

BASIC LIFE SUPPORT (BLS)

Basic Life Support adalah suatu tindakan oleh *Health Care Personnel* atau orang terlatih untuk mengusahakan keselamatan nyawa seseorang yang terkena *respiratory arrest*, *cardiac arrest*, atau *airway obstruction*. BLS ini meliputi Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)/ RJP, penggunaan AED (Automated External Defibrilator dan penanganan sumbatan jalan nafas.

Cardiac Arrest

Kondisi dimana jantung tiba-tiba berhenti berdetak → sirkulasi darah ke otak dan organ vital lainnya terganggu

Kekurangan Oksigen

- 0-1 menit : Iritabilitas Jantung
- 6-10 menit : Kerusakan otak sangat mungkin
- 10 menit : Kerusakan otak permanen

Indikasi

- Henti Jantung
- Serangan Jantung
- Tersedak
- Tenggelam
- Tersengat arus listrik
- Overdosis obat (amphetamine, morphine, beta blocker, digitalis etc)

CPR/RJP

Cardio Pulmonary Resuscitation adalah suatu tindakan emergency untuk mengusahakan kembalinya aliran darah dari jantung ke organ tubuh terutama ke organ vital dan pada akhirnya mengembalikan fungsi kerja dari organ tersebut.

Tujuan Utama RJP

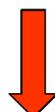
- Aktivasi Aliran Darah
- Maksimalisasi Oxygen
- Return of Spontaneous Circulation
- Minimalisir Kerusakan Neurologis

Indikasi Berhenti RJP

- Bantuan datang
- Penolong kelelahan
- Korban sadar

PRINSIP

S R S C A B



SAFETY

RESPONSIVENESS

SHOUT FOR HELP

CIRCULATION/CHEST COMPRESSIONS

AIRWAY

BREATHING



TBM ALEK I

1. SAFETY (Keamanan)

A. Penolong

- Perkenalan diri secara singkat + Informed consent + lingkungan

B. Korban

- Keadaan korban (cedera cervical, spinal) + lingkungan + Pindahkan ke tempat lebih aman atau jauhkan dari bahaya

2. RESPONSIVENESS (Cek Respon)

- Berteriak / berkata keras (verbal stimuli)
- Menepuk pundak atau dada korban, menekan sternum (pain stimuli)
 - Respon berupa
 - Rintihan
 - Gerakan
 - Nafas abnormal / gasping tidak dinilai sebagai respon

- Identifikasi Penderita Dicurigai Henti jantung mendadak
 - Tidak ada respon
 - Tidak bernafas atau tidak adekuat

3. SHOUT FOR HELP (Meminta pertolongan)

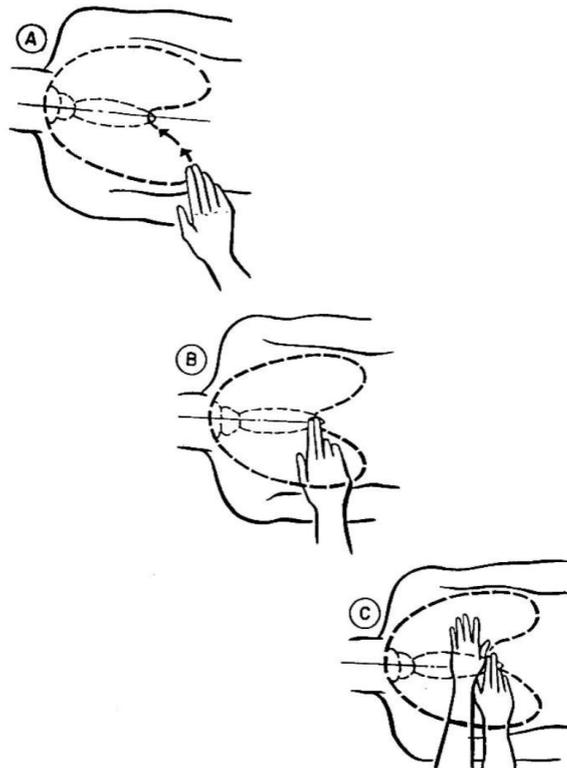
- In Hospital : Code blue (contoh : 555)
- Out of Hospital : EMS (contoh : 0274-118)
- Beri informasi:
 - Identitas penolong
 - Nomor telepon yang bisa dihubungi
 - Kriteria korban (jumlah, jenis kelamin, umur)
 - Kondisi korban (misalnya serangan jantung / tidak sadar)
 - Lokasi korban
 - Meminta bantuan (AED)
 - Menanyakan instruksi

4. CIRCULATION/CHEST COMPRESSIONS (Pijat dada)

- Posisi penolong berlutut pada sisi dada penderita atau berdiri disamping tempat tidur
- Posisi Penderita terlentang pada alas datar dan keras
- Posisi pijatan $\frac{1}{2}$ bawah tulang dada atau 2 jari diatas processus xyphoideus
- Posisi tangan letakan tumit tangan pada daerah pijatan dan tangan lain di atasnya

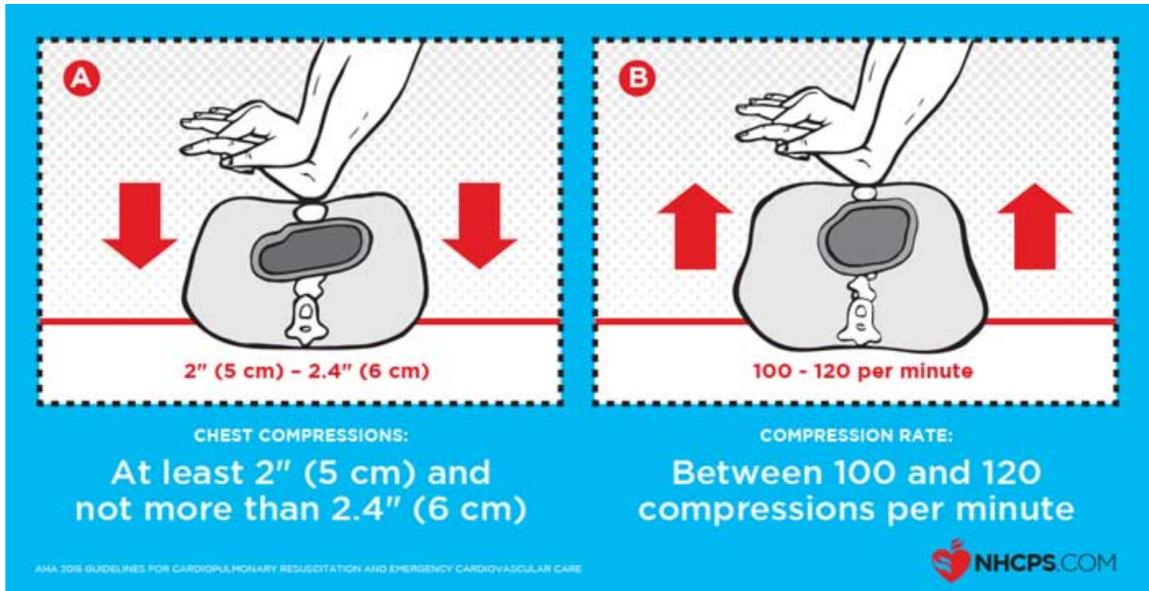
Pijat dada efektif (Hight Quality CPR)

- Landmark yang tepat
- 5 Siklus (30:2) atau selama 2 menit
- Frekuensi 100 – 120 kali per menit
- Kedalaman minimal 5 cm / 2 inchi tetapi tidak lebih dari 6 cm / 2,4 inci
- Memberi kesempatan dada kembali



mengembang sempurna (complete recoil)

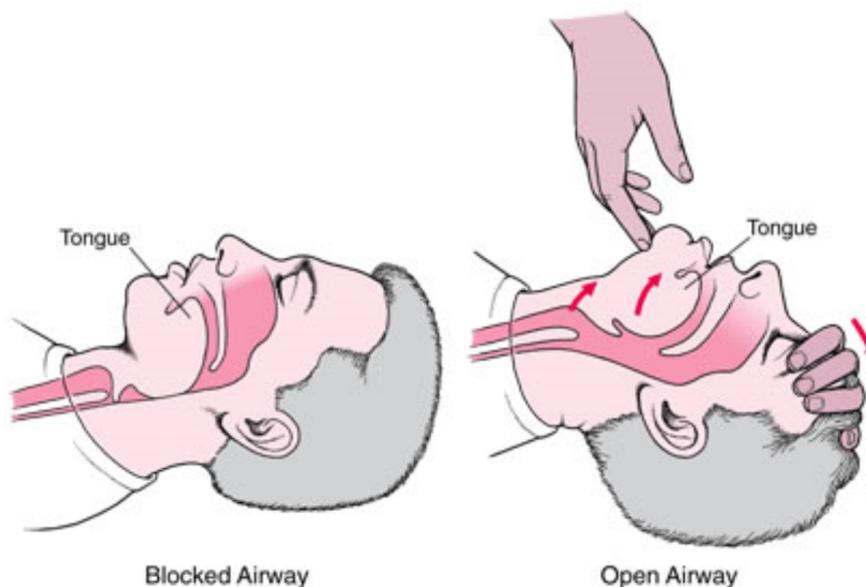
- f. Minimalkan interupsi
- g. Ventilasi secara adekuat, tetapi tidak berlebihan



5. AIRWAY

Gerakan Head tilt – Chin lift:

- Letakkan tangan penolong pada dahi korban dan dengan lembut “tilt”/ dorong kepala pasien ke belakang. Dengan menggunakan jari dibawah ujung dagu korban, naikan dagu korban untuk membuka jalan nafas (Hooking Action)



6. BREATHING

- Lakukan ventilasi 2 kali tiap kali selesai 30 pijat dada

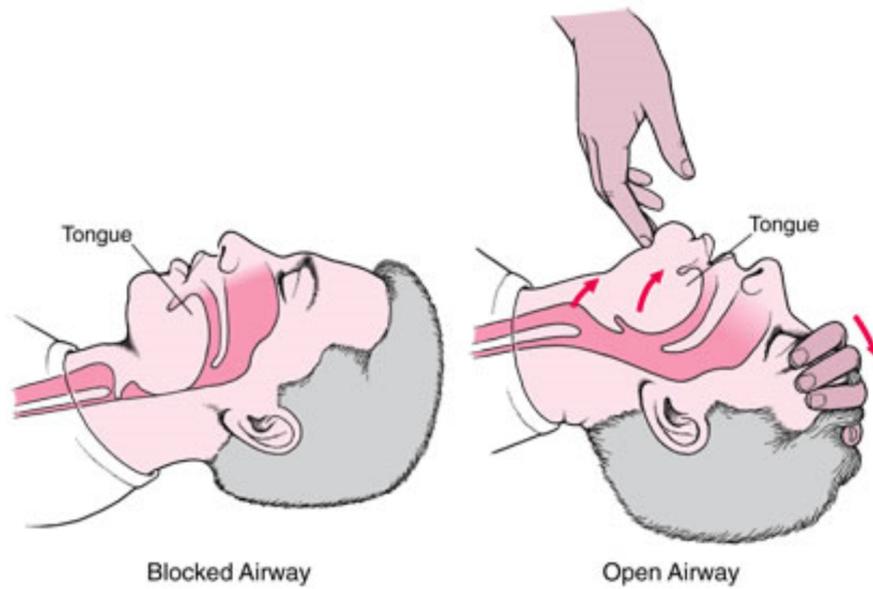
- *Check breathing* dengan 3M (Melihat, Mendengar, Merasakan)
- Jika ada nadi tapi tidak ada nafas lakukan **Rescue Breathing** sebanyak **12x/menit selama 2 menit** dengan hitungan: “*tiup*... 1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu... *tiup*... 1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu... *tiup*...dst”

Recovery Position



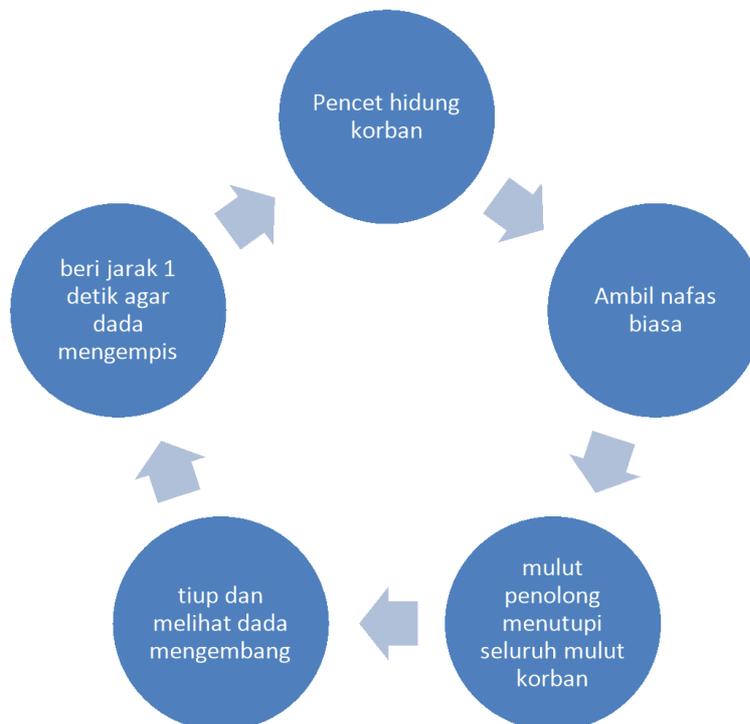
- Posisi harus stabil, mendekati posisi lateral dengan kepala tergantung dan tanpa menekan dada untuk menghindari terganggunya pernafasan
- Jika korban sudah dalam posisi recovery >30 menit, maka pindahkan ke posisi sebaliknya Re-Assesment setiap 2-10menit

- Letakkan tangan penolong pada dahi korban dan dengan lembut “tilt”/ dorong kepala pasien ke belakang. Dengan menggunakan jari dibawah ujung dagu korban, naikkan dagu korban untuk membuka jalan nafas (Hooking Action)



6. BREATHING

- Lakukan ventilasi 2 kali tiap kali selesai 30 pijat dada





- *Check breathing* dengan 3M (Melihat, Mendengar, Merasakan)
- Jika ada nadi tapi tidak ada nafas lakukan **Rescue Breathing sebanyak 12x/menit selama 2 menit** dengan hitungan: “*tiup*... 1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu... *tiup*... 1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu... *tiup*...dst”



Recovery Position



- Posisi harus stabil, mendekati posisi lateral dengan kepala tergantung dan tanpa menekan dada untuk menghindari terganggunya pernafasan
- Jika korban sudah dalam posisi recovery >30 menit, maka pindahkan ke posisi sebaliknya Re-Assesment setiap 2-10menit

BASIC LIFE SUPPORT

Nama Peserta :
 Nama Penguji :
 Tanggal

No.	Hal yang dinilai	Penilaian
1.	Safety / Danger	
2.	Check respon (dengan rangsangan)	
3.	Aktifkan EMS a. In Hospital : Code blue (contoh : 555) b. Out of Hospital : EMS (contoh : 0274-118)	
	Identitas penolong dan nomor telfon yang bias dihubungi	
	Kriteria korban (jumlah, jenis kelamin, umur)	
	Kondisi korban	
	Lokasi	
	Ada instruksi?	
	Meminta diambilkan AED (bila tersedia)	
4.	Check Nadi	
	Meraba pada bagian arteri <i>carotis communis</i>	
	Meraba selama maksimal 10 detik	
5.	Melakukan CPR	
	Posisi penolong dan tangan pada area yang tepat (<i>Landmark</i>)	
	Sesuai dengan <i>high quality</i> CPR:	
	- 30 : 2 (dalam 1 siklus) lakukan 5 siklus atau selama 2 menit	
	- Kecepatan minimal 100 kali/menit dan maksimal 120 kali/menit	
	- Kedalaman 5 cm sampai 6 cm atau 1/3 diameter AP	
	- Minimalkan interupsi	
	- <i>Recoil</i> dinding dada sempurna	
	- Ventilasi secara adekuat, tetapi tidak berlebihan	
6.	Setelah 5 siklus cek ulang NADI dan memasang AED apabila telah tersedia	
7.	Check nadi maksimal selama 10 detik	
8.	Check breathing dengan 3M (Melihat, Mendengar, Merasakan) yang benar	
9.	Rescue Breathing sebanyak 12x/menit selama 2 menit	
	Dengan hitungan: "TIUP..1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu..TIUP..1 ribu 2 ribu 3 ribu 4 ribu TIUP..dsb."	
10.	Recovery Position (bila sudah ada nadi dan napas)	
Total		