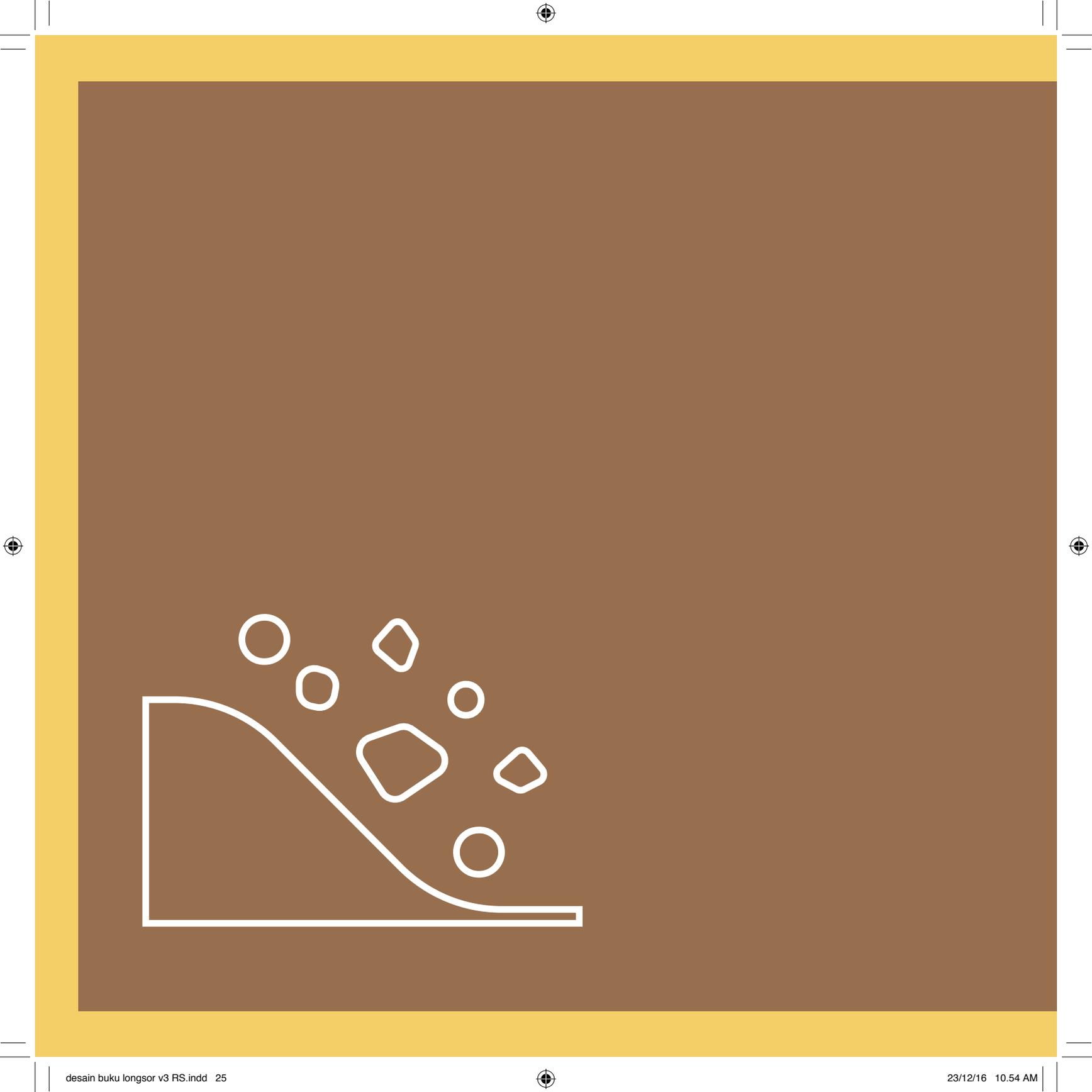


PUSAT KRISIS KESEHATAN

SUDAH SIAPKAH KITA MENGHADAPI TANAH LONGSOR?

Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan
untuk Anak Sekolah





DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Tanah Longsor Tidak Datang Tiba-tiba	2
Mengenal Gejala Awal Tanah Longsor	3
Bila Mengalami Tanah Longsor	5
Bila Kamu Menjadi Relawan atau Menjadi Penyintas	
Pertolongan Pertama Gawat Darurat	7
Memastikan Hunian Layak	9
Membantu Menjaga Kesehatan	10
Membantu Menghilangkan Kecemasan pada Anak-Anak dan Remaja	11
Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat	12
Bangkit Setelah Relokasi Pasca Longsor	13
Ikut Memastikan Lingkungan yang Aman dari Tanah Longsor	14
Sumber Bacaan	18
Lampiran	19

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 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 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 tanah longsor, upaya yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah tanah longsor 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

Tanah Longsor Tidak Datang Tiba-Tiba

Indonesia memiliki dua musim, yaitu musim hujan dan musim kemarau. Namun kali ini musim hujan dan musim kemarau ini tidak mengikuti pola-pola baku yang dahulu berlaku. Contohnya pada tahun 2015 musim kemarau bisa terjadi lebih lama dari biasanya, pada tahun 2016 musim hujan terjadi lebih lama.

Kalau kita lebih waspada, peringatan akan datangnya hujan sudah selalu diumumkan akan terjadi dalam beberapa hari ini oleh BMKG. Tapi, kadang banyak yang tidak merespon dengan sigap. Akhirnya ketika hujan deras datang, terjadi banjir, banjir bandang dan longsor di beberapa daerah. Tak jarang bencana-bencana ini mengakibatkan korban jiwa.

Nah sekarang, coba perhatikan sekitar kamu. Di belakang rumah, di belakang sekolah, atau di sekitar tempat tinggal kamu. Adakah lereng-lereng bukit yang curam? Adakah retakan-retakan di bukit itu? Masih adakah tanaman keras yang menutup lereng itu?

Hampir semua lereng bukit yang gundul akibat penebangan hutan sejatinya pada kondisi kritis, yaitu kondisi bila ada pembebanan atau perubahan permukaan lereng. Pembebanan baru itu bisa berupa penambahan air oleh hujan. Air hujan yang masuk pada rekahan di bukit akan membuat bukit menjadi berat dan tubuh bukit itu bisa tergelincir ke bawah, lalu terjadilah longsor.



Tanah longsor adalah runtuhnya tanah secara tiba-tiba atau pergerakan tanah atau bebatuan dalam jumlah besar secara tiba-tiba atau berangsur, yang umumnya terjadi di daerah terjal yang tidak stabil. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya longsor adalah lereng yang gundul serta kondisi tanah dan bebatuan yang rapuh.

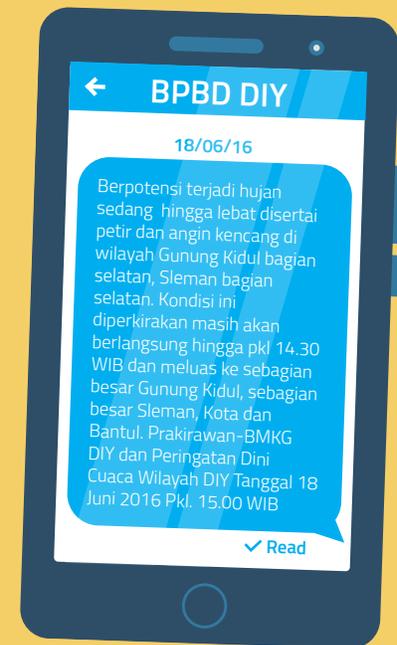
Hujan deras adalah pemicu utama terjadinya tanah longsor. Tetapi tanah longsor dapat juga disebabkan oleh gempa atau aktifitas gunung api. Ulah manusia pun bisa menjadi penyebab tanah longsor seperti penambangan tanah, pasir dan batu yang tidak terkendali.

Para ahli bumi menyimpulkan bahwa bentuk muka bumi selalu dalam kondisi sementara. Artinya, alam terus berproses memunculkan berbagai peristiwa alam yang memicu terjadinya longsor. Namun perlu diingat bahwa peristiwa alam seperti hujan lebat, gempa bumi atau lereng curam yang memicu terjadinya longsor bukanlah “pembunuh” yang selalu meminta korban jiwa dan materi. Jatunya korban jiwa tersebut akibat “ketidakmampuan” manusia untuk menyikapi alam. Korban jiwa dalam berbagai peristiwa alam dapat diantisipasi sehingga dapat terhindar dari bencana, kalau manusia mampu menyesuaikan dengan alam. Termasuk dengan tidak merusaknya dan memperhatikan keseimbangan alam.

Mengenai Gejala Awal Longsor

Gejala akan terjadinya tanah longsor ini semestinya dapat lebih mudah dikenali. Namun tidak mungkin semua orang di sebuah komunitas bisa melihat retakan-retakan dan mengerti potensi hujan dari informasi BMKG ini. Di sinilah peran generasi muda di sebuah komunitas, perlu membentuk kelompok-kelompok anak muda yang siaga terhadap bencana, salah satunya kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana tanah longsor.

Untuk melihat adanya gejala tanah longsor di suatu bukit, boleh saja dilakukan dalam kegiatan khusus untuk mencari retakan-retakan di bukit. Tetapi bisa pemantauan dilakukan ketika berjalan-jalan, perjalanan pulang sekolah, atau dalam kegiatan alam bebas seperti Pramuka atau Pecinta Alam. Biasanya, retakan yang menandakan gejala awal longsor berbentuk lurus panjang dan terbuka. Kalau kamu melihat gejala - gejala itu, sampaikan kepada guru atau orang tua. Atau kepada pemerintah setempat seperti pemerintah desa, kepolisian atau Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD).



*Broadcast dari BPBD DIY Peringatan Dini
Cuaca Wilayah DIY Tanggal 18 Juni 2016*

Tanda-tanda Utama Terjadi Tanah Longsor:



Munculnya retakan vertikal pada tebing



Munculnya air tanah secara tiba-tiba



Air sumur di sekitar tebing menjadi keruh



Adanya longsoran batu-batu kecil

Ciri Daerah Rawan Longsor

- Daerah berbukit dengan kemiringan lereng lebih dari 20 derajat
- Lapisan tanah tebal di atas lereng
- Sistem tata air dan tata guna lahan yang kurang baik
- Tebing yang tidak ditumbuhi pohon (gersang)
- Terdapat retakan tapal kuda pada bagian atas tebing
- Banyaknya mata air/rembesan air pada tebing disertai longsoran-longsorannya kecil
- Adanya aliran sungai di dasar lereng
- Pembebanan yang berlebihan pada lereng seperti adanya bangunan rumah atau sarana lainnya.
- Pemotongan tebing untuk pembangunan rumah atau jalan
- Daerah dengan curah hujan yang tinggi sepanjang tahun

Upaya mengurangi risiko terjadinya tanah longsor

1. Menutup retakan pada atas tebing dengan material lempung.
2. Menanami lereng dengan tanaman serta memperbaiki tata air dan guna lahan.
3. Waspada terhadap mata air/rembesan air pada lereng.
4. Waspada pada saat curah hujan yang tinggi pada waktu yang lama

Bila Mengalami Tanah Longsor



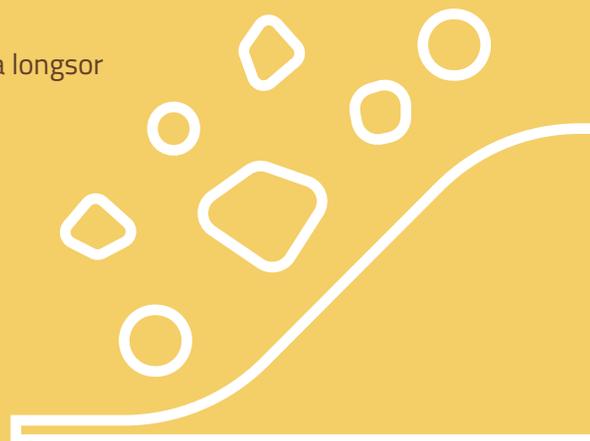
Sebelum Terjadi Longsor

Bila kamu berada di daerah yang rawan longsor, maka dapat dilihat tanda-tanda munculnya gerakan tanah, pengembangan lereng atau adanya rembesan air pada lereng. Bila hal tersebut terjadi maka :

- Segera keluar dari daerah longsor atau aliran reruntuhan/puing ke area yang lebih stabil
- Bila melarikan diri tidak memungkinkan, lingkarkan tubuh anda seperti bola dengan kuat dan lindungi kepala Anda. Posisi ini akan memberikan perlindungan terbaik untuk badan Anda.
- Bila memungkinkan dan tidak membahayakan diri, segera menutup retakan tanah dengan material kedap (menimbun dengan tanah lempung), agar air hujan tidak meresap masuk ke dalam lereng.
- Bila memungkinkan dan tidak membahayakan diri, segera membuat saluran air permukaan yang kedap air, untuk mengalirkan air permukaan (air hujan) menjauh dari lereng yang retak.
- Bila memungkinkan dan tidak membahayakan diri, segera membuat saluran bawah permukaan (dengan pipa/ bambu) untuk menguras air yang telah meresap ke dalam lereng.
- Menjauh dari lereng rentan pada saat hujan.
- Seluruh langkah di atas **JANGAN DILAKUKAN** apabila hujan masih berlangsung, harus menunggu hujan reda selama beberapa jam.

Setelah Terjadi Longsor

- Mematuhi larangan memasuki area evakuasi dan bantu sosialisasi larangan itu kepada warga, untuk memperlancar proses pencarian, pertolongan dan mencegah bertambahnya korban.
- Membantu penanganan warga atau keluarga yang membutuhkan penanganan Gawat Darurat, termasuk membantu rujukan ke Rumah Sakit bila diperlukan.
- Membantu memberikan data kepada petugas pengkajian cepat tentang kerusakan, kebutuhan dan kehilangan aset keluarga.
- Membantu orang lain yang memerlukan bantuan khususnya anak-anak, orang tua dan orang cacat
- Mendengarkan siaran radio lokal atau televisi untuk informasi keadaan terkini
- Mewaspada akan adanya banjir atau aliran reruntuhan setelah longsor
- Melaporkan kerusakan fasilitas umum yang terjadi kepada pihak yang berwenang
- Memeriksa kerusakan pondasi rumah dan tanah disekitar terjadinya longsor



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 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 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 longsor berbahaya apalagi bila masih terjadi hujan. Lebih baik membantu warga yang harus mengungsi.

Pertolongan Pertama Gawat Darurat

Pertolongan pertama gawat darurat dapat menyelamatkan 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, kirimlah 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.

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

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

Memastikan Hunian Layak

Pada tanah longsor yang terjadi di Banjarnegara tahun 2015, banyak warga yang harus tinggal di tempat pengungsian. Lokasi pengungsian sebisa mungkin jauh dari lokasi tanah longsor. Warga sebaiknya mengungsi di fasilitas umum yang berbentuk bangunan permanen dan tidak disarankan membuat pengungsian dalam bentuk tenda, karena di daerah yang terjadi longsor biasanya masih akan sering terjadi hujan lebat.

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. 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 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 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, 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.

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 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 terkena paku.

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 terjadinya tanah longsor, serta libatkan anak-anak dalam kegiatan pasca gempa dengan kegiatan yang menyenangkan.

Kejadian tanah longsor 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.

Terapinya harus dilakukan oleh 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, bergabung dalam kegiatan seni hingga bertanding 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, menghindari, 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

Mempromosikan Pendidikan dalam Masa Darurat

Terjadinya tanah longsor kadang menyebabkan sekolah-sekolah rusak dan biasanya membuat sekolah libur terlalu lama. Perangkat belajarpun rusak, termasuk buku-buku dan alat tulis. Kadang ada guru yang meninggal atau 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 tanah longsor.

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

Bangkit Setelah Relokasi Pasca Longsor

Setelah terjadi tanah longsor, sebaiknya memang dilakukan relokasi permanen ke daerah yang aman dari potensi tanah longsor. Tidak hanya bagi mereka yang kehilangan rumah, namun juga bagi mereka yang rumahnya berada di daerah yang dinyatakan berpotensi terdampak longsor.

Bila kamu ingin membantu mereka, bisa dengan melakukan kegiatan- kegiatan yang memberi semangat bagi mereka untuk memulai kehidupan baru di lokasi relokasi. Kamu bisa berkunjung ke lokasi relokasi pada hari libur dan mengajak anak-anak dan remaja membuat kegiatan yang menyenangkan seperti membawa bingkisan berupa perlengkapan sekolah atau mengajak mereka melakukan pertandingan olah raga.

Bila kamu menjadi bagian dari penyintas, kamu sebaiknya ikut dalam rapat – rapat penentuan penataan pemukiman. Peran kamu sebagai pemuda sangat penting, apalagi suasana tempat relokasi biasanya berbeda dari tempat asal yang terkena longsor. Bisa jadi berupa rumah – rumah yang berderet seperti di perumahan, padahal sebelumnya terdiri dari rumah – rumah yang memiliki pekarangan dan dikelilingi ladang.

Sampaikan pada rapat – rapat relokasi kebutuhan pemuda yang sebaiknya dipenuhi, agar proses relokasi berjalan lancar termasuk untuk anak-anak, remaja dan pemuda. Sampaikan juga hal – hal yang sesuai dengan budaya, adat dan agama yang berlaku di daerahmu.

Ikut Memastikan Lingkungan yang Aman dari Tanah Longsor

Sebagai generasi muda, tentunya kamu ingin tempat tinggalmu aman dari longsor. Untuk memastikan tempat tinggal keluarga yang aman, juga tempat usaha keluarga. Ikutlah berperan dalam memastikan lingkungan yang aman dari tanah longsor.

Pencegahan terhadap tanah longsor dapat dilakukan dengan berbagai cara:



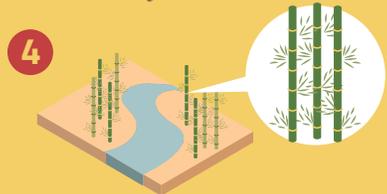
Vegetasi lokal atau melakukan penanaman pohon yang mempunyai sifat berakar dalam, bertajuk ringan, cabang-cabangnya mudah tumbuh setelah dipangkas misalnya lamtoro (*Leucaena eucocephala*) dan pete (*Parkia sp*) dan membatasi lahan sawah dan kolam.



Lakukan penanaman pohon pada tebing, seperti misalnya pohon sonokeling.



Di kaki lereng dilakukan penanaman *Swietenia macrophylla* (albisia) dan *Swietenia microphylla* (bamboo).



Pada alur sungai ditanam bamboo (bamboo apus) mengikuti kontur dengan jarak 0.3 m x 0.3 m.

Di samping itu,

5 Jangan mencetak sawah dan membuat kolam pada lereng bagian atas di dekat pemukiman.

Hal ini akan mengakibatkan beban tanah meningkat dan mengakibatkan tanah longsor. Buatlah terasering (sengkedan) pada lereng yang terjal bila membangun permukiman.



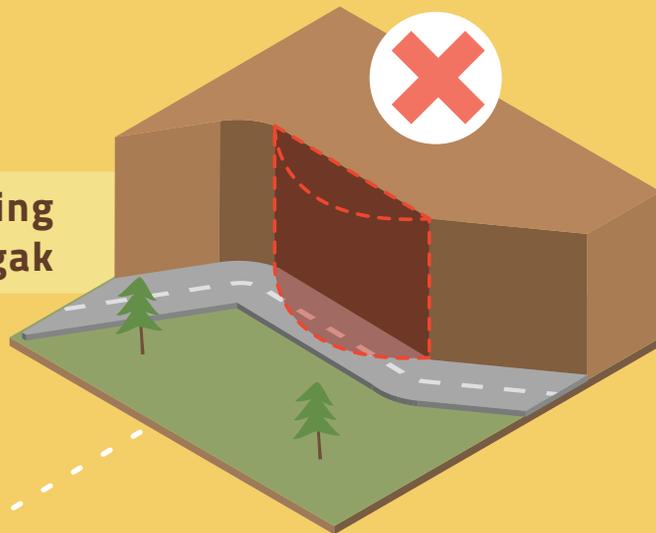
6 Dihimbau untuk tidak mendirikan rumah atau membuat pemukiman di tepi lereng yang terjal.

Pembangunan rumah atau pemukiman yang benar adalah di lereng bukit. Bukankah korban akibat tanah longsor yang banyak terjadi diakibatkan oleh pembangunan rumah atau pemukiman di bawah lereng yang terjal atau rawan longsor?



7

Jangan memotong tebing jalan menjadi tegak



8

Jangan mendirikan rumah di tepi sungai yang rawan erosi

Bila Kamu Tinggal di Daerah yang Benar-Benar Tidak Bisa Terhindar dari Tanah Longsor, maka yang harus kamu lakukan:

- Sebelum terjadi bencana kita harus sudah bisa memilih dan menentukan beberapa lokasi yang bisa kita jadikan sebagai tempat penampungan jika terjadi bencana.
- Melatih diri dan anggota keluarga hal-hal yang harus dilakukan apabila terjadi bencana longsor.
- Mendiskusikan dengan semua anggota keluarga tempat di mana anggota keluarga akan berkumpul usai bencana terjadi.
- Mempersiapkan tas siaga bencana yang berisi keperluan yang dibutuhkan seperti: Makanan kering seperti biskuit, air minum, kotak kecil berisi obat-obatan penting, lampu senter dan baterai cadangan, Lilin dan korek api, kain sarung, satu pasang pakaian dan jas hujan, surat berharga, fotokopi tanda pengenal yang dimasukkan kantong plastik, serta nomor-nomor telepon penting

Sumber Bacaan :

- Tanah Longsor ! Cerita tentang Peran Masyarakat Desa Saat Menghadapi Bencana Tanah Longsor
- 10 Pesan Hidup Sehat dalam Kedaruratan, Kemenkes dan UNICEF
- 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

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.

- 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.

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>

