

## **PENCEGAHAN RESIKO CEDERA KEPALA**

**Agnes Silvina Marbun, Siska Evi**

**Nanda Simah Bengi, Swasti Telambanua, Hafizuddin**

Prodi S1 Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Email : [marbun.agnes@yahoo.co.id](mailto:marbun.agnes@yahoo.co.id)

### **ABSTRAK**

Cedera kepala merupakan masalah pada struktur kepala akibat mengalami benturan yang berpotensi menimbulkan gangguan pada fungsi otak. Cedera kepala cenderung mengalami masalah yang komplisit karena akan terjadi masalah pada otak dan saraf. Masalah ini dapat berupa luka ringan, memar di kulit kepala, bengkak, perdarahan, patah tulang tengkorak, atau gegar otak. Penyebab kematian atau kecacatan yang dapat terjadi apabila cedera kepala tidak mendapatkan pertolongan yang benar pada saat kegawatdaruratan. Melihat besarnya dampak yang dapat diakibatkan dari cedera kepala perlu adanya pencegahan dan sistem pendukung yang intensif, sehingga diharapkan masalah yang ada dapat teratasi dan komplikasi yang mungkin terjadi dapat dihindari secara dini, serta tindakan pencegahan yang komprehensif. Pencegahan yang dilakukan untuk mengurangi resiko cedera kepala di dalam masyarakat adalah dengan menggunakan alat pengaman saat berolahraga, selalu menggunakan alat keselamatan seperti helm atau pelindung kepala apabila bekerja di lingkungan yang berisiko menimbulkan cedera kepala. Memasang pegangan besi di kamar mandi dan di samping tangga untuk mengurangi risiko terpeleset Memastikan lantai selalu kering dan tidak licin. Memasang penerangan yang baik di seluruh bagian rumah. Memeriksa kondisi mata secara rutin, terutama jika mengalami gejala gangguan penglihatan, seperti buram atau penglihatan berbayang. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, telah dilakukan penjelasan tentang pencegahan resiko cedera kepala pada 20 orang dan peserta mampu menjelaskan tentang pencegahan resiko cedera kepala.

**Kata Kunci: Pencegahan, Resiko Cedera Kepala**

### **ABSTRACT**

Head injury is a problem with the structure of the head due to an impact that has the potential to cause disturbances in brain function. Head injuries tend to have a complete problem because there will be problems with the brain and nerves. These problems can include minor injuries, bruising to the scalp, swelling, bleeding, skull fractures, or concussions. Causes of death or disability that can occur if a head injury does not get proper help during an emergency. Seeing the magnitude of the impact that can result from head injuries, it is necessary to have an intensive prevention and support system, so that it is hoped that existing problems can be resolved and possible complications can be avoided early, as well as comprehensive preventive measures. Prevention taken to reduce the risk of head injury in the community is to use safety equipment when exercising, always use safety equipment such as helmets or head protection when working in an environment that is at risk of causing head injuries. Install iron railings in bathrooms and next to stairs to reduce the risk of slipping Ensure floors are always dry and not slippery. Install good lighting throughout the house. Check the condition of the eyes regularly, especially if you experience symptoms of visual disturbances, such as blurry or blurred vision. In this community service activity, 20 people were explained about preventing the risk of head injury and participants were able to explain about preventing the risk of head injury.

**Keywords: Prevention, Risk of Head Injury**

## **PENDAHULUAN**

Cedera kepala merupakan permasalahan kesehatan global sebagai penyebab kematian, disabilitas, dan defisit mental. Cedera kepala menjadi salah satu penyebab kematian disabilitas pada usia muda. Penderita cedera kepala sering mengalami edema cerebri yaitu akumulasi kelebihan cairan di intraseluler atau ekstraseluler ruang otak atau perdarahan intrakranial yang mengakibatkan meningkatnya tekanan intra cranial (Kumar, dkk, 2013). Cedera kepala merupakan salah satu penyebab kematian dan kecacatan pada kelompok usia produktif yaitu antara umur 15-45 tahun dan lebih di dominasi oleh kaum laki-laki yang sebagian besar disebabkan oleh kecelakaan lalu lintas, berupa tabrakan kendaraan sepeda motor, mobil, sepeda dan penyeberang jalan yang ditabrak, sisanya disebabkan oleh jatuh dari ketinggian, tertimpa benda, olah raga, korban kekerasan dan lain sebagainya (Tobing, 2011).

Melihat besarnya dampak yang dapat diakibatkan dari cedera kepala perlu adanya pencegahan dan sistem pendukung yang intensif, sehingga diharapkan masalah yang ada dapat teratasi dan komplikasi yang mungkin terjadi dapat dihindari secara dini, serta tindakan pencegahan yang komprehensif. Pencegahan cedera kepala dengan menggunakan pengaman dan mentaati lalu lintas saat berkendara sangat penting. Pencegahan yang dilakukan untuk mengurangi resiko cedera kepala di dalam masyarakat adalah dengan menggunakan alat pengaman saat berolahraga, selalu menggunakan alat keselamatan seperti helm atau pelindung kepala apabila bekerja di lingkungan yang berisiko menimbulkan cedera kepala. Memasang pegangan besi di kamar mandi dan di samping tangga untuk mengurangi risiko terpeleset. Memastikan lantai selalu kering dan tidak licin. Memasang penerangan yang baik di seluruh bagian rumah. Memeriksa kondisi mata secara rutin, terutama jika mengalami gejala gangguan penglihatan, seperti buram atau penglihatan berbayang (Claude, 2017).

Pemberian informasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat tentang pencegahan resiko cedera kepala baik melalui penyuluhan, pelatihan, media cetak maupun elektronik sangat besar manfaatnya untuk menekan angka kejadian kecacatan dan kematian akibat cedera kepala. Pada umumnya kejadian cedera kepala tidak hanya terjadi pada orang dewasa, anak-anak juga rentan mengalami cedera kepala saat bermain. Langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk mencegahnya adalah dengan mengunci pintu rumah saat tidak ada pengawas, memasang tralis jendela, khususnya jika anda tinggal di rumah tingkat, meletakkan keset kering di depan pintu kamar mandi agar tidak terpeleset serta mengawasi anak dan memastikan mereka bermain dengan aman

(Marbun, 2020). Proses pemberian informasi didalam masyarakat tentang pencegahan resiko cedera kepala sebaiknya melibatkan keluarga, karena keluarga memegang peranan cukup penting dalam memberikan dukungan interpersonal serta dapat mempengaruhi anggota keluarga untuk berfikir dan bertindak berdasarkan informasi yang diperoleh, hal ini disebabkan karena hubungan di dalam sebuah keluarga melibatkan juga unsur emosi seperti empati, *caring* (Faul, 2015).

## **METODE KEGIATAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap perencanaan, tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak puskesmas mengenai peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Persiapan ini difokuskan untuk menyiapkan semua media dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan ini terutama untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman agar peserta dapat konsentrasi dengan baik pada saat pelaksanaan penyuluhan. Tim pelaksana juga menyiapkan masker, sabun cuci tangan, dan penutup wajah (sesuai dengan protokol kesehatan).

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana memberikan penyuluhan tentang pencegahan resiko cedera kepala. Tim pelaksana menjelaskan keseluruhan tentang tindakan pencegahan resiko cedera kepala. Pencegahan yang dilakukan untuk mengurangi resiko cedera kepala di dalam masyarakat adalah dengan menggunakan alat pengaman saat berolahraga, selalu menggunakan alat keselamatan seperti helm atau pelindung kepala apabila bekerja di lingkungan yang berisiko menimbulkan cedera kepala. Memasang pegangan besi di kamar mandi dan di samping tangga untuk mengurangi risiko terpeleset. Memastikan lantai selalu kering dan tidak licin. Memasang penerangan yang baik di seluruh bagian rumah. Memeriksa kondisi mata secara rutin, terutama jika mengalami gejala gangguan penglihatan, seperti buram atau penglihatan berbayang. Pencegahan resiko cedera kepala pada anak-anak saat bermain yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan mengunci pintu rumah saat tidak ada pengawas, memasang tralis jendela, khususnya jika anda tinggal di rumah tingkat, meletakkan keset kering di depan pintu kamar mandi agar tidak terpeleset serta mengawasi anak dan memastikan mereka bermain dengan aman.

Setelah tim pelaksana selesai menjelaskan tentang pencegahan resiko cedera kepala, maka selanjutnya peserta diminta untuk menjelaskan kembali tentang pencegahan resiko cedera kepala, dan peserta mampu memahami dan menjelaskan secara mandiri.

## HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 15 Februari 2021, di Puskesmas Kenangan Medan, dengan masyarakat yang ikut berpartisipasi sebanyak 20 orang. Kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan. Pencegahan resiko cedera kepala dilakukan dengan metode kegiatan penjelasan terlebih dahulu dan kemudian dilakukan tanya jawab. Masyarakat sangat antusias mengikuti setiap instruksi dari tim pelaksana serta semua peserta mampu menjelaskan pencegahan resiko cedera kepala secara mandiri.



PEN

besa

mobil, sepeda dan penyeberang jalan yang ditabrak, sisanya disebabkan oleh jatuh dari

ian

tor,

269

ketinggian, tertimpa benda, olah raga, korban kekerasan sehingga masyarakat perlu meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan resiko cedera kepala. Melihat besarnya dampak yang dapat diakibatkan dari cedera kepala perlu adanya pencegahan dan sistem pendukung yang intensif, sehingga diharapkan masalah yang ada dapat teratasi dan komplikasi yang mungkin terjadi dapat dihindari secara dini, serta tindakan pencegahan yang komprehensif.

Pencegahan yang dilakukan untuk mengurangi resiko cedera kepala di dalam masyarakat adalah dengan menggunakan pengaman dan mentaati lalu lintas saat berkendara, menggunakan alat pengaman saat berolahraga, selalu menggunakan alat keselamatan seperti helm atau pelindung kepala apabila bekerja di lingkungan yang berisiko menimbulkan cedera kepala. Memasang pegangan besi di kamar mandi dan di samping tangga untuk mengurangi risiko terpeleset. Memastikan lantai selalu kering dan tidak licin juga memasang penerangan yang baik di seluruh bagian rumah. Memeriksa kondisi mata secara rutin, terutama jika mengalami gejala gangguan penglihatan, seperti buram atau penglihatan berbayang.

Pemberian informasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat tentang pencegahan resiko cedera kepala baik melalui penyuluhan, pelatihan, media cetak maupun elektronik sangat besar manfaatnya untuk menekan angka kejadian kecacatan dan kematian akibat cedera kepala. Pada umumnya kejadian cedera kepala tidak hanya terjadi pada orang dewasa, anak-anak juga rentan mengalami cedera kepala saat bermain. Langkah yang dapat dilakukan orang tua untuk mencegahnya adalah dengan mengunci pintu rumah saat tidak ada pengawas, memasang tralis jendela, khususnya jika anda tinggal di rumah tingkat, meletakkan keset kering di depan pintu kamar mandi agar tidak terpeleset serta mengawasi anak dan memastikan mereka bermain dengan aman.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan resiko cedera kepala, sehingga didalam kehidupan sehari-hari masyarakat dapat mengetahui dan melakukan pencegahan resiko cedera kepala secara mandiri.

## **KESIMPULAN**

Telah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan resiko cedera kepala pada 20 orang masyarakat. Semua peserta sangat antusias mengikuti dan telah mampu memahami dan menjelaskan pencegahan resiko cedera kepala secara mandiri.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Claude Hemphill, J., & Lam, A. (2017). Emergency Neurological Life Support: Intracerebral Hemorrhage. *Neurocritical Care*, 27, 89–101. <https://doi.org/10.1007/s12028-017-0453-0>.
- Dewi, C., Sujuti, H., & Yuliatun, L. (2017). Suhu Tubuh Sebagai Prediktor Outcome Pasien Cedera Kepala Ringan-Sedang Di Rsd Mardi Waluyo Blitar. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 1(2), 11-17.
- Faul, Mark, & Coronado, Victor. (2015). Chapter1 - Epidemiology of traumatic brain injury. In G. Jordan & M. S. Andres (Eds.), *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. Volume 127, pp. 3-13): Elsevier.
- Kumar, dkk. 2013. *Buku Ajar Patologis Robbin, Ed.7, Vol. 2*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Marbun, AS. 2020. *Manajemen Cedera Kepala*. Malang : Ahlimedia Press
- Padila (2012). *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Susan, B., Stillwell. (2011). *Pedoman keperawatan kritis*. Edisi: 3. Jakarta : EGC.
- Tarwoto, (2013). *Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Sagung Seto
- Tobing, HG. (2011). *Synopsis ilmu bedah saraf*. Jakarta: Sagung Seto.