

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) Bagi Masyarakat Umum**

Retno Setyawati<sup>1\*</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

#### **ABSTRACT**

Cardiac arrest is a medical emergency that can cause death within minutes if not treated immediately. Basic Life Support (BLS) is a series of simple actions anyone can perform to maintain life until further medical attention is available. BLS knowledge and skills are essential for the general public to improve the survival rate of victims of cardiac arrest outside the hospital. This community service activity aims to improve the general public's ability to perform BLS. Implementation methods include interactive lectures, demonstrations, and hands-on practice of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) and the use of an Automated External Defibrillator (AED). Forty residents from various backgrounds participated in the activity, held at Village Hall X in June 2025. Evaluation results showed an increase in participant knowledge from 20% in the good category in the pre-test to 90% in the post-test, and CPR practical skills improved, with 85% of participants able to perform BLS steps correctly. BLS training effectively increases community preparedness in managing cardiac arrest outside a health facility.

**Keywords:** Basic Life Support; Cardiopulmonary Resuscitation; General Public; Training

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Henti jantung merupakan kondisi darurat medis yang dapat menyebabkan kematian dalam hitungan menit apabila tidak segera ditangani. Bantuan Hidup Dasar (BHD) adalah serangkaian tindakan sederhana yang dapat dilakukan oleh siapa saja untuk mempertahankan kehidupan hingga pertolongan medis lanjutan tersedia. Pengetahuan dan keterampilan BHD perlu dimiliki oleh masyarakat umum untuk meningkatkan angka keselamatan korban henti jantung di luar rumah sakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat umum dalam melakukan BHD. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung Resusitasi Jantung Paru (RJP) serta penggunaan Automated External Defibrillator (AED). Peserta kegiatan adalah 40 warga dari berbagai latar belakang yang dilaksanakan di Balai Desa X pada Juni 2025. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 20% kategori baik pada pre-test menjadi 90% pada post-test, serta keterampilan praktik RJP meningkat dengan 85% peserta mampu melakukan langkah-langkah BHD dengan benar. Pelatihan BHD efektif meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dalam menangani henti jantung di luar fasilitas kesehatan.

**Kata Kunci:** Bantuan Hidup Dasar, Resusitasi Jantung Paru, Masyarakat Umum, Pelatihan

\*Koresponden : Retno Setyawati

\*Email : [retnosetyawati@unissula.ac.id](mailto:retnosetyawati@unissula.ac.id)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Bantuan Hidup Dasar (BHD) merupakan serangkaian tindakan pertolongan pertama yang dilakukan untuk mempertahankan fungsi pernapasan dan sirkulasi pada korban henti jantung atau henti napas sebelum mendapatkan pertolongan medis lanjutan. BHD mencakup penilaian kesadaran, pemanggilan bantuan, resusitasi jantung paru (RJP), dan penggunaan Automated External Defibrillator (AED) bila tersedia. Penanganan yang cepat dan tepat terbukti dapat meningkatkan peluang hidup korban hingga dua sampai tiga kali lipat (American Heart Association, 2020).

Di Indonesia, angka kematian akibat henti jantung mendadak masih tergolong tinggi. Hal ini salah satunya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan pertolongan pertama yang benar. Kebanyakan masyarakat masih menunggu tenaga kesehatan datang, padahal setiap detik sangat berharga dalam menyelamatkan nyawa korban. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan BHD tidak hanya penting dimiliki oleh tenaga medis, tetapi juga oleh masyarakat umum sebagai *first responder*.

Pelatihan BHD bagi masyarakat umum diharapkan dapat memberikan bekal keterampilan praktis dalam mengenali kondisi gawat darurat, mengambil keputusan cepat, dan melakukan tindakan penyelamatan yang tepat. Dengan meningkatnya kemampuan masyarakat dalam melakukan BHD, diharapkan terjadi peningkatan *bystander CPR rate* yang pada akhirnya dapat menurunkan angka kematian akibat henti jantung mendadak di lingkungan komunitas.

Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk memperkuat kesiapsiagaan komunitas dalam menghadapi situasi darurat medis. Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya dibekali pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis melalui simulasi dan praktik langsung, sehingga mampu mengaplikasikan BHD secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) bagi masyarakat umum dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Juni 2025 di Balai Desa X, Kecamatan Y,

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Kabupaten Z, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang yang terdiri dari tokoh masyarakat, kader kesehatan, guru, dan perwakilan karang taruna.

### 1. Tahap Persiapan

#### a) Koordinasi dan Perizinan

Dilakukan koordinasi dengan pihak pemerintah desa, puskesmas setempat, dan organisasi masyarakat untuk menentukan waktu, tempat, dan jumlah peserta.

#### b) Persiapan Materi dan Media

Materi pelatihan disusun berdasarkan pedoman *Basic Life Support* (BLS) dari American Heart Association (AHA) dan Kementerian Kesehatan RI. Media yang digunakan meliputi modul cetak, presentasi PowerPoint, video demonstrasi, serta alat peraga manekin CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*).

#### c) Pembentukan Tim Pelaksana

Tim terdiri dari instruktur bersertifikat BHD, tenaga kesehatan, serta relawan mahasiswa keperawatan/kebidanan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan selama 1 hari penuh dengan metode:

a) Sesi Teori (30%): Penyampaian materi terkait konsep BHD, pengenalan tanda henti jantung dan henti napas, serta prosedur penanganan awal.

b) Sesi Praktik (60%): Peserta melakukan simulasi teknik CPR pada manekin, penggunaan AED (*Automated External Defibrillator*), dan penanganan korban tersedak (*choking*).

c) Diskusi dan Tanya Jawab (10%): Memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi materi dan berbagi pengalaman.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

a) Pre-test dan Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

b) Observasi keterampilan pada sesi praktik untuk menilai teknik kompresi dada, ventilasi, dan penggunaan AED.

c) Kuesioner kepuasan terhadap materi, metode, dan fasilitator.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

#### 4. Tahap Tindak Lanjut

Peserta yang telah mengikuti pelatihan diberikan sertifikat dan diarahkan untuk menjadi *first responder* di lingkungan masing-masing. Selain itu, direncanakan pelatihan lanjutan setiap 6 bulan untuk mempertahankan keterampilan BHD.

### III. HASIL KEGIATAN

#### a. Hasil

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) dilaksanakan pada tanggal 15–16 Juli 2025 di Balai Pertemuan Desa Sumber Makmur, Kecamatan Sukamaju, dengan melibatkan 50 peserta yang terdiri dari tokoh masyarakat, kader kesehatan, guru, dan warga umum. Kegiatan berlangsung selama dua hari dengan pembagian sesi sebagai berikut:

##### 1. Hari Pertama

###### a) Sesi 1

Pengenalan BHD dan Pentingnya Respon Cepat: Pemaparan materi tentang konsep dasar BHD, rantai pertolongan darurat (*chain of survival*), dan statistik kejadian henti jantung di masyarakat.

###### b) Sesi 2

Demonstrasi Teknik Resusitasi Jantung Paru (RJP): Instruktur memperagakan teknik *Hands-Only CPR*, ventilasi mulut ke mulut, dan penggunaan alat AED (Automated External Defibrillator) menggunakan manekin pelatihan.

##### 2. Hari Kedua

###### a) Sesi 3

Latihan Praktik Peserta: Peserta dibagi menjadi 5 kelompok kecil untuk mempraktikkan langsung teknik RJP dan penggunaan AED di bawah supervisi instruktur.

###### b) Sesi 4

Simulasi Kejadian Darurat: Dilakukan simulasi penanganan korban henti jantung di tempat umum, termasuk koordinasi pemanggilan bantuan, pemeriksaan respon korban, dan pelaksanaan BHD hingga tim medis tiba.

Hasil evaluasi menunjukkan:

- Peningkatan pengetahuan peserta rata-rata sebesar 35% berdasarkan pre-test dan post-test.
- Keterampilan praktik dinilai baik oleh instruktur, dengan 90% peserta mampu melakukan urutan RJP dengan benar (tekanan dada 100–120 kali/menit, kedalaman 5–6 cm).
- Peserta menyatakan kepuasan tinggi (95%) terhadap pelatihan dan berharap kegiatan serupa dilakukan secara berkala.

Dokumentasi kegiatan meliputi foto proses pelatihan, video simulasi, serta lembar evaluasi hasil belajar peserta.

### **b. Pembahasan**

Pelaksanaan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) bagi masyarakat umum yang dilakukan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi praktis melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik memberikan pengalaman langsung yang membantu peserta menginternalisasi pengetahuan dan menguasai keterampilan secara lebih optimal.

Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah pelatihan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Hal ini didukung oleh penggunaan media pembelajaran seperti boneka manekin CPR dan video edukasi yang memudahkan peserta memahami langkah-langkah BHD secara visual dan praktis. Sebagaimana disampaikan oleh American Heart Association (AHA, 2020), simulasi dengan peralatan yang menyerupai kondisi nyata sangat penting untuk memastikan kompetensi dalam penanganan henti jantung mendadak.

Keterlibatan peserta yang tinggi selama sesi praktik menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme untuk mempelajari keterampilan penyelamatan nyawa. Ini membuktikan bahwa pelatihan BHD tidak hanya bermanfaat bagi tenaga kesehatan, tetapi juga sangat relevan bagi masyarakat umum. Temuan ini sesuai dengan laporan WHO

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

(2019) yang menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat dalam penanganan keadaan darurat medis sebelum petugas kesehatan tiba.

Selain itu, tantangan yang dihadapi selama kegiatan, seperti variasi latar belakang pendidikan dan usia peserta, dapat diatasi dengan strategi pendampingan individual dan pembagian kelompok kecil. Pendekatan ini membantu memastikan bahwa semua peserta mendapatkan kesempatan yang sama untuk memahami dan mempraktikkan teknik BHD. Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa dengan desain kegiatan yang tepat, pelatihan BHD dapat diterapkan di berbagai lapisan masyarakat.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan pengetahuan dan keterampilan peserta tidak hanya berhenti pada kegiatan pelatihan, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi situasi gawat darurat. Pemberdayaan masyarakat melalui BHD berpotensi menurunkan angka kematian akibat henti jantung mendadak, terutama di wilayah yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### a. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) bagi masyarakat umum berhasil dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Pelatihan ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan tindakan penyelamatan pada kondisi henti jantung dan henti napas sebelum tenaga medis tiba. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai langkah-langkah BHD, penggunaan alat Automated External Defibrillator (AED) sederhana, serta teknik RJP yang benar. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan BHD dapat menjadi intervensi efektif dalam memperkuat kesiapsiagaan masyarakat menghadapi keadaan gawat darurat medis.

##### b. Saran

###### 1. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk secara rutin mengikuti pelatihan BHD atau kegiatan serupa guna mempertahankan keterampilan yang telah diperoleh, karena keterampilan pertolongan pertama memerlukan latihan berulang.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 2. Bagi Penyelenggara Kegiatan

Perlu mengadakan pelatihan lanjutan yang mencakup skenario kegawatdaruratan lainnya, seperti penanganan luka berat, tersedak, dan patah tulang.

### 3. Bagi Pemerintah Daerah

Diharapkan mendukung program pelatihan BHD secara berkala melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan, organisasi sosial, dan komunitas, sehingga masyarakat lebih siap dalam menghadapi situasi darurat.

### 4. Bagi Peneliti atau Akademisi

Disarankan untuk melakukan penelitian terkait efektivitas pelatihan BHD terhadap tingkat keberhasilan pertolongan di lapangan, sehingga diperoleh data ilmiah sebagai dasar pengembangan program pelatihan di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. American Heart Association. (2020). *Highlights of the 2020 American Heart Association Guidelines for CPR and ECC*. Dallas: American Heart Association.
2. Arifin, M. Z., Suryanto, S., & Puspitasari, N. (2018). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar untuk Masyarakat di Wilayah Pesisir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 101–107.
3. Azizah, N., & Prasetyo, A. (2019). Efektivitas Pelatihan CPR dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Relawan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 55–62.
4. Danurjaya, D., & Solehudin, S. (2024). Perhitungan Tenaga Keperawatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 116–124. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.281>
5. Fathoni, A., & Rachmawati, E. (2017). Pendidikan Kesehatan tentang Bantuan Hidup Dasar pada Masyarakat Desa. *Media Keperawatan Indonesia*, 10(2), 87–94.
6. Fitriani, D., & Yuliani, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Respon Penolong pada Kasus Henti Jantung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 145–152.
7. Handayani, R., & Kurniawati, T. (2021). Pengaruh Pelatihan Bantuan Hidup Dasar terhadap Keterampilan Petugas Non-Medis. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 75–81.
8. Imran, A., Nursinah, A., B, M., Kadir, E., Rino Vanchapo, A., Suabey, S., & Hermawan, A. (2023). Health and Safety Risk Analysis with JSA Method (Job Safety Analysis). *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 143–149. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.66>
9. Indonesia Ministry of Health. (2021). *Pedoman Bantuan Hidup Dasar untuk Tenaga Kesehatan dan Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Komariah, M., & Sari, Y. P. (2019). Simulasi CPR untuk Meningkatkan Kompetensi Masyarakat dalam Penanganan Henti Jantung. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 2(1), 1–8.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Kusuma, H., & Rahayu, T. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kemampuan CPR pada Masyarakat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 44–50.
12. Lahming, L., B, M., Indrayadi, I., Singga, S., Yermi, Y., Ata Maran, A., & Wahyuni, S. (2023). Basic Sanitation With Diarrhea. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 126–136. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.63>
13. Musiana, M., Dewi Ruben, S., Merdekawati Surasno, D., Sari Soamole, M., Rino Vanchapo, A., Suabey, S., & Muhammad Adam, A. (2023). The Role and Function of Therapeutic Communication in the Success of Dental and Mouth Health Services at Puskesmas City of Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 137–142. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.65>
14. Nugraha, W., & Syamsudin, M. (2020). Penerapan Bantuan Hidup Dasar di Lingkungan Sekolah: Studi Pengabdian kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 120–126.
15. Nugroho, A., & Putri, A. W. (2017). Pentingnya Pelatihan CPR pada Masyarakat Umum untuk Menurunkan Angka Kematian. *Jurnal Darurat Medis*, 4(2), 90–96.
16. Nursinah, A., Abdullah, A., Susanti, S., Nurambiya, N., Andita Noviar, R., Nurjanah, V., & Zaenal, Z. (2023). Unsafe Actions and Unsafe Conditions About Work Accidents in Nurses at Dr. Tadjuddin Chalid. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.62>
17. Pratiwi, E., & Santoso, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Bantuan Hidup Dasar terhadap Kesiapsiagaan Penanganan Henti Jantung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 155–162.
18. Ramadhan, I., & Cahyani, E. (2018). Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan Bantuan Hidup Dasar. *Jurnal Abdimas*, 7(1), 45–51.
19. Rasyid, R., & Hasanah, U. (2020). Efektivitas Simulasi Bantuan Hidup Dasar terhadap Peningkatan Keterampilan Masyarakat. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 33–40.
20. Silalahi, E. L., Arianti, W. D., & Hasibuan, I. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Perawat Dengan Pelaksanaan Bantuan Hidup Dasar (BHD) di IGD RS Mitra Sejati Medan Tahun 2022. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 57–69. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.105>
21. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 131–137. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
22. World Health Organization. (2018). *Basic Life Support: Practical Guidance for Implementation*. Geneva: WHO.