

PUSAT KRISIS KESEHATAN

BERSAHABAT DENGAN GUNUNG BERAPI

Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan
untuk Anak Sekolah





DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ancaman Letusan Gunung Api	2
Bila Harus menghadapi Letusan Gunung Api	5
Bila Kamu Menjadi Relawan atau Menjadi Penyintas	
Pertolongan Pertama Gawat Darurat	8
Memastikan Hunian Layak	11
Membantu Menjaga Kesehatan	12
Membantu Menghilangkan Kecemasan pada Anak-Anak dan Remaja	15
Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat.....	16
Ikut Membangun Komunitas “Living Harmony With Disaster”	18
Sumber Bacaan	20

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 melindungi diri dari bencana (untuk diri sendiri maupun orang yang berada di sekitarnya).

Melalui Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan untuk Anak Sekolah ini diharapkan adik-adik setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki kemampuan yang lebih luas mengenai upaya penanggulangan bencana, khususnya di bidang kesehatan. Terdapat 5 Seri Buku Upaya Penanggulangan 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 erupsi atau letusan gunung api, upaya yang saat dilakukan sebelum, sesudah, dan pasca letusan serta hal-hal apa yang bisa dilakukan oleh anak-anak 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

Ancaman Letusan Gunung Api

Selain dikenal sebagai negara kepulauan, Indonesia juga dikenal dengan negara yang kaya akan gunung berapi. Hal ini dikarenakan posisi negara Indonesia yang berada pada titik pertemuan tiga lempeng tektonik yaitu lempeng Eurasia, lempeng Pasifik dan lempeng Indo Australia. Ketiga lempeng tetonik tersebut bertabrakan dan membuat wilayah Indonesia tercabik-cabik dan akhirnya terciptalah rangkaian gunung api aktif di Indonesia.

Gunung api tidak hanya ada di permukaan bumi atau daratan, tapi juga ada di kedalaman laut. Gunung api sendiri terdiri dari tiga jenis berdasarkan aktifitasnya yaitu aktif, istirahat dan tidak aktif atau mati.

Adanya deretan gunung api di Indonesia sebenarnya sangat menguntungkan bagi kita karena membuat tanah jadi subur, pemandangan alam yang indah,

sumber berbagai material bahan bangunan dan juga kaya sumber energi.

Namun, kita memang sesekali harus memberi kesempatan gunung api untuk menjalankan siklus alaminya, yaitu meletus atau dikenal dengan istilah erupsi. Nah ketika erupsi inilah seringkali kita sebut sebagai bencana, apalagi bila di dekat gunung itu ada banyak pemukiman dan lahan pertanian yang menjadi rusak akibat material yang dimuntahkan oleh gunung tersebut. Bahkan banyak menyebabkan adanya korban jiwa karena terlambat menyingkir. Cara paling efektif untuk mencegah jatuhnya korban jiwa karena erupsi gunung api yaitu menghindari pusat letusan dan segera lakukan evakuasi melalui jalur yang telah ditetapkan pemerintah setelah ada himbauan untuk melakukan evakuasi.



Apa saja yang membahayakan dari letusan gunung api?

Erupsi Gunung Berapi terjadi ketika material yang ada di dapur magma keluar ke permukaan karena didorong gas bertekanan tinggi. Dari letusan demi letusan inilah gunung berapi terbentuk hingga menjadi tinggi. Ketika terjadi letusan, akan timbul ancaman bagi manusia. Mari kita kenali satu per satu:

Awan Panas sering disebut sebagai wedus gembel, yaitu material letusan besar yang sangat panas, mengalir turun dan akhirnya mengendap di dalam dan disekitar sungai dari lembah. Awan panas ini mengakibatkan puluhan jiwa meninggal pada letusan gunung Merapi di Yogyakarta dan juga pada letusan Gunung Sinabung di Karo Sumatera Utara.

Lahar berupa banjir bandang di lereng gunung yang terdiri dari campuran lava dan material yang sudah ada di permukaan sebelumnya dan mengalir ke bawah melalui alur-alur sungai. Lahar berbahaya karena memiliki daya rusak yang besar jika menerjang permukiman dan kadang menyebabkan jatuhnya korban jiwa karena terseret banjir lahar.

Gas vulkanik adalah gas yang dikeluarkan saat terjadi letusan gunung berapi, yang berbahaya bila terhirup.

Abu letusan gunung berapi adalah material yang sangat halus. Karena hembusan angin dampaknya bisa dirasakan ratusan kilometer jauhnya. Dampak abu letusan: permasalahan pernafasan, kesulitan penglihatan, pencemaran sumber air bersih, menyebabkan badai listrik, merusak mesin, kendaraan bermotor, atap, ladang, atau infrastruktur.

Lava adalah cairan bersuhu tinggi yang karena suhu yang tinggi, lava menjadi ancaman bagi manusia.



Mengapa Awan Panas Amat Mematikan?

Jakarta (ANTARA News) - Manusia tercepat dunia, sprinter Usain Bolt, "hanya" bisa berlari dalam kecepatan 10,4 meter per detik ketika menciptakan rekor dunia 100 meter dengan waktu 9,58 detik pada Kejuaraan Dunia 2009.

Kecepatan berlari manusia tercepat di dunia ini ternyata kalah jauh dari laju awan panas hasil letusan gunung berapi yang disebut "wedhus gembel" oleh penduduk sekitar Gunung Merapi dan "pyroclastic flows" oleh dunia ilmiah.

EA Bryant, dalam "Natural Hazards" terbitan 1991, menyebut kecepatan awan panas terkecil bisa mencapai 30 meter per detik, sedangkan yang besar bisa berkecepatan 200 meter per detik atau 20 kali kecepatan Usain Bolt berlari.

Awan mematikan ini pun bisa sangat tebal. Misal, pada letusan Gunung Pinatubo di Filipina tahun 1991, tebal awan panas mencapai 30-50 meter, namun di daerah lain bisa lebih tebal lagi hingga 220 meter. Jangkauannya bisa sejauh 100 km dari pusat letusan di gunung api

Yang fantastis, mengutip EA Bryant, awan panas bisa setebal 1.000 meter. Jika rata-rata tinggi badan orang Indonesia 165 cm, maka tebal awan panas bisa setinggi 600

orang dewasa yang dijejerkan ke atas.

Ketika Gunung Pinatubo di Filipina meletus, awan panas yang dikeluarkannya bersuhu 750 derajat Celcius, sementara awan panas hasil letusan Gunung St Helens pada 1980 yang disebut letusan gunung api terdahsyat di Amerika Serikat, mencapai 350 derajat Celcius.

Tapi yang paling dahsyat adalah awan panas hasil letusan Gunung Pelee di St. Pierre, Martinique, Prancis pada 1902.

Suhu yang dibawa awan panas oleh gunung api ini mencapai 1.075 derajat Celcius. Panas setinggi ini setara dengan 10 kali panas air mendidih atau sepuluh kali suhu 100 derajat Celcius.

Pada letusan Gunung Merapi sendiri, berdasarkan citra satelit, panas "wedhus gembel" yang dimuntahkan gunung ini mencapai 600 derajat Celcius atau enam kali panas air mendidih.

Dengan kecepatan minimal tiga kali kecepatan berlari sprinter tercepat dunia, suhu yang setara dengan enam kali panas air mendidih, dan tebal awan minimal seperempat tinggi Tugu Monas, maka siapapun tak akan selamat dari "wedhus gembel."

Bila Harus Menghadapi Letusan Gunung Api

Pada dasarnya letusan Gunung Api itu bisa dihindari, asal kita mengikuti arahan dari pemerintah setempat dengan dasar informasi dari Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi yang selalu akan melakukan pemberitahuan perubahan status Gunung Api. Tapi meninggalkan rumah dengan harta benda kita tidak lah mudah, sehingga banyak orang yang hanya mau menghindari letusan gunung api tepat ketika akan terjadi letusan.

BNPB Imbau Warga Agar Hindari Zona Berbahaya Gunung Sinabung

JAKARTA — Petugas-petugas pemantau Geologi di lapangan mengatakan akibat erupsi Sinabung akhir pekan lalu, terjadi peningkatan volume kubah lava lebih dari 3 juta meter kubik, berpotensi terjadi guguran kubah yang diikuti awan panas ke sisi Selatan dan Tenggara sejauh tujuh kilometer dari puncak kawah Gunung Api Sinabung. Pekan ini, Badan Geologi Nasional PVMBG menetapkan peningkatan status Awam, terhadap aktivitas gunung api Sinabung.

Juru bicara BNPB Sutopo Purwo Nugroho berbicara kepada media jaringan mengatakan Senin (15/6), pihaknya kembali mengimbau agar warga menghindari zona berbahaya, terutama dalam radius tujuh kilometer dari puncak kawah Gunung Api Sinabung. tanggal 2 Juni telah menaikkan status waspada tertinggi (awam) karena ukuran kubah lava gunungapi yang membesar.

Relawan Palang Merah Indonesia (PMI) kabupaten Karo Junaidi Silalahi berada di lapangan mengatakan, warga wilayah selatan dan tenggara Sinabung yang dievakuasi mencakup wilayah Pasarpinter Gurukinayan, Simpang

Sibintun, hingga Jembatan Lau Bunaken Tigapancur, Desa Tigapancur dan Desa Pintubesi telah dievakuasi ke tempat yang lebih aman.

"Jumlah pengungsi sejak semalam diperkirakan 10 ribu jiwa, hari ini bertambah dan semalam banyak yang belum di evakuasi. Rekomendasi BNPB soal hibauan warga agar berada di luar zona bahaya, wilayah Selatan dan Tenggara di luar radius 7 Km, sementara warga di wilayah timur Sinabung agar menghindari zona bahaya di luar radius 5 Km dari puncak kawah Sinabung," jelas Junaidi.

Junaidi mengatakan beberapa warga (diduga) masih berada dalam zona bahaya, mereka beraktivitas di lahan pertanian untuk menyambung hidup.

"Tapi beberapa warga bertahan dalam radius bahaya, alasannya butuh biaya hidup, makan dan sekolah putra putri mereka, jadi mereka beraktivitas di ladang mengambil hasil pertanian.

<http://www.voaindonesia.com/a/bnpb-imabu-warga-agar-hindari-zona-berbahaya-gunung-sinabung/2824511.html>

Persiapan untuk melakukan pengungsian, lakukan hal-hal berikut:

Persiapkan masker dan kacamata pelindung untuk mengantisipasi debu vulkanik.

Mengetahui jalur evakuasi, titik kumpul dan lokasi pengungsian yang telah disiapkan oleh pihak berwenang. Kadang lokasinya harus berpindah-pindah sesuai dengan prediksi besaran letusan.

Kenali layanan kesehatan yang bisa diakses, misalnya dimana lokasi puskesmas di dekat pengungsian.

Persiapkan dukungan logistik, khususnya bagi keluarga kita minimal untuk kebutuhan tiga hari pertama. Seperti makanan atau minuman siap saji.



Persiapkan lampu senter dan baterai cadangan, karena kadang ketika letusan terjadi instalasi listrik harus dimatikan.

Persiapkan uang tunai secukupnya

Lakukan pengungsian tidak harus menunggu status menjadi Awas, sebagai anak muda usulkan ke pemerintah desa agar bisa mengungsi sesegera mungkin

Pada saat letusan terjadi, lakukan hal-hal sebagai berikut:



Pastikan kamu dan keluarga sudah berada di pengungsian atau tempat lain yang aman dari dampak letusan.



Tetap gunakan masker dan kacamata pelindung, karena akan terdampak hujan abu.



Selalu memperhatikan arahan dari pihak berwenang selama berada di shelter.



Bila melakukan evakuasi, usahakan jangan melintasi sungai yang berhulu di gunungnya, karena awan panas dan lahar mengalir melalui alur sungai.

Apa yang harus dilakukan saat terjadi hujan abu vulkanik ?

- Jangan panik, tetaplah tenang
- Tetap berada di dalam ruangan
- Jika berada di luar ruangan, carilah tempat perlindungan, misal gedung maupun mobil
- Gunakanlah masker, sapu tangan atau pakaian Kamu untuk menutup mulut dan hidung
- Jika peringatan akan abu vulkanik disiarkan sebelum hujan abu terjadi, maka segeralah pulang ke rumah Kamu
- Jika hujan abu terjadi ketika Kamu sedang di luar rumah (kantor maupun bepergian), tetaplah untuk berada di dalam ruangan sampai hujan abu reda
- Prioritaskan penggunaan telepon Kamu untuk telepon gawat darurat
- Selalu pantau radio lokal untuk informasi tentang aktivitas gunung api
- Jangan gunakan lensa kontak karena akan mengakibatkan kerusakan kornea
- Jika terdapat abu di dalam air, biarkanlah mengendap terlebih dahulu. Gunakan air yang bersih dan tidak keruh.
- Jika ada banyak abu di tendon air, jangan gunakan air dalam tandon tersebut untuk mesin cuci maupun mesin cuci piring. Air terkontaminasi abu gunungapi dapat menyebabkan risiko kesehatan.

Panduan Pencegahan Terhadap Hujan Abu Gunungapi (PPKK Kemenkes)

7

Apa yang dilakukan sesudah terjadi letusan gunung api ?

- Kalau kamu dan keluarga harus tinggal lebih lama di pengungsian, coba ikut memastikan bahwa kebutuhan dasar terpenuhi dan pendampingan khusus bagi anak-anak dan remaja telah diberikan. Dukungan orangtua yang bekerjasama dengan organisasi kemanusiaan dalam pendampingan anak-anak dan remaja sangat penting untuk mengurangi stres atau ketertekanan selama di pengungsian.
- Tetap gunakan masker dan kacamata pelindung ketika berada di wilayah yang terdampak abu vulkanik.
- Memperhatikan perkembangan informasi dari pihak berwenang melalui radio atau pengumuman dari pihak berwenang.
- Waspada terhadap kemungkinan bahaya kedua atau secondary hazard berupa banjir lahar dingin. Bencana ini dipicu oleh curah hujan tinggi dan menghanyutkan material vulkanik maupun reruntuhan kayu atau apapun sepanjang sungai dari hilir ke hulu. Perhatikan bentangan kiri dan kanan dari titik sungai mengantisipasi luapan banjir lahar dingin.

www.bnpb.go.id

Kalau Kamu Menjadi Relawan atau Menjadi Penyintas

PENTING:

Jangan mengoleskan salep, pasta gigi, bahan berlemak, mentega, dll karena panas akan tertahan di dalam dan mempersulit pemeriksaan.

Jangan memecahkan gelembung yang terbentuk di atas kulit.

Sebaiknya sebisa mungkin hindari menyebut mereka yang selamat walau harus kehilangan rumah, anggota keluarga atau luka – luka akibat bencana dengan sebutan “Korban”. Para aktivis 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 letusan gunung api, 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.

Pertolongan Pertama Gawat Darurat

Pertolongan pertama gawat darurat dapat menyelematkan jiwa, mencegah luka-luka menjadi lebih parah, mempercepat pemulihan, serta menjaga dan menyadarkan orang yang tidak sadar. Pertolongan pertama tidak hanya diperlukan pada saat bencana, tetapi juga untuk membantu orang yang menderita akibat kecelakaan atau trauma.

Langkah pertama dalam menolong korban luka:

- Tetap tenang dan selamatkan diri terlebih dahulu, kemudian baru menolong orang lain.
- Cari bantuan. Jika memungkinkan, kirimilah seseorang untuk mencari bantuan karena korban sebaiknya tidak ditinggal sendiri.
- Hubungi rumah sakit atau fasilitas kesehatan terdekat.
- Jangan pindahkan korban patah tulang atau luka di bagian punggung tanpa menggunakan tandu.

- Jangan memberikan makanan atau minuman pada korban.
- Beri korban dukungan kejiwaan. Dukungan kejiwaan meningkatkan kemungkinan korban untuk bertahan hidup.
- Pindahkan bahu korban secara

perlahan sambil menanyakan beberapa pertanyaan mudah seperti nama korban, bagaimana perasaan korban, dll. Orang yang sadar akan membalas dengan gerakan, membuat suara atau menjawab pertanyaan.

Dampak hujan abu vulkanik berpotensi mengakibatkan luka bakar. Berikut pertolongan pertama untuk luka bakar:

Untuk luka bakar parah

1. Apabila pakaian korban terbakar, gunakan selimut, handuk atau seprai tebal untuk mematikan api.
2. Segera cari bantuan kesehatan.
3. Periksa pernapasan dan saluran pernapasan korban. Apabila dibutuhkan, berikan napas bantuan (jika kamu terlatih).
4. Hentikan pendarahan.
5. Sambil menunggu bantuan datang, pindahkan korban ke tempat perawatan.
6. Singkirkan benda-benda yang menahan panas, seperti pakaian atau perhiasan. Gunakan gunting untuk memotong sekeliling pakaian yang dapat dengan mudah dilepas, tetapi jangan memindahkan pakaian yang melekat pada luka bakar.
7. Dinginkan luka dengan air bersih, jika memungkinkan biarkan luka di bawah air yang mengalir.
8. Tutupi luka yang sudah dingin dengan kasa atau kain basah yang bersih. Jangan menggunakan kapas atau kain berbulu.
9. Angkat bagian tubuh yang terluka.
10. Apabila korban sadar dan haus, beri mereka banyak air minum hangat.

Untuk luka bakar ringan

1. Dinginkan luka di bawah air yang mengalir selama 10 menit atau gunakan kain lembab.
2. Tutupi luka dengan pembalut atau kain bersih yang tidak lengket. Pastikan bahwa pembalut atau kain yang menutupi seluruh bagian luka itu bersih.

PENTING:

Jangan mengoleskan salep, pasta gigi, bahan berlemak, mentega, dll karena panas akan tertahan di dalam dan mempersulit pemeriksaan. Jangan memecahkan gelembung yang terbentuk di atas kulit.



Memastikan Hunian Layak

Pada letusan gunung Merapi tahun 2010, banyak warga harus berkumpul di tempat pengungsian. 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. Bantuan bisa berupa perlengkapannya tidur seperti selimut atau sarung, karena semua orang bisa menggunakannya. Jangan lupa kebutuhan khusus anak-anak, balita, ibu hamil, lansia harus diutamakan. Namun tidak disarankan memberi bantuan susu formula di pengungsian, karena dikhawatirkan tidak higienis penyajiannya. Hubungi petugas kesehatan jika ada anak yang membutuhkan susu formula

Bila kamu bergabung menjadi relawan, kamu bisa membantu penyintas untuk melakukan perbaikan sarana penting seperti jalan yang tertutup abu vulkanik agar bantuan lancar sampai lokasi, bantuan air bersih karena banyak

Pengungsi Merapi Sakit Mata dan Batuk

YOGYAKARTA, KOMPAS.com — Puluhan pengungsi korban bencana erupsi Gunung Merapi di beberapa barak pengungsian di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, terserang penyakit mata, batuk, dan gangguan pernapasan.

“Mereka terserang penyakit itu setelah terjadi hujan abu material vulkanik Merapi pada Sabtu (30/10/2010). Kemungkinan abu itu mengenai mata dan terhirup melalui hidung dan mulut,” kata petugas medis di posko kesehatan barak pengungsian Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, Ai Alam.

Ia mengatakan, pengungsi yang terserang gangguan pernapasan dan iritasi mata di barak pengungsian Kepuharjo mencapai 28 orang. Mereka telah mendapatkan penanganan medis sehingga diharapkan dapat segera sembuh.

Di barak pengungsian Wukirsari, Cangkringan, Sleman, penyakit gangguan pernapasan dan iritasi mata juga menyerang puluhan pengungsi. Meskipun letak barak itu lebih rendah dari barak pengungsian Kepuharjo, ternyata abu vulkanik juga sampai di barak tersebut.

“Akibatnya, pengungsi yang terserang penyakit akibat abu vulkanik juga cukup banyak. Di barak itu ada 30 pasien yang menderita penyakit gangguan pernapasan dan iritasi mata,” kata petugas medis posko kesehatan barak pengungsian Wukirsari, Arifin.

http://health.kompas.com/read/2010/11/01/1114206/pengungsi_merapi.sakit.mata.dan.batuk

sumber air yang rusak karena abu vulkanik, minuman, MCK dan perlengkapan beribadah. 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 membuat WC darurat yang dipastikan tertutup. Agar tidak terjadi pelecehan, khususnya bagi penyintas anak-anak dan perempuan. Begitu juga kalau kamu menjadi bagian dari penyintas,

Membantu Menjaga Kesehatan

Tim-tim layanan kesehatan untuk penyintas biasanya akan banyak berdatangan di lokasi bencana, tentunya dalam koordinasi pemerintah. 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

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.

khusus perlu dibantu untuk mencari. 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 mencari bantuan alat mandi untuk anak-anak seperti sabun, sikat gigi, pasta 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 terkenapaku di reruntuhan bangunan. Atau sesak nafas karena abu vulkanik.. Bila ada keluhan kesehatan segera saja hubungi petugas kesehatan di pengungsian, atau ke puskesmas terdekat.

Gangguan kecemasan pada anak-anak dan remaja pasca gempa 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

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 ketakutan, coba tenangkan, biarkan anak-anak bercerita tentang pengalaman dan perasaan mereka selama gempa, serta libatkan anak-anak dalam kegiatan pasca gempa dengan kegiatan yang menyenangkan.

Terjadinya letusan gunung yang disertai suara yang sangat keras, awan panas, lava pijar hingga gempa vulkani yang dirasakan anak-anak dapat mengakibatkan gangguan kecemasan yang bisa berlanjut pada gangguan psikologis. Tapi jangan sekali – kali menyebut mereka mengalami trauma psikologis tanpa diperiksa dulu oleh para ahli. Kalau menemukan anak yang ketakutan mendengar dentuman letusan gunung bukanlah kejadian

yang normal? Kalau ketakutannya berlarut – larut padahal letusannya sudah selesai 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. Para relawan bersama remaja dan pemuda pada erupsi gunung Merapi 2010 ada yang membuat panggung seni anak, ada juga yang membuat pertandingan sepakbola untuk remaja diantara anak – anak di pengungsian.

Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat

Terjadinya erupsi gunung api menyebabkan sekolah – sekolah berhenti kegiatan belajar mengajarnya dan membuat sekolah libur terlalu lama karena siswa dan gurunya mengungsi. Perangkat belajarpun perlu diadakan, termasuk buku – buku dan alat tulis. Kadang ada guru yang meninggal atau sakit. Pemerintah dan banyak lembaga kemanusiaan biasanya akan membuka sekolah – sekolah darurat di pengungsian agar sekolah tidak libur terlalu lama. Kasihan tentunya bagi siswa yang akan menghadapi ujian dalam waktu dekat, padahal sekolah mereka terdampak abu vulkanik. Karena letusan gunung Sinabung, siswa – siswa yang mengungsi dititipkan di sekolah – sekolah yang dekat dengan pengungsian. Demikian juga ketika Gunung Merapi meletus, siswa belajar di sekolah – sekolah di daerah yang aman dan diangkut dengan truk tentara.

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. Ban-

tuan 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 olahraga 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 sakit atau mengalami cedera karena erupsi gunung api 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. Terbaikannya kebutuhan kognitif dan perkembangan
4. Meningkatnya kemungkinan terlibat dalam kegiatan berbahaya
5. Meningkatnya kemungkinan keluar dari sekolah

Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF

Ikut Membangun Komunitas “Living Harmony With Disaster”

Sebagai bagian dari pemuda, kamu bisa ikut mensosialisasikan bagaimana hidup harmonis dengan ancaman bencana letusan gunung api. Bagaimanapun tinggal di kawasan rawan bencana harus memahami karakter dari gunung berapi. Tanda – tanda erupsi dan informasi sistem peringatan dini dari PVMBG harus kita kenali dan segera evakuasi bila ada himbauan.

Untuk hidup harmonis dengan ancaman letusan gunung api, kamu harus mengerti sistem peringatan dini yang berlaku di daerahmu. Peringatan dini dari pemerintah berupa pengumuman perubahan status gunung api yang menandakan tingkat aktivitas beserta potensi bencananya.

Di Indonesia dikenal ada empat status gunung api, yaitu level 1 yang berarti normal, level 2 yang berarti Waspada, level 3 yang berarti Siaga dan level 4 yang berarti Awas. Semakin tinggi levelnya akan semakin membahayakan bagi kehidupan. Upaya terbaik kapan waktunya menghindari dari letusan gunung adalah dengan memperhatikan arahan PVMBG terkait dengan perkembangan aktivitas gunung api. Kamu bisa membantu menyebarkan informasi melalui berbagai media, bisa juga dengan menjelaskannya kepada keluarga kamu sendiri. Kalau membutuhkan informasi tambahan kamu bisa konsultasi ke kantor BPBD (Badan Penanggulangan Bencana Daerah) atau pos pemantauan terdekat.



Selain itu masyarakat mengenal juga tanda-tanda terjadinya erupsi gunung berapi:

1 Suhu udara naik



Penduduk setempat akan merasa panas yang tak biasa, bahkan pada malam hari. Saat itu, material dalam inti gunung berapi sedang berjalan menuju keluar.

2 Mata air kering



Panas juga menyebabkan mata air gunung menjadi kering. Atau, jika masih ada airnya, maka suhu air akan menghangat.

3 Sering terjadi gemuruh



Beberapa gempa kecil dan sering akan terjadi sebelum gunung meletus.

4 Tumbuhan layu



Panasnya air juga akan menyebabkan tumbuhan layu.

5 Hewan mulai migrasi



Hewan ternak akan gelisah. Begitu pula dengan burung-burung, akan terjadi migrasi yang besar. Beberapa jenis hewan yang jarang terlihat akan turun gunung sebelum adanya letusan.

Sumber Bacaan:

- Gunung Api! Cerita tentang Peran Masyarakat Desa Saat Menghadapi Bencana Letusan Gunung Api, Yayasan IDEP
- Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana, BNPB
- Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF
- Pertolongan Pertama Gawat Darurat (Panduan Ringkas untuk Masyarakat), Yayasan IDEP
- <http://www.antaraneews.com/print/232620/mengapa-awan-panas-amat-mematikan>
- <http://www.voaindonesia.com/a/bnpb-imabu-warga-agar-hindari-zona-berbahaya-gunung-sinabung/2824511.html>
- <http://health.kompas.com/read/2010/11/01/1114206/pengungsi-merapi.sakit.mata.dan.batuk>

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 Mediantanto ▪ 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:

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



PUSAT KRISIS KESEHATAN
KEMENTERIAN 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>

