e-Journal **WMMJ**
Warmadewa Minesterium Medical Journal
Vol. 5 No. 3 | September 2026 | Hal. 185 - 189

E ISSN: 2828-6138
P ISSN: 2829-0127

Pelatihan Resusitasi Jantung Paru dan Latihan Fleksibilitas kepada Anggota PerCa Indonesia Cabang Bali

Tanjung Subrata[1], Ni Wayan Rusni[1], I Putu Gde Surya Adhitya[2]
[1]*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia*
[2]*Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia*
[*]*Email: tanjung.subrata@gmail.com*

Abstrak

Perkumpulan Masyarakat Perkawinan Campuran Indonesia (PerCa Indonesia) merupakan organisasi masyarakat sipil yang beranggotakan keluarga perkawinan campuran antara Warga Negara Indonesia dan Warga Negara Asing, dengan anggota yang banyak berdomisili di Bali dan Jakarta. Sebagian anggota PerCa Indonesia memiliki kebutuhan terhadap pelatihan resusitasi jantung paru (RJP) karena pada banyak negara barat pelatihan tersebut telah menjadi bagian penting edukasi keselamatan masyarakat, bahkan di beberapa negara Eropa dikaitkan dengan proses perolehan izin mengemudi. Selain itu, anggota mitra juga memiliki kebutuhan peningkatan kebugaran fisik melalui latihan fleksibilitas yang aman dan mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota PerCa Indonesia cabang Bali dalam melakukan RJP dan latihan fleksibilitas. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada 9 Desember 2025 di Ranoma Garden, Renon, dengan melibatkan 25 peserta, dilanjutkan evaluasi dan pendampingan pada 15 Desember 2025. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, pemberian materi melalui presentasi dan dialog interaktif, simulasi dan praktik RJP menggunakan manekin, serta pelatihan latihan fleksibilitas dengan pendampingan instruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 64,5 menjadi 85, atau meningkat 20,5 poin setara 45,9%. Pada evaluasi praktik awal, sebagian besar peserta mampu melakukan RJP dan latihan fleksibilitas dengan baik, meskipun dua peserta belum mampu melakukan RJP secara benar dan memerlukan pengulangan latihan. Setelah pendampingan lanjutan, seluruh peserta mampu melakukan praktik RJP dan fleksibilitas dengan baik dan benar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis teori, simulasi, dan praktik langsung efektif meningkatkan kapasitas masyarakat dalam respons kegawatdaruratan dasar dan kebugaran fisik komunitas

Kata kunci : resusitasi jantung paru, bantuan hidup dasar, fleksibilitas, PerCa Indonesia

Abstract

[Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) and Flexibility Training for Members of PerCa Indonesia (Bali Chapter)]

Perkumpulan Masyarakat Perkawinan Campuran Indonesia (PerCa Indonesia) is a civil society organization consisting of mixed-marriage families between Indonesian citizens and foreign nationals, with many members living in Bali and Jakarta. Some PerCa members need cardiopulmonary resuscitation (CPR) training because, in many Western countries, such training is considered an important part of community safety education and, in several European countries, is linked to the driver licensing process. In addition, the community also needs physical fitness improvement through safe and applicable flexibility training. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of PerCa Indonesia Bali branch members in performing RJP and flexibility exercises. The activity was conducted offline on December 9, 2025, at Ranoma Garden, Renon, involving 25 participants, followed by evaluation and mentoring on December 15, 2025. The implementation methods included pre-test, educational sessions with presentations and interactive discussion, RJP simulation and practice using mannequins, and flexibility exercise training guided by instructors. The results showed an increase in the average knowledge score from 64.5 to 85, representing a gain of 20.5 points or 45.9%. In the initial practical evaluation, most participants were able to perform CPR and flexibility exercises correctly, although two participants required repeated CPR practice. After follow-up mentoring, all participants were able to perform CPR and flexibility exercises properly. This program indicates that theory-based, simulation-based, and hands-on training effectively improves community capacity in basic emergency response and physical fitness promotion.

Keywords: cardiopulmonary resuscitation, basic life support, flexibility training, PerCa Indonesia

PENDAHULUAN

Perkumpulan Masyarakat Perkawinan Campuran Indonesia (PerCa Indonesia) berdiri pada 29 April 2008 sebagai organisasi masyarakat sipil yang beranggotakan keluarga perkawinan campuran antara Warga Negara Indonesia dan Warga Negara Asing. Organisasi ini memiliki sekitar 8000 anggota di seluruh Indonesia, dengan sebaran utama di Bali dan Jakarta. Pasangan WNA banyak berasal dari Amerika, Australia, dan negara -negara Eropa, sehingga pelatihan keselamatan dan kesehatan yang lazim di negara-negara tersebut menjadi kebutuhan penting bagi komunitas ini.[1]

Resusitasi jantung paru (RJP) merupakan intervensi krusial pada kasus henti jantung di luar rumah sakit karena dapat meningkatkan peluang hidup korban bila dilakukan secara cepat oleh penolong awam. Berbagai negara Eropa mewajibkan pelatihan RJP atau pertolongan pertama dalam proses perolehan izin mengemudi, dan penelitian di Denmark menunjukkan peningkatan pelatihan basic life support dan tindakan RJP oleh penolong awam berkaitan dengan perbaikan survival pada henti jantung di luar rumah sakit.[2-4]

Cedera dan trauma sendiri merupakan kontributor besar terhadap beban penyakit global, dengan estimasi sekitar 6 juta kematian dan 52 juta *disability-adjusted life years* (DALYs) setiap tahun, setara dengan 15% beban penyakit dunia, dan lebih dari 90% beban ini terjadi di negara berpendapatan rendah-menengah. Studi di Bali menunjukkan bahwa trauma pada wisatawan masih tinggi dan trauma tertutup seperti fraktur tertutup merupakan jenis cedera tersering yang dialami wisatawan. Temuan tersebut menegaskan pentingnya kesiapsiagaan komunitas dalam memberikan pertolongan pertama dan bantuan hidup dasar ketika terjadi cedera atau kegawatdaruratan di lingkungan wisata maupun rumah tangga.[4-6]

Di sisi lain, kebugaran fisik juga menjadi perhatian anggota PerCa Indonesia. Salah satu komponen kebugaran penting adalah fleksibilitas, yaitu kemampuan otot dan persendian untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Fleksibilitas berperan dalam menunjang aktivitas sehari-hari, meningkatkan kualitas gerak, dan menurunkan risiko cedera. Menggabungkan pelatihan RJP dengan latihan fleksibilitas diharapkan mampu menjawab kebutuhan mitra terkait kesiapsiagaan kegawatdaruratan dan peningkatan kebugaran fisik.[7,8]

Mitra dalam kegiatan ini adalah anggota PerCa Indonesia cabang Bali yang beralamat di Perum Taman Mulia, Gang Raflesia No. 16–17, Jimbaran, Kabupaten Badung. Selama ini PerCa Indonesia cabang Bali telah aktif bermitra dalam berbagai kegiatan edukasi kesehatan, dan melalui kerja sama dengan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, pelatihan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota PerCa dalam pelaksanaan RJP dan latihan fleksibilitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dan sosialisasi dengan pengurus PerCa Indonesia cabang Bali untuk menjelaskan tujuan, manfaat, alur kegiatan, serta rencana monitoring dan evaluasi. Persiapan juga meliputi penentuan tempat pelatihan, penyiapan alat dan bahan seperti manekin RJP, lembar pre-test dan post-test, serta materi presentasi.[9,10]

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring pada 9 Desember 2025 di Ranoma Garden, Renon, dengan melibatkan 25 peserta anggota PerCa Indonesia cabang Bali. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai identifikasi korban, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama resusitasi jantung paru, dan evakuasi ke fasilitas kesehatan terdekat.[9,10]

Setelah pre-test, peserta mendapatkan penyuluhan menggunakan media presentasi dan dialog interaktif. Materi meliputi pengenalan tanda-tanda henti jantung, langkah-langkah RJP, prinsip bantuan hidup dasar, aktivasi sistem emergensi, serta mekanisme rujukan ke fasilitas

kesehatan. Penyampaian materi dilakukan oleh narasumber yang kompeten di bidang fisiologi olahraga, kedokteran gawat darurat, dan fisioterapi.[9,10]

Sesi berikutnya adalah simulasi dan praktik RJP menggunakan manekin. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil dan didampingi mahasiswa FKIK Universitas Warmadewa untuk mempraktikkan langkah-langkah RJP secara berulang hingga benar. Evaluasi dilakukan dengan mengamati kualitas kompresi dada, frekuensi, kedalaman, dan koordinasi dengan ventilasi bantuan sesuai prinsip bantuan hidup dasar.[9,10]

Setelah sesi RJP, peserta mengikuti pelatihan fleksibilitas yang meliputi penjelasan konsep fleksibilitas, manfaat fleksibilitas untuk kebugaran dan pencegahan cedera, serta praktik latihan fleksibilitas untuk ekstremitas dan tulang belakang yang mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pelatihan fleksibilitas dipandu oleh fisioterapis dan melibatkan seluruh peserta.[9,10]



Gambar 1. Peserta pelatihan



Gambar 2. Presentasi materi



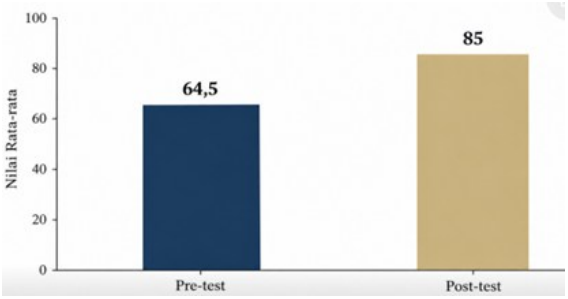
Gambar 3. Pelatihan CPR

Evaluasi lanjutan dilakukan pada 15 Desember 2025 untuk menilai retensi pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi mencakup observasi langsung praktik RJP dan latihan fleksibilitas, khususnya bagi dua peserta yang pada evaluasi awal belum mampu melakukan RJP dengan benar. Penilaian keberhasilan program didasarkan pada peningkatan skor pengetahuan (pre-test dan post-test) serta kemampuan peserta melakukan praktik RJP dan latihan fleksibilitas secara benar.[9,10]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan yang dilaksanakan di Ranoma Garden, Renon, diikuti oleh 25 anggota PerCa Indonesia cabang Bali. Pada evaluasi awal, sebagian besar peserta mampu mengikuti teori dan praktik dengan baik, meskipun terdapat dua peserta yang belum dapat melakukan RJP secara benar sehingga memerlukan pengulangan latihan dan pendampingan tambahan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan RJP membutuhkan latihan berulang, tidak hanya pemahaman teori.

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 64,5 pada pre-test menjadi 85 pada post-test. Dengan demikian terjadi kenaikan sebesar 20,5 poin atau 45,9%, yang berarti target peningkatan pengetahuan lebih dari 25% sebagaimana indikator capaian program telah terpenuhi. Peningkatan ini sejalan dengan berbagai program pelatihan bantuan hidup dasar di sektor pariwisata Bali yang melaporkan peningkatan pengetahuan antara 19–52,9% setelah pelatihan intensif.[5,6]



Gambar 4. Hasil evaluasi pengetahuan (peningkatan 20,5 poin atau 45,9%)

Pada aspek keterampilan, evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu melakukan praktik RJP dan latihan fleksibilitas dengan baik dan benar. Setelah pendampingan lanjutan pada 15 Desember 2025, seluruh peserta dinyatakan mampu melakukan praktik RJP dan fleksibilitas secara benar. Keberhasilan ini penting karena dalam pengabdian berbasis keterampilan, keluaran utama tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga kemampuan tindakan yang dapat diaplikasikan ketika menghadapi keadaan darurat atau aktivitas fisik sehari-hari. (9,10)

Jika dikaitkan dengan beban cedera dan trauma di Bali, terutama pada wisatawan, peningkatan kapasitas komunitas dalam melakukan RJP dan pertolongan pertama dapat menjadi bagian dari strategi pencegahan dampak cedera yang lebih komprehensif di tingkat lokal. Studi epidemiologi di Bali menunjukkan bahwa trauma tertutup seperti fraktur merupakan cedera tersering pada wisatawan dan banyak berkaitan dengan kecelakaan lalu lintas dan cedera olahraga, sehingga keberadaan anggota komunitas yang terlatih BHD dan RJP berpotensi berkontribusi pada penatalaksanaan awal yang lebih baik ketika kejadian cedera terjadi di lingkungan keluarga atau wisata. (5,6)

Integrasi pelatihan RJP dan fleksibilitas pada komunitas PerCa Indonesia cabang Bali juga memiliki relevansi khusus. Anggota PerCa umumnya memiliki aktivitas sosial dan fisik yang tinggi di berbagai lingkungan berisiko, sehingga kemampuan melakukan RJP dan memiliki kebugaran musculoskeletal yang baik melalui latihan fleksibilitas menjadi bekal penting dalam menjaga keselamatan diri, keluarga, dan lingkungan sekitar. Program ini melengkapi berbagai pelatihan bantuan hidup dasar yang sebelumnya banyak menyasar karyawan hotel dan pekerja pariwisata, dengan memperluas target ke komunitas keluarga perkawinan campuran. (7-10)

SIMPULAN

Pelatihan resusitasi jantung paru dan latihan fleksibilitas pada anggota PerCa Indonesia cabang Bali efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Peningkatan nilai rata -rata pengetahuan dari 64,5 menjadi 85 menunjukkan kenaikan 20,5 poin atau 45,9%, sementara evaluasi tindak lanjut menunjukkan bahwa seluruh peserta akhirnya mampu melakukan praktik RJP dan fleksibilitas dengan baik dan benar. Program ini layak dikembangkan sebagai model edukasi kesehatan komunitas berbasis praktik untuk meningkatkan kesiapsiagaan kegawatdaruratan dan kebugaran fisik masyarakat di Bali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, PerCa Indonesia cabang Bali, Sanur Medical Clinic, serta para mahasiswa pendamping yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan dari tahap persiapan, pelatihan hingga evaluasi. Dukungan mitra dan institusi memungkinkan program pengabdian ini berjalan lancar dan mencapai keluaran yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indonesia) MPCI (PerCa. Tentang Kami [Internet]. PerCa Indonesia. Available from: https://percaindonesia.com/tentang-kami
2. Wissenberg M, Lippert FK, Folke F. Training in Basic Life Support and Bystander-Performed Cardiopulmonary

Resuscitation and Survival in Out-of-Hospital Cardiac Arrests in Denmark, 2005 to 2019. JAMA Netw Open. 2023;
3. Learn to drive, learn RJP: Advancing road safety and life-saving skills across Europe. Resuscitation. 2025;
4. Stead LG, Stead SM, Kaufman MS. First Aid for the Emergency Medicine Clerkship. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 2006.
5. Subrata T, Apsari PIB, Lestari DPO, Suryanditha PA, Wijaya MI. Prevalence and Characteristics of Injury among Travelers in Bali, Indonesia. J Kedokt Media Inf Ilmu Kedokt dan Kesehat. 2024;9(2):74–9.
6. Sumadewi KT, Subrata T, Yupardhi TH, Harkitasari S. Meningkatkan Kesiapsiagaan Karyawan Sektor Pariwisata Melalui Pelatihan Bantuan Hidup Dasar. Abdi Widya J Pengabdi Masy. 2025;4(2):54–65.
7. Subrata T, Masyeni S, Lestarini A, Udiyani DPC, Sari N, Permana SP. Berlayar Melintasi Badai Covid-19: Jaga Kondisi Tanpa Mengabaikan Proteksi [Internet]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan; 2020. Available from: http:// repository.warmadewa.ac.id/id/
8. Rusni W, Subrata T, Sumadewi T. The Correlation of Body Composition and Fitness Level of Students in Medical Faculty Unwar. WMJ (Warmadewa Med Journal). 2019;4(2):61–5.
9. Subrata T, Rusni NW, Mahardika H. Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Olahraga dan Pelatihan Pemasaran Digital kepada Karyawan Fitness Plus Gatsu Denpasar. Warmadewa Minesterium Med J. 2023;2(1):27–32.
10. Lestarini A, Subrata T, Datya AI, Cahyawati PN, Aryastuti SA. Pelatihan Bantuan Hidup Dasar dan Aktivasi Sistem Emergensi kepada Karyawan Hotel di Denpasar. INCOME Indones J Community Serv Engagem. 2023;2 (4):511–7.