



## **PERTOLONGAN PERTAMA PADA PENURUNAN KESADARAN/ SINKOP DI SMP N 5 PADANG PANJANG**

**Rosa Fitri Amalia<sup>1\*</sup>, Ridhyalla Afnuhazi<sup>2</sup>**

Program Studi akademi Keperawatan Nabila

Email : rosafitri2014@gmail.com, ridhyallaafnuhazi@yahoo.co.id

### **ABSTRAK**

Sinkop adalah penurunan kesadaran atau biasa disebut pingsan yang dapat dialami oleh siapapun dan kapan saja. Penurunan kesadaran / sinkop terjadi ketika otak kekurangan pasokan darah, sehingga asupan oksigen dan gula darah ke otak juga berkurang Tujuan kegiatan pelatihan ini untuk meningkatkan pengetahuan Siswa Di SMP N 5 tentang bagaimna cara pertolongan pertama pada orang yang mengalami penurunan kesadaran/ sinkop.. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini meningkatkan pengetahuan siswa SMP N 5 padang Panjang dalam melakukan pertolongan pertama pada penderita sinkop. Kesimpulan : siswa SMP N 5 mampu memahami bagaimana cara melakukan pertolongan pertama pada penderita sinkop  
Kata Kunci : pertolongan pertama, Penurunan Kesadaran

### **ABSTRACT**

*Syncope is a decrease in consciousness or what is usually called fainting which can be experienced by anyone at any time. Decreased consciousness/syncope occurs when the brain lacks blood supply, so oxygen and blood sugar intake to the brain is also reduced. The aim of this training activity is to increase students' knowledge at SMP N 5 about how to provide first aid to people who experience decreased consciousness/syncope. used are counseling and discussion. The results of this activity increased the knowledge of SMP N 5 Padang Panjang students in providing first aid to syncope sufferers. Conclusion: SMP N 5 students are able to understand how to provide first aid to syncope sufferers*

*Keywords: first aid, loss of consciousness*

### **PENDAHULUAN**

Pingsan atau sinkop adalah hilangnya kesadaran sementara yang terkait dengan kurangnya aliran darah ke otak. Pada sebagian besar kasusnya, pingsan cenderung dialami oleh mereka yang berusia di bawah 40 tahun. Pada umumnya, kondisi ini hanya terjadi selama beberapa detik atau menit. Setelah itu, mereka yang pingsan akan kembali sadar atau pulih secara spontan.

Pingsan atau sinkop adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Gejala pertama yang dirasakan oleh seseorang sebelum pingsan adalah rasa

pusing, berkurangnya penglihatan, tinitus, dan rasa panas. Selanjutnya, penglihatan orang tersebut akan menjadi gelap dan ia akan jatuh atau terkulai. Jika orang tersebut tidak dapat berganti posisi menjadi hampir horizontal, ia dapat mati karena efek trauma suspensi.(Retia Kartika 2019)

Umumnya, pingsan terjadi karena tekanan darah menurun secara tiba-tiba sehingga aliran darah dan suplai oksigen ke otak berkurang. Sejumlah kondisi yang dapat memicu pingsan adalah stres, ketakutan, cuaca yang terlalu panas, sengatan listrik (kesetrum), dan perubahan posisi secara tiba-tiba (wulan astrid 2021). Selain itu, ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang mengalami pingsan, yaitu:

1. Menderita gangguan pada sistem saraf otonom
2. Memiliki penyakit jantung, seperti aritmia, penyempitan katup jantung, atau kelainan pada struktur jantung
3. Mengalami penurunan kadar gula darah (hipoglikemia)
4. Menderita diabetes atau penyakit yang bisa memengaruhi sistem saraf, seperti malnutrisi, kecanduan alkohol, dan amiloidosis
5. Mengalami hiperventilasi akibat bernapas terlalu cepat, karena merasa panik atau cemas.

Sebelum pingsan, biasanya akan muncul gejala awal berupa:

1. Mengantuk
2. Menguap
3. Terlihat pucat
4. Pusing dan seperti melayang
5. Mual, cemas, bernapas dengan cepat, dan berkeringat dingin tiba-tiba
6. Pandangan kabur atau berkunang-kunang
7. Pendengaran terganggu atau mendengar dengan samar-samar
8. Linglung dan tubuh limbung, terutama ketika berdiri
9. Tubuh terasa lemah
10. Telinga berdenging
11. Jantung berdebar
12. Sakit kepala

Setelah itu, tubuh akan terasa kehilangan tenaga kemudian tidak sadarkan diri. Meski begitu, gejala awal pingsan bisa berbeda pada tiap orang, bahkan ada orang yang tidak merasakan gejala awal sama sekali sebelum pingsan.

Faktor Resiko Sinkop atau Pingsan adalah kondisi yang umum terjadi, tetapi orang dewasa di atas 80 berisiko tinggi dan harus dirawat di rumah sakit dan sekarat akibat kondisi tersebut. Orang-orang muda tanpa penyakit jantung yang pingsan atau memiliki sinkop dalam posisi tegak atau yang memiliki tekanan atau pemicu tertentu

dari situasi tersebut tidak memiliki risiko yang sama untuk menderita sinkop jantung.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko sinkop adalah:

1. Terlalu lama berdiri
2. Keletihan
3. Dehidrasi
4. Memiliki penyakit jantung
5. Jantung berdetak sebentar dan tiba-tiba kehilangan kesadaran
6. Beraktivitas terlalu berat
7. Pemeriksaan jantung abnormal
8. Memiliki riwayat keluarga yang bisa mewarisi penyakit

#### JENIS-JENIS PENURUNAN KESADARAN /SINKOP

1. Sinkop Vasovagal  
Sinkop vasovagal adalah jenis sinkop yang paling umum. Ini disebabkan oleh penurunan tekanan darah secara tiba-tiba yang menyebabkan penurunan aliran darah ke otak. Ketika Anda bangun, gravitasi menyebabkan darah menumpuk di bagian bawah tubuh di bawah diafragma. Dalam hal ini, jantung dan sistem saraf otonom (ANS) bekerja untuk menjaga tekanan darah stabil.
2. Sinkop Situasional  
Sinkop situasional adalah semacam sinkop vasovagal. Ini hanya terjadi dalam situasi tertentu yang mempengaruhi sistem saraf dan menyebabkan sinkop. Beberapa situasi termasuk dehidrasi, stres emosional yang hebat, kecemasan, ketakutan, rasa sakit, kelaparan, penggunaan alkohol atau narkoba, dan hiperventilasi.
3. Sinkop Postural  
Sinkop postural disebabkan oleh penurunan tekanan darah secara tiba-tiba karena perubahan posisi yang cepat seperti berbaring dan berdiri. Obat-Obatan dan dehidrasi tertentu dapat menyebabkan kondisi ini.

**PENANGANAN PERTAMA  
PENURUNAN KESADARAN / SINKOP :**

1. Langkah Pertolongan Pertama untuk Membantu Orang yang Pingsan
  - a. Cek Kondisi Pernafasan  
Langkah pertama dalam menolong orang pingsan adalah segera cek pernafasannya dengan memeriksa denyut nadi dan melihat pergerakan dada serta perut. Jika tidak ada tanda-tanda pernapasan, segera hubungi ambulans atau bawa orang yang pingsan ke unit gawat darurat fasilitas layanan kesehatan terdekat. Kondisi pingsan dan dalam keadaan tidak bernapas biasanya terjadi akibat kondisi serius, seperti serangan jantung, kecelakaan lalu lintas, atau cedera kepala. Bila terdapat perdarahan luar, Anda bisa mencari kain steril dan menekan bagian luka untuk menghentikan perdarahan selama menunggu bantuan medis. Pastikan keadaan pernafasan pasien.
  - b. Baringkan Tubuh Pasien  
Jika pasien sudah dipastikan bernapas, bawa ke tempat teduh dan segera baringkan tubuhnya pada tempat datar dan dalam posisi pemulihan atau recovery position.
  - c. Coba bangunkan  
Setelah membaringkan dan memastikan kemudahan pernapasan pasien, cobalah untuk menyadarkannya. Lakukan dengan menepuknya, memberikan sedikit guncangan pada tubuhnya, atau memanggilnya dengan kencang. Hal ini untuk mempercepat pemulihan kesadaran pasien, bila memang yang dialaminya hanyalah pingsan sederhana.
  - d. Pantau Pernapasan dan Kerja Jantung

Anda juga harus terus waspada terkait dengan kerja organ jantung dan paru pasien. Ketika menemukan bahwa pasien tidak bernapas atau tidak ada denyut jantung di nadi karotis (di samping leher), segera mulai resusitasi jantung paru (RJP). Panggil bantuan medis sembari meneruskan siklus RJP. Lakukan RJP dengan cara kompresi dada sebanyak 30 kali, dilanjutkan pernapasan buatan sebanyak 2 kali. Terus ulangi siklus sampai bantuan datang.

- e. Pantau Tanda Kegawatan  
Penanganan orang pingsan selanjutnya adalah memantau tanda-tanda kegawatdaruratan. Beberapa tanda penurunan kesadaran mungkin disebabkan oleh hal yang lebih serius dan membahayakan jiwa seperti berikut adalah:
  - a) bibir dan wajah pasien membiru
  - b) detak jantung sangat lemah
  - c) ada keluhan nyeri dada sebelumnya
  - d) napas terlihat sesak
  - e) sulit dibangunkan
- f. Hubungi Petugas Kesehatan  
Saat pasien tidak kembali memperoleh kesadarannya setelah melakukan hal-hal di atas, segeralah panggil ambulans atau petugas kesehatan. Pada kasus sederhana, pasien akan dengan segera memperoleh kesadarannya kembali. Bila sudah terjaga, Anda dapat memberikan minuman mengandung gula, terutama bila ada riwayat terlambat makan atau memiliki diabetes. Pasien diabetes rentan mengalami penurunan gula darah akibat konsumsi obat-obatan. Pastikan Anda terus bersama dengan pasien hingga dirinya pulih penuh.

- Setelah sukses melakukan pertolongan pertama pada orang pingsan, hal yang juga tidak kalah penting adalah tindakan yang harus dilakukan setelah pingsan. Sarankan pada pasien untuk mengunjungi tenaga kesehatan bila terjadi benturan kepala ketika pingsan, atau memiliki riwayat pingsan lebih dari sekali dalam 1 bulan. Kondisi pingsan bisa bersifat ringan hingga berat. Apabila Anda melihat orang pingsan, lakukanlah pertolongan pertama yang sudah dijelaskan di atas. Pastikan untuk selalu bersama pasien selagi menunggu bantuan medis datang.
2. Hal yang perlu dihindari saat penanganan pingsan
    - a. Jangan berikan air minum  
Pada pasien pingsan tidak boleh memberikan minum, tindakan ini berbahaya bisa menyebabkan tersedaknya pasien tidak sadar karena saat pasien tidak sadar tidak bisa mempertahankan jalan napasnya sehingga bisa tersedak dan saluran napasnya dan membahayakan pasien.
    - b. Jangan di berikan posisi duduk  
Posisikan kepala lebih rendah, jangan memangku kepalanya atau memberikan posisi duduk yang bisa jadi membuatnya tersedak ataupun menghambat jalannya sirkulasi udaranya. Memosisikan kepala lebih rendah dilakukan supaya sirkulasi darah dan laju oksigen di area otak bisa lancar. Aliran oksigen yang lancar ke otak dapat membuat seseorang segera sadar dari pingsannya. Selain itu, pastikan posisi badan dalam keadaan netral, longgarkan pakaiannya sembari memberikan tepukan-tepukan ringan di pipi untuk menyadarkannya.
    - c. Jangan di mengguncang badan terlalu kuat  
Kebanyakan yang dilakukan ketika menghadapi orang yang pingsan adalah dengan mengguncang-guncang atau memaksanya untuk bangun. Bahkan, mengangkat badannya sehingga dalam posisi setengah duduk. Masalahnya, kamu tidak tahu pasti penyebab pingsannya apa, misalnya terjadi syok ataupun luka internal, maka bisa jadi guncangan yang kamu berikan akan memperparah kondisinya (Kemala, Fidhia2021).
  3. Pertolongan pertama di sekolah pada pasien pingsan
    - a. Pindahkan korban ditempat yang lebih aman dan nyaman
    - b. Cek pernafasan dan nadi
    - c. Arahkan kepala miring
    - d. Posisikan secara terlentang dan naikan tungkai kaki
    - e. Longgarkan pakaian
    - f. Hindari kerumunan
    - g. Selimuti jika perlu
    - h. Berikan sedikit tepukan di pipi secara perlahan
  4. Pemberian RJP (RESUSITASI JANTUNG PARU)  
Resusitasi jantung paru-paru atau CPR adalah tindakan pertolongan pertama Bantuan Hidup Dasar pada orang yang mengalami henti napas karena sebab-sebab tertentu. CPR bertujuan untuk membuka kembali jalan napas yang menyempit atau tertutup sama sekali dengan melakukan beberapa teknik pemijatan atau penekanan pada dada. Indikasi dilakukan Resusitasi Jantung Paru (RJP) pada pasien yaitu: Penyumbatan jalan napas. Tidak ditemukan pernapasan (henti napas) Tidak ditemukan denyut nadi (henti jantung). Teknik resusitasi jantung paru terbagi menjadi tiga tahapan yang dikenal dengan istilah C-A-B

(compression, airways, breathing). Berikut ini adalah langkah untuk melakukannya:

- a. Memberikan tekanan atau kompresi dada (compression)  
Kompresi dada dilakukan dengan meletakkan salah satu telapak tangan di bagian tengah dada korban dan tangan lainnya di atas tangan pertama. Berikan tekanan di dada korban sebanyak 100–120 kali per menit, dengan kecepatan 1–2 tekanan per detik hingga pertolongan medis datang atau hingga korban menunjukkan respons.
- b. Membuka jalur napas (airways)  
Tahap ini dilakukan saat korban tidak kunjung menunjukkan respons setelah diberikan kompresi dada. Untuk membuka jalur napas, Anda bisa mendongakkan kepala korban dengan meletakkan tangan Anda di dahinya, kemudian angkat dagu korban secara perlahan.
- c. Memberi bantuan napas (breathing)  
Bila korban tetap tidak menunjukkan tanda-tanda pernapasan, langkah selanjutnya adalah pemberian napas buatan dari mulut ke mulut atau mulut ke hidung bila mulut korban terluka parah atau sulit dibuka.

Langkah pertama pemberian napas buatan adalah dengan menjepit hidung korban, kemudian posisikan mulut Anda di mulut korban. Berikan napas atau udara dari mulut Anda sebanyak dua kali sambil memperhatikan apakah dada korban terlihat mengembang dan mengempis layaknya orang yang bernapas. Jika korban belum menunjukkan tanda bernapas, coba perbaiki posisi lehernya atau periksa kembali apakah ada sumbatan di jalan napasnya. Selanjutnya, lakukan kembali kompresi dada

sebanyak 30 kali yang diselingi dengan dua kali pemberian napas buatan.

Apabila Anda belum mendapatkan pelatihan bantuan hidup dasar atau belum menguasai cara melakukan resusitasi jantung paru, Anda disarankan untuk melakukan pertolongan dengan kompresi dada saja (hands only CPR) tanpa memberikan napas bantuan.

Kompresi dada terus dilakukan hingga bantuan medis datang atau dihentikan saat korban mulai bernapas dan menunjukkan pergerakan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan informasi dari guru dan siswa bahwa blum pernah ada penyuluhan tentang pertolongan pertama penurunan kesadaran yang diberikan untuk siswa siswi SMP N 5 Padang panjang. Berdasarkan informasi yang didapat maka dirasa perlu untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bagaimana cara pertolongan pertama penurunan kesadaran / Sinkop

## **METODE**

Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bagaimana melakukan pertolongan pertama pada teman yang mengalami penurunan kesadaran/ sinkop di area sekolah maupun diluar area sekolah.

Isi dari kegiatan ini adalah berupa Penyuluhan dan peningkatan pengetahuan siswa UKS tentang pertolongan pertama saat terjadi penurunan kesadaran/sinkop

Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMP N 5 Padang Panjang.

Strategi Kegiatan :

- a. Mengumpulkan siswa di satu ruangan.

- b. Menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan.
- c. Menyampaikan materi dalam bentuk Power Poin.
- d. Mendemonstrasikan cara melakukan pertolongan pertama saat terjadi penurunan kesadaran/sinkop
- e. Siswa memperagakan secara mandiri cara melakukan pertolongan pertama saat terjadi penurunan kesadaran/sinkop
- f. Mengevaluasi kemampuan siswa tentang materi yang diberikan dan yang didemonstrasikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pertolongan pertama penurunan kesadaran/sinkop di SMP N 5 Padang Panjang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023 didapatkan hasil bahwa dengan adanya penyuluhan diharapkan siswa dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman secara langsung yang menurut Saputro (2017) mengatakan bahwa dengan melihat kejadian langsung maka orang tersebut sudah mendapatkan informasi dan akan menganalisa dan menjadikan pengetahuan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman jadi dengan adanya informasi dan pengalaman terhadap pengetahuan menjadi hubungan yang saling mempengaruhi. (Notoadmodjo 2010).

Bentuk pengabdian ini dilakukan adalah bentuk pemberian Pendidikan pada siswa bagaimana cara melakukan pertolongan pertama saat terjadi penurunan kesadaran/sinkop yang benar. Dengan metode pemberian informasi melalui penyuluhan serta pendemonstrasian dirasa

## DAFTAR PUSTAKA

Febrina, Vita, dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan siswa palang merah dengan tindakan pertolongan pertama penderita sinkop di Madrasah

lebih efektif dilakukan karena selain materi siswa juga dapat melihat pendemonstrasian bagaimana cara melakukan pertolongan pertama pada penurunan kesadaran/sinkop. Menurut teori bahwa pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar (Notoatmodjo 2010)

pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Salah satu faktor juga yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikan Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina (2017) tentang hubungan pengetahuan siswa palang merah remaja dengan tindakan pertolongan pertama penderita sinkop di madrasah tsanawiyah negeri 1 bukittinggi didapatkan hasil bawa setelah diberikan pengetahuan tentang pertolongan pertama sinkop siswa dapat melakukan tindakan pertolongan pertama dengan baik

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pertolongan pertama pada penurunan kesadaran/ sinkop siswa SMP N 5 Padang Panjang, Siswa mampu :

- a. Siswa mampu menyebutkan pengertian sinkop
- b. Siswa mampu melakukan cara penanganan sinkop
- c. Siswa mampu menjelaskan penyebab sinkop
- d. Siswa mampu mendemonstrasikan kembali cara melakukan RJP

Tsanawiyah Negeri 1 Bukittinggi, Jurnal.Fk.unand.ac.d, vol 6 no2

Jorge, J., et al. 2020. Frequency of Injuries Associated with Syncope in the Prevention of Syncope Trials.



- European Journal of Pacing, Arrhythmias, and Cardiac Notoadmojo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Kemala, Fidhia. 2021. Tak Perlu Panik, Begini Cara Tepat Menolong Orang yang Pingsan. Dari <https://www.hellodokter.com> Diunduh tanggal 25 Mei 2022
- Kementrian Kesehatan RI 2020. Riset Gawat Darurat. Jakarta :Kemenkes RI
- Retia Kartika Dewi. 2019. Jurnal Tingkat Kesadaran. (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Saputro. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Simulasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di SMK Negeri 1 Mojosongo Boyolali. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
- Saubers 2017 Prognosis of Syncope with Head Injury: A Tertiary Center Perspective *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 7, pp. 125.