

## Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Kamar Mandi

Ayu Fitria Siregar<sup>1</sup>, Usiono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
ayufitriasiregar05@gmail.com<sup>1</sup> usiono@uinsu.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTACT

*The toilet is a room that is usually messy and soaking wet. The bathroom functions primarily as a place to clean oneself, urinate and defecate. Therefore, maintaining the tidiness of the toilet is very important. The research method used is a qualitative research method with the data source used in the form of secondary data obtained from several international journals and articles. The Center for Disease Control and Prevention reports that every year, accidents in the bathroom cause 235 thousand people aged over 15 years were rushed to the Emergency Unit, and 14% of them ended up in hospital. benefits gained from keeping the restroom clean. one of them is for body health. Having a healthy and strong body is everyone's dream. Therefore, it is important for us to maintain the health of ourselves, our families, and the people around us.*

**Keywords :** *first aid, accident, bathroom.*

### ABSTRAK

Toilet merupakan ruangan yang biasanya berantakan dan basah kuyup. Kamar mandi berfungsi terutama sebagai tempat membersihkan diri, buang air kecil, dan buang air besar. Oleh karena itu, menjaga kerapian kamar kecil sangatlah penting. Metode penelitian yang digunakan berupa metode penelitian kualitatif dengan sumber data yang digunakan berupa data sekunder yang diperoleh dari beberapa jurnal internasional dan artikel Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit melaporkan bahwa setiap tahun, kecelakaan di kamar mandi menyebabkan 235 ribu orang berusia di atas 15 tahun dilarikan ke Unit Gawat Darurat, dan 14% di antaranya berakhir di rumah sakit. manfaat yang diperoleh dari menjaga kebersihan kamar kecil. salah satunya ialah Untuk kesehatan tubuh, Memiliki tubuh yang sehat dan kuat merupakan idaman setiap orang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga kesehatan diri kita sendiri, keluarga kita, dan orang-orang di sekitar kita.

**Kata kunci :** *pertolongan pertama, kecelakaan, kamar mandi.*

### PENDAHULUAN

Kamar kecil adalah tempat orang sering terpeleset. Jika hal ini terjadi, penanganan darurat jika terjatuh di kamar kecil harus segera dilakukan. Pasalnya, terjatuh di kamar kecil dapat menyebabkan beberapa hal seperti patah tulang pada lengan, tungkai bawah, dan pinggul. Menyelinap di kamar kecil adalah hal yang sangat berbahaya. Apalagi jika hal ini terjadi pada orang-orang lama. Namun cedera bisa menyebabkan kematian.

Toilet merupakan ruangan yang biasanya berantakan dan basah kuyup. Kamar mandi berfungsi terutama sebagai tempat membersihkan diri, buang air kecil,

dan buang air besar. Oleh karena itu, menjaga kerapian kamar kecil sangatlah penting. Beberapa orang sangat mementingkan membuat kamar mandi mereka nyaman mungkin untuk digunakan. Betapapun nyamannya kamar mandi, jika tidak dikelola dengan baik dan benar maka akan membuatnya berantakan dan tidak terawat. Oleh karena itu, penting untuk selalu menjaga kerapian kamar kecil di mana pun Anda menggunakan kamar kecil. Entah itu toilet umum, kantor atau kamar kecil di rumah Anda sendiri.

Menjaga kebersihan kamar mandi akan bermanfaat bagi kesehatan seseorang. Baik itu keluarga Anda, kesehatan Anda, atau bahkan kesehatan orang lain. Oleh karena itu, tanamkan pada diri Anda betapa pentingnya toilet yang bersih. Kamar mandi yang bersih dapat membantu mencegah sejumlah penyakit, yang merupakan salah satu kelebihanannya. Untuk tambahan wawasan mengenai manfaat yang diperoleh dari menjaga kebersihan kamar kecil. Mari kita lihat berikut ini :

1. Untuk kesehatan tubuh

Memiliki tubuh yang sehat dan kuat merupakan idaman setiap orang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga kesehatan diri kita sendiri, keluarga kita, dan orang-orang di sekitar kita. Seperti yang mungkin kita ketahui, banyak sekali mikroba dan mikroorganisme penyebab penyakit di dalam rumah, termasuk di kamar mandi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan toilet sangatlah penting. Dengan rutin membersihkan kamar kecil, Anda akan mendapatkan lebih banyak manfaat bagi kesehatan tubuh Anda.

2. Menghilangkan bau tidak sedap

Membersihkan kamar mandi dengan cermat dan teratur dapat memberikan manfaat lebih dari sekadar membunuh kuman dan bakteri. Namun, dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan bau tidak sedap yang dihasilkan di kamar mandi kotor. Bau yang mengganggu ini biasanya berasal dari wangi saluran saluran, tanah dan kerak yang menempel pada permukaan kamar mandi

3. Melindungi diri dari jangkitan penyakit

Dengan menjaga kebersihan toilet, Anda akan terhindar dari penyebaran penyakit. Mengapa? Karena mikroorganisme yang sakit, misalnya organisme mikroskopis dan mikroba, menyukai kondisi yang lembab, kotor, dan menjijikkan. Hasilnya, penyebaran penyakit-penyakit ini menjadi lebih mudah. Oleh karena itu, bersihkan kamar kecil Anda secara rutin untuk mengurangi risiko tertular penyakit.

4. Menjaga kamar mandi agar tidak lembab

Faktanya, tanaman hijau dan organisme sangat menyukai tempat yang lembab dan basah. Salah satunya ada di kamar kecil. Kamar kecil yang jarang dibersihkan akan menimbulkan kelembapan dan dapat menyebabkan timbulnya kerak pada dinding. Membersihkan kamar mandi secara rutin merupakan cara yang baik untuk menjaganya tetap

kering dan mencegah kelembapan. Anda bisa menggunakan kipas angin elektronik yang dapat mengurangi tingkat kelembapan di kamar mandi.

Dalam Al-Qur'an Allah SWT bersabda:

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ ۚ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

Yang artinya: "Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selamanya. Sesungguhnya mesjid yang didirikan atas dasar takwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu sholat di dalamnya. Di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih." (QS. At-Taubah: 108).

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Artinya: "Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu Rasul diantara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al Kitab dan Al-Hikmah, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui." (QS. Al-Baqarah: 151).

Manfaat penulisan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pembaca mengenai faktorserta cara penanganan jika terjadi kecelakaan pada kamar mandi. Sehubungan dengan ini, maka penulis mengangkat tema tentang "**Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Kamar Mandi**".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur (literature review) dengan model review yang dipilih adalah narrative review. Studi yang dilakukan pada model narrative review yaitu menggunakan beberapa jurnal serta website sebagai referensi dalam penulisan ini. Metode penelitian yang digunakan berupa metode penelitian kualitatif dengan sumber data yang digunakan berupa data sekunder yang diperoleh dari beberapa jurnal internasional dan artikel yang telah dianalisis oleh penulis terkait masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Faktor penyebab terjadinya kecelakaan pada kamar mandi

Kamar mandi merupakan salah satu ruangan di rumah yang selalu dikunjungi. Faktanya, seringkali ketika seseorang berada di rumah sepanjang hari, dia akan menggunakan kamar kecil sebanyak 6 hingga beberapa kali. Jumlah kunjungannya sangat tinggi. Meski begitu, banyak orang yang belum menyadari bahwa kamar kecil adalah tempat paling berbahaya di rumah. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit melaporkan bahwa setiap tahun, kecelakaan di kamar mandi menyebabkan 235 ribu orang berusia di atas 15 tahun dilarikan ke Unit Gawat Darurat, dan 14% di antaranya berakhir di rumah sakit. Menurut data dari Badan Publik tentang

Kedewasaan, satu dari tiga orang yang berusia di atas 65 tahun mengalami kecelakaan di kamar kecil dan 80% dari kecelakaan tersebut adalah terpeleset.

Kamar mandi basah merupakan jenis kamar mandi yang paling umum terdapat pada masyarakat perumahan Indonesia. Pada kamar mandi basah ini, pencucian umumnya dilakukan dengan menggunakan bak mandi dan gayung, serta tidak ada batasan wilayah kering dan basah. Kamar kecil seperti ini jauh lebih rentan terhadap kecelakaan karena terpeleset di lantai yang tergenang air, baik bagi anak-anak maupun bagi pengguna yang sudah cukup umur. Selain pada orang tua, kecelakaan di kamar mandi juga kerap terjadi pada anak kecil. Sebuah ulasan yang diungkapkan oleh Sciencedaily.com menunjukkan bahwa 80% anak-anak mengalami kecelakaan di kamar kecil.

Mayoritas kecelakaan, menurut rumah sakit rujukan penelitian, disebabkan oleh anak yang terpeleset saat mandi. Kecelakaan ini biasanya terjadi dalam rentang waktu yang sangat cepat sehingga orang tua tidak dapat mencegah terjadinya kecelakaan tersebut. Kecelakaan di kamar mandi dapat menyebabkan luka pada kaki, otak mati, dan bahkan kematian. Demikian informasi mengenai kecelakaan di kamar kecil yang dapat menjadi update bagi Thought Darlings untuk terus menjaga keamanan di kamar kecil.

#### *Fakta Kecelakaan di Kamar Mandi*

Data dari Centers for Disease Control and Prevention, Amerika

- 3% dari korban kecelakaan di kamar mandi merupakan wanita
- 1% kecelakaan di kamar mandi merupakanj atuh akibat tergelincir
- 000 anak usia di bawah 5 tahun mengalami kecelakaan jatuh dan tergelincir di kamar mandi setiap tahunnya
- Setiap harinya sekitar 120 anak di Amerika dilarikan ke unit gawat darurat akibat kecelakaan di kamar mandi.

#### *Lokasi terjadinya kecelakaan di kamar mandi*

- Area kloset 25%
- Area Wastafel 1%
- Area Shower 75%

#### *Sebab Kecelakaan yang Sering Terjadi*

- Saat masuk dan keluar kamar mandi
- Setelah dan sebelum menggunakan toilet
- Berpegangan pada tumpuan yang tidak tepat
- Saat berusaha meraih barang di kamar mandi.

#### *Anggota Tubuh yang Terluka*

- Kaki 17%
- Tangan 13%
- Torso bawah 20%
- Torso atas 18%
- Kepala, Leher 32%

## b. Pertolongan saat seseorang jatuh dikamar mandi

Sebelum membahayakan nyawa seseorang yang terjatuh di dalam kamar mandi, sebaiknya segera berikan perawatan darurat. Hal ini untuk mengurangi kemungkinan terjadinya luka serius lainnya. Namun bantuannya juga harus sesuai. Berikut ini adalah berbagai cara memberikan bantuan medis :

- Tidak terburu-buru  
Kejadian terjatuh di kamar mandi memang sungguh mengejutkan dan seringkali membuat seseorang was-was. Namun, memindahkan orang tersebut dari posisinya bukanlah langkah pertama saat terjatuh di kamar mandi.  
Pasalnya, Anda tidak menyadari pasti apakah ada luka pada orang yang bersangkutan. Anggap saja Anda mengangkatnya tanpa mengetahui kemungkinan cedera, hal itu akan sangat menyulitkan orang tersebut dan dapat memperburuk keadaan.
- Tidak panik  
Jika Anda terjatuh di kamar mandi, ada baiknya Anda menenangkan diri. Tetap tenang dan cobalah untuk rileks, meskipun itu terjadi secara tiba-tiba.  
Dengan asumsi Anda merasa cukup tenang, cobalah memeriksa kondisi tubuh Anda. Sebenarnya lihatlah keadaan Anda. Apakah ada indikasi patah tulang atau ada hal lain?. Jika Anda mengalami cedera, cobalah bergerak secara bertahap. Meski begitu, jika Anda mengalami masalah fisik yang serius, sebaiknya Anda membatasi diri dan tidak menggerakkan tubuh. Jika Anda melakukan kesalahan sekecil apa pun, masalah fisik Anda bisa menjadi lebih buruk dan membahayakan keselamatan Anda.
- Memastikan keadaan korban  
Menyelinap ke kamar kecil sangat berisiko bagi tulang belakang seseorang. Oleh karena itu, pastikan tulang belakang korban terlindungi. Selain itu lihat juga apakah efek yang dirasakan korban saat terjatuh itu keras atau tidak.
- Mengangkat korban dengan cara yang benar  
Jika Anda memastikan semuanya terlindungi, mengangkat korban bisa menjadi tindakan darurat bagi seseorang yang terjatuh di kamar mandi. Namun, ada metode yang tepat untuk memindahkan korban. Artinya, tidak boleh memutar tulang belakang korban. Oleh karena itu, pastikan tulang belakang korban tetap lurus selama proses memindahkan orang tersebut. Mengangkat korban yang memiliki luka tulang belakang secara tidak tepat dapat menyebabkan beberapa masalah pada saraf korban dan dapat menyebabkan hilangnya gerak dalam waktu lama.
- Menghubungi rumah sakit

Jika Anda menyadari ada kemungkinan cedera pada tulang belakang dan tidak tahu cara memindahkan korban dengan benar, silakan hubungi Divisi Krisis (IGD/Krisis) dan kendaraan penyelamat.

### c. Edukasi P3K

Untuk menyelamatkan nyawa seseorang pasca kecelakaan, maka perlu dilakukan pemberian pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Untuk situasi ini, individu yang selamat dari kecelakaan harus segera dirujuk ke Unit Krisis (trama center) di klinik darurat terdekat.

Meskipun demikian, sebelum petugas klinis tiba di lokasi kecelakaan, upaya bantuan harus dilakukan untuk meringankan kondisi atau menjaga keseriusan agar tidak membahayakan nyawa korban. Begitu pula ketika tenaga kesehatan datang untuk memberikan pengobatan yang serius, peluang korban kecelakaan untuk sembuh dan bertahan hidup bisa sangat tinggi.

Metode penanganan darurat jika terjadi kecelakaan adalah peraturan umum yang perlu dipahami setiap orang saat menghadapi atau melihat kecelakaan. Bantuan ini diperlukan untuk pengobatan yang cepat dan sementara, pada dasarnya sampai fakultas klinis dasar muncul, sehingga Anda atau korban kecelakaan bisa mendapatkan perawatan klinis.

Langkah penanganan darurat pada kecelakaan ini bergantung pada teknik pertolongan medis yang direkomendasikan oleh American Heart Association dan American Red Cross, yaitu :

1. Penanganan pertama untuk pendarahan  
Pertama-tama, tutupi luka dengan perban atau kain apa pun yang Anda miliki, berikan sedikit tekanan pada sumber cedera untuk menghentikan aliran darah. Usahakan untuk tidak melepas balutan sampai staf klinis muncul. Jika perlu, tambahkan lapisan, sehingga dapat membantu membentuk gumpalan untuk menghentikan aliran.
2. Penanganan pertama untuk luka bakar  
Pertama, rapikan bahan sintesis yang ada dan jauhkan dari sumber listrik. Dinginkan bagian tubuh yang gosong dan terasa panas dengan air mengalir. Dengan asumsi korban terkena sinar matahari, lindungi dia atau bawa dia masuk.
3. Penanganan pertama untuk kulit melepuh  
Dengan asumsi Anda atau korban kecelakaan memiliki titik lecet kecil, tidak rusak, dan tidak terlalu sakit, kemungkinan besar titik tersebut bisa dibiarkan dan akan sembuh dengan sendirinya. Namun, Anda sebenarnya perlu menutupi bagian yang cedera untuk mencegah gesekan dan ketegangan yang dapat membuat pembesaran dan cedera pecah dengan sendirinya.  
Dengan asumsi luka tersebut sangat besar dan menyakitkan, Anda perlu mengeringkannya dan menutupinya agar tidak terkelupas. Gunakan jarum yang sudah didesinfeksi dan buat sayatan kecil di tepi luka untuk

mengeluarkan cairannya. Lalu, olesi bekas luka dengan salep antibiotik untuk melindunginya dari gesekan dan tekanan.

4. Penanganan pertama untuk patah tulang  
Sebagai bantuan medis, lakukan langkah-langkah berikut jika ada rencana istirahat:
  - a) Cobalah untuk tidak mencoba memperbaiki bagian tulang yang rusak.
  - b) Manfaatkan dukungan untuk menjaga ekstremitas agar tidak bergerak.
  - c) Berikan kompres dingin pada luka, namun jangan langsung menempelkan es pada kulit.
  - d) Untuk mengurangi rasa sakit, berikan obat anti inflamasi seperti naproxen atau ibuprofen.
5. Penanganan pertama untuk keseleo  
Pertolongan medis untuk hiperekstensi hampir sama dengan untuk tulang putih. Jika semuanya gagal, bantuan medis untuk cedera seharusnya setara dengan cedera tulang. Oleskan kompres dingin, imobilisasi anggota tubuh, dan minum obat antiinflamasi.

## KESIMPULAN

Menjaga kebersihan adalah kewajiban setiap orang, terutama keberhihan kamar mandi. manfaat yang diperoleh dari menjaga kebersihan kamar kecil. Mari kita lihat berikut ini: 1) Untuk kesehatan tubuh, Memiliki tubuh yang sehat dan kuat merupakan idaman setiap orang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga kesehatan diri kita sendiri, keluarga kita, dan orang-orang di sekitar kita. 2) Membersihkan kamar mandi dengan cermat dan teratur dapat memberikan manfaat lebih dari sekadar membunuh kuman dan bakteri. Namun, dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan bau tidak sedap yang dihasilkan di kamar mandi kotor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, N. R., Ayala, G. X., Litrownik, A. J., Slymen, D. J., Zavala, F., & Elder, J. P. (2001). Evaluation of a first aid and home safety program for Hispanic migrant adolescents. *American journal of preventive medicine*, 20(4), 258-265.
- Dawson, M. (1994). Expiry dates. *Australian Prescriber*, 17(2), 46-8.
- Harkness, R. (1989). Interaksi Obat. *Penerbit ITB, Bandung*.
- Hassali, M. A., Shafie, A. A., Al-Qazaz, H., Tambyappa, J., Palaian, S., & Hariraj, V. (2011). Self-medication practices among adult population attending community pharmacies in Malaysia: an exploratory study. *International journal of clinical pharmacy*, 33(5), 794.
- Holstege, C. P., Miller, M. B., Wermuth, M., Furbee, B., & Curry, S. C. (1997). Crotalid snake envenomation. *Critical care clinics*, 13(4), 889-921.

Love, T., & Ehrenberg, N. (2014). Health Quality & Safety Commission New Zealand. *Addressing unwarranted variation: literature review on methods for influencing practice*. Wellington: Health Quality & Safety Commission, 3.

Lutfiyati, H., Yuliasuti, F., & Dianita, P. S. (2017). Pemberdayaan Kader PKK dalam Penerapan Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) Obat dengan Baik dan Benar di Desa Pucanganom, Srumbung, Magelang. *URECOL*, 9-14.

<https://www.klinklin.co.id/pentingnya-menjaga-kebersihan-kamar-mandi/>

<https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/info-sehat/mengapa-jatuh-di-kamar-mandi-berakibat-fatal-ketahui-apa-saja-bahayanya/>

<https://www.halodoc.com/artikel/jatuh-di-kamar-mandi-tidak-boleh-langsung-diangkat>