PUSAT KRISIS KESEHATAN

SUDAH SIAPKAH KITA MENGHADAPI BANJIR?

Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan
untuk Anak Sekolah

World Health Organization

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

desain buku banjir v3 AR.indd 24 23/12/16 10.55 AM

desain buku banjir v3 AR.indd 25 23/12/16 10.55 AM

DAFTAR ISI

Kata Pengantar 1

"Langganan" Banjir 2

Penyebab dan Dampak Banjir 4

Penyakit yang Kerap Muncul saat Banjir 5

Hal-Hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan? 7

Bila Kamu Menjadi Relawan atau Menjadi Penyintas

- Pertolongan Pertama Bencana Banjir 11
- Memastikan Hunian Layak 14
- Membantu Menjaga Kesehatan 15
- Membantu Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 15
- Membantu Menghilangkan Kecemasan pada Anak-Anak dan Remaja 17
- Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat 19

Sumber Bacaan 20

Lampiran 21

desain buku banjir v3 AR.indd 26 23/12/16 10.55 AM

KATA PENGANTAR

Anak-anak dan remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang paling berisiko terkena dampak bencana. Kerentanan mereka terhadap bencana dipicu oleh faktor keterbatasan pemahaman tentang risiko-risiko di sekeliling mereka, yang berakibat tidak adanya kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Pendidikan tentang kebencanaan kepada anak sekolah sangat diperlukan karena terkadang hal tersebut luput diupayakan.

Dalam mitigasi bencana, anak bisa dijadikan social marketer. Artinya mengajarkan anak sedini mungkin belajar soal pengetahuan kebencanaan. Mereka bisa berfungsi sebagai agen perubahan. Meskipun anak rentan terhadap bencana tapi dia bisa diberdayakan dan mempunyai kemampuan luar biasa untuk bertahan sekaligus melindung diri dari bencana (untuk diri sendiri maupun orang yang berada di sekitarnya).

Melalui Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan untuk Anak Sekolah ini diharapkan anak dan remaja setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki kemampuan yang lebih luas mengenai upaya penanggulangan bencana, khususnya di bidang kesehatan. Terdapat 5 Seri Buku Upaya Penananggulangan Krisis Kesehatan untuk Anak Sekolah, yaitu Buku Seri Banjir, Buku Seri Tanah Longsor, Buku Seri Kabut Asap, Buku Seri Erupsi Gunung Api dan Buku Seri Gempa.

Buku ini berisi pengetahuan umum mengenai banjir, upaya yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah banjir serta hal-hal apa yang bisa dilakukan oleh anak dan remaja saat di pengungsian.

Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra lintas program dan lintas sektor yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini. Kami mengharapkan semoga buku ini dapat berguna, khususnya bagi adik-adik di SMA atau sederajat dan masyarakat pada umumnya.

Kepala Pusat Krisis Kesehatan

dr. Achmad Yurianto

desain buku banjir v3 AR.indd 1 23/12/16 10.55 AM

"Langganan" Banjir

Tahukah kamu bahwa di seluruh Indonesia terdapat kurang lebih 5.590 sungai induk dan 600 diantaranya berpotensi menimbulkan banjir? Daerah rawan banjir yang dicakup sungai-sungai induk ini mencapai 1,4 juta hektar.

5.590 sungai induk **&** **600** sungai **Berpotensi Banjir** **=** **1,4** juta hektar **Daerah Rawan Banjir**

Dari berbagai kajian yang telah dilakukan, banjir yang melanda daerah-daerah rawan pada dasarnya disebabkan tiga hal:

Kegiatan manusia yang menyebabkan terjadinya perubahan tata ruang dan berdampak pada perubahan alam.

Peristiwa alam seperti curah hujan sangat tinggi, kenaikan permukaan air laut, badai, dan sebagainya.

Degradasi lingkungan seperti hilangnya tumbuhan penutup tanah, pendangkalan sungai, penyempitan alur sungai dan sebagainya.

desain buku banjir v3 AR.indd 2 23/12/16 10.55 AM

Banjir merupakan suatu bencana alam yang begitu merugikan dan sudah menjadi tradisi tahunan di daerah kita. Tetapi ini semua juga tidak lepas dari ulah manusianya sendiri yang kurang peduli akan lingkungan.

Banyak tindakan-tindakan yang mencerminkan ketidakpedulian dan sangat merugikan masyarakat luas. Contoh paling sederhana adalah kita membuang sampah tidak pada tempatnya. Perbuatan kecil itu memang tidak sadar kita lakukan sehari-hari tetapi nantinya kalau kita selalu mengulangi perbuatan itu maka akibatnya juga fatal.

Banjir terbagi menjadi 3 kategori:

Banjir
(genangan)

Banjir Bandang

Banjir Rob
akibat naiknya permukaan air laut

desain buku banjir v3 AR.indd 3 23/12/16 10.55 AM

Diguyur Hujan Deras, Jakarta Dilanda Banjir Besar

Sampai siang hari, hujan yang mengguyur kawasan Jabodetabek sejak Minggu malam sampai Senin siang (09/02/2015) membuat sebagian besar Jakarta terendam banjir.

Sejumlah jalan utama di kawasan Jakarta Pusat ikut terendam dan menyebabkan kelumpuhan lalu lintas dan transportasi umum.Air juga merendam jalan-jalan di seputar Medan Merdeka dan Istana Presiden.Kompleks Balai Kota tempat Gubernur Jakarta Basuki Tjahaja Purnama alias Ahok berkantor ikut terendam.

"Ada 21 kelurahan yang terkena banjir.Jumlah ini meningkat dibanding hari kemarin, yang merendam 19 kelurahan," kata Edy Junaedi Harahap, Kepala Bidang Informatika dan Pengendalian Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) DKI Jakarta.Di beberapa empat, tinggi air mencapai 70 cm.

Dini hari, salah satu gedung di Balai Kota mulai terendam banjir. Air masuk ke pelataran bawah Blok F. Kepala Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) DKI Jakarta, Denny Wahyu mengatakan, air sempat mencapai ketinggian sampai 20 cm, sebelum kembali surut.

http://www.dw.com/id/diguyur-hujan-deras-jakarta-dilanda-banjir-besar/a-18245206

Penyebab Banjir

- Permukaan tanah lebih rendah dibandingkan muka air laut.
- Terletak pada suatu cekungan yang dikelilingi perbukitan dengan pengaliran air keluar sempit.
- Curah hujan tinggi.
- Banyak pemukiman yang dibangun pada dataran sepanjang sungai
- Aliran sungai tidak lancar akibat banyaknya sampah.
- Kurangnya tutupan patahan di daerah hulu sungai

Dampak Banjir

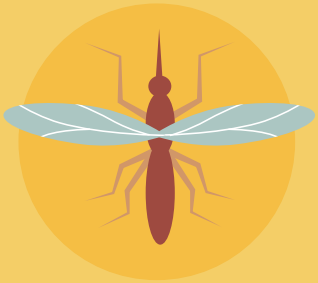
- Merusak sarana prasarana termasuk perumahan, gedung, jalur transportasi putus, peralatan rumah tangga rusak/hilang.
- Menimbulkan penyakit diare, infeksi saluran pernafasan.
- Dapat menimbulkan erosi bahkan longsor.
- Pencemaran lingkungan.

desain buku banjir v3 AR.indd 4 23/12/16 10.55 AM

Penyakit yang Kerap Muncul saat Banjir

1. Diare

Pada saat banjir, sumber-sumber air minum masyarakat, khususnya sumber air minum dari sumur dangkal akan banyak ikut tercemar. Di samping itu pada saat banjir biasanya akan terjadi pengungsian di mana fasilitas dan sarana serba terbatas termasuk ketersediaan air bersih. Itu semua menjadi potensial menimbulkan penyakit diare disertai penularan yang cepat.



2. Demam Berdarah

Pada saat musim hujan, biasanya akan terjadi peningkatan tempat perindukan nyamuk aedes aegypti yaitu nyamuk penular penyakit demam berdarah. Hal ini dikarenakan pada saat musim hujan banyak sampah misalnya kaleng bekas, ban bekas serta tempat-tempat tertentu terisi air dan terjadi genangan untuk beberapa waktu. Genangan air itulah akhirnya menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk tersebut. Dengan meningkatnya populasi nyamuk sebagai penular penyakit, maka risiko terjadinya penularan juga semakin meningkat.

3. Leptospirosis

Penyakit leptospirosis disebabkan oleh bakteri yang disebut *Leptospira sp*. Penyakit ini termasuk salah satu penyakit *zoonosis*, karena ditularkan melalui hewan/binatang. Di Indonesia hewan penular terutama adalah tikus melalui kotoran dan air kencingnya. Pada musim hujan terutama saat terjadi banjir, maka tikus-tikus yang tinggal di liang-liang tanah akan ikut keluar menyelamatkan diri. Tikus tersebut akan berkeliaran di sekitar manusia di mana kotoran dan air kencingnya akan bercampur dengan air banjir tersebut. Seseorang yang ada luka, kemudian bermain/terendam air banjir yang sudah tercampur dengan kotoran/kencing tikus yang mengandung bakteri *lepstopira*, maka orang tersebut potensi dapat terinfeksi dan akan jatuh menjadi sakit.

desain buku banjir v3 AR.indd 5 23/12/16 10.55 AM

Curah hujan yang tinggi bisa mengakibatkan banjir. Karena itu, masyarakat waspadalah terhadap beberapa penyakit yang kerap muncul di saat banjir. Ada tujuh penyakit yang umumnya dialami korban banjir.

4.Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dapat berupa bakteri, virus dan berbagai mikroba lainnya. Gejala utama dapat berupa batuk dan demam, kalau berat dapat / mungkin disertai sesak napas, nyeri dada dll.

5. Penyakit kulit

Penyakit kulit, dapat berupa infeksi, alergi atau bentuk lain pada musim banjir maka masalah utamanya adalah kebersihan yang tidak terjaga baik.

6. Penyakit saluran cerna lain

Penyakit saluran cerna lain, misalnya *demam tifoid*. Dalam hal ini juga faktor kebersihan makanan memegang peranan penting.

7. Penurunan kondisi penderita penyakit kronik

Perlu diperhatikan penurunan kondisi penderita penyakit kronik, seperti asma, TB Paru, Diabetes Melitus, Penyakit Jantung, Hipertensi, dan lain-lain. Hal ini terjadi karena penurunan daya tahan tubuh akibat musim hujan berkepanjangan, dan apalagi bila banjir berhari-hari.

desain buku banjir v3 AR.indd 6 23/12/16 10.55 AM

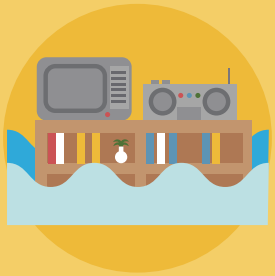
Hal-Hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan?

Sebelum terjadi banjir:

Kerja bakti membersihkan saluran air.

Menyediakan bak penyimpanan air yang kemungkinan aman dari banjir

Melaksanakan kegiatan 3M (menguras, menutup, dan menimbun) benda-benda yang dapat menjadi sarang nyamuk.



Segera amankan barang-barang berharga ke tempat yang lebih tinggi.

Membuang sampah pada tempatnya.

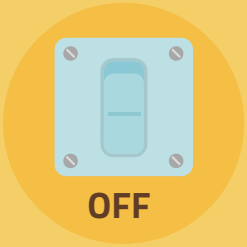
Menyiapkan obat dan logistik di dalam rumah masing-masing dan disimpan di tempat yang aman dan tidak terjangkau banjir.

desain buku banjir v3 AR.indd 7 23/12/16 10.55 AM

Hal-Hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan?

Ketika terjadi banjir:

Hindari berjalan di dekat saluran air untuk menghindari terseret arus banjir.



Matikan aliran listrik di dalam rumah atau hubungi PLN untuk mematikan aliran listrik di wilayah yang terkena bencana. Jangan sampai menyentuh kabel-kabel yang jatuh atau tiang listrik.

Jangan berjalan-jalan/ melihat-lihat/berenang-renang di kawasan bajir, baik dengan rakit maupun berjalan kaki.

Mengungsi ke daerah aman atau daerah yang lebih tinggi atau posko banjir sedini mungkin saat genangan air masih memungkinkan untuk dilewati.

Jangan minum atau memasak dengan air banjir.

Jika air terus meningi hubungi instansi yang terkait dengan penanggulangan bencana seperti Kantor Kepala Desa, Lurah ataupun Camat.

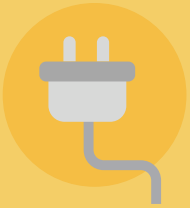
desain buku banjir v3 AR.indd 8 23/12/16 10.55 AM

Hal-Hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan?

Setelah terjadi banjir:

Secepatnya membersihkan rumah, gunakan antiseptic untuk membunuh kuman penyakit.

Gunakan air bersih untuk menghindari terjangkitnya penyakit diare.



Setelah banjir surut dan keadaan aman, keringkan dengan sempurna peralatan listrik (misalnya saklar, stop kontak, kabel-kabel) yang sempat terendam banjir sebelum digunakan kembali. Hati hatilah dengan kabel listrik yang terbuka atau terputus baik didalam rumah maupun di lingkungan. Amankanlah kabel-kabel tersebut.

Bersihkan tempat penyimpanan air atau kolam dengan menggunakan tawas atau klorin.

Rebuslah air sebelum dikonsumsi.

Bersihkan dapur dan peralatannya dengan baik dan hati-hati. Gunakan cairan antiseptic untuk membersihkannya.

Bersihkan kompor gas, tabung gas dan selangnya dengan sempurna. Yakinkan tidak ada kebocoran.

Hati-hati disaat membersihkan puing-puing atau benda-benda yang terbawa arus banjir, karena kayu bisa saja runcing, paku, seng atau benda tajam dan runcing lainnya. Hati-hati karena luka kecil bisa saja berakibat fatal akibat air yang tercemar maupun benda yang tercemar.

Gunakanlah sepatu boots dan sarung tangan disaat membersihkannya, bersihkanlah tubuh dengan sabun antiseptik setelah membersihkan rumahdan sekitarnya. Hindarkan anak-anak bermain-main di area yang sedang dibersihkan.

desain buku banjir v3 AR.indd 9 23/12/16 10.55 AM

Apa Yang Bisa Mengakibatkan Kefatalan?

Kenali pula apa-apa saja yang mengakibatkan kefatalan (cidera sampai meninggal). Penyebab kefatalan disaat terjadinya banjir diantaranya adalah:

1. Arus
Arus air disaat banjir sangat kuat dan bisamenghanyutkan. Kenalilah daerah yangberarus deras di daerah anda disaat terjadinya banjir.

2. Kedalaman/ketinggian air
Kedalaman/ketinggian air dapat menyebabkan tenggelam. Waspadalah dengan lubang, gorong-gorong dan selokan/ saluran air.

3. Benda yang terbawa arus
Benda-benda yang terbawa arus (potongan pohon, kayu, benda-benda lainnya).

4. Hewan berbisa
Hewan berbisa bisa saja hanyut dan masuk ke dalam rumah atau tempat anda mengungsi.

5. Listrik
Waspadalah dengan bahaya listrik, yang diakibatkan terkelupasnya kabel atau putusnya kabel dan juga akibat rubuhnya tiang listrik.

6. Benda keras atau tajam di air
Disaat kamu tercebur atau terbawa arus, benda keras di air (batu, kayu, tiang, dll) sangat fatal bila anda terbenturnya.

7. Air yang tercemar
Air bersih bisa tercemar oleh air banjir dan juga material yang terbawa banjir, jasad hewan yang mati juga mencemari. Banyak penyakit yang ditularkan dengan perantaraan air (water-borne disease), misalnya diare, leptospirosis, dll.

desain buku banjir v3 AR.indd 10 23/12/16 10.55 AM

Kalau Kamu Menjadi Relawan atau Menjadi Penyintas

Sebaiknya sebisa mungkin hindari menyebut mereka yang selamat walau harus kehilangan rumah, anggota keluarga atau luka – luka akibat bencana dengan sebutan "Korban". Para aktifits kemanusiaan sepakat menyebut mereka dengan sebutan "Penyintas" yang berasal dari kata "sintas". Istilah ini padanan dari istilah "survivor" dalam bahasa Inggris, bukan "victim" yang berarti korban. Kesannya lebih bersemangat dan terasa optimisme kan ?

Kalau kamu bisa membantu penyintas akibat tanah longsor, atau kalau kamu malah menjadi bagian dari penyintas, prioritas yang paling utama yang perlu dipastikan adalah tercukupinya tempat tinggal sementara yang layak, makanan yang layak, pakaian yang layak dan pelayanan kesehatan yang cukup.

Bila kamu ingin menjadi relawan, bila tidak terlatih jangan ikut melakukan evakuasi, karena lokasi banjir berbahaya apalagi bila masih terjadi hujan. Lebih baik membantu warga yang harus mengungsi.

Pertolongan Pertama Khas Bencana Banjir

Korban Tenggelam dan Nyaris Tenggelam

Secara ringkas, tindakan anda disaat menemukan korban tenggelam atau nyaris tenggelam adalah sebagai berikut:

- Waspadai bahaya, utamakan keselamatan
- Jangan langsung menolong orang yang tenggelam atau nyaris tenggelam. Ingat keselamatan anda.
- Periksa kesadaran korban
- Periksa, apakah korban masih bernafas? Bebaskan jalan nafas.

desain buku banjir v3 AR.indd 11 23/12/16 10.55 AM

- Bila tidak bernafas, segera untuk mencari pertolongan. Kecuali jika kamu terlatih untuk melakukan Pertolongan Pertama pada Kedaruratan, maka kamu dapat memberikan pernafasan buatan dan pijatan jantung.
- Selalu gunakan pelampung disaat anda akan menolong orang yang tenggelam atau nyaris tenggelam.

Jika tidak ada gerakan atau reaksi, berarti korban tidak sadar, maka yang harus dilakukan adalah:

- Hubungi nomor gawat darurat di daerah Anda.
- **Jika kamu terlatih untuk melakukan Pertolongan Pertama Kegawatdaruratan**, lakukan prosedur pertolongan seperti yang terdapat di lampiran.

desain buku banjir v3 AR.indd 12 23/12/16 10.55 AM

Kedinginan atau *Hypothermia*

Kedinginan sering dialami para penyintas banjir dan juga para penolong (Relawan, *Rescuer*).Hipotermia adalah kondisi dimana suhu tubuh berada di bawah 35°C. Ada 2 tingkatan dalam kasus kedinginan atau hipotermia yang perlu mendapat perhatian, yaitu Sedang dan Berat.

Gejala:

Menggigil sampai mengalami kebingungan

Pertolongan:

1. Pindahkan dari lingkungan yang dingin
2. Ganti pakaian yang basah dengan yang kering
3. Selimuti
4. Bila sadar beri minuman hangat atau sup hangat
5. Bila bisa mengunyah berikan makanan berkalori tinggi seperti coklat
6. Terus pantau kesadaran penderita

Segera kirim ke Rumah Sakit atau instansi kesehatan, bila:

1. Mengalami kebingungan atau disorientasi
2. Tidak sadarkan diri
3. Sangat mengigil
4. Tubuhnya sangat dingin
5. Jagalah jalan nafas sepanjang perjalanan menuju perawatan yang lebih baik.

desain buku banjir v3 AR.indd 13 23/12/16 10.55 AM

Memastikan Hunian Layak

Pada beberapa peristiwa banjir besar, banyak warga yang harus tinggal di tempat pengungsian. Lokasi pengungsian sebisa mungkin di tempat yang lebih tinggi atau jauh dari lokasi banjir. Warga sebaiknya mengungsi di fasilitas umum yang berbentuk bangunan permanen.

Bila kamu ingin membantu, kamu bisa ikut memastikan penyintas tinggal di tempat yang layak, aman dan nyaman. Terutama untuk anak-anak, lansia, ibu hamil, mereka yang berkebutuhan khusus, atau yang sedang sakit.

Jangan lupa kebutuhan khusus anak-anak, balita, ibu hamil, lansia atau penyintas yang memiliki pantangan terhadap masakan tertentu harus diperhatikan. Tidak disarankan memberi bantuan susu formula di pengungsian, karena dikhawatirkan tidak higienis penyajiannya.

Bila kamu bergabung menjadi relawan, kamu bisa membantu penyintas untuk melakukan perbaikan sarana penting seperti jalan agar bantuan lancar sampai lokasi, bantuan air bersih agar kebutuhan memasak, minum, MCK dan beribadah tercukupi.

Bayangkan bila penyintas tidak cukup air bersih untuk MCK, penyintas akan mudah terserang penyakit kulit, dan banyak penyakit lainnya. Kebutuhan WC yang aman juga perlu diperhatikan, kamu sebagai relawan bisa membantu membuatkan WC darurat yang dipastikan tertutup. Agar tidak terjadi pelecehan, khususnya bagi penyintas anak-anak dan perempuan.

Begitu juga kalau kamu menjadi bagian dari penyintas, sebagai anak muda kamu juga harus ikut dalam rapat – rapat posko untuk memastikan kebutuhan kamu terpenuhi. Anak – anak muda keluarga penyintas biasanya malah yang paling berperan lho di posko – posko pengelolaan bantuan bencana.

Peran kamu sangat banyak, dari mencatat batuan, mencatat warga pengungsian, hingga mendampingi Pak RT/RW atau koordinator posko dalam rapat – rapat pembahasan bantuan. Jangan lupa suarakan dalam rapat – rapat kebutuhan bantuan yang sesuai dengan kebiasaan, adat, agama di daerah kamu.

desain buku banjir v3 AR.indd 14 23/12/16 10.55 AM

Membantu Menjaga Kesehatan

Tim – tim layanan kesehatan untuk penyintas biasanya akan banyak berdatangan di lokasi bencana. Bila kamu mejadi relawan atau kamu menjadi bagian dari penyintas, bantulah tim – tim kesehatan itu agar bisa melayani dengan baik. Kadang, informasi berapa jumlah anak-anak, balita, ibu hamil, lansia dan orang berkebutuhan khusus perlu dibantu untuk mencarikan. Apalagi dalam bencana yang besar. Jangan sungkan – sungkan untuk mengajak diskusi petugas kesehatan yang datang untuk merencanakan bentuk layanan berikutnya dan upaya mencegah datangnya penyakit bagi warga di pengungsian.

Selain itu, kamu bisa membantu menjaga kesehatan anak – anak yang ada di pengungsian. Misalnya, membantu mencarikan bantuan alat mandi untuk anak-anak seperti sabun, sikat gigi, pasti gigi dan handuk. Bila kamu punya kesempatan mendampingi anak-anak, ajak anak-anak di pengungsian untuk membiasakan menyikat gigi, cuci tangan sebelum makan, tidak membuang sampah di sembarang tempat, atau segera melaporkan kepada petugas kesehatan bila ditemukan nyamuk, tikus, kecoa dan binatang – binatang lain yang bisa menyebarkan penyakit menular.

Bila kamu terlatih dalam Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), kamu bisa membantu anak – anak dan juga remaja di pengungsian untuk mengerti tindakan yang harus dilakukan bila terjadi kecelakaan di pengungsian. Misalnya, terluka karena terkena paku.

Membantu Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Meskipun sedang berada dalam situasi darurat, kalian jangan sampai melupakan PHBS ya.Apa sih, PHBS itu? PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sendiri untuk menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat untuk menjaga, melindungi dan meningkatkan kesehatan.

Nah, lalu apa saja perilaku yang harus kita terapkan?

desain buku banjir v3 AR.indd 15 23/12/16 10.55 AM

1. Biasakan cuci tangan pakai sabun

Baik kamu adalah relawan atau penyintas, jangan sampai lupa untuk membiasakan selalu mencuci tangan pakai sabun. Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan.Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman sabun dapat membersihkan kotoran dan mematikan kuman.

2. Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang sangat diperlukan. Dalam kedaruratan, kurangnya air bersih, sanitasi lingkungan dan kebersihan perorangan dapat menimbulkan penyakit yang kemudian menjadi wabah. Nah, kalian tidak mau kan seperti itu?

Maka kalian perlu memperhatikan dengan cermat air yang kalian minum.

Jika kalian tinggal di pengungsian, pastikan bahwa air yang digunakan merupakan air besih. Bila itu merupakan air mineral, makan dapat langsung diminum. Namun jika bukan, sebelum dikonsumsi harus dimasak terlebih dahulu. Bila air bersih belum tersedia, air dapat diolah dengan menyaring menggunakan saringan pasir atau dimurnikan dengan water purifier.Jangan lupa untuk selalu menyimpan air di tempat bersih dan tertutup.

Bila kalian merupakan relawan, kalian bisa membantu menyiapkan air bersih di pengungsian dan selalu mengingatkan pengungsi pentingnya menutup tempat air minum dan menghemat air bersih.

desain buku banjir v3 AR.indd 16 23/12/16 10.55 AM

3. Buang air besar/kecil di jamban dan buang sampah di tempat sampah

Ini penting sekali, jika tidak dilakukan, hal ini dapat membuat lingkungan dan sumber air tercemar serta mengundang datangnya kecoa, tikus, nyamuk yang dapat menularkan penyakit.

Kalian yang tinggal di pengungsian untuk sementara waktu wajib memastikan bahwa jamban yang ada di pengungsian memenuhi syarat, yaitu jarak antara sumur dengan jamban lebih dari 10 meter, lantai jamban selalu bersih dan tidak ada genangan air, di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat, dan tersedia alat pembersih. Selain itu, pastikan juga bahwa terdapat tempat sampah yang tertutup dan mudah dijangkau.

Jika kalian adalah relawan, kalian harus mengajak pengungsi untuk menjaga kebersihan jamban, memastikan bahwa jamban untuk laki-laki dan perempuan terpisah, menhimbau agar tidak membuang sampah sembarangan, serta memberikan penyuluhan mengenai manfaat memilah sampah basah dan sampah kering.

Membantu Menghilangkan Kecemasan pada Anak-Anak dan Remaja

Bila kamu berada di pengungsian baik sebagai relawan atau bagian dari penyintas, usahakan seluruh anggota keluarga berkumpul dalam satu tempat pengungsian, tidak terpisah – pisah. Bila bertemu anak-anak yang mengalami kecemasan atau ketakukan, coba tenangkan, biarkan anak anak bercerita tentang pengalaman dan perasaan mereka selama terjadinya banjir serta libatkan anak-anak dalam kegiatan pasca banjir dengan kegiatan yang menyenangkan.

desain buku banjir v3 AR.indd 17 23/12/16 10.55 AM

Komunitas Sahabat Anak Hibur Anak-Anak Pengungsi Banjir Garut, Berikan Terapi

Kupas Merdeka-GARUT (KM) – Musibah banjir bandang di kabupaten Garut menyisakan tangis dan luka yang dalam terutama bagi anak-anak usia sekolah. Ada sebagian dari mereka yang hilang masa keceriaannya karena harus kehilangan tempat tinggal dan barang-barang mainan, alat tulis, sekolah tempat mereka belajar bahkan tidak sedikit yang kehilangan kedua orang tuanya.

Ditengah duka yang mendalam, para relawan yang tergabung dalam Komunitas Sahabat Anak (KOSA) Tasikmalaya-Ciamis dinakhodai oleh Idah Hamidah Al Rasyid (20) yang beranggotakan 68 orang dari beragam latar belakang, mengadakan terapi psikologi di tempat penampungan pengungsi korban banjir di Markas Korem 036, Jalan Brata Yudha.

"Saya dan tim mengadakan kegiatan ini bertujuan agar anak-anak yang terkena musibah bisa pulih kembali semangatnya dari sedih, pesimis, duka. Kami berusaha bangkitkan [semangat] mereka khususnya anak-anak korban musibah banjir bandang," jelas Hamidah.

Terapi ini dengan cara mengajak anak-anak bermain, bernyanyi, dan ada beberapa permainan kekompakan dan kebersamaan.

Kejadian banjir yang sangat dahsyat dapat mengakibatkan gangguan kecemasan yang merujuk pada gangguan psikologis. Tapi jangan sekali – kali menyebut mereka mengalami trauma psikologis tanpa diperiksa dulu oleh para ahli. Kalau menemukan anak yang bersedih karena ada keluarga yang meninggal karena bencana bukanlah itu kejadian yang normal? Kalau kesedihannya berlarut – larut barulah kita bisa menduga terjadi trauma psikologis, terapinya harus dilakukan para psikolog.

Kamu bisa membuat kegiatan yang menyenangkan untuk anak-anak di pengungsian, agar mereka tidak ikut larut pada kesedihan orang tua yang kehilangan harta benda atau anggota keluarga. Kamu bisa mengajak mereka bermain, berkesenian hingga pertandingan olah raga bagi para remaja. Anak-anak dan remaja yang berada di pengungsian akan bisa terus berfikir positif kalau ada aktifitas yang menantang mereka berkompetisi.

Gangguan kecemasan pada anak-anak dan remaja pascabencana jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan gangguan :

- Aspek fisik antara lain: suhu badan meninggi, menggigil, badan terasa lesu, mual-mual, pening, ketidakmampuan menyelesaikan masalah, sesak napas, panik. Aspek emosi, antara lain: hilangnya gairah hidup, ketakutan, dikendalikan emosi, dan merasa rendah diri.
- Aspek mental antara lain: kebingungan, tidak dapat berkonsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik, tidak dapat menyelesaikan masalah.
- Aspek perilaku antara lain: sulit tidur, kehilangan selera makan, makan berlebihan, banyak merokok, minum alkohol, menghindar, sering menangis, tidak mampu berbicara, tidak bergerak, gelisah, terlalu banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri, menggerakkan anggota tubuh secara berulang-ulang, rasa malu berlebihan, mengurung diri, menyalahkan orang lain.
- Aspek spiritual antara lain: putus asa, hilang harapan, menyalahkan Tuhan, berhenti ibadah, tidak berdaya, meragukan keyakinan, dan tidak tulus, dll

Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF

desain buku banjir v3 AR.indd 18 23/12/16 10.55 AM

Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat

Terjadinya banjir kadang menyebabkan sekolah-sekolah terendam dan biasanya membuat sekolah libur terlalu lama. Perangkat belajarpun rusak, termasuk buku-buku dan alat tulis. Kadang ada guru yang sakit. Pemerintah dan banyak lembaga kemanusiaan biasanya akan membuka sekolah- sekolah darurat agar sekolah tidak libur terlalu lama. Kasihan tentunya bagi siswa yang akan menghadapi ujian dalam waktu dekat, padahal sekolah mereka rusak karena banjir.

Masalah pendidikan sering terjadi karena pengungsian yang dibuat jauh dari lokasi asal, atau tempat relokasi. Sehingga anak-anak harus menyesuaikan dengan sekolah baru mereka.

Sebagai pelajar, kamu bisa juga mengajak teman-teman kamu mengumpulkan bantuan alat tulis untuk membantu agar proses pendidikan segera berjalan lagi, walau dalam kondisi darurat. Bantuan akan lebih baik bila dikemas dalam paket-paket bantuan yang terbungkus plastik yang rapat, karena di lokasi pengungsian buku-buku bisa rusak karena terkena air hujan. Bila kamu ada kesempatan berkunjung ke lokasi bencana, ajak mereka bercengkerama dan atau sekedar bermain bersama. Mengajak mereka bertanding olah raga seperti sepak bola atau bola voli bagi siswa setingkat SMA terkadang juga akan menjadi sarana yang baik untuk memotivasi mereka

Kalau kamu menjadi bagian dari penyintas, kamu bisa membantu dinas pendidikan atau lembaga yang membuka sekolah darurat sebisa kamu. Sebagai pelajar, kamu juga harus memanfaatkan kesempatan bila ada sekolah darurat yang dibuka. Bila mengalami kesulitan dalam belajar, jangan segan-segan berkonsultasi. Jangan lupa membantu teman yang mungkin harus sakit karena bencana, atau kehilangan anggota badan tertentu karena bencana sehingga ada keterbatasan. Bencana bukan akhir dari segalanya, cita-cita harus terus dikejar.

Pendidikan pada masa darurat ini untuk memberi hak memperoleh pendidikan bagi anak–anak

1. Anak-anak dan kaum muda menjadi rentan terhadap bahaya dan eksploitasi
2. Bertambah buruknya dampak psikososial karena berkurangnya ruang aman dan kesempatan untuk bermain dengan teman sebaya
3. Terabaikannya kebutuhan kognitif dan perkembangan
4. Meningkatnya kemungkinan terlibat dalam kegiatan berbahaya
5. Meningkatnya kemungkinan keluar dari sekolah

Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF

desain buku banjir v3 AR.indd 19 23/12/16 10.55 AM

Sumber Bacaan:

- 10 Pesan Hidup Sehat dalam Kedaruratan (Kemenkes dan UNICEF)
- 7 Langkah Selamat dari Banjir (Lasmana)
- Sahabat Siaga ! Buku Panduan menghadapi Bencana di Sekolah
- Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF
- Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana, BNPB
- Pertolongan Pertama Gawat Darurat (Panduan Ringkas untuk Masyarakat), Yayasan IDEP
- http://health.liputan6.com/read/799229/7-penyakit-yang-sering-muncul-saat-banjir
- http://www.kupasmerdeka.com/komunitas-sahabat-anak-hibur-anak-anak-pengungsi-banjir-garut-berikan-terapi/

desain buku banjir v3 AR.indd 20 23/12/16 10.55 AM

Lampiran:

Prosedur Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan:

- Baringkan korban. Berlututlah di samping korban, dekat dengan bahunya.
- Bersihkan saluran nafas korban. Angkat dagu korban dan miringkan kepala korban ke belakang dan ke atas, pegang rahangnya dengan tangan. Pastikan tidak ada hal yang menyumbat saluran pernapasan, seperti makanan atau lidah yang terlipat. Apabila ada hal-hal yang menyumbat, gunakan kedua jari Kamu untuk mengeluarkan hal-hal tersebut.
- Periksa pernapasannya. Lihat naik turun (kembang kempis) dada bagian bawah dan perut. Dengar dan rasakan keluarnya udara dari hidung dan mulut dengan meletakkan pipi Kamu di wajah korban. Apabila korban tidak bernapas selama 5-10 detik, segera berikan napas bantuan dari mulut ke mulut.
- Napas bantuan dari mulut ke mulut. Usahakan kepala korban tetap dalam posisi menengadah. Tutup hidung korban. Tarik napas dalam-dalam dan letakkan mulut Kamu di atas mulut korban. Hembuskan udara dengan kuat ke dalam mulut korban. Pastikan udara yang dihembuskan tidak keluar dari hidung korban. Beri napas bantuan penuh dan pastikan dada korban naik saat udara dihembuskan. Apabila hal tersebut tidak terjadi, kembalikan posisi kepala korban dengan cara mengangkat dagu dan menengadahkan kepalanya, sambil memegang rahang korban dengan satu tangan. Beri napas bantuan penuh sekali lagi. Apabila dada korban tidak naik saat diberikan napas bantuan untuk kedua kalinya, lanjutkan proses tersebut; jangan mengubah posisi kepala korban lagi. Setelah hembusan napas kedua, lihat – dengar – rasakan untuk mengetahui apakah korban telah mulai bernapas dengan sendirinya. Catatan: memberikan dua napas bantuan akan memerlukan waktu lima detik.

desain buku banjir v3 AR.indd 21 23/12/16 10.55 AM

- Apabila korban masih belum mulai bernapas dengan sendirinya, mulailah menekan dada korban. Letakkan salah satu telapak tangan Kamu di tengah dada korban di antara puting susu dan letakkan tangan satunya lagi di atas yang pertama. Tekan dada korban sedalam 4-5cm dengan lembut dan cepat (setidaknya 100 tekanan per menit). Setelah 30 tekanan, beri 2 napas bantuan, seperti yang telah dijelaskan di atas.
- Lanjutkan pemberian napas bantuan setiap 30 kali tekanan 8.
- Setelah 5 putaran (5 set 30 tekanan dan 5 set 2 napas bantuan), lihat – dengar – rasakan untuk mengetahui apakah korban telah mulai bernapas dengan sendirinya. Bila perlu, bergantian dengan seseorang agar Kamu dapat istirahat. Orang baru akan lebih kuat dan efektif 9.
- Apabila korban mulai bernapas, miringkan badannya dalam posisi pemulihan (lihat penjelasan berikut) serta periksa saluran pernapasan dan pernapasan secara berkala.

desain buku banjir v3 AR.indd 22 23/12/16 10.55 AM

Pengarah:

dr. Achmad Yurianto

Kontributor:

Arif Nur Kholis, MDMC ▪ Tiara Luzuardi, Aliansi Remaja Independen

Almira Andriana, Aliansi Remaja Independen ▪ Fitria Ariyani, LPBI PBNU

Rosilawati, UNFPA ▪ Gde Yulian Yogadhita, WHO Indonesia

Bowo Setiyanto, Dit. Gizi ▪ Dyan Sawitri, Dit. P2MKJN ▪ Marleni Desnita, Dit. P2MKJN

Yodi Mulyadi, Dit. Kesling ▪ Minar Indriasih, SKM, Dit.Kesling

Stefani, Dit. Kesga ▪ Sri Hasti, Dit. Kesga ▪ Dina Fauziah, Dit. Pelayanan Kesehatan Primer

drg. M. Kamaruzzaman, M.Sc.▪ Lita Renata Sianipar, SKM.,M.Epid.

M. Royan, M.Kes ▪ dr. Indro Murwoko ▪ drg. A. Hadijah Pandita, M.Kes

dr. Ina Agustina I., MKM ▪ Anang Subur, SKM, MPH ▪ dr. Ira C. Tresna

dr. Rakhmad Ramadhanjaya ▪ dr. Eko Medistianto ▪ Vanda Roza, SKM, MKM ▪ Nofi Ardan

Sri Sumarsih, SH. ▪ Supatmi, SKM ▪ Zulkarnain Gaffar, S.Sos, MKM

Editor:

Astika Fardani, Pusat Krisis Kesehatan

Aditya Rohman Maulana, Aliansi Remaja Independen

Desain dan Ilustrasi:

House of Infographics:

Ananggadipa Raswanto, Ratih Saraswati, Nadya Bella Sophia, Wekaperdana Puspanagari

desain buku banjir v3 AR.indd 23 23/12/16 10.55 AM

desain buku banjir v3 AR.indd 24 23/12/16 10.55 AM

PUSAT KRISIS KESEHATAN

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Alamat : Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Kuningan, Jakarta Selatan. Indonesia

E-mail : ppkdepkes@yahoo.com

Telepon : (021) 526 5043, (021) 521 0420, (021)5210411

Faks : (021) 527 1111

Call Center : 0812 1212 3119

Website : http://penanggulangankrisis.kemkes.go.id

desain buku banjir v3 AR.indd 25 23/12/16 10.55 AM