

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Penyuluhan Manajemen Bencana Dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Bagi Relawan**

Serly Sani Mahoklory<sup>1\*</sup>, Angriawan<sup>2</sup>, Endam Apulina Br Sembiring<sup>3</sup>, Haedir<sup>4</sup>, Dwi Ardyna Octa Sari<sup>5</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Profesi Ners, STIKes Maranatha Kupang

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan, Universitas Putra Abadi Langkat

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Datu Kamanre

<sup>5</sup> Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

#### **ABSTRACT**

Indonesia is a country prone to natural disasters, such as earthquakes, floods, landslides, and fires. These conditions require community preparedness, especially for volunteers, in dealing with emergencies. Volunteers are often the first to arrive at disaster sites, requiring adequate knowledge and skills in disaster management and first aid (P3K). However, many volunteers still lack an optimal understanding and skills in first aid. This Community Service activity aims to improve volunteers' knowledge and preparedness through disaster management and first aid training. Implementation methods include theoretical training, interactive discussions, first aid simulations and practices, and evaluation through pre- and post-tests. The results of the activity indicate a significant increase in volunteers' knowledge and preparedness in dealing with disaster situations and administering first aid. This activity is expected to enhance volunteers' capacity to support disaster management effectively and safely.

**Keywords:** Disaster Management, First Aid, Volunteers, Preparedness, Community Service



e-ISSN: 2964-9196  
Vol.4 No. 2 Maret 2026

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang rawan bencana alam, seperti gempa bumi, banjir, tanah longsor, dan kebakaran. Kondisi ini menuntut kesiapsiagaan masyarakat, khususnya relawan, dalam menghadapi situasi darurat. Relawan sering menjadi pihak pertama yang berada di lokasi bencana, sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam manajemen bencana dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Namun, masih banyak relawan yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan P3K secara optimal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan relawan melalui penyuluhan manajemen bencana dan P3K. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan teori, diskusi interaktif, simulasi dan praktik P3K, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan dan kesiapan relawan dalam menghadapi situasi bencana dan melakukan pertolongan pertama. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas relawan dalam mendukung penanggulangan bencana secara efektif dan aman.

**Kata Kunci:** Manajemen Bencana, P3k, Relawan, Kesiapsiagaan, Pengabdian Masyarakat

\*Correspondent Author: Serly Sani Mahoklory

\*e-mail: [sani.mahoklory04@gmail.com](mailto:sani.mahoklory04@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Indonesia terletak di wilayah cincin api Pasifik yang menjadikannya rawan terhadap berbagai jenis bencana alam. Selain bencana alam, kejadian kecelakaan juga sering terjadi baik dalam kehidupan sehari-hari maupun saat bencana berlangsung. Kondisi ini menyebabkan risiko cedera dan korban jiwa yang tinggi apabila tidak ditangani secara cepat dan tepat.

Dalam situasi bencana, relawan memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam memberikan bantuan kepada korban. Relawan sering kali menjadi penolong pertama sebelum tenaga kesehatan profesional tiba di lokasi. Oleh karena itu, relawan dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam manajemen bencana dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).

Manajemen bencana mencakup rangkaian kegiatan yang meliputi tahap pra-bencana, saat bencana, dan pasca-bencana. Pemahaman yang baik mengenai manajemen bencana akan membantu relawan dalam melakukan upaya mitigasi, kesiapsiagaan, respon darurat, dan pemulihan secara terkoordinasi. Sementara itu, P3K merupakan tindakan pertolongan awal yang diberikan kepada korban kecelakaan atau kondisi gawat darurat sebelum mendapatkan penanganan medis lanjutan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian relawan belum pernah mendapatkan pelatihan atau penyuluhan secara sistematis mengenai manajemen bencana dan P3K. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ini dapat meningkatkan risiko kesalahan penanganan korban yang berakibat fatal. Oleh karena itu, penyuluhan dan pelatihan bagi relawan menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya peningkatan kapasitas sumber daya manusia dalam penanggulangan bencana.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan manajemen bencana serta P3K bagi relawan, sehingga mereka memiliki kesiapan dan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi situasi darurat.

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **a. Desain Kegiatan**

Desain kegiatan berupa penyuluhan teori yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif, simulasi, dan praktik langsung P3K. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test.

### **b. Sasaran dan Lokasi**

Sasaran kegiatan adalah relawan kebencanaan dan relawan sosial di masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di balai pertemuan atau lokasi pelatihan yang telah disepakati.

### **c. Tahap Persiapan**

- Koordinasi dengan koordinator relawan dan pihak terkait
- Identifikasi kebutuhan pelatihan relawan
- Penyusunan materi manajemen bencana dan P3K
- Persiapan alat dan bahan simulasi (P3K kit, perban, bidai, manekin)
- Penyusunan instrumen evaluasi

### **d. Tahap Pelaksanaan**

#### 1) Penyuluhan Manajemen Bencana

Materi meliputi pengertian bencana, jenis bencana, tahapan manajemen bencana, dan peran relawan.

#### 2) Penyuluhan Pertolongan Pertama (P3K)

Penjelasan prinsip dasar P3K, penilaian kondisi korban, dan keselamatan penolong.

#### 3) Simulasi dan Praktik P3K

Praktik penanganan luka, perdarahan, patah tulang, pingsan, dan evakuasi korban.

#### 4) Diskusi dan Tanya Jawab

Pembahasan kasus dan pengalaman relawan di lapangan.

### **e. Tahap Evaluasi**

- Pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test
- Observasi keterampilan relawan saat simulasi
- Umpan balik peserta terhadap kegiatan

Data dianalisis secara deskriptif.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil Kegiatan

##### 1) Karakteristik dan Partisipasi Relawan

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh relawan dengan latar belakang usia, pendidikan, dan pengalaman kebencanaan yang beragam. Sebagian relawan telah beberapa kali terlibat dalam kegiatan penanggulangan bencana, namun sebagian lainnya merupakan relawan baru yang belum pernah mendapatkan pelatihan formal terkait manajemen bencana dan P3K.

Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar relawan menyatakan bahwa pengetahuan mereka tentang manajemen bencana masih bersifat umum dan diperoleh secara otodidak dari pengalaman lapangan. Pengetahuan P3K juga masih terbatas, terutama terkait prinsip keselamatan penolong, penilaian kondisi korban, dan prioritas tindakan pertolongan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan edukasi dan pelatihan yang terstruktur bagi relawan.

Antusiasme relawan terlihat sejak awal kegiatan, terutama pada sesi simulasi dan praktik P3K. Keterlibatan aktif relawan dalam diskusi dan praktik menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif sangat sesuai dengan karakteristik relawan kebencanaan.

##### 2) Peningkatan Pengetahuan Relawan tentang Manajemen Bencana

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan relawan terkait konsep dan tahapan manajemen bencana.

**Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Relawan**

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Pengertian dan jenis bencana	50	94	+44
Tahap pra-bencana	48	95	+47
Tahap tanggap darurat	46	93	+47
Tahap pasca-bencana	45	92	+47
Peran dan tanggung jawab relawan	47	94	+47

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan tertinggi terlihat pada pemahaman tahapan manajemen bencana dan peran relawan. Sebelum penyuluhan, relawan cenderung hanya fokus pada fase tanggap darurat. Setelah kegiatan, relawan mulai memahami bahwa kesiapsiagaan dan mitigasi pra-bencana serta pemulihan pasca-bencana memiliki peran yang sama pentingnya.

### 3) Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan P3K

Selain pengetahuan konseptual, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktis relawan dalam melakukan P3K.

**Tabel 2. Perubahan Keterampilan P3K Relawan**

Keterampilan P3K	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Penilaian awal kondisi korban	44	91
Penanganan perdarahan	42	90
Pembidaian patah tulang	40	88
Penanganan pingsan & syok	45	92
Teknik evakuasi korban	38	87

Hasil ini menunjukkan bahwa praktik langsung dan simulasi memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan relawan. Sebelum pelatihan, banyak relawan ragu dan takut melakukan tindakan P3K karena khawatir melakukan kesalahan. Setelah simulasi, relawan menjadi lebih percaya diri dan memahami langkah-langkah P3K yang aman dan sesuai prosedur.

### 4) Perubahan Sikap dan Kesiapsiagaan Relawan

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, terjadi perubahan sikap relawan terhadap kesiapsiagaan bencana. Relawan menjadi lebih menyadari pentingnya keselamatan penolong (*rescuer safety*) sebelum memberikan pertolongan kepada korban.

Diskusi kelompok menunjukkan bahwa relawan mulai memahami pentingnya bekerja secara terkoordinasi, menggunakan alat pelindung diri, serta melakukan penilaian risiko sebelum melakukan evakuasi. Perubahan sikap ini sangat penting untuk mencegah terjadinya korban tambahan dari kalangan relawan sendiri.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Kesiapsiagaan relawan juga meningkat, ditunjukkan dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya latihan rutin, kesiapan peralatan P3K, serta koordinasi dengan pihak terkait seperti tenaga kesehatan dan aparat setempat.

### 5) Analisis Efektivitas Metode Penyuluhan dan Simulasi

Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas relawan. Penyampaian materi secara teoritis memberikan landasan pengetahuan, sedangkan simulasi dan praktik langsung membantu relawan menerjemahkan teori ke dalam tindakan nyata di lapangan.

Metode simulasi memberikan pengalaman belajar yang mendekati kondisi sebenarnya, sehingga relawan dapat memahami tekanan, keterbatasan waktu, dan kebutuhan pengambilan keputusan cepat dalam situasi darurat. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*adult learning*), yang menekankan pengalaman langsung sebagai sarana pembelajaran utama.

### **b. Pembahasan**

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan manajemen bencana dan P3K merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas relawan kebencanaan. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan awal relawan menegaskan bahwa pengalaman lapangan saja tidak cukup tanpa didukung pemahaman konseptual dan keterampilan teknis yang benar.

Peningkatan pengetahuan manajemen bencana membantu relawan memahami bahwa penanggulangan bencana merupakan proses yang berkelanjutan, bukan hanya respons saat bencana terjadi. Pemahaman ini penting untuk membangun budaya kesiapsiagaan dan mitigasi risiko di masyarakat.

Peningkatan keterampilan P3K memiliki implikasi langsung terhadap keselamatan korban dan penolong. Tindakan P3K yang tepat dan cepat dapat menurunkan risiko komplikasi, mencegah cedera lebih lanjut, serta meningkatkan peluang keselamatan korban sebelum mendapatkan penanganan medis lanjutan.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Pendekatan partisipatif dalam kegiatan ini juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan solidaritas antar relawan. Relawan tidak hanya menerima materi, tetapi juga berbagi pengalaman dan belajar dari kasus nyata yang pernah mereka hadapi. Hal ini memperkuat kapasitas relawan sebagai bagian dari sistem penanggulangan bencana berbasis masyarakat.

### ➤ **Implikasi terhadap Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat**

Kegiatan ini memiliki implikasi strategis dalam penguatan penanggulangan bencana berbasis masyarakat. Relawan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dapat menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat di lingkungannya.

Integrasi penyuluhan dan pelatihan manajemen bencana serta P3K secara berkala diharapkan dapat menciptakan komunitas yang lebih tangguh terhadap bencana. Dengan demikian, risiko korban jiwa dan kerugian akibat bencana dapat ditekan melalui kesiapan sumber daya manusia yang memadai.

## **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Kesimpulan**

Penyuluhan manajemen bencana dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) bagi relawan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan relawan. Relawan menjadi lebih memahami peran dan tanggung jawabnya serta mampu melakukan tindakan P3K secara tepat dan aman. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas relawan sebagai bagian penting dari sistem penanggulangan bencana di masyarakat.

### **b. Saran**

- 1) Penyuluhan dan pelatihan manajemen bencana serta P3K perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.
- 2) Relawan diharapkan terus melatih keterampilan P3K agar tetap siap menghadapi situasi darurat.
- 3) Perlu dukungan lintas sektor untuk memperkuat kapasitas relawan kebencanaan.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- 4) Kegiatan PKM lanjutan dapat mengembangkan simulasi bencana terpadu dan evaluasi kesiapsiagaan jangka panjang.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Angriawan, A., & Sandra, R. M. (2025). The Effectiveness of Using the Modified Early Warning Score (MEWS) in Early Detection of Patient Deterioration in the ICU. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 621–627. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.869>
2. BNPB. (2020). *Pedoman penanggulangan bencana*. Jakarta.
3. BPBD. (2019). *Manajemen risiko bencana*. Jakarta.
4. IFRC. (2018). *First aid guidelines*. Geneva.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman pertolongan pertama*. Jakarta.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
7. Kusumasari, B. (2014). *Manajemen bencana dan kapabilitas pemerintah*. Yogyakarta: Gava Media.
8. Lindell, M. K., et al. (2007). *Emergency management*. Hoboken: Wiley.
9. Mahoklory, S. S., Fitriani, K. F., & Ibrahim, S. A. (2025). The Effect of Basic Life Support Training on Nurses' Ability to Perform Cardiopulmonary Resuscitation in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(3), 575–582. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i3.832>
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Nugroho, S. P. (2015). Kesiapsiagaan masyarakat terhadap bencana. *Jurnal Kebencanaan Indonesia*, 6(2), 45–53.
12. Perry, R. W., & Lindell, M. K. (2003). Preparedness for emergency response. *Disasters*, 27(4), 336–350.
13. Prihatiningsih, D. (2017). Peran relawan dalam penanggulangan bencana. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 89–97.
14. Sembiring, E. A. B. (2025). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Bahaya Narkoba Melalui Program Pengabdian. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 408–418. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.990>
15. WHO. (2013). *Emergency risk management*. Geneva.
16. WHO. (2018). *Guidelines for first aid*. Geneva.
17. Wisner, B., et al. (2012). *At risk: Natural hazards*. London: Routledge.
18. Zainuddin, M. (2016). Pendidikan kebencanaan berbasis masyarakat. *Jurnal Pendidikan*, 21(3), 233–241.