

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PELATIHAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K) UNTUK PENINGKATAN KETRAMPILAN EKSTRAKURIKULER PMR PADA SISWA

Sutiyah Heni¹

¹Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Email Korespondensi: sutiyah.heni@gmail.com

ABSTRAK

Palang Merah Remaja (PMR) merupakan salah satu wadah ekstrakurikuler di sekolah yang berfokus pada kemanusiaan dan kesehatan. Anggota PMR dituntut memiliki keterampilan praktis yang matang dalam Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) agar mampu bertindak sebagai penolong pertama saat terjadi insiden di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian pelatihan P3K terstruktur dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa yang mengikuti ekstrakurikuler PMR. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental (one-group pretest-posttest design). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4–30 Mei 2026 bertempat di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Sasaran penelitian adalah siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler PMR di sekolah tersebut. Intervensi yang diberikan berupa pelatihan P3K intensif yang mengombinasikan penyampaian materi teoretis dan metode simulasi praktik langsung (seperti pembalutan luka, pembidaian, dan evakuasi korban). Keterampilan peserta diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan menggunakan lembar observasi penilaian keterampilan terstandar. Hasil: Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan keterampilan yang sangat signifikan pada anggota PMR setelah diberikan pelatihan. Nilai rata-rata keterampilan peserta pada saat pretest (sebelum pelatihan) tergolong rendah, yaitu sebesar 41,22. Setelah mengikuti program pelatihan P3K, nilai rata-rata keterampilan peserta pada saat posttest melonjak tajam menjadi 85,75. Hasil uji statistik mengonfirmasi bahwa pelatihan P3K secara signifikan efektif meningkatkan keterampilan praktis peserta. Kesimpulan: Pemberian pelatihan P3K berbasis praktik terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan anggota ekstrakurikuler PMR di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Peningkatan capaian ini menegaskan pentingnya metode pelatihan berkala berbasis simulasi terstruktur untuk menjaga kesiapan fisik dan mental siswa sebagai kader kesehatan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Efektivitas, Pelatihan P3K, Keterampilan, PMR, SMK Ahmad Yani Gurah Kediri.

ABSTRACT

The Junior Red Cross (PMR) is a school extracurricular program focused on humanitarian and health services. PMR members are required to possess proficient practical skills in First Aid (P3K) to act as immediate responders during school accidents. This study aims to determine the effectiveness of structured first aid training in enhancing the technical skills of students participating in the PMR extracurricular activity. Methods: This quantitative study applied a pre-

experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The study was conducted from May 4 to 30, 2026, at SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. The participants were active students in the PMR extracurricular program at the school. The intervention consisted of intensive first aid training combining theoretical instruction with direct practical simulations (such as wound dressing, splinting, and victim evacuation). Participants' skills were assessed before (pretest) and after (posttest) the training using standardized skill evaluation rubrics. Results: The data analysis revealed a highly significant improvement in the PMR members' skills following the training. The baseline mean skill score during the pretest was low at 41.22. However, after participating in the first aid training program, the mean posttest skill score substantially increased to 85.75. Statistical tests confirmed that the first aid training was highly effective in improving the participants' practical skills. Conclusion: The implementation of practice-based first aid training is proven to be highly effective in enhancing the skills of PMR extracurricular members at SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. This significant improvement highlights the importance of regular, structured simulation-based training methods to maintain students' readiness as health cadres in the school environment.

Keywords: Effectiveness, First Aid Training, Skills, PMR, SMK Ahmad Yani Gurah Kediri.

PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), merupakan tempat terjadinya berbagai aktivitas intensif siswa yang meliputi kegiatan akademis, olahraga, hingga praktik kerja di laboratorium atau bengkel sekolah. Tingginya mobilitas dan aktivitas fisik siswa di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri membawa konsekuensi logis berupa adanya risiko kecelakaan kerja atau kegawatdaruratan medis skala ringan hingga berat, seperti luka sayat, memar, luka bakar ringan, pingsan, hingga cedera otot dan patah tulang. Ketika insiden tersebut terjadi, tindakan pada menit-menit pertama (the golden hour) sangat menentukan tingkat keparahan cedera dan kecepatan pemulihan korban. Oleh karena itu, ketersediaan tim penolong pertama yang sigap di lingkungan sekolah mutlak diperlukan.

Palang Merah Remaja (PMR) merupakan wadah ekstrakurikuler di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri yang memegang peran sentral sebagai lini terdepan pertolongan pertama. Anggota PMR tidak hanya dituntut untuk memiliki kepedulian sosial, tetapi juga harus dibekali dengan keterampilan teknis Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) yang matang. Sebagai first responder di area sekolah, mereka diharapkan mampu memberikan penanganan awal yang cepat, tepat, dan cermat sebelum tenaga medis profesional datang atau sebelum korban dirujuk ke fasilitas kesehatan terdekat. Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan adanya kesenjangan antara kompetensi riil siswa dengan peran krusial yang mereka emban.

Menurut hasil Riset Kesehatan (Risikesdas 2018), angka kejadian cedera di Indonesia meningkat menjadi 9,2%. Penyebab utama adalah jatuh (40,9%), kecelakaan motor (40,6%), dan benda tajam/tumpul (9,6%). Jenis cedera terbanyak meliputi luka lecet/lebam (70,9%), terkilir (27,5%), luka robek (23,2%), serta patah tulang (5,5%). Di Jawa Timur, prevalensi cedera mencapai 9,12%, dengan lingkungan sekolah menjadi lokasi kejadian tertinggi kedua (12,1%-13%). Cedera ini berdampak pada absensi siswa, terutama akibat luka bakar (18,5%) dan cedera kepala (10%) yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

“Data Risikesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,5% insiden cedera terjadi di lingkungan sekolah, sehingga kemampuan memberikan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) menjadi hal yang sangat relevan bagi siswa” (Dewinda et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Apriani, 2022), memperoleh data yang diperoleh bahwa semakin baik pengetahuan seseorang tentang pertolongan pertama pada kecelakaan, maka semakin besar pula rasa percaya dirinya (*self-efficacy*) untuk memberikan pertolongan pertama. Dengan pengetahuan dan kepercayaan diri yang baik, seseorang dapat membantu mencegah terjadinya

kematian pada korban kecelakaan. Sebaliknya, jika pengetahuan seseorang tentang pertolongan pertama masih kurang, maka rasa percaya dirinya juga akan rendah, sehingga ia mungkin tidak mampu memberikan pertolongan dengan benar. Kondisi ini bisa menyebabkan penanganan yang tidak tepat dan dapat berakhir dengan kematian pada korban.

Sekolah menetapkan lingkungan yang aman bagi siswa untuk beraktivitas, dengan adanya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Setiap warga sekolah idealnya memiliki keterampilan dasar dalam menangani kondisi darurat medis ringan sebelum bantuan profesional tiba dengan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Namun, fakta di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan. Kronologi penanganan kecelakaan seringkali diawali dengan kepanikan atau tindakan spontan yang tidak sesuai prosedur medis (malpraktik awam). Sebagai contoh, penggunaan pasta gigi pada luka bakar atau memindahkan korban patah tulang tanpa fiksasi masih sering dilakukan oleh siswa karena kurangnya literasi P3K yang terstruktur.

Banyak anggota PMR baru atau yang sedang aktif belum mendapatkan program pelatihan komprehensif yang berfokus pada visualisasi tindakan dan latihan motorik secara berkala. Hal ini berdampak pada timbulnya rasa panik, keraguan, serta kekhawatiran melakukan kesalahan penanganan medis saat menghadapi korban yang sesungguhnya. Kondisi tersebut terkonfirmasi melalui observasi awal dan pengujian yang dilakukan pada awal bulan Mei 2026 di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri.

Berdasarkan hasil pengujian awal (pretest) keterampilan P3K, ditemukan bahwa nilai rata-rata peserta hanya mencapai 41,22. Nilai ini berada dalam kategori rendah dan menjadi indikator kuat bahwa penguasaan teknis peserta mengenai prinsip pembalutan luka, aplikasi pembidaian, serta metode evakuasi mandiri masih sangat minim dan memerlukan pembenahan segera. Guna mengatasi permasalahan tersebut, telah dilaksanakan sebuah intervensi berupa Program Pelatihan P3K intensif yang berlangsung dari tanggal 4 hingga 30 Mei 2026. Pelatihan ini dirancang secara khusus untuk memaksimalkan aspek psikomotorik siswa melalui kombinasi pemberian teori dasar dan visualisasi praktik langsung secara berulang. Keberhasilan program intervensi ini diukur kembali pada akhir periode melalui uji kemampuan akhir (posttest).

Hasil evaluasi menunjukkan lonjakan nilai rata-rata keterampilan peserta secara drastis menjadi 85,75. Peningkatan nilai yang sangat signifikan ini memberikan bukti empiris bahwa pelatihan P3K yang terstruktur mampu mengubah kapasitas keterampilan praktis siswa secara nyata. Berdasarkan urgensi dan capaian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mendokumentasikan efektivitas program, menganalisis faktor keberhasilan pelatihan, serta memberikan rekomendasi ilmiah bagi pengembangan model pembinaan ekstrakurikuler PMR di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri secara berkelanjutan di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental menggunakan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Melalui rancangan ini, subjek penelitian diukur tingkat keterampilannya sebelum diberikan intervensi pelatihan (pretest) dan diukur kembali setelah intervensi selesai diberikan (posttest). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar sebagai anggota aktif ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* (atau *saturated sampling*), di mana seluruh anggota aktif PMR SMK Ahmad Yani Gurah Kediri dijadikan sebagai responden penelitian karena jumlahnya yang terjangkau untuk pelaksanaan eksperimen sebanyak 80 responden.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 hingga 30 Mei 2026. Tempat pelaksanaan penelitian bertempat di lingkungan kampus SMK Ahmad Yani Gurah Kediri, menggunakan fasilitas Gedung pertemuan untuk penyampaian teori serta aula/lapangan sekolah untuk simulasi praktik. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu: Variabel Bebas (Independent Variable): Pemberian pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Variabel Terikat

(Dependent Variable): Peningkatan keterampilan praktis anggota ekstrakurikuler PMR. Data keterampilan teknis responden dikumpulkan menggunakan Lembar Observasi Penilaian Keterampilan Terstandar (Rubrik Penilaian). Rubrik ini mencakup aspek-aspek psikomotorik utama P3K yang dinilai berdasarkan ketepatan, kecepatan, dan kesesuaian prosedur (*Standard Operating Procedure*), meliputi: Penilaian Dini Korban, Teknik pembidaian (*splinting*), Teknik balut luka (*bandaging*), Teknik evakuasi dan transportasi korban dengan/tanpa alat bantu.

Rangkaian penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan utama selama bulan Mei 2026:

1. Tahap Pra-Intervensi (Pretest) – 4 Mei 2026 Peneliti melakukan pengambilan data awal dengan menguji keterampilan praktis setiap anggota PMR secara individu tanpa memberikan arahan teknis terlebih dahulu. Hasil dari penilaian langsung ini menghasilkan nilai rata-rata pretest sebesar 41,22.
2. Tahap Intervensi Pelatihan – 5 s.d. 29 Mei 2026 Responden diberikan intervensi berupa pelatihan P3K terstruktur yang dilaksanakan secara berkala dalam beberapa sesi pertemuan.

Metode pelatihan mengombinasikan:

1. Sesi Teori: Pemahaman konsep dasar kegawatdaruratan, anatomi dasar manusia, dan alur pelaporan insiden.
2. Sesi Praktik Mandiri & Kelompok: Demonstrasi langsung oleh instruktur yang diikuti dengan simulasi mandiri oleh peserta (menggunakan manekin, bidai, dan mitela) hingga peserta menguasai gerakan motorik penanganan cedera secara presisi.
3. Tahap Pasca-Intervensi (Posttest) – 30 Mei 2026 Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, peneliti melakukan pengujian ulang menggunakan lembar observasi yang sama dengan tahap awal. Berdasarkan penilaian akhir ini, diperoleh nilai rata-rata posttest sebesar 85,75.

Metode Analisis Data Seluruh data kuantitatif berupa nilai numerik yang diperoleh dari pretest dan posttest ditabulasi menggunakan perangkat lunak pengolah data statistik. Teknik analisis data yang digunakan meliputi:

1. Analisis Deskriptif: Digunakan untuk melihat nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing kelompok data.
2. Uji Normalitas: Digunakan untuk menentukan jenis uji hipotesis (menggunakan Shapiro-Wilk mengingat ukuran sampel cenderung berskala kecil/edang).
3. Uji Hipotesis (Uji Komparatif): Untuk menguji efektivitas intervensi, digunakan uji statistik *parametrik Paired Sample t-Test* (jika data berdistribusi normal) atau uji *non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test* (jika data tidak berdistribusi normal) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (95%).

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian tentang Efektivitas Pemberian Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Terhadap Keterampilan Anggota PMR di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan Juli melalui beberapa tahapan utama: *pre-test*, pemberian intervensi (pelatihan), dan *post-test*.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas

Karakteristik	Jumlah Responden	Presentase (%)
Usia		
16 Tahun	26	32,5
17 Tahun	34	42,5
18 Tahun	20	25
Jenis Kelamin		
Perempuan	66	82,5
Laki-laki	14	17,5
Kelas		

10	26	32,5
11	34	42,5
12	20	25

Deskripsi Tingkat Keterampilan Sebelum Pelatihan (*Pre-test*)

Berdasarkan hasil observasi awal dan uji keterampilan sebelum diberikan pelatihan, data menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman dasar yang masih terbatas. Dengan jumlah responden 80 responden.

Tabel 2 Tingkat Keterampilan Sebelum Pelatihan (*Pre-test*) Anggota PMR di SMK Ahmad Yani Gurah tanggal 4 – 30 Mei 2026.

No	Kategori Keterampilan	Rentang Skor	Jumlah Peserta (f)	Presentase (%)
1	Sangat Baik	86 – 100	0	0
2	Baik	76 – 85	0	0
3	Cukup	60 – 75	30	37,5
4	Kurang	< 60	50	62,5
Total			80	100

Berdasarkan tabel 1.2 diatas di dapatkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki kategori keterampilan kurang (62,5 % responden) dan hampir setengah dari responden memiliki kategori keterampilan cukup (37,5 % responden).

Deskripsi Capaian Nilai Per Indikator Keterampilan P3K (*Pre-Test*)

Berdasarkan hasil observasi awal dan uji keterampilan sebelum diberikan pelatihan, data menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman dasar yang masih terbatas. Dengan jumlah responden 80 responden.

Tabel 3 Capaian Nilai Per Indikator Keterampilan P3K (*Pre-Test*) Pada Anggota PMR di SMK Ahmad Yani Gurah Tanggal 4 – 30 Mei 2026.

No	Indikator Penilaian Keterampilan	Nilai Rata-rata (Mean)	Capaian (%)	Interpretasi
1	Penilaian Dini Korban : 1) Cek kesadaran 2) Panggil bantuan 3) Cek nadi 4) Cek pernafasan	42	42	Kurang
2	Teknik Pembidaian (Splinting) : Statisasi patah tulang Ikatan simpul Cek distal	30	30	Kurang
3	Teknik Balut Luka : Tekanan langsung Penggunaan mitela Kerapian	55	55	Cukup
4	Evakuasi & Transportasi : Teknik angkat Penggunaan tandu	38	38	Kurang

Keamanan saat menolong			
Rata-rata Total	41,22	41,22 %	Kurang

Berdasarkan tabel 1.3 diatas di dapatkan bahwa setengah dari responden mendapatkan nilai kurang (50 % responden) pada indikator penilaian dini korban dan evakuasi & transportasi dan hampir setengah dari responden mendapatkan nilai kurang (35 % responden) pada indikator teknik pembidaian (*splinting*).

Deskripsi Tingkat Keterampilan Sesudah Pelatihan (*Post-test*)

Tabel 4 Tingkat Keterampilan Sesudah Pelatihan (*Post-test*) P3K PMR di SMK Ahmad Yani Guruh tanggal 4 – 30 Mei 2026.

No	Kategori Keterampilan	Rentang Skor	Jumlah Peserta (f)	Presentase (%)
1	Sangat Baik	86 – 100	27	27
2	Baik	76 – 85	36	36
3	Cukup	60 – 75	17	17
4	Kurang	< 60	0	0
	Total		80	80

Berdasarkan tabel 4 diatas di dapatkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kategori keterampilan baik (36 % responden) dan sebagian kecil dari responden memiliki kategori keterampilan kurang (17 % responden).

Deskripsi Capaian Nilai Per Indikator Keterampilan P3K (*Post-Test*)

Tabel 5 Capaian Nila Per Indikator Ketrampilan P3K (*Post-Test*) PMR di SMK Ahmad Yani Guruh tanggal 4 – 30 Mei 2026

No	Indikator Penilaian Keterampilan	Nilai Rata-rata (Mean)	Capaian (%)	Kategori
1	Penilaian Dini Korban : Keamanan saat menolong	92	92	Sangat Baik
2	Teknik Pembidaian (<i>Splinting</i>) : Statisasi patah tulang	78	78	Baik
3	Teknik Balut Luka : Tekanan langsung	88	88	Sangat Baik
4	Evakuasi & Transportasi : Teknik angkat	85	85	Baik

Rata-rata Total	85,75	85,75 %	Sangat Baik
------------------------	--------------	----------------	--------------------

Berdasarkan tabel 5 diatas di dapatkan bahwa hampir seluruh dari responden mendapatkan nilai sangat baik (92% responden) pada indikator penilaian dini korban dan mendapat nilai baik (85%) pada indikator evakuasi & transportasi.

Deskripsi Perbandingan Distribusi Tingkat Keterampilan *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 6 Perbandingan Distribusi Tingkat Keterampilan *Pre-test* dan *Post-test* PMR di SMK Ahmad Yani Gurah tanggal 4 – 30 Mei 2026

No	Kategori Keterampilan	Rentang Skor	Frekuensi <i>Pre-Test</i>	Frekuensi <i>Post-Test</i>	Selisih
1	Sangat Baik	86 – 100	0	27	27
2	Baik	76 – 85	0	36	36
3	Cukup	60 – 75	30	17	13
4	Kurang	< 60	50	0	0
	Total		80	80	80

Berdasarkan tabel 1.6 diatas di dapatkan bahwa responden mengalami peningkatan frekuensi *pre-test* dan *post-test*. Hampir setengah responden memiliki kategori ketrampilan baik 36% dan sebagian kecil responden memiliki kategori ketrampilan cukup 13 %.

Perbandingan Distribusi Analisis Capaian Nilai Per Indikator (Efektivitas Intervensi)

Tabel 7 Perbandingan Distribusi Analisis Capaian Nilai Per Indikator (Efektivitas Intervensi) PMR di SMK Ahmad Yani Gurah tanggal 4 – 30 Mei 2026

No	Indikator Penilaian Keterampilan	Nilai Rata-rata (Mean) <i>Pre-Test</i>	Nilai Rata-rata (Mean) <i>Post-Test</i>	Peningkatan Nilai
1	Penilaian Dini Korban : Cek kesadaran Panggil bantuan Cek nadi Cek pernafasan	42	92	50
2	Teknik Pembidaian (<i>Splinting</i>) : Stasisasi patah tulang Ikatan simpul Cek distal	30	78	48
3	Teknik Balut Luka : Tekanan langsung Penggunaan mitela Kerapian	55	88	33
4	Evakuasi & Transportasi : Teknik angkat Penggunaan tandu Keamanan saat menolong	38	85	47

Rata-rata Total	41,22	85,75	44,53
------------------------	--------------	--------------	--------------

Berdasarkan tabel 7 diatas di dapatkan bahwa responden mengalami peningkatan nilai per indikator. Setengah dari responden pada indikator penilaian dini korban 50% dan hampir setengah responden pada indikator evakuasi dan transportasi 33%.

PEMBAHASAN

Lonjakan nilai rata-rata dari 41,22 menjadi 85,75 (meningkat sebesar 44,53 poin) membuktikan secara empiris bahwa intervensi pelatihan terstruktur efektif meningkatkan keterampilan motorik dan kesiapan psikomotorik siswa. Berikut adalah analisis mendalam mengenai dinamika perubahan pada setiap indikator: Penilaian Dini Korban (42,00 $\rightarrow$ 92,00) Indikator ini mengalami peningkatan tertinggi, yaitu sebesar 50,00 poin. Sebelum pelatihan, sebagian besar anggota PMR cenderung panik dan bingung menentukan langkah awal saat melihat korban (misalnya langsung memindahkan korban tanpa memeriksa kesadaran). Rendahnya nilai awal dipicu oleh kurangnya pemahaman tentang alur baku *Safety, Response, Airway, Breathing, Circulation* (SRABC). setelah diberikan visualisasi dan simulasi kasus berulang selama bulan Mei, peserta mampu melakukan penilaian dini secara sistematis, tenang, dan tepat sasaran dengan capaian nilai akhir yang sangat memuaskan (92,00). Teknik Pembidaian / *Splinting* (30,00 $\rightarrow$ 78,00) Pembidaian merupakan indikator dengan nilai pretest terendah (30,00). Hal ini sangat wajar karena teknik pembidaian membutuhkan keterampilan motorik halus, pemahaman anatomi tulang, serta ketepatan dalam mengikat simpul tanpa memperparah cedera korban. Melalui metode *drill* (latihan praktis berulang-ulang), kemampuan siswa melonjak hingga 78,00. Meskipun sudah masuk kategori baik, nilai ini tidak setinggi indikator penilaian dini karena beberapa siswa masih membutuhkan adaptasi dalam mengukur panjang bidai secara presisi di bawah tekanan waktu simulasi. Teknik Pembalutan Luka / *Bandaging* (55,00 $\rightarrow$ 88,00) Pembalutan luka memiliki nilai dasar tertinggi pada saat pretest (55,00). Hal ini disebabkan karena materi pembalutan luka (menggunakan mitela/kain segitiga) merupakan materi yang paling sering dijumpai siswa secara awam atau pada tingkat PMR Mula/Madya. Namun, sebelum intervensi, kerapian dan ketepatan tekanan balutan masih sering keliru. Intervensi pelatihan berhasil menyempurnakan teknik mereka menjadi lebih rapi, higienis, dan sesuai dengan prinsip penghentian perdarahan, sehingga nilainya melesat ke angka 88,00. Teknik Evakuasi dan Transportasi (38,00 $\rightarrow$ 85,00) Aspek evakuasi menuntut kerja sama tim, kekuatan fisik, dan pemahaman mekanika tubuh agar penolong tidak ikut cedera. Nilai awal yang rendah (38,00) disebabkan siswa sering kali mengangkat korban dengan posisi punggung membungkuk atau salah koordinasi langkah.

Pelatihan intensif berupa simulasi pemindahan korban dengan tandu maupun tanpa alat berhasil mematangkan kerja sama tim mereka, menghasilkan lompatan nilai yang signifikan menjadi 85,00. Analisis Efektivitas Pelatihan secara Umum Sintesis Keberhasilan: Keberhasilan peningkatan keterampilan praktis dari kategori "Kurang" (41,22) menjadi "Sangat Baik" (85,75) didorong oleh pemilihan metode pelatihan yang tepat di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Rentang waktu pelaksanaan yang cukup panjang (4–30 Mei 2026) memberikan kesempatan bagi siswa untuk melewati *fase cognitive* (memahami teori), *associative* (mencoba berulang kali dengan banyak salah), hingga mencapai *fase autonomous* (gerakan motorik pertolongan pertama menjadi refleks yang natural). Kombinasi antara demonstrasi visual oleh instruktur dan praktik langsung *peer-to-peer* (berpasangan sesama anggota) terbukti mampu meruntuhkan pembatas keraguan psikologis siswa. Melalui hasil nyata ini, ekstrakurikuler PMR SMK Ahmad Yani Gurah Kediri kini telah memiliki kader-kader *first responder* yang secara kompetensi siap diterjunkan untuk menangani insiden kegawatdaruratan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) pada anggota ekstrakurikuler PMR di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri yang dilaksanakan pada tanggal 4–30 Mei 2026, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pelatihan P3K terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis anggota PMR secara keseluruhan. Hal ini ditunjukkan oleh lonjakan nilai rata-rata yang sangat signifikan, dari nilai pretest sebesar 41,22 (kategori kurang) menjadi 85,75 (kategori sangat baik) pada saat posttest. Peningkatan keterampilan terjadi secara merata pada seluruh indikator kompetensi yang diuji, dengan dinamika capaian sebagai berikut: Penilaian Dini Korban mengalami peningkatan tertinggi sebesar 50,00 poin (dari 42,00 menjadi 92,00), Teknik Pembidaian (Splinting) berhasil ditingkatkan secara drastis dari nilai terendah sebesar 30,00 menjadi 78,00, Teknik Pembalutan Luka (Bandaging) disempurnakan dari nilai awal 55,00 menjadi 88,00, Teknik Evakuasi dan Transportasi meningkat secara signifikan melalui pematangan kerja sama tim dari nilai 38,00 menjadi 85,00. Durasi intervensi yang terstruktur sepanjang bulan Mei 2026 dengan pendekatan simulasi praktik langsung (drill methods) berhasil mengubah pemahaman teoretis menjadi refleks motorik yang siap pakai bagi siswa sebagai kader first responder di sekolah.

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran konstruktif yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak SMK Ahmad Yani Gurah Kediri: Diharapkan pihak manajemen sekolah dan pembina ekstrakurikuler dapat memfasilitasi kegiatan pelatihan berbasis praktik ini sebagai program kerja tahunan yang rutin. Selain itu, pemenuhan kelengkapan alat penunjang P3K di ruang UKS (seperti jenis-jenis bidai, variasi mitela, tandu lipat, dan manekin) perlu ditingkatkan guna mendukung keberlanjutan latihan mandiri siswa.
2. Bagi Anggota Ekstrakurikuler PMR: Para siswa hendaknya melakukan refreshing materi dan latihan simulasi mandiri secara berkala di luar jam pelatihan formal. Keterampilan psikomotorik bersifat mudah menurun (*skills decay*) jika tidak diasah, sehingga konsistensi latihan sangat diperlukan agar kesiapan mental dan fisik tetap terjaga saat menghadapi situasi darurat nyata.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, misalnya dengan mengukur tingkat retensi keterampilan (daya ingat jangka panjang) peserta 3 hingga 6 bulan pasca-pelatihan, atau mengembangkan desain penelitian menggunakan kelompok kontrol (*True Experimental Design*) untuk mendapatkan akurasi efektivitas yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yusvita et al., 2023. Edukasi keselamatan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) di rumah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat abdimas* (2023) 9(04)
- [2] Anggraini et al., 2018. Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan pada Masyarakat di Kelurahan Dandangan. *Journal of Community Engagement in Health* (2018) 1(2)
- [3] Mursid & Maslichah, 2017. Pengaruh Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas X Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA* (2017) 4(1)
- [4] Sucipto et al., 2019. Peningkatan Sekolah Sehat Melalui Pemberian Edukasi Dan Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) *Healthy. Seminar Nasional UNRIYO* (2019) 3-6
- [5] Asdiwinata et al., 2019. Gambaran tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pertolongan pertama pada kecelakaan lalu lintas di banjar buagan, desa pemecutan kelod. *Bali Medika Jurnal* (2019) 6(1)

- [6] Syifa et al., 2024. Focus Group Coaching dalam Peningkatan Kemampuan dan Ketrampilan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (p3k) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) (2024) 7(2)*
- [7] Rosuliana et al., 2023. Optimalisasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak sekolah dasar tentang pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) berbasis media audiovisual. *Abdimas Galuh (2023) 5(1)*
- [8] Kusumaningrum et al., 2018. Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan di Sekolah Children Centre Brawijaya Smart School Malang. *International Journal of Community Service Learning (2018) 2(4)*
- [9] Hafid et al., 2022. Faktor Risiko Kejadian Kecelakaan Lalu Lintas di SMA Negeri 2 Kabupaten Sidrap. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar (2022) 17(2)*
- [10] Rohmani et al., 2022. Pengaruh pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat di kampung ifale distrik sentani. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat sishana (2022) 4(2)*
- [11] Ibrahim & Adam, 2021. Tingkat Pengetahuan Anggota Palang Merah Remaja (PMR) Tentang Pertolongan Pertama Pada Cedera. *Jambura Nursing Journal (2021) 3(1)*