semua pihak percaya kepada organisasi.
  - Mengekspresikan suatu cara untuk mencapai tujuan yang disebut di atas.
- c. Prinsip Organik (Kesukarelaan, Kesatuan, dan Kesemestaan)
  - Standar aplikasi yang berhubungan dengan struktur dan operasi organisasi.



#### **4. Hukum Perikemanusiaan Internasional**

Hukum Perikemanusiaan Internasional adalah bagian dari hukum internasional yang memberikan perlindungan terhadap anggota angkatan perang yang luka, sakit, dan tidak dapat berperang, tawanan perang serta penduduk sipil yang tidak dapat lagi berperang, mengatur cara perang dan larangan perang yang bebas.

Secara singkat HPI mengatur :

- Perlindungan terhadap anggota perang yang luka, sakit baik dari pihak musuh maupun tentara dari pihak sendiri.
- Perlindungan terhadap penduduk sipil khususnya yang diduduki oleh pihak musuh.
- Mengatur cara memulai perang dengan sah.
- Mengatur pembatasan-pembatasan alat dan cara-cara perang sehingga tidak menjadi perang bebas.

Tujuan HPI:

Apabila terpaksa terjadi perang maka HPI akan mengatur agar perang dan akibat yang ditimbulkannya lebih manusiawai. Batasan perang seperti:

- Sasaran perang hanya obyek militer, contoh: markas militer, gudang mesiu, alat perang, tentara dan sebagainya.
- Obyek sipil seperti rumah sakit, tempat ibadah, pemukiman penduduk tidak boleh menjadi sasaran perang, dan untuk keamanan diberi tanda palang merah.



- Tidak boleh menggunakan alat maupun senjata perang seperti nuklir, biologi dan kimia (nubika).

## 5. Lambang Gerakan

Lambang dipakai sebagai identitas atau tanda pengenal bagi orang-orang di suatu kelompok, daerah, negara atau apapun. Lambang adalah suatu ciri khas, termasuk Lambang Palang Merah. Sebelum lambang gerakan diadopsi, setiap pelayanan medis kemiliteran -setidaknya di Eropa, memiliki tanda pengenal tersendiri. Austria misalnya, menggunakan bendera putih, Perancis bendera merah, atau Spanyol bendera kuning.

### a. Lambang Palang Merah

Tahun 1863, konferensi internasional diselenggarakan di Jenewa dan mengadopsi lambang palang merah di atas dasar putih sebagai tanda pengenal Perhimpunan Nasional Palang Merah yang merupakan kebalikan dari bendera nasional Swiss. Tahun 1864, Konvensi Jenewa yang pertama menyatakan bahwa lambang Palang Merah di atas dasar putih secara resmi diakui sebagai tanda pengenal pelayanan medis angkatan bersenjata. Pada Konvensi Jenewa tahun 1906, waktu peninjauan kembali terhadap Konvensi Jenewa Tahun 1864, barulah ditetapkan lambang Palang Merah tersebut sebagai penghormatan bagi negara Swiss.

### b. Lambang Bulan Sabit Merah

Tahun 1876 saat Balkan dilanda perang. Sejumlah pekerja sosial yang tertangkap oleh Ottoman dibunuh



semata-mata karena mereka memakai ban lengan dengan gambar palang merah. Ketika pemerintah Turki diminta penjelasan mengenai hal ini, mereka menekankan kepekaan tentara muslim terhadap bentuk palang/salib dan mengajukan agar perhimpunan nasional serta pelayanan medis militer mereka diperbolehkan untuk menggunakan lambang yang berbeda yaitu Bulan Sabit Merah.

Gagasan ini perlahan mulai diterima. Memperoleh semacam pengesahan dalam bentuk 'reservasi' dan diadopsi sebagai lambang yang sederajat dengan lambang palang merah. Dalam konvensi tahun 1929, lambang bulan sabit merah di atas dasar putih yang saat itu dipilih oleh Persia (sekarang Iran) diakui sebagai lambang pembeda dengan fungsi dan tujuan yang sama dengan lambang palang merah, dan singa dan matahari merah sebagaimana tercantum pada Konvensi-konvensi Jenewa 1949 dan protokol tambahan I dan II 1977 .

c. Lambang Kristal Merah

Tahun 2005 Kristal Merah di atas dasar putih diadopsi menjadi lambang alternatif apabila di suatu negara terjadi konflik bersenjata/perang atau bencana, maka negara yang menggunakan Lambang Palang Merah atau Bulan Sabit Merah, ICRC dan IFRC dapat menggunakannya secara khusus untuk kegiatan kepalangmerahan yang dilaksanakan di daerah tersebut.



Lambang memiliki dua fungsi yaitu sebagai tanda pengenal dan tanda perlindungan. Lambang digunakan pada masa damai atau pada saat tidak terjadi konflik, perang atau pada saat tidak terjadi bencana. Gunanya adalah sebagai tanda pengenal:

- Identitas; bahwa seseorang adalah anggota gerakan, staff, personel Perhimpunan Nasional, ICRC dan IFRC.
- Hak milik; bahwa sesuatu seperti fasilitas, sarana, peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan adalah milik gerakan (ICRC, Perhimpunan Nasional, IFRC).

Dengan seizin perhimpunan nasional, tanda pengenal lambang dapat digunakan oleh pihak lain untuk tujuan mendukung kegiatan kepalangmerahan. Lambang digunakan ketika konflik, perang atau saat bencana terjadi. Fungsinya, untuk memberitahukan bahwa seseorang adalah anggota gerakan dan menandai personel medis militer, sehingga harus dilindungi. Tanda perlindungan juga digunakan untuk menandai fasilitas medis militer (bangunan, peralatan, kendaraan termasuk kapal dan rumah sakit). Untuk tujuan ini, dalam pembuatan lambang, tidak boleh ada sesuatu pun yang ditambahkan padanya, baik terhadap Palang Merah, Bulan Sabit Merah atau Kristal Merah atau pada dasar putihnya. Lambang tersebut harus berukuran besar dan mudah terlihat.



### **Penyalahgunaan Lambang:**

Lambang yang tidak digunakan secara benar, disebut dengan penyalahgunaan lambang. Ada beberapa macam penyalahgunaan yaitu:

a) Peniruan

Penggunaan tanda-tanda yang mirip dengan lambang Palang Merah, namun sebenarnya bukanlah lambang gerakan Palang Merah. Tentu saja hal itu dapat disalah mengerti sebagai lambang untuk gerakan Palang Merah atau Bulan Sabit Merah.

b) Penggunaan yang tidak tepat

Yaitu penggunaan lambang Palang Merah atau Bulan Sabit Merah oleh kelompok atau perorangan terutama untuk tujuan komersial. Penggunaan oleh seseorang atau kelompok yang berhak namun tidak sesuai dengan Prinsip Dasar Gerakan.

c) Pelanggaran Berat

Penggunaan lambang Palang Merah atau Bulan Sabit Merah dalam masa perang untuk melindungi personel militer atau perlengkapan militer dianggap sebagai kejahatan perang.

## **6. Organisasi PMI**

Palang Merah Indonesia (PMI) adalah sebuah organisasi perhimpunan nasional di Indonesia yang bergerak dalam bidang sosial kemanusiaan. PMI selalu berpegang teguh pada tujuh prinsip dasar Gerakan



Internasional Palang Merah dan Bulan sabit merah yaitu kemanusiaan, kesamaan, kesukarelaan, kemandirian, kesatuan, kenetralan, dan kesemestaan. Sampai saat ini PMI telah berada di 33 PMI Daerah (tingkat provinsi) dan sekitar 408 PMI Cabang (tingkat kota/kabupaten) di seluruh Indonesia.

Palang Merah Indonesia tidak berpihak pada golongan politik, ras, suku ataupun agama tertentu. Palang Merah Indonesia dalam pelaksanaannya juga tidak melakukan pembedaan tetapi mengutamakan objek korban yang paling membutuhkan pertolongan segera untuk keselamatan jiwanya.

Di Indonesia PMI dibentuk sebelum perang dunia ke II. Pemerintah Belanda mendirikan NERKAI. Dr. RCL Senduk dan Dr. Bahder Djohan memprakarsai berdirinya Palang Merah Indonesia. Pada masa Kemerdekaan Presiden Sukarno pada tanggal 3 September 1945 mendirikan Palang Merah Nasional dengan membentuk Panitia Lima yang terdiri dari dr. Moechtar, dr. Bahder Djohan, dr. Djoehana, dr. Marzuki dan dr. Sitalana.

Pada tanggal 17 September 1945 Panitia Lima berhasil menyusun pengurus besar PMI dan dilantik oleh Wapres Drs. M. Hatta, sehingga setiap tanggal 17 September 1945 ditetapkan sebagai hari PMI. Tanggal 15 Juni 1950 PMI diakui oleh International Committee of the Red Cross (ICRC), dan pada 16 Oktober 1950 diterima sebagai anggota Liga Perhimpunan Palang Merah yang ke 68.

Susunan organisasi PMI terdiri dari PMI Pusat, PMI Daerah, PMI Cabang dan PMI Ranting. Masa kepengurusan



baik di tingkat pusat, daerah atau cabang selama empat tahun dan setiap empat tahun sekali diadakan musyawarah untuk memilih pengurus PMI yang baru (Munas, Musda dan Muscab).

Tugas dan kegiatan PMI di masa perang diantaranya: memberikan pertolongan terhadap para korban akibat peperangan, melakukan kegiatan pengungsian bagi korban perang, bantuan barang-barang untuk korban bencana/perang.

Dimasa damai tugas PMI diantaranya: menyelenggarakan dapur umum untuk korban bencana alam, mendidik dan melatih tenaga terampil (PMR, KSR, TSR, dan Pembina PMR), pendidikan kepemimpinan/leader PMI, Pendidikan dan latihan PMR, usaha transfusi darah, membangun kesehatan masyarakat dalam Posyandu, menanamkan kasih sayang kepada sesama.

Tokoh-tokoh yang pernah menjabat sebagai ketua PMI: Drs. Moh Hatta, Soetardjo Kartohadikoesoemo, BPH Bintaro, Prof .Dr. Bahder Djohan, PAA Paku Alam VIII, Letjen Basuki Rahmat, dr. Soeyoso Soemidimejo, Dr.H.Ibnu Sutowo, Marie Muhammad, Muhammad Jusuf Kalla.

Visi PMI: PMI yang berkarakter, profesional, mandiri dan dicintai masyarakat

Misi PMI :

- Menjadi organisasi kemanusiaan terdepan yang memberikan layanan berkualitas melalui kerja sama dengan masyarakat dan mitra sesuai dengan prinsip-prinsip dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah.



- Meningkatkan kemandirian organisasi PMI melalui kemitraan strategis yang berkesinambungan dengan pemerintah, swasta, mitra gerakan dan pemangku kepentingan lainnya di semua tingkatan.
- Meningkatkan reputasi organisasi PMI di tingkat nasional dan internasional.

## **7. Organisasi PMR**

Palang Merah Remaja (PMR) adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI, yang selanjutnya disebut Anggota PMR. Terdapat di PMI Cabang di seluruh Indonesia, dengan anggota lebih dari 1 juta orang. Anggota PMR merupakan salah satu kekuatan PMI dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kemanusiaan di bidang kesehatan dan siaga bencana, mempromosikan 7 Prinsip PM/BSM Internasional, serta mengembangkan kapasitas organisasi PMI.

Pelatihan dan Pendidikan PMR adalah pendidikan dan pelatihan kepada generasi muda yang berusia antara 7-21 tahun, dengan menitikberatkan pada pengembangan aspek mental (ketakwaan, disiplin, mandiri, dsb), aspek sosial (kesetiakawanan, kebersamaan, kerja sama) dan aspek keterampilan (kepalang merahan, P3K, perawatan keluarga, dapur umum, dsb).

Palang Merah Remaja dibentuk di Jakarta ketika dilaksanakan Konferensi PMI yang ke IV pada tanggal 1 Maret 1950 yang dipimpin oleh Nn. Siti Dasimah dan Nn.



Paramita Abdurachman. Pada saat itu 15 cabang PMI telah terbentuk.

**a. Hak dan Kewajiban Anggota PMR**

Hak anggota PMR:

- Mendapatkan pembinaan dan pengembangan oleh PMI
- Menyampaikan pendapat dalam forum/pertemuan resmi PMI
- Berpartisipasi aktif dalam kegiatan PMR
- Mendapatkan Kartu Tanda Anggota (KTA)
- Kewajiban Anggota PMR
- Menjalankan dan membantu menyebarkan prinsip-prinsip dasar
- Gerakan Palang Merah dan kegiatan PMI
- Mematuhi AD/ART
- Melaksanakan Tri Bhakti PMR
- Menjaga nama baik PMI
- Membayar uang iuran keanggotaan

**b. Tingkatan PMR**

Di Indonesia dikenal ada 3 tingkatan PMR sesuai dengan jenjang pendidikan atau usianya :

- PMR Mula adalah PMR dengan tingkatan setara pelajar Sekolah Dasar (10-12 tahun), berfungsi sebagai *peer leadership*, yaitu dapat menjadi contoh/model keterampilan hidup sehat bagi teman sebaya. Warna emblem Hijau.
- PMR Madya adalah PMR dengan tingkatan setara pelajar Sekolah Menengah Pertama (12-15 tahun), berfungsi sebagai *peer support*, yaitu memberikan



dukungan, bantuan, semangat kepada teman sebaya agar meningkatkan keterampilan hidup sehat. Warna emblem Biru Langit.

- PMR Wira adalah PMR dengan tingkatan setara pelajar Sekolah Menengah Atas (15-17 tahun), berfungsi sebagai *peer educator*, yaitu pendidik sebaya keterampilan hidup sehat. Warna emblem Kuning

### c. **Tri Bakti PMR**

Setiap anggota PMR yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan, wajib melaksanakan Tri Bakti PMR. Tri Bakti PMR yaitu:

- Meningkatkan keterampilan hidup sehat
  - a) Di rumah dengan membantu orang tua
  - b) Turut membantu dalam penanggulangan korban bencana seperti: PP, dapur umum, pengungsian, pemberian bantuan makanan, pakaian dan lainnya.
  - c) Diikutsertakan dalam pengumpulan dana.
  - d) Membantu sebagai kader kesehatan remaja bersama dengan kader kesehatan.
- Berkarya dan berbakti di masyarakat
  - a) Di sekolah berupa menjaga kebersihan sekolahnya, menolong orang yang sakit atau menjenguk orang sakit.
  - b) Memberantas berkeliarnya lalat-lalat, membersihkan ruangan, halaman dan peningkatan gizi.



- c) Membantu penyelenggaraan dapur umum
- d) Aktif di program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- Mempererat persahabatan nasional dan internasional
  - a) Mengetahui adat istiadat dan perilaku anak-anak di daerah-daerah seluruh Indonesia
  - b) Mengadakan surat menyurat atau pertukaran album dengan sesama anggota PMR
  - c) Anjongsana dan anjangkarya dengan PMR lain di cabang atau wilayah lain



# Kepemimpinan

*Sebuah negara tidak akan pernah kekurangan pemimpin,  
bila generasi mudanya menyukai berpetualang di hutan,  
gunung dan lautan*

**(Jean Henry Dunant)**

## 1. Pengertian Kepemimpinan

- Kepemimpinan adalah proses mempengaruhi antar pribadi dalam situasi tertentu, melalui proses komunikasi yang terarah untuk mencapai tujuan tertentu.
- Kepemimpinan adalah proses menggerakkan dan mempengaruhi orang lain untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (keterlibatan orang lain, faktor pada pemimpin, usaha bersama)
- Pemimpin adalah seorang yang dapat mempengaruhi kelompok yang dipimpinnya untuk mengerahkan usaha bersama guna mencapai sasaran atau tujuan yang telah ditentukan.
- Ketua adalah seorang yang dituakan dalam kelompok untuk mewakili dan bertanggungjawab atas kelompoknya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- Kepala adalah seorang yang mengepalai suatu kelompok atau unit untuk memimpin kelompok/unit mencapai tujuan.



## **2. Hakikat Kepemimpinan**

- Tentang kepribadian seseorang.
- Tentang suatu seni, kemampuan atau teknik.
- Penyebab kegiatan, proses atau kesediaan orang lain.
- Pengaruh atau persuasi melalui hubungan manusia.
- Sarana atau instrumen mencapai tujuan.

## **3. Teori Kepemimpinan**

- a) Teori Genetis  
Seorang pemimpin dilahirkan untuk dapat memimpin.
- b) Teori Sosial  
Seseorang akan dapat menjadi pemimpin karena lingkungannya yang mendukung, keadaan dan waktu memungkinkan ia bisa menjadi pemimpin.
- c) Teori Ekologis  
Gabungan dari teori genetis dan sosial, dimana seseorang akan menjadi pemimpin membutuhkan bakat, dan bakat tersebut mesti selalu dibina agar berkembang.
- d) Teori Situasi  
Seseorang dapat menjadi pemimpin ketika berada dalam situasi tertentu karena dia memiliki kelebihan-kelebihan yang dibutuhkan dalam situasi tersebut.



#### **4. Tipe Kepemimpinan**

Seorang pemimpin mempunyai tipe yang khas dalam memimpin, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) **Tipe Kepemimpinan Diktatoris**  
Tipe pemimpin yang telah memusatkan segala keputusan dan kebijakan yang ingin diambil dari dirinya sendiri secara penuh. Segala pembagian tugas dan tanggung jawab dipegang oleh pemimpin yang bergaya diktator, sedangkan para bawahan hanya sekadar melaksanakan tugas yang sudah diberikan. Pemimpin diktator akan menjalankan kepemimpinannya berdasarkan kepentingan pribadinya tanpa menghiraukan kepentingan orang lain, memimpin dengan cara menggertak dan menguasai.
- b) **Tipe Kepemimpinan Otokratis**  
Tipe kepemimpinan terpusat pada diri pemimpin. Tipe ini ditandai dengan adanya petunjuk yang berasal dari pemimpin, dan tidak satu pun peran anak buah dalam merencanakan, sekaligus mengambil keputusan.
- c) **Tipe Kepemimpinan Demokratis**  
Kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Pemimpin demokratis akan selalu meminta pendapat anggota kelompok sehingga mendapatkan keputusan yang tidak akan merugikan.
- d) **Tipe Kepemimpinan Laissez-Faire**  
Tipe ini akan mendorong kemampuan anggota dalam mengambil inisiatif. Kurang interaksi dan kontrol yang



telah dilakukan oleh pemimpin, sehingga gaya tersebut hanya dapat berjalan jika bawahan mampu memperlihatkan tingkat kompetensi dan keyakinan dalam mengejar sasaran yang cukup tinggi.

## **5. Gaya Kepemimpinan**

Pemimpin memiliki sifat, dan kepribadian yang khas. Beberapa gaya kepemimpinan antara lain:

### **a) Gaya Pemimpin Liberal**

Pemimpin Liberal akan menjalankan kepemimpinannya berdasarkan kepentingan orang banyak (kelompok mayoritas) tanpa memperhatikan hak dan kepentingan dari kelompok minoritas.

### **b) Gaya Kepemimpin Militeristik**

Pemimpin Militeristik menerapkan aturan-aturan militer dalam menjalankan kepemimpinannya, segala aturan dan keputusan di tangan pimpinan.

### **c) Gaya Kepemimpinan Delegatif**

Gaya Kepemimpinan Delegatif memiliki ciri-ciri yaitu pemimpin akan jarang dalam memberikan arahan, pembuat keputusan diserahkan kepada bawahan, anggota diharapkan bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri. Gaya kepemimpinan delegatif ini memiliki ciri khas dari perilaku pemimpin dalam melakukan tugasnya sebagai pemimpin.

### **d) Gaya Kepemimpinan Moral**

Kelebihan dari gaya Kepemimpinan Moral: hangat dan sopan kepada semua orang, mempunyai empati



yang tinggi terhadap permasalahan para bawahan, sabar, murah hati. Segala bentuk kebajikan-kebajikan ada dalam diri pemimpin tersebut.

- e) Gaya Kepemimpinan Kharismatik
- f) Kelebihan dari gaya kepemimpinan kharismatis ini mampu menarik orang. Mereka akan terpesona dengan cara berbicaranya yang bisa membangkitkan semangat. Biasanya pemimpin dengan memiliki gaya kepribadian ini akan visionaris. Mereka sangat menyenangi perubahan dan tantangan.

## **6. Komunikasi**

Komunikasi adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan atau informasi antara dua individu atau lebih dengan efektif sehingga dapat dipahami dengan mudah. Komunikasi efektif apabila pelaku komunikasi dapat mendengar dengan aktif, paham akan bahasa verbal maupun non verbal, berempati kepada pemberi pesan serta bersifat asertif (menyampaikan apa adanya tanpa bermaksud menyerang).

- Unsur-unsur dalam proses komunikasi:
  - a) Komunikator (pengirim pesan)
  - b) Pesan
  - c) Media
  - d) Komunikan (penerima pesan)
  - e) Umpan Balik
- Komunikasi dibagi menjadi dua, yaitu:
  - a) Komunikasi verbal, komunikasi menggunakan bahasa lisan atau tulisan.



b) Komunikasi non verbal, komunikasi menggunakan gerak bahasa tubuh, gerak isyarat, sikap, ekspresi wajah.

▪ Faktor pendukung dan penghambat komunikasi:

a) Faktor Pendukung Komunikasi

- Kenali diri sendiri.
- Kenali orang lain
- Mau mendengarkan.
- Memberi pernyataan yang jelas.
- Memberi umpan balik
- Mau membuka diri

b) Faktor Penghambat Komunikasi

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| - Sifat egosentris            | - Perbedaan status sosial |
| - Emosional                   |                           |
| - Hubungan yang kurang serasi | - Permusuhan              |
| - Pengalaman lampau           | - Karisma                 |
|                               | - Stereotip               |
|                               | - Bela diri               |
| - Lingkungan fisik            |                           |

## 7. Kerja sama

Suatu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

▪ Manfaat kerja sama:

- a) Kita bisa menyelesaikan tugas dengan waktu yang lebih cepat,
- b) Pekerjaan yang berat jadi ringan, dan



- c) Kita bisa lebih akrab dengan teman-teman.
- Faktor Pendukung Kerja sama
  - a) Masing-masing pihak menghargai kekurangan dan kelebihan masing-masing.
  - b) Sama-sama paham tujuan kerja sama.
  - c) Terbuka.
  - d) Ada yang mau jadi koordinator.
- Faktor Penghambat Kerja sama
  - a) Tidak bertanggung jawab.
  - b) Mau menang sendiri atau egois.
  - c) Curiga atau suka mencurigai.
  - d) Tidak bisa membedakan antara kerja sama dengan sama-sama kerja.





# Pertolongan Pertama

*Pemberian pertolongan yang cepat, tepat dan cermat akan menyelamatkan jiwa, mencegah cacat dan memberi rasa nyaman pada penderita.*

## 1. Pertolongan Pertama

Prinsip kemanusiaan yang utama adalah mengurangi penderitaan dan memberikan bantuan kepada para penderita. Pertolongan yang diberikan harus menjadi satu kesatuan pertolongan korban dari lapangan sampai perawatan lanjutan di rumah sakit.

### **Pengertian Pertolongan Pertama :**

Pemberian pertolongan segera kepada penderita sakit atau cedera/kecelakaan yang memerlukan penanganan medis dasar.

Kemampuan berimprovisasi di lapangan sangat diperlukan seperti bagaimana memanfaatkan pakaian, sapu tangan atau handuk kecil sebagai penutup luka dan pembalut, memanfaatkan bahan lurus dan keras seperti majalah dan sejenisnya untuk dijadikan bidai .

#### a) Alat Perlindungan Diri (APD)

- APD adalah alat yang digunakan untuk perlindungan penolong ketika menolong penderita, berupa sarung tangan lateks, kacamata pelindung, baju pelindung, masker penolong, masker resusitasi, helm.



- Tindakan umum untuk menjaga diri dengan cara mencuci tangan dan membersihkan alat-alat.
- b) Peralatan Pertolongan Pertama:
  - Penutup luka: kasa steril, bantalan kasa
  - Pembalut: pembalut gulung/pipa, segitiga/mitela, tubuler, rekat/plester
  - Cairan antiseptic: alkohol, iodine
  - Cairan pencuci mata: boorwater
  - Peralatan stabilisasi: bidai, papan spinal panjang, papan spinal pendek.
  - Gunting, pinset, senter, kapas, selimut, kartu penderita, alat tulis, oksigen, tensimeter dan stetoskop, tandu.
- c) Pertolongan Pertama Kedaruratan Medis
  - Penanganan paparan panas /kelelahan panas/sengatan panas/syok:
    - 1) Baringkan penderitanya di tempat yang teduh.
    - 2) Pertahankan jalan napas korban (ldr).
    - 3) Kendorkan pakaian yang mengikat.
    - 4) Beri oksigen bila ada.
    - 5) Tinggikan tungkai penderita 20 – 30 cm.
    - 6) Cek tanda vital.
    - 7) Beri minum bergaram bila penderita sadar.
    - 8) Rujuk ke fasilitas kesehatan.
  - Pingsan:
    - 1) Baringkan penderita.
    - 2) Longgarkan pakaian.
    - 3) Usahakan mendapat oksigen yang cukup.



- 4) Periksa cedera.
  - 5) Beri selimut agar badan hangat.
  - 6) Istirahatkan beberapa menit.
  - 7) Posisikan stabil.
  - 8) Bawa ke fasilitas kesehatan.
- Perawatan untuk perdarahan luar:
    - 1) Penolong memakai APD.
    - 2) Jangan menyentuh mulut, hidung, mata, makanan sewaktu memberi perawatan.
    - 3) Tekanan langsung dengan tangan atau penutup luka.
    - 4) Elevasi/tinggikan posisi luka.
    - 5) Tekan pada titik tekan.
    - 6) Immobilisasi.
    - 7) Cuci tangan.
    - 8) Dekontaminasi.
    - 9) Perawatan untuk perdarahan dalam.
    - 10) Baringkan penderita.
    - 11) Jaga jalan napas tetap terbuka.
    - 12) Berikan oksigen.
    - 13) Pertahankan panas tubuh penderita.
    - 14) Atasi syok.
    - 15) Jangan beri makan dan minum.
    - 16) Rawat cedera berat bila ada.
    - 17) Rujuk ke fasilitas kesehatan.
  - Luka (lecet, robek, sayat, tusuk, avulsi, amputasi)
    - 1) Pastikan daerah luka terlihat.
    - 2) Bersihkan daerah sekitar luka.
    - 3) Control perdarahan bila ada.



- 4) Cegah kontaminasi lanjut.
  - 5) Beri penutup luka dan balut.
  - 6) Baringkan penderita bila kehilangan banyak darah.
  - 7) Tenangkan penderita.
  - 8) Atasi syok bila ada.
  - 9) Rujuk ke fasilitas kesehatan.
- Patah Tulang (terbuka dan tertutup)
    - 1) Lakukan penilaian dini.
    - 2) Lakukan penilaian fisik.
    - 3) Stabilkan bagian yang patah.
    - 4) Paparkan seluruh bagian yang diduga cedera.
    - 5) Atasi perdarahan.
    - 6) dan luka bila ada.
    - 7) Siapkan semua peralatan.
    - 8) Lakukan pembidaian.
    - 9) Kurangi rasa sakit.
    - 10) Baringkan penderita pada posisi nyaman.
  - Luka bakar (penyebab panas, kimia, listrik, radiasi)
    - 1) Hentikan proses luka bakarnya dengan mengalirkan air.
    - 2) Buka pakaian dan perhiasan.
    - 3) Lakukan penilaian dini.
    - 4) Beri pernapasan buatan bila perlu/oksigen.
    - 5) Tentukan derajat luka bakarnya.
    - 6) Tutup luka bakar dengan penutup luka.
    - 7) Jangan memecahkan gelembungnya.
    - 8) Upayakan penderita senyaman mungkin.
  - Paparan dingin (hipotermia)
    - 1) Penilaian dini.



- 2) Pemeriksaan penderita.
- 3) Pindahkan penderita dari lingkungan dingin.
- 4) Jaga jalan napas (ldr).
- 5) Berikan oksigen bila ada.
- 6) Ganti pakaian yang basah.
- 7) Selimuti penderita.
- 8) Upayakan agar tetap kering, bila penderita sadar dapat diberikan minuman hangat.
- 9) Pantau tanda vital secara berkala (napas, nadi, suhu, warna kulit).
- 10) Rujuk ke fasilitas kesehatan.

## **2. Penilaian**

Tindakan penilaian dilaksanakan oleh penolong kepada penderita dengan melihat kondisi dan situasi keadaan penderita, terdiri dari:

### **a. Penilaian Keadaan**

Penilaian keadaan dilaksanakan untuk mengetahui faktor yang mendukung dan menghambat tindakan pertolongan pertama. Pada tahap ini penolong harus mengamankan lokasi. Penolong dapat melakukan analisa dengan melihat kondisi saat itu: berapa jumlah penderita, bagaimana mekanisme kecelakaannya, amankah lingkungannya, bagaimana rencana menolongnya, apa yang bisa dimanfaatkan, kemungkinan apa yang akan terjadi dan bagaimana mengatasinya, memberi rambu, memberi data korban dengan lengkap, dll.



Urutan bagi penolong adalah:

- Memastikan keselamatan penolong.
- Penderita dan orang disekitarnya.
- Penolong memperkenalkan diri dan meminta izin untuk menolong.
- Menentukan keadaan umum kejadian.
- Melakukan penilain dini.
- Mengenali dan mengatasi gangguan cedera yang mengancam.
- Stabilkan penderita.
- Teruskan pemantauan.
- Minta bantuan .

b. Penilaian Dini

Penolong harus mengenali dan mengatasi keadaan yang mengancam nyawa penderita dengan cara yang tepat, cepat dan sederhana. Langkah-langkahnya:

a) Kesan Umum

- Kasus trauma (kasus karena rudapaksa, jelas terlihat, teraba seperti luka, memar, patah tulang, dll) dan
- kasus medis (tanpa ruda paksa seperti sesak napas, pingsan).

b) Memeriksa Respon (**ASNT**)

- Awas (Penderita sadar dan mengenali keberadaanya).
- Suara (Penderita menjawab/bereaksi ketika dipanggil).
- Nyeri (Penderita hanya bereaksi atas rangsang yang diberikan oleh penolong misal dicubit).



- Tidak Respon (Penderita tidak bereaksi terhadap rangsang baik suara ataupun nyeri).

c) *Airways*

Memastikan jalan napas terbuka dengan baik, perhatikan saat bicara apakah lancar atau tidak. Bila penderita tak sadar gunakan teknik tekan dahi angkat dagu dan posisikan kepala dalam posisi stabil.

d) *Breathing* (Lihat, dengar, rasakan)

Menilai pernapasan dengan melihat naik turunnya dada, mendengarkan pernapasannya dan merasakan hembusan napas.

e) *Circulation*.

Menilai sirkulasi dan menghentikan perdarahan hebat. Penderita sadar dengan memeriksa nadi radial dan penderita tidak respon dengan memeriksa nadi karotis dan brakial bagi bayi. Jika tidak ada denyut nadi yang terasa, segera lakukan Resusitasi Jantung Paru.

f) Hubungi bantuan dan transportasi menuju pelayanan kesehatan.

g) Pemeriksaan fisik

Penolong harus memprioritaskan keadaan cedera yang lebih penting untuk prioritas pertolongan. Periksa apakah terjadi **Perubahan bentuk**, **Luka Terbuka**, **Nyeri** bila ditekan dan **Bengkak (PLNB)**.

Pemeriksaan terdiri dari:

1) Kepala

Meliputi: telinga, hidung, mata, mulut.



2) Leher

Apakah ada pembesaran pembuluh leher, tenggorokan tertarik ke satu sisi, bagaimana perabaan bagian belakang leher, dsb.

3) Dada

Periksa apakah ada cedera pada tulang rusuk, tulang dada, dsb.

4) Perut

Periksa ketegangan, periksa nyeri pada perut, dsb.

5) Punggung

Periksa PLNB pada punggung.

6) Panggul

Periksa apakah ada bau pesing atau tinja.

7) Anggota gerak atas dan bawah

Lakukan gerakan sensasi sirkulasi untuk menilai keadaan tulang, otot maupun syaraf, dapat juga dengan pengisian waktu kapiler.

8) Tanda-tanda vital

- Denyut nadi normal bayi:120–150 x per menit, anak 80-150 x per menit, dewasa 60-90 x per menit,
- Frekwensi pernapasan normal bayi: 25-50 x per menit, anak:80-150 x permenit, dewasa: 12-20 x per menit.
- Suhu tubuh normal 37<sup>0</sup> celcius,



- Tekanan darah normal sistolik 100-140 mmHg, diastolic: 60-90 mmHg).
- Kondisi kulit: lembab, kering, berkeringat.
- Warna kulit: biru, pucat, merah, kuning, biru kehitaman.

Pemeriksaan denyut nadi dapat di leher (arteri karotis), lengan atas (arteri brakial pada bayi), pergelangan tangan (arteri radialis), lipat paha (arteri femoralis). Cara memeriksa dengan menggunakan jari telunjuk dan tengah, tekan pada daerah nadinya, mulai menghitung selama 15 detik, kalikan hasilnya dengan 4.

h) Riwayat Penderita

Untuk mengetahui kondisi korban, dilakukan proses wawancara dengan KOMPAK.

**K:** Keluhan utama (gejala dan tanda).

**O:** Obat-obatan yang diminun.

**M:** Makanan / minuman terakhir.

**P:** Penyakit yang diderita.

**A:** Alergi yang dialami.

**K:** Kejadian sebelum timbulnya gejala dan tanda penyakit.

i) Pemeriksaan Berkala

Pemeriksaan diberikan secara berkala sebelum ditangani paramedik terdiri dari keadaan respon, jalan napas, pernapasan dan frekuensi/kualitas, nadi penderita, keadaan kulit, penatalaksanaan



penderita, pertahankan komunikasi dengan penderita).

j) Pelaporan

Setelah selesai melakukan pertolongan maka semua pemeriksaan dan tindakan pertolongan dilaporkan kepada penolong berikutnya. Terdiri dari umur dan jenis kelamin, keluhan utama, tingkat respon, keadaan jalan napas, pernapasan, sirkulasi, pemeriksaan fisik yang penting, kompak, penatalaksanaan dan perkembangan lainnya.

### **3. Pemindahan Penderita**

Kecepatan merupakan salah satu tujuan penting dalam pertolongan gawat darurat. Pemindahan penderita pasti dilakukan setelah perawatan darurat selesai. Saat tiba di lokasi kejadian, pelaku pertolongan perlu memperhatikan apakah akan melakukan perawatan sementara terlebih dahulu atau segera memindahkannya.

Bila dianggap perlu, maka penolong harus memperhatikan :

- a. Jangan membuat cedera lebih lanjut pada penderita.
- b. Hindari cedera pada penolong.

Mekanika tubuh adalah istilah yang berarti menggunakan gerakan tubuh penolong yang baik dan benar untuk memudahkan pengangkatan dalam pemindahan penderita.



Prinsip dasar pemindahan penderita :

- a. Jangan dilakukan bila tidak mutlak perlu
- b. Lakukan sesuai dengan teknik yang baik dan benar
- c. Kondisi fisik penolong harus baik dan terlatih

Beberapa hal yang dilakukan dalam memindahkan pasien:

- a. Nilai kesulitan yang mungkin akan terjadi pada saat proses pemindahan dan pengangkatan langsung.
- b. Rencanakan pergerakan sebelum mengangkat penderita seperti berapa berat badannya? Bagaimana memindahkannya? Berapa jauh jaraknya? Metode yang digunakan?
- c. Jangan coba menaikkan dan menurunkan peserta kalau tidak yakin mampu.
- d. Gunakan otot tungkai untuk mengangkat dan jaga keseimbangan.
- e. Pindahkan penderita dengan beban serapat mungkin dengan tubuh penolong.
- f. Lakukan gerakan secara menyeluruh agar tubuh saling menopang secara vertical.
- g. Bila dapat, kurangi jarak atau ketinggian yang harus dilalui.
- h. Perbaiki posisi dan angkatlah secara bertahap.



Berdasarkan masalah keselamatan, pengangkutan dan pemindahan penderita digolongkan menjadi dua bagian:

a. Pemindahan Darurat

Lakukan pemindahan darurat hanya bila ada bahaya segera terhadap penderita atau penolong. Contoh: ancaman kebakaran, ancaman ledakan, ketidakmampuan melindungi penderita, terpaksa memindahkan penderita agar dapat mencapai penderita yang lain. Contoh cara pemindahan darurat: tarikan lengan, tarikan baju, tarikan bahu, tarikan selimut.

b. Pemindahan Biasa

Pemindahan dilakukan jika dinilai tidak ada keadaan yang membahayakan. Dilakukan bila: penilaian awal lengkap, denyut nadi dan napas stabil, perdarahan sudah dikendalikan, tidak ada cedera leher, semua patah tulang sudah dimobilisasi.

Teknik yang dipakai: teknik angkatan langsung, menggunakan tandu, teknik angkat anggota gerak.

Peralatan yang diperlukan untuk melakukan pemindahan:

- Tandu beroda

Tandu yang terdapat roda yang biasanya digunakan untuk memindah pasien ke dalam ambulans.

- Tandu lipat

- Tandu scoop



Tandu yang terdiri dari beberapa belahan, digunakan untuk memindahkan ditempat yang sempit.

- Tandu kursi  
Dapat digunakan kursi biasa atau tandu kursi permanen.
- Papan spinal  
Papan yang digunakan untuk penderita cedera tulang punggung.
- Tandu biasa dari bahan selimut, jaket, baju, sarung, daun pintu, tali, bambu dll.

#### 4. Transportasi

Ambulan merupakan alat transportasi untuk membawa korban menuju fasilitas kesehatan. Selain itu dapat juga menggunakan kendaraan niaga, *pick up*, gerobak, sepeda, perahu, pesawat dan sebagainya. Posisikan pasien untuk tidak mengalami luka yang lebih parah. Hindari guncangan yang keras, kurangi mengerem mendadak dan berilah alas pada pasien agar lebih nyaman

#### 5. Anatomi dan Faal Dasar

Tugas seorang penolong adalah memberikan pertolongan pada penderita yang sakit atau cedera. Sebelum melakukan perawatan, terlebih dahulu harus dilakukan penilaian penderita dengan baik. Hasil penilaian penderita ditentukan berdasarkan pengetahuan penolong mengenai susunan tubuh. Pengetahuan mengenai fungsi dan sistem



bagian dan alat tubuh juga harus diketahui. Pengetahuan ini dalam dunia kedokteran dikenal dengan istilah anatomi dan fisiologi.

- Anatomi (susunan tubuh)  
Anatomi adalah ilmu yang mempelajari susunan tubuh dan bentuk tubuh atau juga dikenal dengan ilmu urai.
- Fisiologi (faal tubuh)  
Ilmu yang mempelajari faal (fungsi) bagian dari alat atau jaringan tubuh.
- Posisi Anatomis

Sebagai referensi maka tubuh manusia harus diproyeksikan menjadi suatu posisi yang dikenal sebagai posisi anatomis yaitu berdiri tegak, kedua lengan di samping tubuh, telapak tangan menghadap depan. Kanan dan kiri disesuaikan dengan kanan dan kiri tubuh manusia.

Dalam posisi demikian itu dikenal ada tiga bidang khayal yang dipakai untuk membagi tubuh menjadi dua bagian, masing-masing:

#### 1) Bidang Medial

Seperti arti katanya medial artinya tengah. Bidang khayal ini membagi tubuh menjadi dua bagian yaitu kiri dan kanan. Bidang ini dapat dikhayalkan dengan menyusun garis melalui pertengahan dahi, di antara dua telinga, pertengahan mulut, pusar terus ke bawah.



## 2) Bidang Frontal

Bidang ini dibentuk melalui suatu garis khayal dari pertengahan ketiak ke mata kaki luar, membagi tubuh menjadi dua bagian depan (anterior) dan belakang (posterior).

## 3) Bidang Transversal

Bidang ini jarang dipakai merupakan suatu bidang khayal datar melintang melewati pusar, membagi tubuh menjadi atas (superior) dan bawah (inferior). Istilah lain yang harus diketahui untuk posisi tubuh adalah proksimal dan distal, yang dipakai untuk menentukan letak suatu titik pada tubuh. Proksimal berarti titik itu terletak lebih dekat ke titik referensi, misalnya dekat lutut disebut proksimal dari lutut, sebaliknya distal berarti lebih jauh, misalnya titik jauh dari lutut disebut distal dari lutut.

## 4) Bagian tubuh

Tubuh manusia dikelilingi oleh kulit dan diperkuat oleh rangka.

Secara garis besar, tubuh manusia dibagi menjadi:

- a) Kepala, terdiri dari: tengkorak, wajah dan rahang bawah.
- b) Leher.
- c) Batang tubuh, terdiri dari: dada, perut, punggung dan panggul.



- d) Anggota gerak atas, terdiri dari: sendi bahu, lengan atas, lengan bawah, siku, pergelangan tangan, tangan.
- e) Anggota gerak bawah, terdiri dari: sendi panggul, tungkai atas (paha), lutut, tungkai bawah, pergelangan kaki, kaki.
- f) Rongga tubuh:
  - Rongga tenggorokan, rongga ini berisi otak dan melindunginya.
  - Rongga tulang belakang, berisi bumbung syaraf atau “spinal cord”. Terbentuk dari rongga-rongga tulang belakang membentuk suatu kolom.
  - Rongga dada  
Sering disebut rongga toraks. Dilindungi oleh tulang-tulang rusuk, berisi jantung, paru-paru, pembuluh darah besar, kerongkongan dan saluran napas. Pada bagian bawah rongga ini dibatasi oleh struktur otot berbentuk kubah yang dikenal sebagai sekat rongga dada atau diafragma. Sekat rongga dada ni adalah organ paling penting pada pernapasan dan menjadi pembatas antara rongga dada dan rongga perut.
- g) Rongga Perut  
Terletak di antara rongga dada dan rongga panggul. Dalam dunia medis dikenal dengan istilah *abdomen*. Di dalam rongga



ini terdapat berbagai organ pencernaan dan kelenjar seperti lambung, usus, limpa, hati, empedu, pankreas, dll.

h) Rongga Panggul

Rongga ini dibentuk oleh tulang-tulang panggul, berisi kandung kemih, sebagian usus besar dan organ reproduksi dalam.

Sistem tubuh adalah susunan dari organ-organ yang mempunyai fungsi tertentu.

Ada beberapa sistem pada tubuh manusia:

- Sistem rangka (kerangka/skeleton)
- Sistem otot (muskularis)
- Sistem pernapasan (respirasi)
- Sistem peredaran darah (sirkulasi)
- Sistem syaraf (nervus)
- Sistem pencernaan(digestif)
- Sistem kelenjar buntu
- Sistem kemih (urinarius)
- Kulit
- Panca indera
- Sistem reproduksi





# Kebersihan dan Kesehatan

*Setiap anak berhak untuk bergaul dengan teman sebaya, bermain, berekreasi dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat dan tingkat kecerdasan demi pengembangan diri*

## 1. Dimensi Manusia

Manusia mempunyai empat dimensi, yaitu:

### a. Dimensi Fisik

Terdiri dari aktifitas tubuh manusia untuk olahraga, makan makanan sehat, cukup tidur, bersantai dan sebagainya.

### b. Dimensi Mental

Terdiri dari aktifitas otak untuk membaca, mendidik, menulis, belajar keahlian-keahlian baru.

### c. Dimensi Rohani

Terdiri dari aktifitas jiwa seperti bermeditasi, menulis jurnal, berdoa, menyimak media yang berkualitas.

### d. Dimensi Emosional

Terdiri dari aktifitas hati seperti menjalin hubungan, memberikan pelayanan, tertawa, bahagia dan sebagainya.

## 2. Gaya Hidup Bersih dan Sehat

- a. Kesehatan adalah sehat dan ama secara fisik, mental dan sosial



- b. Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya debu, sampah dan bau
- c. Perilaku gizi seimbang adalah pengetahuan, sikap dan praktik keluarga meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat.
- d. Makanan seimbang adalah pilihan makanan keluarga yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan masing-masing anggota keluarga dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan bebas dari pencemaran.
- e. Keluarga sadar gizi adalah keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya.
- f. Zat gizi terdiri dari:
  - Sumber tenaga/kalori, kelompok hidrat arang seperti dalam beras, jagung, kentang, ubi dan singkong.
  - Sumber protein dapat berupa protein hewani (daging, ikan) dan nabati (tahu, tempe).
  - Sumber lemak berupa lemak hewani dan lemak nabati.
  - Sumber vitamin terdapat dalam buah dan sayur.
  - Sumber mineral.
  - Sumber air.
- g. Indeks Masa Tubuh, digunakan untuk menghitung indeks tubuh.
  - Rumus IMT = berat badan (Kg) / (tinggi badan(m) x tinggi badan (m))
  - Arti IMT



- $< 17,0$  = sangat kurus
- $17,0 - 18,4$  = kurus
- $18,5 - 25,0$  = normal
- $25,1 - 27,0$  = gemuk
- $> 27,0$  = sangat gemuk

h. Beberapa penyakit:

- Diare, gejala buang air kecil (BAB) tiga kali atau lebih dalam sehari, banyak mengeluarkan cairan. Pencegahan: perilaku hidup bersih dan sehat, pertolongann dengan memberikan larutan gula garam, tumbuhan herbal seperti daun jambu muda, dsb.
- Demam, gejala suhu tubuh mengalami peningkatan sampai 37 derajat celcius, pertolongan dengan kompres air hangat dan rujuk ke dokter.
- DBD, disebabkan oleh virus Aides Aegepty. Gejalanya demam. Pertolongannya dengan minum yang banyak dan hubungi layanan kesehatan.

i. Gaya hidup bersih dan sehat.

- Menjaga pola makan.
- Melakukan olahraga.
- Tidak merokok dan tidak minum-minuman beralkohol.
- Mengurangi penggunaan kendaraan bermotor dengan berjalan kaki atau menggunakan sepeda.
- Menjaga kebersihan kamar mandi, tempat cuci dan toilet (MCK).
- Pembuangan sampah dan limbah keluarga.



### **3. Prinsip Perawatan Keluarga**

- 1) Perawatan keluarga (PK) adalah perawatan yang diberikan oleh seorang keluarga kepada anggota lainnya atau yang berdekatan dengannya. PK dilaksanakan karena pasien akan senang bila dirawat di rumah atau keluarganya, menghemat biaya, dan untuk kemandirian pasien dan keluarganya.
- 2) Sifat pribadi seorang yang melakukan PK adalah mempunyai sifat kasih sayang yang tulus dan menaruh minat dan rasa kemanusiaan yang tinggi.
- 3) Sikap yang perlu dimiliki pelaku PK diantaranya adalah berperikemanusiaan, bertanggungjawab, mengutamakan kebutuhan pasien dan bersikap terbuka kepada pasien dan keluarganya dalam penanganan pasien.
- 4) Prinsip kerja pelaku PK diantaranya:
  - Berkepribadian baik.
  - Kemampuan dan kemauan kerja yang tenang.
  - Ramah.
  - Berpikir sebelum bertindak.
  - Menjaga kebersihan lingkungan pasien.
  - Catat setiap perkembangan pasien.
  - Jangan menyimpang dari aturan dokter.
  - Merahasiakan segala hal yang dirahasiakan dokter.
- 5) Perawatan akan membutuhkan peralatan, pergunakan peralatan di rumah secara maksimal baik perlengkapan kamar tidur dan tempat menyimpan obat.



- 6) Peralatan PK dapat berupa: waskom, ceret, baki, handuk, sabun dan tempatnya, sikat kuku, celemek, sarung tangan lateks, sendok makan, stopwatch, termometer, meja kecil, gelas, sedotan, peralatan alas tidur, dll.
- 7) Cara mencuci tangan:
  - Melepaskan aksesoris pada tangan.
  - Menggulung lengan baju sampai siku.
  - Membasahi tangan sampai siku.
  - Membersihkan tangan sampai siku dengan sabun.
  - Bilas sabun sebelum dikembalikan pada tempatnya.
  - Sikat kuku dari arah dalam ke luar.
  - Membilas tangan hingga bersih.
  - Mengeringkan tangan dengan handuk dengan ditepuk-tepuk dua sisi tangan.
- 8) Mengukur suhu di ketiak:
  - Cuci tangan, memakai APD.
  - Siapkan thermometer.
  - Beritahu klien.
  - Tempatkan pangkal thermometer di ketiak.
  - Klien menjepit selama 10-15 menit.
  - Setelah 10-15 menit thermometer dikeluarkan.
  - Dibaca dan dicatat.
  - Thermometer dibersihkan dan disimpan.
  - Lepas APD.
  - Cuci tangan.
- 9) Menghitung jumlah denyut nadi:
  - Memberitahu klien dan keluarganya.



- Mendekatkan alat-alat.
- Cuci tangan, memakai apd.
- Klien duduk/berbaring.
- Cari nadi dengan tiga jari.
- Hitung denyut nadi selama satu menit.
- Mencatat hasil dalam buku harian.
- Melepaskan apd.
- Cuci tangan.

10) Menghitung pernapasan:

- Memberitahu klien dan keluarga.
- Mendekatkan alat.
- Mencuci alat.
- Memakai apd.
- Dihitung segera setelah menghitung denyut nadi.
- Hitung napas dengan melihat naik turun dada sambil memegang tangan klien.
- Jangan sampai ketahuan pasien saat menghitung.
- Melihat apakah ada kesukaran dalam bernapas.
- Hitung napas dalam satu menit dan catat dalam buku harian.
- Lepas apd
- Cuci tangan.

11) Memelihara kebersihan mulut:

- Memberitahu klien dan keluarga.
- Mendekatkan alat-alat.
- Mencuci tangan.
- Memakai apd.
- Kepala klien dimiringkan.
- Handuk diletakkan di bawah dagu sampai dada.
- Klien diberi sedotan untuk berkumur.



- Sikat gigi klien kearah bawah dan ke atas.
- Mulut dikeringkan.
- Kembalikan posisi semula.
- Lepas apd.
- Cuci tangan.

12) Memotong kuku:

- Memberitahu klien dan keluarga.
- Mendekatkan alat.
- Cuci tangan.
- Memakai apd.
- Memasang pengalas di bawah tangan yang dibersihkan.
- Rendam jari-jari di air hangat selama tiga menit.
- Bila kuku terlihat kotor.
- Bersihkan dengan sikat sama sabun.
- Potong kuku sesuai lekukan jari tangan.
- Bersihkan tangan dengan air bersih dan keringkan dengan handuk.
- Lepas apd.
- Cuci tangan.

13) Empat macam etiket obat:

- Putih untuk obat minum/obat dalam.
- Biru untuk obat luar.
- Hijau untuk obat bebas.
- Hitam untuk obat berbahaya/obat keras/racun.





# Ayo Siaga Bencana

*Dengan mengenali tanda-tanda awal terjadinya ancaman bencana, pelatihan kesiapsiagaan serta pengurangan resiko bencana, akan sangat membantu mengurangi korban.*

Bencana adalah kejadian luar biasa yang disebabkan oleh faktor alam ataupun sebagai akibat ulah manusia yang menimbulkan korban jiwa, kerugian material dan kerusakan lingkungan. Bencana timbul ketika manusia tidak dapat mengatasi ancaman. Ancaman adalah fenomena alam yang berpotensi merusak atau mengancam kehidupan manusia.

Banyak hal yang mempengaruhi kesiapan mengantisipasi dan mengatasi ancaman, seperti kondisi fisik, sosial, budaya, kelembagaan, ekonomi, pengetahuan, sikap serta perilaku manusia.

Berdasarkan waktunya, bencana dibagi menjadi dua, yaitu: bencana yang terjadi secara tiba-tiba (tsunami, gempa, topan, tanah longsor, dll) dan bencana yang terjadi secara perlahan (letusan gunung, banjir, dll).

Berdasarkan penyebabnya, bencana dibagi menjadi:

- Penyebab bencana karena fenomena alam:
  - Bencana yang disebabkan pergeseran lapisan bumi seperti gempa bumi dan tsunami.



- Bencana yang disebabkan aktivitas gunung berapi seperti gempa vulkanik, semburan awan panas, hujan abu dan erupsi letusan.
- Bencana yang disebabkan perubahan iklim atau musim seperti hujan musiman, angin ribut atau angin topan.
- Bencana yang disebabkan oleh kemarau berkepanjangan seperti kekeringan, kebakaran, hujan.
- Penyebab bencana karena ulah manusia:
  - Berhubungan dengan lingkungan: penebangan hutan tidak terkendali, perusakan area penyangga daratan dan laut, polusi.
  - Berhubungan dengan kecelakaan atau kelalaian: kebakaran kilang, kebocoran reaktor nuklir dan kebocoran gas industri.
  - Berhubungan dengan pertentangan antar manusia: perang dan konflik.
  - Bencana yang disebabkan perpaduan gejala alam dan ulah manusia (banjir, tanah longsor, kebakaran perumahan, kebakaran lahan atau hutan).

## **1. Siklus bencana**

- a. Sebelum bencana/Pra bencana
  - Kesiapsiagaan, adalah upaya penggunaan kemampuan secara tepat dan cepat merespon bencana seperti pembuatan system peringatan dini.



- Mitigasi, upaya mengurangi akibat ancaman bencana, misalnya pembangunan tanggul, pengelolaan air bersih, penghijauan lereng, dll.
- b. Saat bencana
  - Tindakan pencarian dan penyelamatan (*search and rescue*).
  - Pelayanan bantuan medis.
  - Pendistribusian bantuan.
  - Dukungan psikologis

Tindakan tersebut untuk menyelamatkan kelangsungan hidup manusia, mengurangi penderitaan korban bencana dan mengurangi kerugian fisik dan mental.
- c. Setelah bencana
  - Ajaklah semua masyarakat untuk bangkit kembali dari keterpurukan.
  - Jangan larut dalam kesedihan.

## 2. Macam-Macam Bencana

### ▪ Gempa Bumi

Penyebabnya adalah pergeseran lempeng bumi. Terdiri dari gempa tektonik yang disebabkan oleh pergeseran lempengan tektonik, gempa vulkanik yang disebabkan oleh aktivitas gunung berapi, dimana magma ke atas permukaan gunung berapi yang menimbulkan pergeseran batu-batuan, dan gempa induksi yang disebabkan oleh pelepasan energi oleh



sumber lain, misalnya runtuhnya tanah bebatuan akibat ledakan. Akibat gempa bumi dapat menghancurkan bangunan. Korban jiwa biasanya terjadi karena tertimpa reruntuhan bangunan, terkena longsor dan kebakaran. Alat pengukur gempa disebut seismograf yang mencatat pola seismik kekuatan sekaligus lamanya gempa dengan menghasikanseismogram.

Bila terjadi gempa tindakan yang bisa kita lakukan diantaranya, keluar dari rumah/bangunan, menjauh dari kaca, berlindung di bawah meja, tutup kepala dengan kedua tangan, jauhi pohon besar, menuju tempat terbuka.

- **Banjir**

Banjir merupakan peristiwa meluapnya air yang menggenangi permukaan tanah di atas batas normal. Penyebab banjir diantaranya oleh curah hujan yang tinggi, badai, gelombang pasang, berkurangnya daerah resapan air, pendangkalan dasar sungai, gempa yang dapat menimbulkan tsunami, penanganan dasar sungai.

Akibat banjir diantaranya hanyutnya benda-benda, hancurnya bangunan, tanah longsor, epidemik penyakit, korban harta, benda atau nyawa. Tindakan saat terjadi bencana diantaranya memadamkan aliran listrik atau kompor gas, pakailah alas kaki, pindahkan perabotan ketempat yang lebih tinggi, lakukan pengungsian apabila banjir semakin besar

- **Tsunami**

Tsunami berasal dari bahasa Jepang, *Tsu* berarti pelabuhan dan *nami* berarti gelombang. Tsunami berarti



ombak besar di pelabuhan. Tanda-tanda terjadinya tsunami diantaranya yaitu terjadi gempa  $> 6.5$  SR, air laut surut mendadak, tercium bau garam yang menyengat.

Akibat tsunami diantaranya terjadi banjir dan genangan air daratan, kerusakan fisik, pencemaran lingkungan. Tindakan bila terjadi tsunami dengan menjauh dari daerah pantai, jika kita hanyut, carilah benda-benda terapung untuk tetap dapat bernapas.

- **Longsor**

Tanah longsor adalah pergerakan tanah dalam jumlah besar secara tiba-tiba atau berangsur-angsur. Tanah longsor sering terjadi saat hujan. Hujan lebat yang turun, sedangkan tanah tidak dapat menyerapnya mengakibatkan erosi.

Erosi adalah pengikisan tanah oleh angin, air atau es. Jenis longsor : longsor translasi, longsor rotasi, longsor translasi batu, longsor rayapan tanah, longsor runtuh longsor aliran.

Langkah yang bisa dilakukan untuk meminimalkan korban tanah longsor dengan selalu waspada, pemetaan daerah rawan longsor, penanaman pohon, kenali tanda-tanda terjadinya tanah longsor, laksanakan patroli, waspadalah.

- **Kebakaran**

Kebakaran disebabkan adanya api/percikan api yang tidak terkendali. Kebakaran disebabkan oleh



manusia juga alam. Jenis kebakaran di Indonesia dibagi menjadi:

- a. Kelas A, disebabkan benda padat (kayu, plastik, kertas, kain).
- b. Kelas B, disebabkan benda cair mudah terbakar (minyak tanah, bensin).
- c. Kelas C, disebabkan listrik dan bahan kimia kering.
- d. Kelas D, melibatkan bahan bakar logam seperti titanium, potassium dll.

Tindakan saat terjadi bencana kebakaran dengan melihat sekeliling kita, bagaimana kita bisa keluar dari lokasi kebakaran, alat apa yang bisa untuk memadamkan kebakaran, merangkaklah dibawah asap dan bernapas pendek-pendek, mintalah pertolongan dengan berteriak.

▪ **Kekeringan**

Kekeringan adalah matinya sumber-sumber air. Penyebabnya curah hujan yang rendah, kurangnya pasokan air permukaan dan air tanah, juga disebabkan oleh manusia karena penebangan pohon. Kekeringan dapat diatasi dengan cara penghijauan dan pembuatan penampungan air yang banyak.

▪ **Topan**

Angin adalah gerakan angin dari daerah yang bertekanan tinggi ke daerah yang bertekanan rendah. Angin yang bertekanan besar disebut dengan topan. Kecepatan angin topan sampai 120 km/jam.



Upaya pengurangan resiko yang dapat dilakukan dengan cara mengenali tanda-tanda angin topan yaitu adanya awan gelap dan tebal disertai petir dan kilat dari kejauhan. Mengantisipasi datangnya topan dengan mengenali jalur evakuasi, perkuat bangunan, membangun fasilitas perlindungan, mengamankan benda-benda yang mudah terbang, pantaulah prakiraan cuaca dari Badan Meteorologi dan Geofisika melalui radio dan televisi.

#### ▪ **Gunung Berapi**

Indonesia terletak pada tiga lempeng yaitu lempeng Eurasia, Pasifik dan Indo Australia yang masing-masing bergerak ke arah yang berbeda. Letusan gunung berapi adalah endapan magma yang keluar akibat dorongan gas yang bertekanan tinggi dari perut bumi. Bahaya gunung berapi timbul dari material yang dikeluarkannya akibat dorongan gas yang bertekanan tinggi dari perut bumi. Letusan gunung api membawa batu dan abu yang dapat menyembur sampai 18 km sedangkan lavanya bisa mencapai 90 km.

Bahaya gunung berapi adalah lahar atau lavanya. Disamping itu juga adanya awan panas “wedus gembel”, aliran Lumpur, hujan abu, kebakaran hutan, gas beracun, gempa bumi, gelombang tsunami. Tingkatan isyarat gunung berapi di Indonesia terdiri dari tahap AWAS, SIAGA, WASPADA dan NORMAL.

Jika gunung berapi meletus, ikutlah mengungsi ke tempat yang aman, tutuplah pintu dan jendela rumah, matikan alat listrik. Lindungi dari hujan abu dengan



memakai kaca mata, masker, penutup kepala, baju dan celana pandang.

- **Abrasi**

Abrasi adalah pengikisan pantai, yaitu sebuah proses berkurangnya daratan yang disebabkan oleh gelombang laut. Abrasi sering disebabkan punahnya hutan bakau di pinggir pantai juga rusaknya terumbu karang di pantai.

Pencegahnya dengan memberikan trek dam, penanaman pohon bakau di pinggir pantai, penanaman penghijauan di kawasan pantai.



# Donor Darah Sukarela

*Meskipun setetes darahmu  
Dengarkan si sakit sangat menunggu  
Marilah ramai-ramai berdarma bakti  
Buktikan semangat jiwa putra sejati*

## 1. Donor darah

Salah satu kegiatan PMI yang paling dikenal masyarakat adalah donor darah. Menyumbangkan sebagian darah untuk kemudian disalurkan kepada yang membutuhkan menjadi suatu sumbangan berarti dalam kehidupan sosial bermasyarakat

Usaha transfusi darah adalah usaha penyumbangan darah. Donor darah dibagi menjadi dua macam yaitu donor darah sukarela dan donor darah pengganti/donor darah keluarga. Donor darah sukarela adalah donor darah secara sukarela untuk kepentingan masyarakat yang membutuhkan tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, golongan ataupun jenis kelamin.

Seorang penderita yang menerima transfusi darah, sebaiknya mendapatkan darah yang cocok dengan golongannya. Apabila darah dari golongan yang berbeda atau bertentangan ditransfusi kepada penderita, maka sel darah akan hancur dalam bereaksi dengan zat yang terdapat dalam serum donor atau sebaliknya.



Syarat-syarat pendonor:

- Berusia antara 17 s.d 60 tahun
- Memiiki berat badan minimal 40 kg untuk wanita dan 49 kg untuk pria.
- Sehat jasmani dan rohani.
- Tekanan darah:sistole 100 – 170 mmh, diastole 70 - 100 mmh
- Kadar haemoglobin 12,5 g% s/d 17,0 g%
- Interval donor minimal 12 minggu atau tiga bulan sejak donor darah sebelumnya (maksimal lima kali dalam dua tahun)

Cara menyumbangkan darah:

- Mendaftar dilanjutkan pemeriksaan darah.
- Pelaksanaan pengambilan darah (aftap darah).
- Istirahat.
- Pemberian kartu donor.
- Pemberian suplemen tambahan untuk mengganti darah yang berkurang.

Demi menjaga kesehatan dan keamanan darah, individu yang antara lain memiliki kondisi seperti alkoholik, penyakit hepatitis, diabetes militus, epilepsi, atau kelompok masyarakat risiko tinggi mendapatkan AIDS serta mengalami sakit seperti demam atau influenza; baru saja dicabut giginya kurang dari tiga hari; pernah menerima transfusi kurang dari setahun; begitu juga untuk yang belum setahun menato, menindik, atau akupunktur; hamil; atau sedang menyusui untuk sementara waktu tidak dapat menjadi donor.



Jangan menyumbangkan darah jika:

- Mempunyai penyakit jantung dan paru-paru.
- Menderita kanker.
- Menderita tekanan dara tinggi (hipertensi).
- Menderita kencing manis (diabetes militus).
- Memiliki kecenderungan perdarahan abnormal atau kelainan darah lainnya.
- Menderita epilepsi dan sering kejang.
- Menderita atau pernah menderita Hepatitis B atau C.
- Mengidap sifilis.
- Ketergantungan Narkoba.
- Kecanduan minuman beralkohol.
- Mengidap atau beresiko tinggi terhadap HIV/AIDS
- Dokter menyarankan untuk tidak menyumbangkan darah karena alasan kesehatan.

Beberapa panduan donor darah:

- Tidur minimal 4 jam sebelum donor.
- Makanlah 3-4 jam sebelum menyumbangkan darah. Jangan menyumbangkan darah dengan perut kosong.
- Minum lebih banyak dari biasanya pada hari mendonorkan darah (paling sedikit tiga gelas)
- Setelah donor beristirahat paling sedikit 10 menit sambil menikmati makanan donor, sebelum kembali beraktifitas.
- Kembali bekerja setelah donor darah tidak berbahaya untuk kesehatan.



- Untuk menghindari bengkak di lokasi bekas jarum, hindari mengangkat benda berat selama 12 jam.
- Banyak minum sampai 72 jam ke depan untuk mengembalikan stamina.

**Manfaat Donor Darah:**

- Bentuk kepedulian terhadap sesama.
- Mmperpanjang hidup oran lain.
- Membantu hidup orang lain.
- Satu kantong darah dapat menyelamatkan tiga nyawa.
- Membantu menurunkan berat badan.
- Membantu membakar kalori.
- Deteksi dini resiko kesehatan.
- Melindungi jantung.
- Mencegah stroke.
- Mengatur kontrol kesehatan.
- Meningkatkan sel darah merah.
- Meningkatkan kapasitas paru-paru dan ginjal.
- Meningkatkan kesehatan psikologis.
- Membantu sirkulasi darah.
- Memaksimalkan darah dalam paru-paru.
- Menurunkan zat seng dalam darah.
- Memperbaharui sel darah baru.
- Mencegah resiko kesehatan.
- Mencegah penyakit langka.
- Menghilangkan kaku di pundak.
- Mengalahkan kelebihan zat besi.
- Mengetahui lebih lanjut tentang tipe darah individu.



## 2. Golongan Darah

Darah adalah jaringan cair yang terdiri atas dua bagian, yaitu cairan yang disebut plasma dan di dalamnya terdapat unsur darah padat yang disebut sel darah. Darah berfungsi untuk mengangkut bahan pokok dan udara ke seluruh tubuh.

Fungsi darah antara lain :

- Mengangkut oksigen dari paru-paru ke sel-sel tubuh.
- Mengangkut karbondioksida dari sel-sel tubuh ke paru-paru untuk selanjutnyadikeluarkan.
- Mengganti sel-sel yang rusak

Golongan darah seseorang ditentukan berdasarkan ada atau tidaknya zat antigen pada sel darah merah dan plasma darah. Antigen berfungsi seperti tanda pengenalan sel tubuh Anda. Ini supaya tubuh bisa membedakan sel tubuh sendiri dari sel yang berasal dari luar tubuh. Jika sel dengan antigen berlawanan masuk ke dalam tubuh, maka sistem kekebalan tubuh akan mulai perlawanan terhadap sel yang dianggap asing tersebut dan memproduksi antibodi.

Golongan darah menurut dr. Lanstiner terdiri dari empat macam yaitu A, B, AB dan O. Distribusi penyebaran darah di Indonesia terdiri A : 24 %, B : 25%, AB : 6% dan O : 45%.

Selain keempat golongan tersebut terdapat golongan baru rhesus faktor negatif dan resus faktor positif. Faktor rhesus (Rh) adalah jenis antigen yang ada pada sel darah merah. Jika seseorang memiliki faktor Rh, maka dia tergolong positif dan jika tidak, negatif.



Kalangan yang memiliki Rh negatif bisa mendonorkan darahnya kepada orang yang memiliki status Rh negatif dan Rh positif. Pendorong dengan Rh positif hanya bisa memberikan darahnya kepada orang dengan status Rh positif.

Golongan darah kedua orang tua akan menentukan golongan darah anaknya sesuai tabel di bawah:

Golongan Darah Orang tua		Kemungkinan Golongan Darah Anak
O	O	O
O	A	O, A
O	B	O, B
A	A	O, A
A	B	O, A, B, AB
B	B	O, B
AB	O	A, B
AB	A	A, B, AB
AB	B	A, B, AB
AB	AB	A, B, AB

Tabel Golongan darah

### **Kelainan/penyakit yang berhubungan dengan darah**

Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik.



Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah diantaranya :

- a. Anemia  
Anemia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan darah, sehingga darah yang mengalir di pembuluh darah mengalami defisit, dan menyebabkan tidak optimalnya peredaran darah ke bagian-bagian tubuh dan juga organ tubuh tertentu.
- b. Hipertensi  
Hipertensi (darah tinggi) merupakan salah satu jenis penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yang paling “populer”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit dimana kondisi tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah melebihi batas normal, dan menimbulkan berbagai komplikasi lainnya.
- c. Hipotensi  
Hipotensi (darah rendah) merupakan kebalikan dari hipertensi, yaitu kondisi dimana tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah berada pada batasan di bawah normal.
- d. Leukemia (Kanker Darah)  
Leukemia juga sering disebut dengan kanker darah. Hal ini disebabkan karena memang terdapat sel kanker yang menyerang bagian darah yang mengalir di pembuluh darah, terutama sel darah putih.



e. Hemofilia

Hemofilia merupakan salah satu kelainan pada darah, apabila tidak ingin disebut sebagai penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah. Hemofilia merupakan kondisi dimana darah mengalami kesulitan untuk melakukan proses pembekuan. Hal ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami pendarahan yang hebat dan tidak wajar, meskipun hanya mengalami luka kecil.



# Pendidikan Remaja Sebaya

*Remaja adalah pribadi yang unik, masa dimana mereka beradaptasi lebih banyak dengan lingkungannya*

## 1. Pengembangan Potensi Diri

Potensi merupakan kemampuan diri yang dimiliki seseorang yang dikembangkan. Setiap makhluk mengalami tumbuh (semakin besar) dan berkembang (semakin matang), menuju kedewasaan, sejak lahir sampai mati.

Selama pertumbuhan dan perkembangan dari anak-anak menjadi dewasa, mengalami beberapa perubahan penting yaitu:

- a. Perubahan bentuk (anatomi tubuh), seperti pembesaran alat kelamin, pertumbuhan rambut di beberapa tempat, peningkatan kelenjar minyak dan mudah berjerawat, suara berubah menjadi besar pada anak laki-laki. Pada anak perempuan, suara berubah menjadi lebih lembut, pembesaran otot pada remaja laki-laki dan pembesaran pinggul serta dada bagi perempuan.
- b. Perubahan faali (fungsi tubuh), seperti alat kelamin peka dan mudah terangsang, jika terangsang, alat kelamin membesar/membengkak dan keluar lendir, keluar sperma waktu tidur (mimpi basah) pada anak laki-laki. Bagi perempuan, mereka mengalami menstruasi



- pertama (yang menandakan alat reproduksi mereka sudah mulai berfungsi).
- c. Perubahan kejiwaan, seperti keingintahuan yang tinggi mengenai berbagai hal, termasuk pada masalah-masalah reproduksi, perhatian terhadap masalah seks meningkat, keberanian untuk mencoba-coba, terutama jika didesak lingkungan. Anak laki-laki cenderung menyendiri dan melamun, untuk perempuan, mereka cenderung suka ngerumpi.

Tumbuh kembang dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal berupa pembawaan dan faktor eksternal seperti kesehatan, gizi, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Kebanggaan saat mengalami faktor tumbuh kembang yaitu perasaan bangga dianggap dewasa oleh orang lain dan dapat melakukan yang dahulu dilarang. Dampak negatifnya adalah rasa rendah diri yang berlebihan dan kesulitan menyesuaikan diri. Pecegahannya dengan banyak beribadah, mensyukuri segala nikmat Allah SWT, mencari segi positif dan berusaha memetik pelajaran dari setiap kejadian. Peran PMR terhadap remaja lain adalah mengayomi, menyantuni dan menyayangi, mendengar keluhan remaja, meningkatkan motivasi dan dapat menjadi panutan.

## **2. Norma Sosial dan Perilaku Beresiko**

Norma sosial adalah serangkaian peraturan yang disepakati bersama untuk dipelihara, dijaga dan ditaati oleh



semua anggota masyarakat. Norma bisa bersumber dari agama, undang-undang dan adat istiadat serta kesepakatan masyarakat. Apabila terjadi pelanggaran norma tertulis, maka dikenakan sanksi hukuman oleh Negara, sedangkan norma tidak tertulis dikenakan sanksi sosial. Seseorang akan diterima di masyarakat bila ia mampu dan mau mengikuti norma sosial di masyarakat dan akan ditolak apabila melanggar norma yang berlaku di masyarakat.

Perilaku beresiko adalah keseluruhan tindakan manusia yang didasari atas pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku beresiko bila melakukannya mendatangkan kerugian, contohnya perilaku seks bebas, gonta-ganti pasangan, sanggama dubur/mulut dan berbagai hubungan seks yang tidak normal lainnya.

Peran anggota PMR dalam mencegah perilaku beresiko adalah dengan mengingatkan dan melakukan tindakan pencegahan perilaku beresiko, desiminasi dan membuat kegiatan yang melibatkan remaja untuk aktif bersosialisasi.

### **3. Gender**

Gender merupakan sikap yang melekat pada kaum laki-laki atau perempuan yang dikonstruksikan secara social, kultural atau pembagian peran dan tanggungjawab baik laki-laki maupun perempuan yang ditetapkan masyarakat atau budaya.

Bentuk-bentuk ketidakadilan gender diantaranya:

- a. Marginalisasi, peminggiran/pemiskinan ekonomi.



- b. Subordinasi, anggapan/perlakuan bahwa perempuan tidak penting.
- c. Stereotipe, pelabelan atau stigma tentang sesuatu.
- d. *Violence*, kekerasan.
- e. Diskriminasi, pembedaan.
- f. Multi berden, beban kerja lebih banyak dan panjang.

#### **4. Kesehatan Reproduksi**

Reproduksi merupakan kemampuan seseorang dalam memiliki keturunan sebagai bagian dari upaya pelestarian kehidupan manusia dengan kehendak Tuhan YME.

Pacaran adalah persahabatan pria dan wanita yang didasari rasa cinta untuk dilanjutkan ke jenjang perkawinan.

Senggama adalah hubungan seksual atau penetrasi atau penembusan alat kelamin pria (penis) ke dalam alat kelamin wanita (vagina). Bagi remaja yang melakukan hubungan diluar nikah berpotensi besar mengalami kehamilan dan biasanya melakukan aborsi untuk menggugurkan kandungan untuk menutupi rasa malu. Aborsi dilarang karena membahayakan jiwa remaja putri dan pembunuhan terselubung dari calon bayi.

#### **5. HIV dan AIDS**

*Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) adalah kumpulan gejala penurunan kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi rentan terhadap penyakit lain yang mematikan. Penyakit ini disebabkan virus yang disebut



*Human Immunodeficiency Virus* (HIV). Sasaran penyerangannya adalah sistem kekebalan tubuh, terutama sel-sel limfosit T4. Akibatnya daya tahan tubuh semakin menurun dan akhirnya sistem kekebalan tubuh tidak mampu melindungi tubuh.

Tahap penularan HIV/AIDS terdiri dari :

Stadium inkubasi, virus menginfeksi tubuh dan bersembunyi dalam sel darah putih.

- a. Stadium awal (*window periode*), sesudah 3-6 bulan, setelah pemeriksaan darah, akan menunjukkan tanda HIV positif atau seropositif yang berarti telah terbentuk antibodi terhadap virus HIV, penderita akan mengalami pembengkakan getah bening, penurunan berat badan, berkeringat dan beberapa infeksi ringan.
- b. Stadium tenang, berjalan antara 2 – 10 tahun, penderita terlihat sehat atau hanya sakit ringan yang umum, namun secara HIV akan menghancurkan sistem kekebalan.
- c. Stadium AIDS (*Full Blown*), pada stadium ini virus akan menghancurkan sebagian besar atau seluruh sistem kekebalan tubuh sehingga muncul infeksi oportunistik seperti radang paru, kanker kulit, TBC, penyakit syaraf dan sebagainya.

Penularannya HIV/AIDS melalui hubungan seks bebas, transfusi darah, menggunakan alat tato. Perlindungan HIV/AIDS dengan akronim :

- A (*abstinence*), puasa bagi remaja yang belum menikah dengan tidak melakukan hubungan seks.



- B (*be faithful*), setia pada pasangan hidup bagi yang sudah menikah.
- C (*condom*), pemakaian kondom pada keadaan khusus.
- D (*drugs*), hindari penggunaan obat-obatan terlarang ataupun jarum suntik.

Apabila ada saudara/teman kita yang terkena HIV/AIDS (ODHA) kita tidak perlu mengucilkannya, bangkitkan kepercayaan mereka dan sarankan banyak bertaubat dan bedoa.

## 6. NAPZA

Yang tergolong NAPZA diantaranya adalah narkotika, merokok, minuman keras, zat adiktif, anti histamine dan sejenisnya. Napza akan membuat pemakainya kecanduan dan ketagihan yang dapat berujung pada kematian. Beberapa NAPZA yang kebanyakan dikonsumsi remaja diantaranya:

- a. Rokok mengandung sekitar 700 jenis racun dan yang paling dikenal adalah karbon monoksida (CO), nikotin yang menyebabkan pengapuran jantung dan pembuluh darah, tar yang dapat menyumbat jalan napas serta menyebabkan kanker.
- b. Alkohol akan menurunkan kesadaran, menyebabkan gangguan metabolisme, hambatan pembentukan trombosit, merusak hati, meningkatkan kerentanan terkena kanker dan dapat merusak susunan syaraf.



- c. Penyalahgunaan obat. Obat adalah racun yang dibuat dari bahan kimia yang akan masuk melalui kulit, mulut, dubur serta semua lubang tubuh yang ada. Tahapan penyalahgunaan obat terdiri dari coba-coba, insidental, penyalahgunaan dan ketergantungan. Pengaruh obat antara lain terjadi ketergantungan, kecanduan dan gangguan kesehatan
- d. Narkoba adalah narkotika, alkohol dan obat terlarang. Napza adalah narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya. jenisnya seperti alkohol, obat penenang (*nitrazepam, diazepam* dan luminal), opiat (codein, orfin, heroin/putaw), ganja, LSD, amfetamin, met amfetamin (shabu-shabu), koakain, GLUE ( lem aibon, pembersih kuku aceton dan bensin).

Tindakan yang dapat diberikan kepada teman kita yang memakai napza dengan cara memberikan nasehat dan pengertian bahaya napza, membuat stiker/pamlet bahaya narkoba dan membiasakan dalam lingkungan keluarga beribadah bersama.

## 7. Pendidikan Remaja Sebaya

Remaja sehat yang hidup di tengah masyarakat memiliki kemampuan berbuat sesuatu bagi remaja lainnya yang membutuhkan bantuan mengenai kesehatan. Remaja menempatkan diri sebagai teman sebaya bagi remaja dengan mengajak dan mencari teman yang mengajak kepada kebaikan, menjadi contoh bagi teman sebaya lainnya



dalam sikap maupun kepribadian dilingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah sehingga dapat dipercaya untuk memecahkan masalah mereka.

Pendidikan Remaja Sebaya (PRS) adalah penjabaran dari rasa kesetiakawanan dan senasib sepenanggungan. Seorang anggota PRS yang terlatih diharapkan dapat menularkan pengetahuannya kepada teman sebaya di lingkungannya maupun di kelompoknya. Seyogyanya PRS dilakukan melalui tahap-tahap penerimaan, pemasukan ide dan pemeliharaan.

- Kalau remaja hidup di dalam tekanan, mereka belajar merasa stress
- Kalau remaja hidup dengan kegagalan, mereka belajar menyerah
- Kalau remaja hidup dengan penolakan, mereka belajar merasa tersesat
- Kalau remaja hidup dengan terlalu banyak peraturan, mereka belajar mengakalnya
- Kalau remaja hidup dengan terlalu sedikit peraturan, mereka belajar mengabaikan kebutuhan orang lain
- Kalau remaja hidup dengan janji-janji yang tidak ditepati, mereka belajar merasa kecewa
- Kalau remaja hidup dengan rasa hormat, mereka belajar menghormati orang lain
- Kalau remaja hidup dengan kepercayaan, mereka belajar memberitahukan yang sebenarnya



- Kalau remaja hidup dengan keterbukaan, mereka belajar menemukan diri sendiri
- Kalau remaja hidup dengan konsekuensi alami, mereka belajar bertanggung jawab
- Kalau remaja hidup bertanggung jawab, mereka belajar percaya diri
- Kalau remaja hidup dengan kebiasaan hidup sehat, mereka belajar bersikap baik terhadap tubuh mereka sendiri
- Kalau remaja hidup dengan dukungan, mereka belajar merasa senang tentang diri sendiri
- Kalau remaja hidup dengan kreatifitas, mereka belajar membagikan jati diri mereka
- Kalau remaja hidup dengan kasih sayang dan kepedulian, mereka belajar cara mencintai
- Kalau remaja hidup dengan harapan positif, mereka belajar membantu membangun dunia yang lebih baik
- Karena remaja belajar dari apa yang mereka alami dalam kehidupan ini

*(Dorothy Law Nolte dan Rachel Harris)*





# Kurikulum PMR

## Tingkat Madya

### 1. Kurikulum Kepemimpinan PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Dasar-Dasar Kepemimpinan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hakikat Kepemimpinan</li> <li>- Tipe-Tipe Kepemimpinan</li> <li>- Gaya Kepemimpinan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan hakikat kepemimpinan.</li> <li>- Dapat menyebutkan tipe-tipe kepemimpinan.</li> <li>- Dapat menyebutkan gaya kepemimpinan.</li> </ul>
Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Komunikasi</li> <li>- Prinsip-Prinsip Komunikasi Efektif</li> <li>- Faktor Penghambat dan Pendukung Komunikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan pengertian komunikasi.</li> <li>- Dapat menyebutkan prinsip-prinsip komunikasi.</li> <li>- Dapat menyebutkan hal-hal yang mendukung dan menghambat komunikasi.</li> <li>- Mampu menerapkan cara berkomunikasi yang baik di lingkungan sekolah dan keluarganya.</li> </ul>
Kerja sama	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Kerja Sama</li> <li>- Prinsip-Prinsip Kerja Sama</li> <li>- Pentingnya Kerja Sama Tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan pengertian kerja sama.</li> <li>- Dapat menyebutkan prinsip-prinsip kerja sama.</li> <li>- Dapat menyebutkan pentingnya kerja sama tim.</li> </ul>
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Motivasi</li> <li>- Teknik-Teknik Motivasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan pengertian motivasi.</li> <li>- Mampu membangun motivasi diri sendiri.</li> <li>- Dapat menjelaskan cara-cara memotivasi teman/orang lain.</li> </ul>
Memimpin Kegiatan Kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peran dan Tugas Pemimpin</li> <li>- Teknik Memimpin Kelompok</li> <li>- Teknik Baris-Berbaris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan peran dan tugas seorang pemimpin.</li> <li>- Dapat menyebutkan cara-cara memimpin kelompok.</li> <li>- Mampu memimpin kegiatan kelompok.</li> <li>- Mampu memimpin kegiatan baris-berbaris.</li> </ul>



## 2. Kurikulum Gerakan PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sejarah</li><li>- Komponen Gerakan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan sejarah berdirinya Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional.</li><li>- Menyebutkan tiga komponen Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional dan peran serta kegiatan spesifiknya.</li></ul>
Prinsip Dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tujuh Prinsip Dasar</li><li>- Pengertian Tujuh Prinsip</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menyebutkan tujuh prinsip dasar gerakan.</li><li>- Menjelaskan pengertian tujuh prinsip dasar gerakan.</li><li>- Memberikan contoh aplikasi tujuh prinsip.</li></ul>
Hukum Perikemanusiaan Internasional (HPI)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sejarah dan Aturan Dasar Hukum Humaniter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta dapat menyebutkan dua gagasan Henry Dunant yang tertuang dalam buku <i>"Memory of Solferino"</i>.</li><li>- Peserta dapat menyebutkan perangkat utama Hukum Humaniter.</li><li>- Peserta dapat menjelaskan aturan dasar Hukum Humaniter.</li></ul>
Lambang Palang Merah / Bulan Sabit Merah	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengenalan dan Arti Lambang Palang Merah Dan Bulan Sabit Merah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta mengenal lambang Palang Merah dan Bulan Sabit Merah.</li><li>- Peserta dapat menceritakan sejarah perkembangan lambang.</li><li>- Peserta dapat menjelaskan arti dari lambang.</li><li>- Peserta dapat menjelaskan penggunaan lambang.</li></ul>
Organisasi PMI	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sejarah</li><li>- Struktur Organisasi</li><li>- Visi dan Misi</li><li>- Peran</li><li>- Kegiatan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan sejarah pendirian dan perkembangan Palang Merah Indonesia.</li><li>- Menjelaskan struktur organisasi Palang Merah Indonesia.</li><li>- Menjelaskan peran dan kegiatan Palang Merah Indonesia.</li></ul>
PMR Madya	<ul style="list-style-type: none"><li>- Struktur PMR</li><li>- Tri Bakti PMR</li><li>- Peran PMR Madya</li><li>- Hak dan Kewajiban PMR Madya</li><li>- Lingkup Kegiatan PMR Madya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan struktur PMR dalam PMI.</li><li>- Menjelaskan cakupan Tri Bakti PMR dan penerapannya untuk PMR Madya.</li><li>- Menjelaskan peran, hak dan kewajiban PMR Madya.</li></ul>



### 3. Kurikulum Pertolongan Pertama PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Dasar-Dasar PP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Dasar dan Tujuan PP</li> <li>- Dasar Hukum PP</li> <li>- Alat Perlindungan Dasar</li> <li>- Persetujuan Tindakan Pertolongan</li> <li>- Kewajiban Pelaku PP</li> <li>- Fungsi Alat dan Bahan PP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian dasar dan tujuan Pertolongan Pertama secara sederhana.</li> <li>- Mengerti dasar-dasar tindakan umum untuk menjaga diri.</li> <li>- Mengenali dan mengetahui fungsi alat dan bahan PP.</li> </ul>
Anatomi dan Faal Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Anatomi dan Faal</li> <li>- Posisi dan Referensi Anatomis Berdasarkan Ketiga Bidang Khayal yang Membagi Tubuh Manusia</li> <li>- Rongga Tubuh</li> <li>- Sistem Tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan arti anatomi dan faal secara sederhana.</li> <li>- Menyebutkan ke 5 bagian tubuh manusia dan bagian-bagiannya secara sederhana.</li> <li>- Menyebutkan ke 5 rongga yang ada dalam tubuh manusia.</li> <li>- Menjelaskan secara sederhana sistem pernapasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan dan sistem indera manusia.</li> </ul>
Penilaian Penderita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian Pada Penderita</li> <li>- Penilaian Keadaan</li> <li>- Keamanan Lokasi</li> <li>- Tiba di Lokasi</li> <li>- Sumber Informasi Mengenai Peristiwa Yang Terjadi</li> <li>- Penilaian Dini</li> <li>- Pemeriksaan Fisik</li> <li>- Riwayat Penderita</li> <li>- Pemeriksaan Berkala</li> <li>- Pelaporan dan Serah Terima Penderita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui keadaan yang aman dan tidak aman secara sederhana.</li> <li>- Dapat membedakan kasus trauma dan kasus medis secara sederhana.</li> <li>- Mengetahui cara meminta bantuan.</li> <li>- Mengetahui dasar permintaan informasi.</li> <li>- Dapat melakukan pemeriksaan napas.</li> <li>- Dapat melakukan pemeriksaan fisik secara sederhana dan mengenali PLNB.</li> <li>- Dapat menyusun suatu laporan secara sederhana.</li> <li>- Mendemonstrasikan pemeriksaan keamanan sekitar.</li> <li>- Mendemonstrasikan cara memeriksa penderita tidak respon.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- Mendemonstrasikan cara meminta bantuan.</li><li>- Mendemonstrasikan pemeriksaan fisik sederhana.</li><li>- Menyusun laporan sederhana.</li></ul>
Bantuan Hidup Dasar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sistem Pernapasan dan Sirkulasi</li><li>- Mati</li><li>- Rantai Survival</li><li>- Komponen BHD</li><li>- Airway</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui sistem pernapasan secara sederhana.</li><li>- Menjelaskan cara memeriksa pernapasan.</li><li>- Mengetahui cara membuka napas angkat dagu tekan dahi</li><li>- Mengetahui posisi miring stabil/posisi pemulihan.</li><li>- Mendemonstrasikan pemeriksaan pernapasan.</li><li>- Mendemonstrasikan teknik angkat dagu tekan dahi.</li><li>- Mendemonstrasikan cara melakukan posisi pemulihan.</li></ul>
Perdarahan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengertian Perdarahan</li><li>- Sumber Perdarahan</li><li>- Jenis Perdarahan</li><li>- Perdarahan Dalam</li><li>- Perdarahan Luar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengenali perdarahan luar</li><li>- Mengenali tiga jenis perdarahan luar/dalam.</li><li>- Mengetahui cara untuk menghentikan perdarahan luar.</li><li>- Mendemonstrasikan cara menghentikan perdarahan luar. (Catatan: digabung ke jaringan lunak)</li></ul>
Cedera Jaringan Lunak	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengertian Cedera Jaringan Lunak</li><li>- Klasifikasi Luka</li><li>- Luka Terbuka</li><li>- Luka Tertutup</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengertian dasar tentang luka.</li><li>- Menyebutkan tiga jenis luka terbuka.</li><li>- Menjelaskan mengenai penutup luka secara sederhana.</li><li>- Menyebutkan fungsi penutup luka.</li><li>- Mengetahui dasar-dasar cara merawat luka sederhana.</li><li>- Mendemonstrasikan perawatan luka secara sederhana.</li><li>- Mendemonstrasikan berbagai macam pembalutan menggunakan kain segitiga dan pembalutan dengan kasa gulung secara sederhana.</li></ul>



<p>Cedera Sistem Otot Rangka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cedera Otot Rangka</li> <li>- Gejala dan Tanda Patah Tulang</li> <li>- Pembagian Patah Tulang</li> <li>- Menjelaskan pengertian, penyebab, gejala, dan tanda urai/cerai sendi</li> <li>- Terkilir</li> <li>- Pembidaian</li> <li>- Pertolongan Cedera Otot Rangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian sederhana tentang cedera alat gerak.</li> <li>- Gejala dan tanda patah tulang.</li> <li>- Menyebutkan tujuan pembidaian.</li> <li>- Menyebutkan prinsip dasar pembidaian yang paling utama.</li> <li>- Mendemonstrasikan pemeriksaan patah tulang secara sederhana.</li> <li>- Mendemonstrasikan perawatan patah tulang: lengan atas/bawah, tungkai atas/bawah.</li> </ul>
<p>Luka Bakar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyebab Luka Bakar</li> <li>- Penggolongan Luka Bakar</li> <li>- Penanganan Luka Bakar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan dua penyebab luka bakar.</li> <li>- Menyebutkan tiga macam penggolongan luka bakar.</li> <li>- Menjelaskan langkah-langkah penanganan luka bakar 1 dan 2.</li> </ul>
<p>Pemindahan Penderita</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mekanika Tubuh</li> <li>- Pemindahan Penderita</li> <li>- Pemindahan Darurat</li> <li>- Pemindahan Biasa</li> <li>- Posisi Penderita</li> <li>- Alat Pemindahan Penderita</li> <li>- Transportasi Penderita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan kapan dilakukan pemindahan biasa.</li> <li>- Menyebutkan cara-cara pemindahan biasa.</li> <li>- Mendemonstrasikan pemindahan biasa pada penderita sadar.</li> </ul>
<p>Kedaruratan Medis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gejala dan Tanda Kedaruratan Medis</li> <li>- Pingsan</li> <li>- Paparan Panas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus pingsan.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus kelelahan panas.</li> <li>- Mendemonstrasikan cara penanganan pingsan dan paparan panas.</li> </ul>



#### 4. Kurikulum Kebersihan dan Kesehatan PMR Tingkat Madya

<b>Pokok Bahasan</b>	<b>Sub Pokok Bahasan</b>	<b>Tujuan Pembelajaran</b>
Dasar PK	- Dasar-Dasar PK	- Menjelaskan tujuan PK. - Menjelaskan prinsip PK. - Menjelaskan pelaku PK. - Menyebutkan peralatan PK.
Kesehatan Dasar di Keluarga	- Dasar-Dasar Kesehatan	- Menjelaskan dasar-dasar kesehatan: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kebersihan diri</li><li>▪ Kebersihan lingkungan</li><li>▪ MCK</li><li>▪ Air limbah</li><li>▪ Imunisasi</li><li>▪ ASI dan gizi</li><li>▪ Makanan sehat</li></ul>
Perawatan Orang Sakit di Rumah	- Persiapan merawat orang sakit	- Terampil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mencuci tangan dan memakai celemek.</li><li>▪ Membersihkan dan menata tempat tidur orang sakit.</li><li>▪ Mengenal jenis pensuci hama.</li><li>▪ Mensucihamakan alat perawatan.</li></ul>
	-Pengamatan pada orang sakit	- Terampil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mengukur suhu tubuh, menghitung nadi dan pernapasan</li><li>▪ Membuat buku catatan penderita</li></ul>
	- Pelaksanaan perawatan orang sakit	- Terampil: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mencegah luka lecet</li><li>▪ Memberikan bermacam-macam kompres</li><li>▪ Mengubah posisi orang sakit</li></ul>
Gejala Penyakit	- Gejala penyakit	- Menjelaskan gejala: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gejala diare</li><li>▪ Demam</li><li>▪ Diare dan dehidrasi</li><li>▪ ISPA, pnemonia, TBC</li><li>▪ Malaria dan PSN</li><li>▪ Gizi buruk</li><li>▪ GAKI</li><li>▪ KVA</li><li>▪ DBD</li><li>▪ Rabies</li></ul> - Melakukan pencegahan dan



		pertolongan
Perawatan Pada Lansia	- Perawatan lansia	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian lansia.</li><li>- Menjelaskan tujuan perawatan lansia.</li><li>- Menjelaskan perubahan dan faktor yang mempengaruhi perubahan pada lansia</li><li>- Melakukan pendekatan terhadap lansia.</li></ul>



## 5. Kurikulum Pendidikan Remaja Sebaya PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Pengembangan Potensi Diri	Tumbuh Kembang Remaja	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan dan memahami proses tumbuh kembang remaja.</li><li>- Menjelaskan perbedaan tumbuh kembang remaja laki-laki dan perempuan.</li><li>- Menjelaskan faktor yang berpengaruh dalam tumbuh kembang remaja.</li><li>- Menjelaskan resiko yang mungkin timbul selama proses tumbuh kembang.</li><li>- Menjelaskan sikap yang seharusnya diambil dalam menghadapi proses tumbuh kembang remaja.</li><li>- Menjelaskan cara mencegah dan menanggulangi dampak negatif tumbuh kembang remaja.</li></ul>
	Pengembangan Potensi Diri	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian potensi diri.</li><li>- Menjelaskan pentingnya cita-cita.</li><li>- Menjelaskan faktor pendukung dan penghambat cita-cita.</li><li>- Menjelaskan usaha yang perlu dilakukan dalam rangka pencapaian cita-cita.</li><li>- Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dan cara mensikapinya guna mendukung pencapaian cita-cita.</li></ul>
	Keputusan yang Baik	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan cara pengambilan keputusan yang baik.</li><li>- Memahami tahapan penentuan prioritas dalam pengambilan keputusan.</li></ul>
Norma Sosial dan Perilaku Beresiko	Norma Sosial	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian norma sosial.</li><li>- Menjelaskan jenis norma sosial yang berlaku di masyarakat.</li><li>- Memahami konsekuensi jika seseorang melakukan pelanggaran terhadap norma sosial.</li></ul>
	Perilaku Beresiko	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian perilaku dan perilaku beresiko.</li><li>- Menjelaskan cara menghindari perilaku beresiko.</li></ul>
Kesehatan Reproduksi	Alat dan Fungsi Reproduksi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian reproduksi pada manusia.</li><li>- Menjelaskan alat dan fungsi reproduksi pada pria dan wanita.</li><li>- Memahami terjadinya proses kehamilan.</li></ul>
	Pacaran yang aman dan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian pacaran.</li></ul>



	sehat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pacaran yang aman dan sehat.</li> <li>- Memahami resiko melakukan hubungan seks sebelum menikah.</li> <li>- Menjelaskan bagaimana tindakan agar tidak terjerumus pada hubungan seks pra nikah.</li> </ul>
	Kehamilan dini dan aborsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian kehamilan dini dan aborsi.</li> <li>- Memahami resiko kehamilan dini dan aborsi.</li> <li>- Memahami tindakan yang seharusnya diambil agar tidak terjerumus dalam kehamilan dini dan aborsi.</li> </ul>
	Infeksi Menular Seksual (IMS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan jenis IMS.</li> <li>- Memahami gejala dan tanda tiap jenis IMS.</li> <li>- Memahami cara pencegahan IMS.</li> </ul>
HIV/AIDS	Pengetahuan dasar tentang HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian HIV dan AIDS.</li> <li>- Memahami bagaimana HIV/AIDS melemahkan kekebalan tubuh.</li> </ul>
	Bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV/AIDS.</li> <li>- Menjelaskan tahapan seseorang mengidap HIV/AIDS.</li> </ul>
	Penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami cara penularan HIV/AIDS.</li> </ul>
	Perlindungan terhadap HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami cara pencegahan terhadap HIV/AIDS.</li> </ul>
	Santunan terhadap Odha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan bagaiman sebaiknya sikap terhadap Odha.</li> <li>- Menyebutkan cara perawatan Odha.</li> </ul>
Masalah Kesehatan Lain	Rokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami faktor pendorong seseorang merokok.</li> <li>- Mengetahui keuntungan dan kerugian merokok.</li> <li>- Memahami cara menghentikan kebiasaan merokok.</li> </ul>
	Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui faktor pendorong seseorang mengkonsumsi alkohol.</li> <li>- Mengetahui keuntungan dan kerugian mengkonsumsi alkohol.</li> <li>- Mengetahui cara mencegah kebiasaan mengkonsumsi alkohol.</li> </ul>



	Penyalahgunaan Obat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui jenis obat narkotika dan zat adiktif.</li><li>- Mengetahui faktor pendorong seseorang menyalahgunakan obat tersebut.</li><li>- Mengetahui cara pencegahan mengkonsumsi obat tersebut.</li></ul>
	Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui penyebab hepatitis B.</li><li>- Mengetahui cara penularan hepatitis B.</li><li>- Mengetahui cara pencegahan hepatitis B.</li></ul>
	Tuberkolosis/kasus lain sesuai kondisi wilayah masing-masing	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui penyebab TB.</li><li>- Mengetahui cara penularan TB.</li><li>- Mengetahui cara pencegahan TB.</li></ul>
PRS	Keluarga	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memahami peran keluarga dalam perkembangan remaja/wanita.</li></ul>
	Teman sebaya	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memahami peran teman sebaya dalam perkembangan remaja.</li></ul>
	Pendidikan Sebaya (PRS)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui ruang lingkup PRS.</li><li>- Mengetahui proses pelaksanaan PRS.</li><li>- Memahami peran PMR dalam PRS.</li></ul>



## 6. Kurikulum Siaga Bencana PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Pengetahuan Dasar Penanggulangan Bencana	Jenis-jenis Bencana dan Penyebabnya	- Dapat menjelaskan jenis bencana dan penyebabnya.
	Dampak Bencana Alam	- Dapat menjelaskan dampak bencana.
	Upaya Kesiapsiagaan bencana	- Dapat menyebutkan upayakesiapsiagaan bencana. - Dapat melakukan upaya pencegahan bencana di lingkungannya.
	Peran PMR Madya dalam Penanggulangan Bencana	- Memiliki kepedulian terhadap korban bencana yang terjadi di sekitar lingkungan sekolah/tempat tinggal.

## 7. Kurikulum Donor Darah PMR Tingkat Madya

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Transfusi Darah dan Donor Darah	Mengetahui kegiatan transfusi darah PMI	Dapat menyebutkan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh UTDC PMI.
	Memahami pengertian Donor Darah Sukarela	Dapat menjelaskan perbedaan Donor Darah Sukarela dan Donor Darah Pengganti.
	Mengetahui macam-macam golongan darah	Dapat mengetahui macam-macam golongan darah.
	Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam kegiatan donor darah	Dapat memberikan motivasi kepada teman sebaya dalam bentuk manfaat donor darah.





# Kurikulum PMR Tingkat Wira

## 1. Kurikulum Kepemimpinan PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Dasar-Dasar Kepemimpinan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hakikat Kepemimpinan</li> <li>- Tipe-tipe kepemimpinan</li> <li>- Gaya Kepemimpinan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan hakikat kepemimpinan.</li> <li>- Dapat menjelaskan tipe-tipe kepemimpinan.</li> <li>- Dapat menjelaskan gaya kepemimpinan.</li> </ul>
Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Komunikasi</li> <li>- Prinsip-Prinsip Komunikasi Efektif</li> <li>- Faktor Penghambat dan Pendukung Komunikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan pengertian komunikasi.</li> <li>- Dapat menjelaskan prinsip-prinsip komunikasi.</li> <li>- Dapat menjelaskan hal-hal yang mendukung dan menghambat komunikasi.</li> <li>- Mampu menerapkan cara berkomunikasi yang baik di lingkungan sekolah dan keluarganya.</li> </ul>
Kerja Sama	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Kerja Sama</li> <li>- Prinsip-Prinsip Kerja Sama</li> <li>- Pentingnya Kerja Sama Tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan pengertian kerja sama.</li> <li>- Dapat menjelaskan prinsip-prinsip kerja sama.</li> <li>- Dapat menjelaskan pentingnya kerja sama tim.</li> </ul>
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Motivasi</li> <li>- Teknik-Teknik Motivasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan pengertian motivasi.</li> <li>- Mampu membangun motivasi diri sendiri.</li> <li>- Dapat memotivasi teman/orang lain.</li> </ul>
Manajemen Konflik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macam-Macam Konflik</li> <li>- Sumber-Sumber Konflik</li> <li>- Cara-Cara Mengatasi Konflik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan macam-macam konflik.</li> <li>- Dapat menjelaskan sumber-sumber konflik.</li> <li>- Dapat menjelaskan cara-cara mengatasi konflik.</li> </ul>
Pengambilan Keputusan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi Masalah</li> <li>- Analisa Masalah</li> <li>- Pengambilan Keputusan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyebutkan tahapan identifikasi masalah.</li> <li>- Dapat menyebutkan tahapan pengambilan keputusan.</li> </ul>
Memimpin Kegiatan Kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peran dan Tugas Pemimpin</li> <li>- Teknik memimpin kelompok</li> <li>- Teknik Baris-berbaris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menjelaskan peran dan tugas seorang pemimpin.</li> <li>- Dapat menjelaskan cara-cara memimpin kelompok.</li> <li>- Mampu memimpin /mengorganisir kegiatan kelompok.</li> <li>- Mampu memimpin kegiatan baris-berbaris.</li> </ul>
Out Bound Manajemen Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulasi/permainan yang terkait dengan materi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menerapkan materi dasar kepemimpinan pada skala kecil.</li> </ul>



## 2. Kurikulum Gerakan PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sejarah</li> <li>- Komponen Gerakan</li> <li>- Badan-Badan dalam Gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan sejarah berdirinya Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional.</li> <li>- Menyebutkan tiga komponen Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional.</li> <li>- Menyebutkan peran dari tiga komponen Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional.</li> </ul>
Prinsip Dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional	Definisi Prinsip Dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan prinsip dasar gerakan.</li> <li>- Menjelaskan 7 prinsip dasar gerakan dan contohnya.</li> </ul>
Lambang Palang Merah / Bulan Sabit Merah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sejarah Lambang Palang Merah</li> <li>- Sejarah Lambang Bulan Sabit Merah</li> <li>- Fungsi Lambang</li> <li>- Penyalahgunaan Lambang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan sejarah lambang.</li> <li>- Menjelaskan berbagai fungsi penggunaan lambang.</li> <li>- Menyebutkan contoh-contoh penyalahgunaan lambang.</li> </ul>
Hukum Humaniter Internasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian</li> <li>- Sejarah</li> <li>- Aturan dasar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian HHI.</li> <li>- Menjelaskan sejarah Hukum Humaniter.</li> <li>- Menjelaskan mengenai aturan dasar Hukum Humaniter.</li> <li>- Dapat memberikan contoh-contoh pelanggaran HHI.</li> <li>- Menjelaskan bahwa satu pelanggaran dapat mengakibatkan pelanggaran lainnya.</li> </ul>
Organisasi PMI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sejarah</li> <li>- Dasar hukum</li> <li>- Struktur organisasi</li> <li>- Visi dan misi</li> <li>- Peran</li> <li>- Kegiatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan sejarah pendirian dan perkembangan Palang Merah Indonesia.</li> <li>- Menjelaskan struktur organisasi Palang Merah Indonesia.</li> <li>- Menjelaskan peran dan kegiatan Palang Merah Indonesia.</li> <li>- Menjelaskan visi dan misi PMI.</li> </ul>
PMR Wira	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur PMR</li> <li>- Tri Bakti PMR</li> <li>- Peran PMR Wira</li> <li>- Hak dan kewajiban PMR Wira</li> <li>- Lingkup kegiatan PMR Wira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan struktur PMR dalam PMI.</li> <li>- Menjelaskan cakupan Tri Bakti PMR dan penerapannya untuk PMR Wira.</li> <li>- Menjelaskan peran, hak dan kewajiban PMR Wira.</li> </ul>



### 3. Kurikulum Pertolongan Pertama PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Dasar-dasar PP	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian dasar dan tujuan PP</li> <li>- Dasar hukum PP</li> <li>- Alat perlindungan dasar</li> <li>- Persetujuan tindakan pertolongan</li> <li>- Kewajiban pelaku PP</li> <li>- Fungsi alat dan bahan PP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian dasar dan tujuan Pertolongan Pertama.</li> <li>- Menjelaskan dasar Hukum Pertolongan Pertama</li> <li>- Mengenali dan menjelaskan 3 Alat Perlindungan Dasar yaitu sarung tangan, masker dan masker RJP.</li> <li>- Mengerti dan menjelaskan kedua macam persetujuan tindakan pertolongan.</li> <li>- Mengetahui 9 kewajiban Pelaku Pertolongan Pertama.</li> <li>- Mengenali dan mengetahui fungsi alat dan bahan PP.</li> </ul>
Anatomi dan faal tubuh	<p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian anatomi dan faal</li> <li>- Posisi dan referensi anatomis berdasarkan ketiga bidang khayal yang membagi tubuh manusia</li> <li>- Rongga tubuh</li> <li>- Sistem tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan arti anatomi dan faal.</li> <li>- Menjelaskan posisi anatomis dan referensi anatomis berdasarkan ke tiga bidang khayal yang membagi tubuh manusia.</li> <li>- Menyebutkan ke-5 bagian tubuh manusia dan bagian-bagiannya.</li> <li>- Menyebutkan lima rongga yang ada dalam tubuh manusia beserta isinya.</li> <li>- Menjelaskan secara sederhana ke 11 sistem yang ada dalam tubuh manusia.</li> </ul>
Penilaian penderita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian pada penderita</li> <li>- Penilaian keadaan</li> <li>- Keamanan lokasi</li> <li>- Tiba dilokasi</li> <li>- Sumber informasi mengenai peristiwa yang terjadi</li> <li>- Penilaian dini</li> <li>- Pemeriksaan fisik</li> <li>- Riwayat penderita</li> <li>- Pemeriksaan berkala</li> <li>- Pelaporan dan serah terima penderita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan langkah-langkah penilaian pada penderita.</li> <li>- Menyebutkan langkah-langkah dalam melakukan penilaian keadaan.</li> <li>- Dapat menentukan apakah suatu lokasi kejadian sudah aman untuk dimasuki.</li> <li>- Menyebutkan enam tindakan yang harus dilakukan setelah tiba di lokasi kejadian.</li> <li>- Menyebutkan sekurang-kurangnya tiga sumber informasi mengenai peristiwa yang terjadi.</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan penilaian dini.</li> <li>- Menyebutkan ke-6 langkah-langkah penilaian dini dan perbedaannya pada masing-masing penderita serta mengenali trauma signifikan dan non-signifikan pada kesan umum.</li> <li>- Menyebutkan pemeriksaan fisik secara sistematis pada penderita secara umum dan perbedaan langkah pelaksanaannya pada penderita medis</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- dan trauma.</li><li>- Menjelaskan mengenai ke-4 kelainan yang diperiksa pada pemeriksaan fisik.</li><li>- Menjelaskan pemeriksaan tanda vital pada penderita dewasa yaitu pernapasan, nadi dan suhu.</li><li>- Menjelaskan bagaimana melakukan wawancara untuk mencari riwayat penderita berdasarkan akronim KOMPAK.</li><li>- Menyebutkan apa saja yang harus dilakukan pada pemeriksaan berkala.</li><li>- Bagaimana melakukan pelaporan dan serah terima penderita.</li></ul>
Bantuan Hidup Dasar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sistem Pernapasan Dan Sirkulasi</li><li>- Mati</li><li>- Rantai Survival</li><li>- Komponen BHD</li><li>- Airway</li><li>- Breathing</li><li>- Circulatory Support</li><li>- Resusitasi Jantung Paru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan mengenai sistem pernapasan dan sirkulasi.</li><li>- Menjelaskan perbedaan pengertian mati klinis dan mati biologis.</li><li>- Menyebutkan empat tanda-tanda pasti mati.</li><li>- Menyebutkan keempat komponen rantai survival.</li><li>- Menyebutkan ketiga komponen bantuan hidup dasar.</li><li>- Menyebutkan dan menjelaskan dua macam penyebab utama sumbatan jalan napas.</li><li>- Menjelaskan dua macam cara membuka jalan napas.</li><li>- Menjelaskan bagaimana cara memeriksa napas.</li><li>- Menjelaskan dua teknik untuk membersihkan jalan napas.</li><li>- Mengenali sumbatan jalan napas.</li><li>- Menjelaskan prinsip dasar bantuan pernapasan.</li><li>- Menjelaskan keuntungan dan kerugian dari empat cara memberikan bantuan pernapasan.</li><li>- Menyebutkan frekuensi pemberian napas buatan untuk dewasa.</li><li>- Menjelaskan tanda pernapasan adekuat, kurang adekuat dan tidak bernapas.</li><li>- Menjelaskan teknik pemberian bantuan pernapasan.</li><li>- Menjelaskan prinsip dasar bantuan sirkulasi.</li><li>- Menyebutkan kedalaman penekanan pada pijatan jantung luar pada orang dewasa.</li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan prinsip Resusitasi Jantung Paru.</li> <li>- Menyebutkan dua macam rasio pada Resusitasi Jantung Paru.</li> <li>- Menjelaskan prinsip penekanan pada Pijatan Jantung Luar.</li> <li>- Menjelaskan pelaksanaan RJP oleh satu penolong dan dua penolong pada penderita dewasa.</li> <li>- Menjelaskan enam tanda RJP dilakukan dengan baik.</li> <li>- Menyebutkan empat keadaan dimana tindakan RJP dihentikan.</li> </ul>
Perdarahan dan Syok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Perdarahan</li> <li>- Sumber Perdarahan</li> <li>- Jenis Perdarahan</li> <li>- Perdarahan Dalam</li> <li>- Perdarahan Luar</li> <li>- Syok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian perdarahan.</li> <li>- Menjelaskan ketiga macam sumber perdarahan.</li> <li>- Menjelaskan dua jenis perdarahan.</li> <li>- Menjelaskan kapan penolong harus mencurigai terjadinya perdarahan dalam.</li> <li>- Menjelaskan bagaimana melindungi diri terhadap infeksi.</li> <li>- Menjelaskan tiga cara bagaimana mengendalikan perdarahan luar.</li> <li>- Menjelaskan perawatan perdarahan.</li> <li>- Menjelaskan pengertian syok.</li> <li>- Menjelaskan masing-masing kelima gejala dan tanda syok.</li> <li>- Menjelaskan langkah-langkah penanganan syok.</li> </ul>
Cedera Jaringan Lunak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian Cedera Jaringan Lunak</li> <li>- Klasifikasi Luka</li> <li>- Luka Terbuka</li> <li>- Luka Tertutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan cedera yang tergolong cedera jaringan lunak.</li> <li>- Menyebutkan dua klasifikasi luka.</li> <li>- Menyebutkan enam macam luka terbuka.</li> <li>- Menjelaskan luka memar.</li> <li>- Menjelaskan apa yang dimaksud dengan penutup luka dan bagaimana penggunaannya masing-masing.</li> <li>- Menyebutkan empat fungsi penutup luka.</li> <li>- Menjelaskan mengenai pembalut dan ketiga fungsinya.</li> <li>- Menjelaskan keuntungan dan kerugian beberapa macam pembalut.</li> <li>- Menguasai pedoman penutupan dan pembalutan luka.</li> <li>- Menjelaskan pemakaian pembalutan penekanan.</li> <li>- Menjelaskan langkah-langkah perawatan luka terbuka.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan langkah-langkah perawatan luka tertutup.</li> <li>- Menjelaskan perawatan luka dengan benda asing menancap.</li> <li>- Menjelaskan cedera kulit kepala dan perawatannya.</li> <li>- Menjelaskan perawatan luka pada wajah dan penanganannya.</li> <li>- Menjelaskan penanganan luka tertancap di pipi.</li> <li>- Menjelaskan cedera pada mata dan perawatannya.</li> <li>- Menjelaskan cedera pada perut, gejala dan tanda serta dan perawatannya baik itu luka terbuka maupun luka tertutup.</li> </ul>
Cedera Sistem Otot Rangka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cedera Otot Rangka</li> <li>- Gejala dan Tanda Patah Tulang</li> <li>- Pembagian Patah Tulang</li> <li>- Menjelaskan Pengertian, Penyebab, Gejala, dan Tanda Urai/Cerai Sendi</li> <li>- Terkilir</li> <li>- Pembidaian</li> <li>- Pertolongan Cedera Otot Rangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan apa yang termasuk cedera alat gerak.</li> <li>- Menjelaskan pengertian patah tulang dan mekanisme penyebabnya secara sederhana.</li> <li>- Menjelaskan enam macam gejala dan tanda patah tulang.</li> <li>- Menjelaskan dua macam jenis patah tulang dan mengapa diadakan perbedaan tersebut.</li> <li>- Mengenal terkilir/keseleo berdasarkan jenisnya.</li> <li>- Menjelaskan apa yang dimaksud dengan pembidaian.</li> <li>- Menjelaskan lima macam tujuan pembidaian.</li> <li>- Menjelaskan berbagai macam bidai termasuk keuntungan dan kerugian masing-masing.</li> <li>- Menjelaskan mengenai pedoman umum pembidaian.</li> <li>- Menjelaskan mengenai pertolongan cedera alat gerak.</li> <li>- Menjelaskan mengenai penanganan terkilir.</li> <li>- Menjelaskan pertolongan berbagai macam cedera alat gerak.</li> </ul>
Cedera Kepala, Tulang Belakang, Dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cedera Kepala dan Penangannya</li> <li>- Cedera Spinal dan Penangannya</li> <li>- Cedera Dada dan Penangannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan apa yang dimaksud dengan cedera kepala dan pembagiannya.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda cedera kepala yang utama.</li> <li>- Menyebutkan langkah penanganan cedera kepala.</li> <li>- Menyebutkan apa yang dimaksud</li> </ul>



		<p>dengan cedera spinal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda cedera spinal yang utama.</li> <li>- Menyebutkan penyulit pada cedera spinal.</li> <li>- Menyebutkan langkah-langkah penanganan cedera spinal.</li> <li>- Mengenali dan menyebutkan langkah-langkah penanganan patah tulang iga.</li> <li>- Menyebutkan tindakan penting pada cedera dada terbuka.</li> </ul>
Luka Bakar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyebab Luka Bakar</li> <li>- Penggolongan Luka Bakar</li> <li>- Luas Luka Bakar</li> <li>- Derajat Berat Luka Bakar</li> <li>- Penyulit Luka Bakar</li> <li>- Penanganan Luka Bakar</li> <li>- Luka Bakar Kimia</li> <li>- Luka Bakar Listrik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan empat penyebab luka bakar.</li> <li>- Menyebutkan tiga macam penggolongan luka bakar.</li> <li>- Menghitung luas permukaan tubuh yang mengalami luka bakar.</li> <li>- Menjelaskan beberapa faktor penyulit pada kasus luka bakar.</li> <li>- Menjelaskan langkah-langkah penanganan luka bakar.</li> <li>- Menjelaskan langkah-langkah penanganan luka bakar kimia.</li> <li>- Menjelaskan gejala dan tanda serta langkah-langkah penanganan luka bakar listrik.</li> <li>- Menjelaskan gejala dan tanda serta langkah-langkah penanganan luka bakar inhalasi.</li> </ul>
Pemindahan Penderita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mekanika Tubuh</li> <li>- Pemindahan Penderita</li> <li>- Pemindahan Darurat</li> <li>- Pemindahan Biasa</li> <li>- Posisi Penderita</li> <li>- Alat Pemindahan Penderita</li> <li>- Transportasi Penderita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan mengenai mekanika tubuh.</li> <li>- Menjelaskan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat memindahkan penderita.</li> <li>- Mengerti kapan penderita harus dipindahkan.</li> <li>- Menjelaskan kapan perlu dilakukan tindakan pemindahan darurat.</li> <li>- Menjelaskan kapan dilakukan pemindahan biasa.</li> <li>- Menyebutkan berbagai posisi penderita sesuai dengan kasus yang dihadapi.</li> <li>- Menyebutkan beberapa peralatan pemindahan penderita.</li> </ul>
Kedaruratan Medis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gejala dan tanda kedaruratan medis</li> <li>- Gangguan jantung</li> <li>- Gangguan pernapasan</li> <li>- Perubahan status mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda kedaruratan medis.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda gangguan jantung serta faktor resiko penyakit jantung.</li> <li>- Menyebutkan penatalaksanaan</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gangguan kadar gula darah</li> <li>- Pitam otak</li> <li>- Kejang</li> <li>- Ayan</li> <li>- Histeria</li> <li>- Pingsan</li> <li>- Paparan panas</li> <li>- Paparan dingin</li> <li>- Tenggelam</li> </ul>	<p>gangguan jantung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda gangguan pernapasan serta penatalaksanaannya.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus pitam otak.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus kejang.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus ayan.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus histeria.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus pingsan.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus paparan panas :</li> <li>- Kejang panas</li> <li>- Kelelahan panas</li> <li>- Sengatan panas</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda serta penatalaksanaan kasus paparan dingin</li> </ul>
Keracunan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian racun</li> <li>- Cara masuk racun kedalam tubuh</li> <li>- Gejala dan tanda keracunan secara umum</li> <li>- Gejala dan tanda khas keracunan</li> <li>- Penatalaksanaan keracunan secara umum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan pengertian tentang racun.</li> <li>- Menyebutkan cara terjadinya keracunan pada manusia.</li> <li>- Menyebutkan cara masuknya racun ke dalam tubuh manusia.</li> <li>- Menyebutkan gejala dan tanda keracunan secara umum.</li> <li>- Menyebutkan gejala khas keracunan.</li> <li>- Menyebutkan penatalaksanaan keracunan secara umum.</li> </ul>
Triage dan Incident Comman System	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incident Command System</li> <li>- Sektor ICS</li> <li>- Metode START</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui dasar-dasar Incident Command System.</li> <li>- Menyebutkan sektor-sektor dalam ICS.</li> <li>- Mengetahui dasar-dasar triage.</li> <li>- Mengenal metode START.</li> </ul>



#### 4. Kurikulum Kesehatan Remaja PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Pengembangan Potensi Diri	Tumbuh Kembang Remaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan dan memahami proses tumbuh kembang remaja.</li> <li>- Menjelaskan perbedaan tumbuh kembang remaja laki-laki dan perempuan</li> <li>- Menjelaskan faktor yang berpengaruh dalam tumbuh kembang remaja.</li> <li>- Menjelaskan resiko yang mungkin timbul selama proses tumbuh kembang.</li> <li>- Menjelaskan sikap yang seharusnya diambil dalam menghadapi proses tumbuh kembang remaja.</li> <li>- Menjelaskan cara mencegah dan menanggulangi dampak negatif tumbuh kembang remaja.</li> </ul>
	Pengembangan Potensi Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian potensi diri.</li> <li>- Menjelaskan pentingnya cita-cita.</li> <li>- Menjelaskan faktor pendukung dan penghambat cita-cita.</li> <li>- Menjelaskan usaha yang perlu dilakukan dalam rangka pencapaian cita-cita.</li> <li>- Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dan cara mengikapinya guna mendukung pencapaian cita-cita.</li> </ul>
	Keputusan yang Baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan cara pengambilan keputusan yang baik.</li> <li>- Memahami tahapan penentuan prioritas dalam pengambilan keputusan.</li> </ul>
Norma Sosial dan Perilaku Beresiko	Norma Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian norma sosial.</li> <li>- Menjelaskan jenis norma sosial yang berlaku dimasyarakat.</li> <li>- Memahami konsekuensi jika seseorang melakukan pelanggaran terhadap norma sosial.</li> </ul>
	Perilaku Beresiko	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian perilaku dan perilaku beresiko.</li> <li>- Menjelaskan cara menghindari perilaku beresiko.</li> </ul>
Kesehatan Reproduksi	Alat dan Fungsi Reproduksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian reproduksi pada manusia.</li> <li>- Menjelaskan alat dan fungsi reproduksi pada pria dan wanita.</li> <li>- Memahami terjadinya proses kehamilan.</li> </ul>
	Pacaran yang aman dan sehat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian pacaran.</li> <li>- Menjelaskan pacaran yang aman dan sehat.</li> <li>- Memahami resiko melakukan hubungan seks sebelum menikah.</li> <li>- Menjelaskan bagaimana tindakan agar tidak terjerumus pada hubungan seks pra nikah.</li> </ul>
	Kehamilan dini dan aborsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian kehamilan dini dan aborsi.</li> <li>- Memahami resiko kehamilan dini dan aborsi.</li> <li>- Memahami tindakan yang seharusnya</li> </ul>



		diambil agar tidak terjerumus dalam kehamilan dini dan aborsi.
	Infeksi Menular Seksual (Ims)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyebutkan jenis IMS.</li> <li>- Memahami gejala dan tanda tiap jenis IMS.</li> <li>- Memahami cara pencegahan IMS.</li> </ul>
HIV/Aids	Pengetahuan dasar tentang HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengertian HIV dan AIDS.</li> <li>- Memahami bagaimana HIV/AIDS melemahkan kekebalan tubuh.</li> </ul>
	Bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV/AIDS.</li> <li>- Menjelaskan tahapan seseorang mengidap HIV/AIDS.</li> </ul>
	Penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami cara penularan HIV/AIDS.</li> </ul>
	Perlindungan terhadap HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami cara pencegahan terhadap HIV/AIDS.</li> </ul>
	Santunan terhadap Odha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan bagaimanapun sebaiknya sikap terhadap Odha.</li> <li>- Menyebutkan cara perawatan Odha.</li> </ul>
Masalah Kesehatan Lain	Rokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami faktor pendorong seseorang merokok.</li> <li>- Mengetahui keuntungan dan kerugian merokok.</li> <li>- Memahami cara menghentikan kebiasaan merokok.</li> </ul>
	Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui faktor pendorong seseorang mengkonsumsi alkohol.</li> <li>- Mengetahui keuntungan dan kerugian mengkonsumsi alkohol.</li> <li>- Mengetahui cara mencegah kebiasaan mengkonsumsi alkohol.</li> </ul>
	Penyalahgunaan Obat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui jenis obat narkotika dan zat adiktif.</li> <li>- Mengetahui faktor pendorong seseorang menyalahgunakan obat tersebut.</li> <li>- Mengetahui cara pencegahan mengkonsumsi obat tersebut.</li> </ul>
	Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui penyebab hepatitis B.</li> <li>- Mengetahui cara penularan hepatitis B.</li> <li>- Mengetahui cara pencegahan hepatitis B.</li> </ul>
	- Tuberkulosis/ - Kasus Lain Sesuai Kondisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui penyebab TB.</li> <li>- Mengetahui cara penularan TB.</li> <li>- Mengetahui cara pencegahan TB.</li> </ul>
Prs	- Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami peran keluarga dalam perkembangan remaja/wanita.</li> </ul>
	- Teman Sebaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami peran teman sebaya dalam perkembangan remaja.</li> </ul>
	- Pendidikan Sebaya (Prs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui ruang lingkup PRS.</li> <li>- Mengetahui proses pelaksanaan PRS.</li> <li>- Memahami peran PMR dalam PRS.</li> </ul>



## 5. Kurikulum Perawatan Keluarga (PK) dan Kesehatan Lingkungan PMR Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Dasar PK	Dasar-dasar PK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan prinsip PK</li> <li>- Memahami dan menggunakan peralatan PK</li> </ul>
Kesehatan Dasar di Keluarga	Dasar-dasar kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan dasar-dasar kesehatan:</li> <li>- Kebersihan diri</li> <li>- Kebersihan lingkungan</li> <li>- MCK</li> <li>- Air limbah</li> <li>- Imunisasi</li> <li>- ASI dan gizi</li> <li>- Makanan sehat</li> <li>- Pola hidup sehat</li> </ul>
Perawatan Orang Sakit di Rumah	Persiapan merawat orang sakit	Terampil: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencuci tangan dan memakai celemek</li> <li>- Menggunakan APD</li> <li>- Membersihkan dan menata tempat tidur orang sakit</li> <li>- Mengenal jenis pensuci hama</li> <li>- Mensucihamakan alat perawatan</li> </ul>
	Pengamatan pada orang sakit	Terampil: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengukur suhu tubuh, menghitung nadi dan pernapasan</li> <li>- Membuat buku catatan penderita</li> </ul>
	Pelaksanaan perawatan orang sakit	Terampil: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolong BAB/BAK diatas tempat tidur.</li> <li>- Mencegah dan merawat luka lecet (dekubitus).</li> <li>- Memberikan bermacam-macam kompres.</li> <li>- Merubah posisi orang sakit (mobilisasi aktif dan pasif).</li> <li>- Memandikan orang sakit di atas tempat tidur.</li> <li>- Merawat kebersihan mulut di tempat tidur.</li> <li>- Mampu menjadi pendamping orang sakit.</li> </ul>
Gejala Penyakit	Gejala Penyakit	Menjelaskan gejala dan mampu melakukan deteksi dini pada kasus di bawah ini: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gejala diare</li> <li>- Demam</li> <li>- Tanda-tanda dehidrasi</li> <li>- ISPA, pnemonia, TB</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- SARS</li><li>- Malaria dan PSN</li><li>- Gizi buruk</li><li>- GAKI</li><li>- KVA</li><li>- BDB</li><li>- Rabies</li><li>- Melakukan pencegahan dan pertolongan pertama pada kasus diatas</li><li>- Menenal HIV/AIDS</li></ul>
Perawatan pada Lansia	Perawatan Lansia	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian lansia.</li><li>- Menjelaskan tujuan perawatan lansia.</li><li>- Menjelaskan perubahan dan faktor yang mempengaruhi perubahan pada lansia</li><li>- Melakukan pendekatan fisik, psikis.</li><li>- Mengetahui perbedaan perawatan lansia dan orang sakit biasa, incontinesia, obstipasi, dekubitus, dan cara perawatannya.</li><li>- Menenal kondisi-kondisi yang sering terjadi pada lansia dan memberikan pertolongan pertama pada kondisi tersebut.</li><li>- Menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan, perorangan, makanan, dan kesegaran jasmani pada lansia.</li></ul>



## 6. Kurikulum Pengetahuan Donor Darah PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Transfusi Darah dan Donor Darah	- UTD PMI dan kegiatannya	- Dapat menyebutkan kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh UTD PMI.
	- Pengertian Donor Darah dan macamnya - Syarat menjadi Donor Darah Sukarela - Keuntungan dan Kerugian menjadi Donor Darah Sukarela	- Dapat menjelaskan perbedaan Donor Darah Sukarela dan Donor Darah Pegganti. - Dapat menjelaskan syarat menjadi Donor Darah Sukarela. - Dapat menjelaskan keuntungan dan kerugian menjadi Donor Darah Sukarela.
	- Donor Darah Siswa - Prosedur mengadakan kegiatan Donor Darah di Sekolah	- Bersedia menjadi donor darah siswa - Dapat memotivasi teman lainnya untuk menjadi donor. - Dapat mengkoordinir kegiatan donor darah di sekolah.

## 7. Kurikulum Siaga Bencana PMR Tingkat Wira

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran
Pengetahuan Dasar Penanggulangan Bencana	Jenis-jenis bencana dan penyebabnya	Dapat menjelaskan jenis bencana dan penyebabnya.
	Dampak bencana alam	Dapat menjelaskan dampak bencana.
	Upaya kesiapsiagaan bencana	- Dapat menjelaskan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bencana. - Dapat menjelaskan tujuan upaya kesiapsiagaan menghadapi bencana. - Dapat melakukan upaya kesiapsiagaan bencana di lingkungannya.
	Peran PMR Wira dalam Penanggulangan Bencana	- Dapat menjelaskan peran PMR Wira dalam kegiatan penanggulangan bencana alam. - Memiliki kepedulian terhadap korban bencana yang terjadi di sekitar lingkungan sekolah/tempat tinggal. - Mampu mengkoordinir kegiatan/aksi peduli bencana di sekolahnya.





# Syarat Kecakapan PMR Tingkat Madya

Materi	Indikator Kompetensi
Gerakan ke-PM-an	Memiliki pemahaman tentang latar belakang berdirinya Gerakan, Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional serta PMI.
	Memiliki pengetahuan tentang lambang Gerakan.
	Memiliki pengetahuan tentang contoh penyalahgunaan lambang.
Pertolongan Pertama	Memiliki pemahaman tentang pengetahuan dasar Pertolongan Pertama.
	Memiliki pemahaman tentang anatomi dan faal dasar.
	Memiliki pemahaman tentang penilaian penderita.
	Memiliki pemahaman tentang luka.
	Memiliki pemahaman tentang patah tulang.
	Memiliki pemahaman tentang luka bakar.
	Memiliki pemahaman tentang pemindahan penderita.
	Memiliki pemahaman tentang penyakit mendadak.
	Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam Pertolongan Pertama.
Kesehatan dan Sanitasi	Memiliki pemahaman tentang kebersihan diri, keluarga dan sekolah.
	Memiliki pemahaman tentang kesehatan diri, keluarga dan sekolah.
	Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam hal kebersihan dan kesehatan.
Kesehatan Remaja	Memiliki pemahaman tentang tumbuh kembang remaja.
	Memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja.
	Memiliki pemahaman tentang Infeksi Menular Seksual.
	Memiliki pemahaman tentang NAPZA.
	Memiliki pemahaman tentang pencegahan HIV/AIDS.
	Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam kesehatan remaja.
Kepemimpinan	Memiliki pemahaman tentang kepemimpinan .
	Memiliki pemahaman tentang komunikasi.
	Memiliki pemahaman tentang kerja sama.
	Memiliki pemahaman tentang motivasi.
	Memiliki pemahaman tentang dinamika kelompok.
Donor Darah	Memiliki pemahaman tentang transfusi darah.
	Memiliki pemahaman tentang donor darah.
	Memiliki pemahaman tentang macam penggolongan darah
	Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam kegiatan donor darah.
Ayo Siaga Bencana	Memahami jenis, karakteristik dan tanda-tanda kejadian bencana, terutama yang sering terjadi di lingkungannya.
	Memahami dampak bencana dan pencegahannya.
	Memahami dan melakukan tindakan kesiapsiagaan bencana untuk diri sendiri, keluarga dan sekolah.



## *Cakap Membina Palang Merah Remaja*

<b>Aplikasi Tribakti</b>	<b>Kompetensi</b>
<b>Keterampilan Hidup Sehat</b>	Dapat menjadi “peer support”, memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk melakukan kegiatan keterampilan hidup sehat
<b>Pelayanan Masyarakat</b>	Dapat menjadi “peer support”, memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk melakukan kegiatan pelayanan masyarakat
<b>Persahabatan Nas/Int</b>	Dapat menjadi “peer support”, memberikan dukungan kepada teman .



# Syarat Kecakapan PMR Tingkat Wira

Materi	Indikator Kompetensi
<b>Kepalangmerahan</b> <b>Gerakan Ke-Palang Merah-an</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki pemahaman tentang latar belakang berdirinya Gerakan dan PMI.</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang komponen Gerakan (ICRC, Federasi dan Perhimpunan Nasional) serta mandat dan kegiatannya.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan prinsip-prinsip dasar Gerakan.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan aturan penggunaan lambing.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan ketentuan dasar Hukum Humaniter.</li> </ul>
<b>Pertolongan Pertama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki pemahaman tentang pengetahuan dasar Pertolongan Pertama.</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang anatomi dan faal dasar.</li> <li>- Memiliki keterampilan penilaian penderita..</li> <li>- Memiliki keterampilan pertolongan cedera jaringan lunak</li> <li>- Memiliki keterampilan pertolongan cedera sistem otot rangka.</li> <li>- Memiliki keterampilan pertolongan luka bakar.</li> <li>- Memiliki keterampilan pemindahan penderita.</li> <li>- Memiliki keterampilan pertolongan kedaruratan medis.</li> <li>- Memiliki keterampilan pertolongan keracunan.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan peran PMR Wira dalam pelayanan Pertolongan Pertama.</li> </ul>
<b>Kepemimpinan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki pemahaman tentang kepemimpinan.</li> <li>- Memiliki keterampilan komunikasi.</li> <li>- Memiliki keterampilan kerja sama.</li> <li>- Memiliki keterampilan motivasi.</li> <li>- Memiliki keterampilan melakukan dinamika kelompok.</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang pengarusutamaan gender.</li> </ul>
<b>Kesehatan dan Sanitasi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan remaja.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan remaja.</li> <li>- Memiliki keterampilan menerapkan peran PMR Wira dalam hal kebersihan dan kesehatan.</li> </ul>
<b>Kesehatan Remaja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki pemahaman tentang tumbuh kembang remaja.</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja.</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang Infeksi Menular Seksual (IMS).</li> <li>- Memiliki pemahaman tentang NAPZA.</li> <li>- Memiliki keterampilan pencegahan HIV/AIDS.</li> <li>- Memiliki keterampilan anti stigma dan diskriminasi terhadap ODHA/OHIDA.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memiliki keterampilan menerapkan peran PMR Madya dalam kesehatan remaja.</li></ul>
<b>Ayo Siaga Bencana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dapat menjelaskan jenis bencana yang sering terjadi di lingkungannya, dampak dan upaya pencegahannya.</li><li>- Dapat melaksanakan kegiatan kesiapsiagaan bencana untuk diri sendiri, keluarga, sekolah dan teman sebaya (masyarakat).</li><li>- Mampu merencanakan dan mengkoordinir kegiatan kesiapsiagaan bencana untuk remaja.</li></ul>
<b>Donor Darah</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Memiliki pemahaman tentang transfusi darah.</li><li>- Memiliki pemahaman tentang donor darah.</li><li>- Memiliki keterampilan mengidentifikasi jenis golongan darah.</li><li>- Memiliki keterampilan menerapkan peran PMR Wira dalam kegiatan donor darah.</li></ul>

<b>Aplikasi Tribakti</b>		<b>Kompetensi</b>
<b>Keterampilan Hidup Sehat</b>		Mampu menjadi peer educator, yaitu pendidik sebaya keterampilan hidup sehat.
<b>Pelayanan Masyarakat</b>		Mampu menjadi peer educator, yaitu pendidik sebaya dalam kegiatan pelayanan masyarakat.
<b>Persahabatan Nas/Int</b>		Mampu menjadi peer educator, yaitu pendidik sebaya dalam kegiatan menjalin persahabatan nasional dan internasional.



## Profil Penulis



Dian Ariyanto,ST, lahir di Kebumen bulan Desember 35 tahun yang lalu, menyelesaikan sekolah di SD Negeri 2 Bumiharjo Klirong, SMPN 1 Pejagoan, SMAN 1 Kebumen, AMIK WISMAYO Yogyakarta, UAD Yogyakarta dan UMP Purworejo. Bapak dari Muhamad Aulia Puteradian dan Muhammad Arrayyan Puteradian serta suami dari Dian Nofilia Wulandari mempunyai hobi olah raga dan kegiatan di alam bebas. Saat ini bermukim di Perum PEPABRI Blok E3 Ampel Desa Karang Sari Kec/Kab. Kebumen. Aktif di Forum Pembina PMR PMI Kabupaten Kebumen. Segala saran, kritik dan masukan dapat dialamatkan ke [puteradian@gmail.com](mailto:puteradian@gmail.com)



## Daftar Referensi

-----2010. *Buku Materi Pendidikan dan Pelatihan PMR Madya. Unit SMPN 1 Karangsembung.*

PMI Pusat. 1991. *Buku Materi Kepalang Merah.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2007. *Pendidikan Remaja Sebaya.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Ayo Siaga Bencana.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Buku Materi Kepalang Merah.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Donor Darah Sukarela, Ayo Siapkan Dirimu.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Mengenal Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat.

PMI Pusat. 2008. *Pelatihan Dasar KSR, Kumpulan Materi.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Pertolongan Pertama.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *PMR Relawan Masa Depan.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat

PMI Pusat. 2008. *Remaja Sehat Peduli Sesama.* Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat



PMI Pusat. 2009. *Buku Saku Pembina PMR*. Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat.

PMI Pusat. 2009. *Panduan Tanda Kecakapan PMR*. Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat.



# Ingin Menerbitkan Buku?

Punya naskah? Ingin naskahnya segera diterbitkan?  
Sahabat bisa memilih beberapa paket penerbitan berikut ini:

## Hanya dengan Rp. 350.000 Impian Sahabat Memiliki Buku Karya Sendiri Akan Terwujud

Fasilitas :

- Layanan edit aksara dan penyempurnaan EyD
- Pembuatan cover buku disesuaikan dengan permintaan (1x revisi)
  - Pembuatan Layout isi bergambar
  - Pengurusan ISBN
- Mendapat 1 buku terbit, gratis ongkir seluruh Indonesia.
- Promo buku via online (blog, facebook, twitter, dan website-website yang bekerjasama dengan kami serta lomba-lomba menulis yang kami selenggarakan)
  - Royalti 10% dari buku yang terjual melalui PenA Indis
- Potongan harga 20% sebagai pengganti royalti jika buku terjual melalui penulis
  - Terbit dalam waktu 30-45 hari kerja, terhitung sejak awal kesepakatan.
  - **Penulis minimal memesan cetak buku 5 eksemplar**

Pengiriman naskah terbit Maksimal jumlah 75 halaman A4 margin 3333, font 12 pt, spasi 1,5.  
Kelebihan halaman, perlembarnya dikenakan biaya Rp.1000

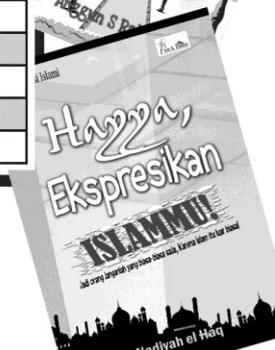
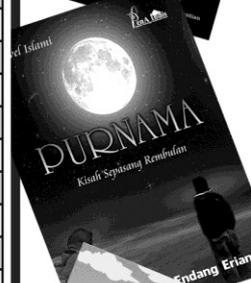
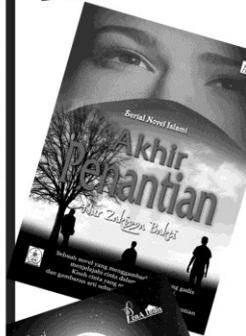
**SEGERA** hubungi ke No. Hp. 082113883062 atau  
email ke [www.pena\\_indhis@yahoo.co.id](mailto:www.pena_indhis@yahoo.co.id) untuk info lebih lanjut.

# Buku Self Publishing Terbitan Pena Indis



No	Judul Buku	Harga
1	Hingga Rintik Gerimis Terakhir	30.000
2	Semua Ada Masanya	35.000
3	19 Bintang (Aku di Antaranya)	45.000
4	Tarian Hujan	22.000
5	Goresan Kecil untuk Negeriku	40.000
6	Metamorfosis	38.000
7	Bianglala 5 Warna	33.000
8	Jejak Sang Hati	40.000
9	Sebait Rindu dalam Doa	32.500
10	Untukmu yang Akan Menjadi Bukti	30.000
11	Kepada Lelaki Kecil Bermata Bening	33.000
12	Sajak Hijaiyah	34.000
13	Aini	55.000
14	Dengan Cinta Aku Mengenal-Mu	42.500
15	Koma	42.000
16	Purnama	50.000
17	Akhir Penantian	37.000
18	Jurus Ampuh Menulis	30.000
19	Rahasia Umat Terbaik	40.000
20	Jadikan Hidupmu Lebih Bermakna	35.000
21	Remaja Ideal Is Me	60.000
22	Mencintai-Mu Aku Tenang	30.000
23	Who am I	38.000
24	Sukses Siapa Takut	38.000
25	Belajar Tiada Akhir	40.000
26	Formula Ampuh Ujian Nasional Jilid 1	35.000
27	Formula Ampuh Ujian Nasional Jilid 2	44.000
28	Mengenal Lebih Dekat Perbankan Syariah	46.500
29	Hafalan Anak Saleh	35.000
30	Aneka Resep Kreasi Ubi	32.000

Novel



Pesan Via SMS: 082113883062