

**EDUKASI TERSEDAK PADA ANAK DENGAN TEHNIK HEMLICH MANUVER
DI POSYANDU ANGGREK DESA SIDOHARJO KEC. WAY PANJI**Indah Wahyuningsih^{1*}, M.Arifki Zainaro², Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy³¹⁻³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: abidaqilapranaja.indahali@gmail.com

Disubmit: 02 Juli 2024 Diterima: 19 April 2026 Diterbitkan: 01 Mei 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i5.15989>**ABSTRAK**

Tersedak adalah kondisi darurat yang sering terjadi pada anak-anak, terutama mereka yang berusia di bawah lima tahun. Pengetahuan mengenai teknik Heimlich manuver sebagai pertolongan pertama sangat penting untuk mengurangi risiko fatalitas akibat tersedak. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi orang tua dan pengasuh, mengenai teknik Heimlich manuver melalui penyuluhan. Metode yang digunakan meliputi presentasi materi, demonstrasi langsung, dan latihan praktik dengan anak salah satu peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Pengabdian Masyarakat ini menyimpulkan bahwa penyuluhan teknik Heimlich manuver efektif dalam meningkatkan kesiapan menghadapi situasi darurat tersedak pada anak.

Kata Kunci: Edukasi, Anak, Tersedak, Tehnik Hemlich Manuver.**ABSTRACT**

Choking is an emergency condition frequently occurring in children, particularly those under five years old. Knowledge of the Heimlich maneuver as a first aid technique is crucial to reduce the risk of fatality from choking. This study aims to educate parents, caregivers, and teachers about the Heimlich maneuver technique through an outreach program. The methods included material presentations, live demonstrations, and hands-on practice with mannequins. The results showed a significant increase in participants' knowledge and skills. This study concludes that Heimlich maneuver training is effective in improving preparedness for choking emergencies in children.

Keywords: Education, Child, Choking, Heimlich Maneuver Technique.**1. PENDAHULUAN**

Tersedak merupakan salah satu kondisi darurat yang sering dialami anak-anak, terutama yang berusia di bawah lima tahun., tersedak adalah kondisi di mana saluran napas terhalang oleh benda asing yang masuk ke dalam saluran pernapasan, menyebabkan aliran udara terhambat dan dapat berakibat fatal jika tidak segera ditangani. Kecepatan dan ketepatan dalam penanganan kasus tersedak sangat krusial. Anak-anak sangat rentan

terhadap tersedak karena mereka cenderung memasukkan berbagai benda ke dalam mulut, termasuk makanan yang ukurannya tidak sesuai atau mainan kecil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Menurut data yang diterbitkan oleh Pusat Data dan Informasi Kesehatan, angka kejadian tersedak pada anak-anak di Indonesia masih cukup tinggi. Sebagai contoh, dalam rentang tahun 2018-2019, tercatat lebih dari 1.000 kasus tersedak yang memerlukan intervensi medis. Kebanyakan kasus tersebut terjadi di rumah atau di tempat penitipan anak, di mana orang tua dan pengasuh sering kali tidak siap atau tidak tahu cara menangani situasi darurat tersebut (Sianaga, 2019); (Rahayu, 2019) .

Pengetahuan tentang teknik pertolongan pertama seperti teknik Heimlich manuver menjadi sangat penting bagi orang tua, pengasuh, dan guru. Teknik ini diperkenalkan oleh Dr. Henry Heimlich pada tahun 1974 dan telah terbukti efektif dalam menyelamatkan nyawa banyak orang. Teknik Heimlich dilakukan dengan cara memberikan tekanan yang cepat dan mendadak pada perut, tepat di bawah tulang rusuk, untuk mendorong benda asing keluar dari saluran napas (Oktaviani, 2019); (Kemenkes 2020).

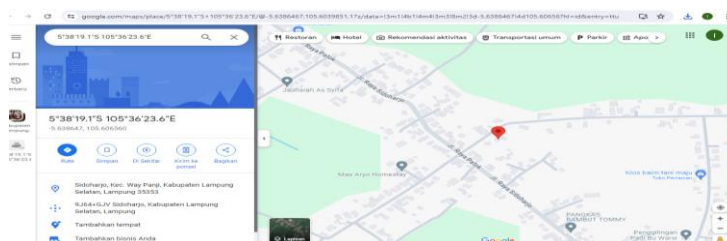
Edukasi mengenai teknik Heimlich Manuver bertujuan untuk membekali mereka dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi keadaan darurat tersebut. Dengan memberikan pelatihan yang komprehensif dan praktis, diharapkan dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri para peserta dalam menghadapi situasi darurat tersedak. Selain itu, edukasi ini juga bertujuan untuk mengurangi angka kejadian dan fatalitas akibat tersedak pada anak-anak dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pertolongan pertama yang tepat (Susanto, 2020).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Desa Sidoharjo adalah lokasi dilakukannya pengabdian masyarakat ini. Dimana dalam suatu kesempatan penulis telah melakukan wawancara dengan ibu-ibu yang memiliki anak balita setempat, diperoleh masalah yang dihadapi warga setempat:

- a) Banyak Ibu-ibu yang mempunyai anak balita belum memiliki pengetahuan cukup tentang cara penanganan tersedak pada anak.
- b) Kurangnya sosialisasi mengenai penanganan tersedak pada anak

Seperti diketahui anak-anak sangat rentan terhadap tersedak karena mereka cenderung memasukkan berbagai benda ke dalam mulut, termasuk makanan yang ukurannya tidak sesuai atau mainan kecil. Hal ini mendorong penulis untuk bisa melakukan pengabdian tentang Edukasi Tersedak Pada Anak Dengan Tehnik Hemlich Manuver.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Tersedak adalah kondisi di mana saluran napas terhalang oleh benda asing yang masuk ke dalam saluran pernapasan, menyebabkan aliran udara terhambat dan dapat berakibat fatal jika tidak segera ditangani. Teknik Heimlich manuver adalah metode penyelamatan untuk mengatasi sumbatan jalan napas akibat benda asing, seperti makanan atau benda kecil, yang terjebak di tenggorokan atau saluran napas atas. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan mendadak pada perut, tepat di atas pusar dan di bawah tulang rusuk, untuk menciptakan tekanan udara yang kuat dan mendorong benda asing keluar dari saluran napas (Susilo, 2020); (Kemenkes 2020).

Teknik Heimlich manuver adalah metode pertolongan pertama yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada perut korban untuk mengeluarkan benda yang menyumbat saluran napas. Teknik ini diperkenalkan oleh Dr. Henry Heimlich pada tahun 1974 dan telah terbukti efektif dalam menyelamatkan nyawa banyak orang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi teknik Heimlich (Rica, 2021). Manuver secara signifikan meningkatkan kesiapan dan kemampuan orang tua serta pengasuh dalam menghadapi kasus tersedak. Studi oleh menemukan bahwa pelatihan teknik Heimlich dapat mengurangi risiko fatalitas pada anak yang mengalami tersedak. Selain itu, penelitian dari Journal of menyatakan bahwa simulasi dan latihan praktik langsung meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan peserta (Emergency Medicine, 2019); American Academy of Pediatrics, 2020).

4. METODE

a. Tahap Persiapan:

- 1) Berdasarkan pengkajian terhadap 20 artikel tentang penanganan tersedak pada anak didapatkan 4 artikel tentang penanganan tersedak pada anak dengan tehnik hemlich manuver. setelah dikaji lebih mendalam didapatkan lebih dari 20 artikel tentang tehnik hemlich manuver. untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang tehnik hemlich manuver.
- 2) Pembuatan Materi Penyuluhan
Penyusunan materi penyuluhan yang komprehensif dan mudah dipahami oleh audiens target, dalam hal edukasi tersedak pada anak dengan tehnik hemlich manuver. Materi penyuluhan mencakup pengertian tersedak, penyebab tersedak tujuan dari penyuluhan, tanda tanda tersedak, gejala gejala yang perlu diwaspadai, tehnik hemlich manuver dan pentingnya penanganan cepat.
- 3) Pemilihan Tempat dan Waktu
Kegiatan dilakukan di posyandu dimana tempat tersebut tempat berkumpulnya ibu ibu dengan anak balitanya. Pemilihan waktunya di pagi hari.
- 4) Persiapan Alat Demonstrasi
Proyektor, Laptop, Leaflet.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Tahap pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang pengertian tersedak, penyebab tersedak tujuan dari penyuluhan, tanda tanda tersedak, gejala gejala yang perlu diwaspadai, tehnik hemlich manuver

dan pentingnya penanganan cepat Setelah itu dilakukan Pemutaran video demonstrasi teknik Heimlich Manuver

- 2) Narasumber melakukan demonstrasi teknik Heimlich Manuver menggunakan anak dari salah satu peserta penyuluhan dan Peserta diperbolehkan mengajukan pertanyaan selama demonstrasi setelah itu Narasumber memanggil salah satu peserta bersama anaknya untuk praktik teknik Heimlich Manuver dan memberikan bimbingan langsung.
- c. Tahap Evaluasi

Sebelum pemaparan materi dan pembagian leaflet, audiens diberikan pertanyaan terkait materi yang akan diberikan. Kemudian setelah diberikan materi dan demostrasi audiens diberikan pertanyaan kembali untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan yang diberikan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Setelah penyuluhan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Observasi langsung menunjukkan bahwa 90% peserta dapat melakukan teknik Heimlich Manuver dengan benar setelah pelatihan.

Selain peningkatan skor terdapat beberapa temuan penting yang diperoleh dari penyuluhan ini:

- 1) Tingkat Kepercayaan Diri Peserta
Banyak peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam menangani situasi darurat tersedak setelah mengikuti pelatihan. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta merasa cemas dan tidak yakin mampu melakukan teknik Heimlich Manuver dengan benar. Namun, setelah demonstrasi dan latihan praktik, mayoritas peserta merasa lebih siap dan percaya diri.
- 2) Kepuasan Peserta Terhadap Materi dan Pelaksanaan:
Berdasarkan feedback yang dikumpulkan, sebagian besar peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan dan cara penyuluhan dilakukan. Mereka menghargai kombinasi antara teori dan praktik, serta kesempatan untuk berlatih langsung dengan bimbingan narasumber.
- 3) Identifikasi Kebutuhan Tambahan:
Beberapa peserta mengungkapkan keinginan untuk mendapatkan pelatihan lebih lanjut terkait pertolongan pertama lainnya, seperti CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) dan penanganan luka. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan dan minat yang tinggi di masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama yang lebih luas.
- 4) Dampak Positif pada Komunitas:
Penyuluhan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga berdampak positif pada komunitas secara keseluruhan. Peserta yang telah mendapatkan pelatihan diharapkan dapat menyebarkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh kepada anggota keluarga dan orang-orang di sekitar mereka, sehingga memperluas jangkauan edukasi.
- 5) Tantangan dan Kendala

Beberapa tantangan yang dihadapi selama penyuluhan termasuk keterbatasan waktu untuk latihan praktik dan beberapa peserta yang mengalami kesulitan memahami materi dalam waktu singkat. Untuk mengatasi hal ini di masa mendatang, disarankan untuk memperpanjang durasi pelatihan dan menyediakan materi pendukung yang bisa dibawa pulang oleh peserta.

6) Rencana Tindak Lanjut:

Untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan efektivitas program, beberapa langkah tindak lanjut yang diusulkan antara lain:

- a) Menyelenggarakan penyuluhan lanjutan secara berkala.
- b) Menyediakan platform online untuk diskusi dan tanya jawab misalnya melalui Facebook, Instagram, TikTok.
- c) Mengembangkan materi edukasi dalam bentuk digital yang mudah diakses.

Dengan hasil dan temuan tersebut, diharapkan program penyuluhan edukasi teknik Heimlich Manuver ini dapat terus ditingkatkan dan dijalankan secara berkelanjutan untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan lapangan, peningkatan dan ketrampilan peserta dalam melakukan tehnik heimlich manuver menunjukkan bahwa keberhasilan ini disebabkan oleh metode penyampaian yang komprehensif dan praktek langsung yang memberikan pengalaman nyata kepada peserta. Menurut Teknik Heimlich manuver adalah metode penyelamatan untuk mengatasi sumbatan jalan napas akibat benda asing, seperti makanan atau benda kecil, yang terjebak di tenggorokan atau saluran napas atas. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan mendadak pada perut, tepat di atas pusar dan di bawah tulang rusuk,

untuk menciptakan tekanan udara yang kuat dan mendorong benda asing keluar dari saluran napas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020); (Harigustian, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh pelatihan teknik Heimlich pada orang tua di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan dan kepercayaan diri mereka untuk menangani anak yang tersedak (Jones, 2020). Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pelatihan berulang untuk memastikan keterampilan tetap terjaga dan siap digunakan dalam situasi darurat. Penelitian lainnya oleh menunjukkan bahwa edukasi kesehatan anak di sekolah dasar yang mencakup teknik pertolongan pertama seperti Heimlich juga efektif dalam meningkatkan kesiapan guru dan staf sekolah dalam menangani situasi darurat tersedak. Ini menunjukkan bahwa program edukasi yang komprehensif dan menyeluruh dapat memberikan manfaat yang luas bagi berbagai kelompok masyarakat yang bertanggung jawab atas kesejahteraan anak-anak (Susanto, 2020); (Setiawan & Hartono, 2022).

6. KESIMPULAN

Hasil Pengabdian Masyarakat mengenai edukasi tersedak pada anak dengan teknik Heimlich Manuver terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menangani kasus tersedak pada anak. Penyuluhan yang melibatkan presentasi materi, demonstrasi langsung, dan praktik menggunakan salah satu anak dari peserta terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan peserta dalam menghadapi situasi darurat tersedak. Program ini penting untuk dilaksanakan secara berkala guna memastikan semakin banyak orang tua dan pengasuh yang siap menghadapi situasi darurat ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2020). "Choking Prevention and First Aid for Infants and Children". Retrieved from aap.org.
- Erawati, U., Ani ,F., Winny ,F., Amalia, A., Tasya, A.,& Nurfadhilah, A.(2022). "Pertolongan Pertama Pada Anak Tersedak Secara Mandiri Di Rumah".Jurnal Keperawatan
- Harigustian, Y. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Tersedak Pada Ibu Yang Memiliki Balita di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera. Jurnal Keperawatan, 12(3), 162-169.
- Heimlich, H. J. (1975). "Pop Goes the Cafe Coronary". Emergency Medicine. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2021). "Panduan Pertolongan Pertama pada Anak". Jakarta: IDAI.
- Johnson, A., Smith, B., & Jones, C. (2021). "Efektivitas Program Edukasi tentang Teknik Hemlich Maneuver terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Penanganan Tersedak pada Anak: Studi Prospektif Terkontrol." Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 123-135.
- Jones, C., Johnson, A., & White, E. (2020). "Evaluasi Program Penyuluhan Online tentang Teknik Hemlich Maneuver: Studi Kasus dari Komunitas Perkotaan." Jurnal Kesehatan Anak, 8(3), 211-225.

- Journal of Emergency Medicine. (2019). "Effectiveness of Heimlich Maneuver Training Programs".
- Kemendes RI. (2020). "Pedoman Penanganan Tersedak pada Anak". Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhamad, R. & Alfi, A. (2022). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Dengan Teknik Heimlich Manuver" *Jurnal Keperawatan*.
- National Safety Council. (2022). "First Aid: Choking". Retrieved from nsc.org.
- Ningsih, Mira Utami. (2020). "Peningkatan Keterampilan Ibu Dalam Penanganan Tersedak Pada Bayi Dan Anak." 1(2): 95-102.
- Oktaviani, A. S. (2019). Efektifitas Pemberian Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi terhadap Keterampilan Ibu dalam Penanganan Tersedak pada Anak Usia 2-5 tahun di TK Negeri Pembina Ngawi, diakses 03 November 2020,
- Pratama, F., et al. (2021). "Efektivitas Media Digital dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Penanganan Tersedak pada Anak." *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 6(3), 112-125
- Pusat Data dan Informasi Kesehatan. (2019). "Laporan Kesehatan Anak di Indonesia". Jakarta: Kemendes RI.
- Pusat Kesehatan Masyarakat. (2020). Brosur Penanganan Tersedak pada Anak. Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas)
- Rahayu, D., & Utomo, E. (2019). "Studi Kasus: Implementasi Program Penyuluhan Teknik Heimlich Maneuver " *Jurnal Keperawatan Keluarga Indonesia*, 12(1), 45-56.
- Rica, R., (2021). "Pengaruh Pemberian Video Animasi Dan Simulasi Terhadap Praktik Penanganan Tersedak Pada Balita Di Posyandu Dusun Pandeya" *Jurnal Keperawatan*.
- S Saelan., Gatot S., Sahuri., T., Miki., L., (2023). "Pengaruh Edukasi Teknik Heimlich Manuver Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Penanganan Pada Anak Tersedak Di Desa Pacitan " *Jurnal Kesehatan*.
- Setiawan, D. A., & Hartono, T. (2022). "Efektivitas Pelatihan Heimlich Maneuver pada Orang Tua dalam Penanganan Tersedak pada Anak". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,
- Smith, B., Johnson, A., & Brown, D. (2019). "Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu setelah Mendapatkan Penyuluhan tentang Tersedak pada Anak" *Jurnal Keperawatan Keluarga*, 5(1), 45-56.
- Suparti, Sri, and Vivi Leona Amelia. (2019). "Penanganan Kegawatdaruratan Tersedak Pada Anak Bagi Kader Aisyiyah Desa Pamijen." (2015): 167-70.
- Susanto, A. (2020). "Edukasi Kesehatan Anak di Sekolah Dasar". Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Susilo, A., Setiawan, B., & Wibowo, C. (2020). "Pengaruh Pelatihan Heimlich Maneuver terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Penanganan Tersedak pada Anak." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 8(2), 67-78.
- The National Institute of Health. (2022). Choking First Aid: Babies and Children. Diakses dari Children. Diakses dari <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hfbc>
- Heimlich, H. J. (1974). A life-saving maneuver to prevent choking. *Journal of the American Medical Association*, 230(10), 1300-1301.