

SOSIALISASI BANTUAN HIDUP DASAR SEBAGAI UPAYA KESIAPSIAGAAN DARURAT DI *MINI SOCCER* BANDAR LAMPUNG

Nur Ayu Virginia Irawati^{1*}, Muhammad Yogie Fadli¹, Nur Bebi Ulfah Irawati², Anisa Nuraisa Jausal¹, Anggi Setiorini¹, Maya Ganda Ratna¹, Giska Tri Putri¹, Resti Ramdani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

ABSTRAK

Henti jantung mendadak dapat terjadi kapan saja, termasuk di lingkungan olahraga dengan aktivitas fisik tinggi seperti *mini soccer*, futsal dan sepak bola. Penanganan awal yang tepat melalui Bantuan Hidup Dasar (BHD) sangat penting untuk meningkatkan keselamatan korban. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pegawai Mini Soccer Bandar Lampung tentang BHD melalui penyuluhan, simulasi, dan praktik resusitasi jantung paru (RJP). Metode yang digunakan meliputi edukasi, demonstrasi, diskusi partisipatif, serta evaluasi tingkat pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah sosialisasi, yang mencerminkan efektivitas kegiatan penyuluhan yang diterapkan. Edukasi tentang BHD yang terarah dapat mendukung kesiapsiagaan serta meningkatkan keamanan di lingkungan olahraga. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kompetensi pegawai dalam menghadapi kegawatdaruratan medis.

Kata kunci: Bantuan Hidup Dasar, resusitasi jantung paru, pengabdian masyarakat, olahraga

***Korespondensi:**

Nur Ayu Virginia Irawati
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
082278949922 | Email:nur.virginia@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, kejadian henti jantung mendadak menjadi salah satu penyebab kematian utama di tingkat global, termasuk saat melakukan aktivitas fisik intensif seperti olahraga. Bantuan Hidup Dasar (BHD) merupakan intervensi awal yang sangat efektif dalam meningkatkan peluang bertahan hidup jika dilakukan secara tepat dan segera pada kejadian henti jantung mendadak.¹ Pelatihan BHD kepada masyarakat sangat penting karena banyaknya kejadian henti jantung di luar rumah sakit. Pengetahuan tentang BHD pada hakikatnya harus dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dari kalangan medis, namun hingga saat ini di Indonesia masih banyaknya kalangan non medis yang belum pernah terpapar tentang BHD.^{1,2}

Salah satu bidang yang seringkali luput dari pengetahuan tentang BHD adalah olahraga. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi, seperti sepak bola, *mini soccer*, maupun futsal, memiliki risiko terjadinya henti jantung mendadak. Penelitian pada pemain sepak bola profesional menunjukkan bahwa sebanyak 35 pemain mengalami henti jantung atau kematian mendadak di lapangan, dengan 25 kasus berakhir fatal. Hal ini menegaskan pentingnya skrining kardiovaskular prapertandingan dan ketersediaan defibrillator eksternal sebagai langkah preventif yang esensial.¹ Selain itu, sebuah studi retrospektif terhadap 54 kasus kematian jantung mendadak pada pesepak bola muda mengungkap bahwa sebagian besar kejadian disebabkan oleh patologi kardiovaskular yang mendasari, sehingga meningkatkan urgensi deteksi dini dan kesiapsiagaan tenaga non-medis dalam memberikan pertolongan pertama.²

Banyak kasus henti jantung pada atlet di pertandingan resmi dapat segera ditangani karena adanya petugas tenaga medis dan alat bantu yang memadai. Lain halnya pada lapangan komersil yang digunakan masyarakat awam untuk berolahraga atau melangsungkan pertandingan, seringkali lapangan olahraga komersil tidak memiliki fasilitas medis dan para pegawainya tidak dibekali dengan pengetahuan tentang BHD. Oleh karena itu, pegawai yang secara rutin berada di lapangan seharusnya memiliki keterampilan BHD dasar sebagai standar kesiapsiagaan.^{1,3}

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menyampaikan sosialisasi dan pelatihan BHD kepada pegawai Enterpro Mini Soccer Bandar Lampung. Dengan metode yang melibatkan penyuluhan edukatif, simulasi praktik, dan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan akan konsep dan prosedur BHD, (2) mengasah keterampilan praktis dalam melakukan RJP, dan (3) menumbuhkan kepercayaan diri dalam merespons kondisi gawat darurat di lingkungan olahraga. Harapannya, intervensi terstruktur ini dapat memperkuat kesiapsiagaan individu maupun lingkungan kerja secara menyeluruh.^{1,3}

Dengan adanya edukasi dan sosialisasi yang tepat, diharapkan para pelaku olahraga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera serta mampu melakukan penanganan awal yang sesuai ketika cedera terjadi. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan keselamatan dan kenyamanan dalam berolahraga, tetapi juga mendukung pencapaian performa olahraga yang optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di lapangan Mini Soccer Bandar Lampung dengan melibatkan sepuluh orang pegawai sebagai peserta. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengelola fasilitas olahraga untuk menentukan jadwal kegiatan serta mempersiapkan materi dan peralatan simulasi yang diperlukan, seperti manekin resusitasi, masker resusitasi, dan alat bantu audiovisual. Materi pelatihan disusun berdasarkan pedoman terbaru Bantuan Hidup Dasar yang dikeluarkan oleh *American Heart Association* (AHA) dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta yang berasal dari latar belakang non-medis.



Gambar 1. Simulasi Kegiatan BHD (a-c).

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai konsep dasar BHD dan prosedur resusitasi jantung paru. Selanjutnya dilakukan sesi edukasi berupa penyuluhan interaktif yang membahas teori dasar BHD, rantai kelangsungan hidup (*chain of survival*), serta langkah-langkah resusitasi jantung paru.

Penyuluhan dilengkapi dengan tayangan video edukatif untuk memperjelas materi. Setelah itu, peserta mengikuti simulasi praktik BHD secara berkelompok dengan bimbingan instruktur. Pada sesi simulasi, setiap peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik penilaian korban, kompresi dada, pemberian napas buatan, dan penggunaan posisi pemulihan pada korban tidak sadar. Metode simulasi telah terbukti efektif meningkatkan keterampilan praktis dan retensi jangka panjang dalam pelatihan BHD.^{1,2}

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Pendekatan pre-test dan post-test banyak digunakan dalam penelitian pelatihan BHD untuk mengukur efektivitas intervensi edukatif serta mengidentifikasi aspek yang masih perlu diperbaiki.^{3,4} Selain itu, observasi keterampilan juga dilakukan oleh tim instruktur untuk menilai kemampuan praktis peserta dalam melakukan BHD sesuai prosedur. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan peningkatan pemahaman peserta, sedangkan umpan balik kualitatif dikumpulkan melalui diskusi singkat di akhir kegiatan guna mengevaluasi kebermanfaatan pelatihan dan kendala yang dihadapi peserta. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai Bantuan Hidup Dasar, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dan kepercayaan diri untuk merespons kondisi gawat darurat yang mungkin terjadi di lingkungan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Bantuan Hidup Dasar diikuti oleh 10 orang pegawai *Mini Soccer* Bandar Lampung. Sebelum diberikan penyuluhan dan simulasi, dilakukan pre-test untuk menilai pengetahuan dasar peserta. Nilai pre-test menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta masih rendah, dengan skor rata-rata 45%. Setelah kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi praktik, dilakukan post-test dengan instrumen yang sama. Hasilnya, rata-rata nilai meningkat menjadi 85%, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 40 poin. Selain pengetahuan, keterampilan peserta dalam melakukan langkah-langkah BHD juga diamati oleh instruktur. Pada awalnya, sebagian besar peserta belum mengetahui urutan prosedur RJP yang benar, terutama dalam hal kedalaman dan kecepatan kompresi dada. Setelah simulasi berulang, seluruh peserta mampu melakukan penilaian korban, mulai kompresi dada dengan ritme yang tepat, serta menempatkan korban pada posisi pemulihan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan simulasi. Rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 40% membuktikan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan simulasi praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman BHD pada peserta non-medis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan peningkatan signifikan skor pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan BHD berbasis pre-test dan post-test.⁴⁻⁶ Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta juga mengalami perkembangan positif. Sebagian besar peserta pada awalnya tidak mampu melakukan langkah dasar RJP dengan benar, namun setelah pelatihan seluruh peserta dapat melakukan kompresi dada sesuai standar yang direkomendasikan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung dan simulasi memberikan retensi keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan metode ceramah.⁷⁻⁹

Hasil ini juga mendukung pentingnya pelatihan BHD pada komunitas olahraga, mengingat pegawai fasilitas olahraga berpotensi menjadi penolong pertama ketika terjadi henti jantung mendadak di lapangan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan, diharapkan peserta dapat lebih siap menghadapi kondisi gawat darurat. Studi internasional juga menekankan bahwa intervensi segera oleh penolong awam yang terlatih BHD dapat

meningkatkan survival rate korban henti jantung hingga dua kali lipat.^{10,11} Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan pegawai dalam melakukan BHD. Namun, pelatihan semacam ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk memastikan keterampilan tetap terjaga, karena retensi kemampuan melakukan RJP cenderung menurun dalam kurun waktu 3–6 bulan setelah pelatihan tanpa penyegaran.¹²

Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesiapsiagaan menghadapi kegawatdaruratan, terutama dalam lingkungan olahraga yang berisiko tinggi terhadap cedera dan kondisi medis mendadak. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif dalam praktik dan diskusi. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan BHD pada masyarakat umum dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi henti jantung mendadak.¹³⁻¹⁵ Dengan demikian, kegiatan ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kapasitas pegawai mini soccer untuk memberikan pertolongan pertama sebelum bantuan medis profesional tiba.

SIMPULAN

Sosialisasi Bantuan Hidup Dasar di Mini Soccer Bandar Lampung berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pegawai dalam menghadapi kegawatdaruratan medis. Kegiatan ini penting untuk dilakukan secara berkesinambungan agar keterampilan peserta tetap terjaga dan dapat diaplikasikan dalam situasi nyata.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali RH, Sakurawati A, Nachrawy T. Overview of knowledge about basic life support for nature lovers students. *Indones J Glob Health Res.* 2024;7(1):183-190. doi:10.37287/ijghr.v7i1.4156
2. Lestari DY, Noerwahjono A, Savira C. The effect of basic life support training on basic life support knowledge in 'Aisyiyah cadre. *Saintika Medika.* 2024;16(1).
3. Cheng A, Nadkarni VM, Mancini MB, et al. Resuscitation education science: educational strategies to improve outcomes from cardiac arrest: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2020;141(23):e647-e671.
4. Drezner JA, Rao AL, Heistand J, Bloomingdale MK, Harmon KG. Effectiveness of emergency response planning for sudden cardiac arrest in United States high schools with automated external defibrillators. *Circulation.* 2021;143(15):1472-1479.
5. Anderson R, Sebaldt A, Lin Y, Cheng A. Optimal training frequency for acquisition and retention of high-quality CPR skills: a randomized trial. *Resuscitation.* 2019;135:153-161.
6. Zhao Y, Li Q, Zhang L, et al. Effectiveness of basic life support training for laypersons: a pre-test and post-test study. *BMC Emerg Med.* 2021;21:102. doi:10.1186/s12873-021-00492-1
7. Alharbi A, Wu Z, et al. The effectiveness of simulation-based learning on knowledge and skill acquisition and retention: systematic review. *BMC Med Educ.* 2024;24:06010. doi:10.1186/s12909-024-06010-z
8. Cheng A, Grant V, Robinson T, et al. The promoting excellence and reflective learning in simulation (PEARLS) approach to health care debriefing: a faculty development guide. *Clin Simul Nurs.* 2016;12(10):419-428. doi:10.1016/j.ecns.2016.05.002
9. Nas J, Thannhauser J, Vart P, et al. Effect of face-to-face versus blended CPR training on knowledge and skills. *Resuscitation.* 2020;155:44-51.
10. Sulistiyo S, Setianto B. Basic life support knowledge level evaluation analysis of non-medical employees following BLS training. *J Qual Public Health.* 2020;4(1):208-215.

11. Ambarika R, Anggraini NA, Amroyan AS. The effect of basic life support health education on increasing knowledge and skills in cardiac arrest. *J Nurs Pract.* 2024;8(1):220-228. doi:10.30994/jnp.v8i1.685
12. Tanjung D, Harahap LH, Anwar S, et al. Strengthening community service collaboration through basic life support training. *Int J Health Med.* 2024;1(4):111-119.
13. Sasmito P, Fajariyah N, Rasmita D, et al. Training adult laypeople in basic life support to enhance knowledge and confidence. *Malahayati Int J Nurs Health Sci.* 2023;6(4):312-319. doi:10.33024/minh.v6i4.12189
14. Alamsyah A, Saleh LM, Russeng SS, et al. Training methods of basic life support in laypeople to prevent death due to cardiac arrest: a scoping review. *Pharmacogn J.* 2024;16(4):953-959. doi:10.5530/pj.2024.16.154
15. Jensen TW, Hansen SM, et al. Training in basic life support and bystander-performed cardiopulmonary resuscitation and survival in out-of-hospital cardiac arrests in Denmark, 2005 to 2019. *JAMA Netw Open.* 2023;6(1):e2802521. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.02521