Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
4 (4) , November 2026 Page : 3287–3295 / e-ISSN : 2986-5212
Creative Commons - Attribution 4.0 International - CC BY 4.0
DOI : https://doi.org/10.61231/mjsf1r04
Received: 17-09-2026 Accepted: 18-11-2026 Publication: 24-11-2026

Pelatihan Heimlich Maneuver untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Santri Menghadapi Sumbatan Jalan Napas

Viyan Septiyana Achmad[1)], Bangun Wijonarko[1)]

[1,2] Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten, Indonesia

Email: viyan120981@gmail.com[1], narkosumadi@gmail.com[2]

Correspondence : viyan120981@gmail.com*

Abstract: *This community service activity aimed to improve the knowledge and practical skills of students at Al Hasyimiyyah Islamic Boarding School, Tangerang City, Banten, in providing initial assistance for choking using the Heimlich Maneuver. The activity involved 50 students and was conducted through field assessment, coordination, pretest, structured health education, video-based learning, instructor demonstration, guided practice, simulation, posttest, and discussion. The results showed an increase in the mean knowledge score from 6.96 to 9.58, representing an improvement of 2.62 points (37.64%). The mean skill score also increased from 5.67 to 8.90, representing an improvement of 3.23 points (56.97%). These descriptive findings indicate that the combination of education, demonstration, practical training, and simulation contributed to improved knowledge and practical preparedness for choking emergencies. The activity also produced educational materials, including a Heimlich Maneuver poster and training module, to support continuous learning among students. Periodic refresher training and objective skill assessments are recommended to maintain competencies and strengthen emergency response preparedness in the boarding school community.*

Abstrak : *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis santri Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah, Kota Tangerang, Banten, dalam memberikan pertolongan awal pada kasus tersedak menggunakan Heimlich Maneuver. Kegiatan melibatkan 50 santri dan dilaksanakan melalui asesmen lapangan, koordinasi, pretest, edukasi terstruktur, pembelajaran berbasis video, demonstrasi instruktur, praktik terbimbing, simulasi, posttest, dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 6,96 menjadi 9,58 atau meningkat sebesar 2,62 poin (37,64%). Nilai rata-rata keterampilan juga meningkat dari 5,67 menjadi 8,90 atau sebesar 3,23 poin (56,97%). Hasil deskriptif tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, demonstrasi, praktik, dan simulasi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapsiagaan praktis santri dalam menghadapi kondisi tersedak. Kegiatan ini juga menghasilkan media edukasi berupa poster Heimlich Maneuver dan modul pelatihan untuk mendukung pembelajaran berkelanjutan. Pelatihan penyegaran secara berkala dan penilaian keterampilan secara objektif direkomendasikan untuk mempertahankan kompetensi santri dalam memberikan pertolongan pertama*

Keywords : *Heimlich Maneuver; Choking; First Aid; Students; Islamic Boarding School*

PENDAHULUAN

Sumbatan jalan napas akibat benda asing *foreign body airway obstruction* merupakan kondisi kegawatdaruratan yang dapat berkembang cepat menjadi hipoksia, kehilangan kesadaran, henti napas, dan henti jantung apabila tidak segera dikenali dan ditangani. Pedoman pertolongan pertama menempatkan pengenalan kondisi dan pemberian bantuan yang sesuai sebagai komponen penting dalam keselamatan korban(Olasveengen et al., 2021; Zideman et al., 2021). Pada kondisi sumbatan berat,

korban dapat menunjukkan batuk yang tidak efektif, tidak mampu berbicara atau bernapas, perubahan warna kulit, hingga penurunan kesadaran. Oleh karena itu, orang yang berada paling dekat dengan korban memiliki peran penting dalam memberikan respons awal.

Lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dari komunitas umum karena santri belajar, beribadah, makan, dan beraktivitas dalam lingkungan kolektif selama hampir 24 jam. Kondisi tersebut menyebabkan interaksi antarsantri berlangsung intensif sehingga kejadian kegawatdaruratan dapat terjadi dan membutuhkan respons awal sebelum bantuan tenaga kesehatan tiba. Pada Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah Kota Tangerang, sebagian santri tinggal dalam sistem asrama atau *kobong*. Hasil identifikasi mitra menunjukkan bahwa santri belum sepenuhnya memahami tanda, gejala, dan bahaya sumbatan jalan napas serta belum memiliki keterampilan yang memadai untuk melakukan pertolongan pertama menggunakan Heimlich Maneuver.

Permasalahan mitra tidak hanya berkaitan dengan aspek pengetahuan dan keterampilan individual, tetapi juga kesiapsiagaan komunitas. Pesantren belum memiliki mekanisme respons awal yang terstruktur, kader pertolongan pertama dari kalangan santri, media edukasi yang memadai, maupun evaluasi kesiapsiagaan secara berkala. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan pemberdayaan yang tidak berhenti pada penyampaian materi, tetapi melibatkan demonstrasi, praktik, simulasi, dan penyediaan media yang dapat digunakan kembali.

Pembelajaran keterampilan pertolongan pertama memerlukan pengalaman praktik agar peserta tidak hanya mengetahui konsep, tetapi juga mampu melakukan tindakan secara sistematis. Studi tentang pendidikan pertolongan pertama menunjukkan bahwa simulasi dan penggunaan umpan balik dapat membantu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta (Avau et al., 2022; Castro et al., 2021; Peng et al., 2022). Pendekatan simulasi juga relevan untuk materi yang bersifat psikomotor karena peserta dapat melihat contoh tindakan, mencoba kembali, dan memperoleh koreksi dari fasilitator.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santri dalam mengenali sumbatan jalan napas serta memberikan pertolongan awal melalui pelatihan Heimlich Maneuver. Kegiatan juga diarahkan untuk memperkuat kesiapsiagaan pesantren melalui pengalaman simulasi, media edukasi, dan dorongan pembentukan *first responder* dari kalangan santri. Dengan demikian, hasil kegiatan diharapkan tidak hanya memberikan perubahan pada skor evaluasi, tetapi juga menjadi dasar bagi keberlanjutan sistem respons awal kegawatdaruratan di lingkungan pesantren.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah, Kota Tangerang, Provinsi Banten, pada tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah santri yang mengikuti rangkaian pelatihan pertolongan pertama pada sumbatan jalan napas. Sebanyak 50 santri menjadi peserta kegiatan. Pelaksanaan menggunakan pendekatan pemberdayaan berbasis pelatihan, yaitu menggabungkan edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, simulasi, evaluasi, dan penyediaan media edukasi.

Tahapan kegiatan disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra dan pelaksanaan lapangan, meliputi survei lapangan dan koordinasi dengan pengelola Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah untuk mengidentifikasi kebutuhan serta menyiapkan pelaksanaan kegiatan. Pengukuran awal melalui pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum menerima materi pelatihan. Pemberian edukasi mengenai konsep sumbatan jalan napas, penyebab, tanda dan gejala, tingkat kegawatan, serta prinsip pertolongan pertama Penayangan video edukasi berbasis AI sebagai media visual untuk memperjelas situasi tersedak dan langkah pertolongan. Demonstrasi teknik Heimlich Maneuver oleh fasilitator, dilanjutkan dengan praktik dan simulasi yang dilakukan peserta secara terbimbing. Evaluasi melalui posttest untuk pengetahuan dan penilaian keterampilan melalui daftar tilik/observasi praktik sebagaimana digunakan dalam kegiatan. Diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman, kemudian koordinasi dengan pihak pesantren untuk mendukung monitoring dan keberlanjutan kegiatan.

Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan kuesioner. Keterampilan diukur melalui observasi praktik dengan daftar tilik. Analisis yang digunakan bersifat deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest. Besarnya perubahan dihitung berdasarkan selisih nilai rata-rata dan persentase peningkatan terhadap nilai awal. Kegiatan tidak melakukan pengujian statistik inferensial sehingga hasil ditafsirkan sebagai perubahan deskriptif.

Tabel 1. Pemetaan masalah mitra, intervensi, dan indikator hasil

Permasalahan Mitra	Intervensi PkM	Indikator Hasil
Pengetahuan tentang choking masih terbatas	Edukasi dan video pembelajaran	Skor pengetahuan meningkat
Keterampilan Heimlich Maneuver belum memadai	Demonstrasi, praktik, dan simulasi	Skor keterampilan meningkat
Belum ada respons awal terstruktur	Pemberdayaan dan penguatan peran first responder	Kesiapsiagaan santri meningkat
Media edukasi terbatas	Poster dan modul pelatihan	Media tersedia untuk pembelajaran ulang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan koordinasi bersama pihak Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah. Selanjutnya fasilitator menyampaikan materi mengenai pembebasan jalan napas total dan pertolongan pertama pada korban tersedak. Dokumentasi kegiatan menunjukkan keterlibatan peserta dalam sesi penyampaian materi, penayangan video, serta fasilitasi praktik. Penayangan video memberikan stimulus visual sebelum peserta melakukan simulasi, sedangkan demonstrasi oleh fasilitator menjadi contoh tindakan yang kemudian diikuti peserta.



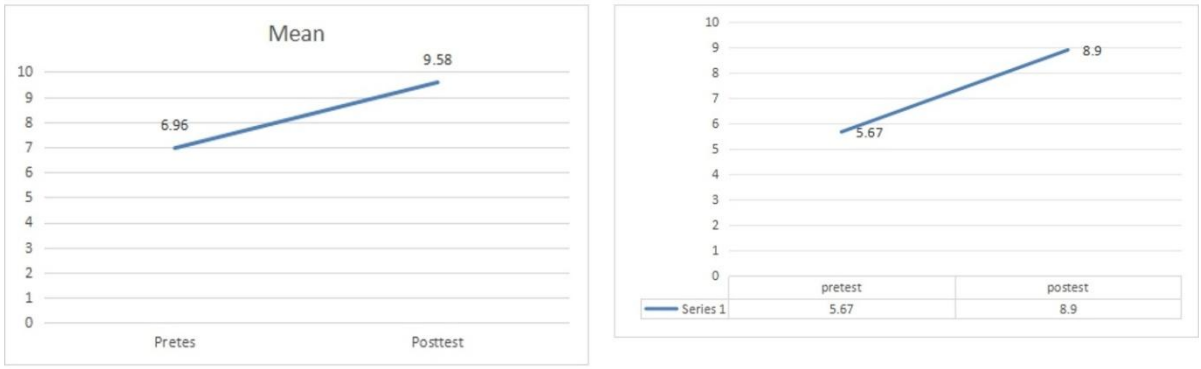
Gambar 1. Rangkaian pelaksanaan edukasi, demonstrasi, dan simulasi Heimlich Maneuver

Setelah materi diberikan, peserta mengikuti evaluasi awal dan akhir serta praktik tindakan. Dokumentasi pada laporan menunjukkan peserta mengerjakan evaluasi secara langsung dan mengikuti simulasi dengan bimbingan fasilitator. Pada tahap simulasi, peserta mencoba mengenali situasi tersedak dan mempraktikkan tahapan pertolongan sesuai contoh yang diberikan. Pendekatan ini membuat proses belajar lebih aplikatif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pelatihan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,96 pada pretest menjadi 9,58 pada posttest. Selisih rata-rata sebesar 2,62 poin, setara dengan peningkatan 37,64% dibandingkan nilai awal. Perubahan tersebut menunjukkan secara deskriptif bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah mengikuti rangkaian edukasi, demonstrasi, praktik, dan simulasi.

Tabel 2. Perubahan rata-rata skor pengetahuan dan keterampilan peserta

Variabel	Pretest	Posttest	Peningkatan
Pengetahuan	6,96	9,58	+2,62 (37,64%)
Keterampilan	5,67	8,90	+3,23 (56,97%)



Gambar 2. Perubahan rata-rata skor pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan

Peningkatan pengetahuan penting karena kemampuan mengenali kondisi tersedak merupakan langkah awal sebelum tindakan pertolongan dilakukan. Pada sumbatan berat, korban dapat mengalami batuk yang tidak efektif, tidak mampu berbicara atau bernapas, perubahan warna kulit, penurunan kesadaran, hingga apnea. Pedoman pertolongan pertama menekankan pentingnya respons cepat dan tindakan yang sesuai pada kondisi tersebut (Singletary et al., 2020; Zideman et al., 2021). Dalam konteks pesantren, pengetahuan tersebut berpotensi menjadi modal awal bagi santri untuk mengenali keadaan darurat yang terjadi di sekitar mereka.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan laporan penelitian pendidikan pertolongan pertama yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. (Avau et al., 2022) menunjukkan manfaat penggunaan pasien simulasi dalam pembelajaran pertolongan pertama, sedangkan (Peng et al., 2022) melaporkan manfaat pendidikan berbasis simulasi terhadap hasil belajar pertolongan pertama. Penggunaan umpan balik juga penting untuk memperbaiki pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta (Castro et al., 2021)

Selain pengetahuan, terjadi peningkatan rata-rata skor keterampilan dari 5,67 pada pretest menjadi 8,90 pada posttest. Selisihnya sebesar 3,23 poin atau 56,97% dibandingkan nilai awal. Peningkatan yang lebih besar secara persentase pada aspek keterampilan menunjukkan bahwa praktik dan simulasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengubah pengetahuan menjadi kemampuan melakukan tindakan.

Demonstrasi memungkinkan peserta melihat urutan tindakan secara langsung, sedangkan praktik terbimbing memberikan kesempatan untuk mengulang tindakan dan menerima koreksi. Karakteristik ini sesuai dengan prinsip pembelajaran keterampilan pertolongan pertama yang membutuhkan latihan psikomotor. Literatur tentang simulasi pendidikan kesehatan juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis simulasi dapat mendukung penguasaan keterampilan dan kepercayaan diri peserta (Dale MacLaine et al., 2021; Lei et al., 2022). Teknologi pembelajaran seperti aplikasi augmented reality dan

simulasi juga telah digunakan untuk memperkuat pembelajaran pertolongan pertama (Chen & Liou, 2023).

Meskipun demikian, hasil peningkatan skor tidak dapat diartikan bahwa seluruh peserta telah menguasai teknik secara sempurna. Laporan kegiatan tidak menyediakan rincian distribusi skor individu, tingkat kelulusan setiap langkah, maupun uji reliabilitas instrumen. Oleh karena itu, hasil utama dalam artikel ini ditafsirkan secara deskriptif. Untuk keberlanjutan program, penilaian keterampilan menggunakan checklist yang terstandar dan pengukuran ulang beberapa minggu atau bulan setelah pelatihan perlu dilakukan untuk mengetahui retensi keterampilan.

Dari perspektif pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini memberikan dasar untuk mengembangkan santri sebagai *first responder* di lingkungan pesantren. Santri berada dekat dengan teman sebaya dalam aktivitas sehari-hari sehingga memiliki peluang menjadi penolong pertama sebelum bantuan tenaga kesehatan tersedia. Pembentukan kader, penyediaan media edukasi, dan latihan penyegaran merupakan langkah lanjutan yang dapat memperkuat kesiapsiagaan komunitas.

Kegiatan juga menghasilkan poster dan modul pelatihan Heimlich Maneuver. Media tersebut penting sebagai pengingat visual dan sumber belajar yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan selesai. Dokumentasi poster memperlihatkan materi yang disusun secara bertahap untuk membantu mengenali situasi tersedak dan tindakan yang harus dilakukan, sedangkan modul memberikan bahan pembelajaran yang lebih terstruktur.



Gambar 3. Media edukasi berupa poster dan modul pelatihan Heimlich Maneuver

Penguatan keberlanjutan dapat dilakukan melalui pelatihan penyegaran secara berkala, penunjukan kader santri, penempatan poster pada lokasi strategis, serta koordinasi dengan pengelola pesantren dan fasilitas kesehatan terdekat. Pendekatan sistem juga penting karena kesiapsiagaan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi pada mekanisme komunikasi, pembagian peran, dan rujukan. Prinsip sistem penyelamatan jiwa dan penguatan respons komunitas juga ditekankan dalam pedoman kegawatdaruratan(Burkart et al., 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, video, demonstrasi, praktik, dan simulasi dapat menjadi pendekatan yang aplikatif untuk meningkatkan kapasitas santri dalam menghadapi sumbatan jalan napas. Hasil ini sekaligus memperlihatkan bahwa pemberdayaan di lingkungan pesantren dapat diarahkan dari peningkatan pengetahuan individual menuju pembentukan kesiapsiagaan komunitas. Pengembangan program selanjutnya perlu mempertahankan komponen praktik dan evaluasi keterampilan, serta menambahkan pemantauan jangka menengah untuk memastikan kemampuan tetap dipertahankan.



Gambar 4. Media edukasi berupa poster dan modul pelatihan Heimlich Maneuver

KESIMPULAN

Pelatihan Heimlich Maneuver pada 50 santri Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah Kota Tangerang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan secara deskriptif. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,96 menjadi 9,58, atau bertambah 2,62 poin (37,64%), sedangkan rata-rata skor keterampilan meningkat dari 5,67 menjadi 8,90, atau bertambah 3,23 poin (56,97%). Kombinasi

edukasi, demonstrasi, praktik, dan simulasi memberikan pendekatan yang aplikatif untuk memperkuat kesiapsiagaan santri dalam memberikan pertolongan awal pada kondisi tersedak. Tersedianya poster dan modul pelatihan menjadi luaran pendukung untuk keberlanjutan pembelajaran. Pelatihan penyegaran, pembentukan kader *first responder*, dan evaluasi keterampilan secara berkala disarankan untuk mempertahankan kompetensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan pengelola Pondok Pesantren Al Hasyimiyyah Kota Tangerang, para santri yang berpartisipasi sebagai peserta, serta seluruh pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Apresiasi juga disampaikan kepada tim fasilitator dan mahasiswa yang terlibat dalam demonstrasi, simulasi, dan dokumentasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Avau, B., Vanhove, A.-C., Scheers, H., Stroobants, S., Lauwers, K., Vandekerckhove, P., & De Buck, E. (2022). Impact of the Use of Simulated Patients in Basic First Aid Training on Laypeople Knowledge, Skills, and Self-efficacy: A Controlled Experimental Study. *Simulation in Healthcare : Journal of the Society for Simulation in Healthcare*, *17*(4), 213–219. https://doi.org/10.1097/SIH.0000000000000657

Burkart, R., Semeraro, F., Greif, R., Bo, B. W., Cimpoesu, D., Georgiou, M., Yeung, J., Lippert, F., Lockey, A. S., Olasveengen, T. M., Ristagno, G., Schlieber, J., Schnaubelt, S., Scapigliati, A., & Monsieurs, K. G. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021 : Systems saving lives. *Resuscitation Jou*, *1*. https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.008

Castro, M. A. B. E., de Almeida, R. L. M., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H. C., da Silva Ezequiel, O., & Lucchetti, G. (2021). The Use of Feedback in Improving the Knowledge, Attitudes and Skills of Medical Students: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Medical Science Educator*, *31*(6), 2093–2104. https://doi.org/10.1007/s40670-021-01443-3

Chen, P.-J., & Liou, W.-K. (2023). The effects of an augmented reality application developed for paediatric first aid training on the knowledge and skill levels of nursing students: An experimental controlled study. *Nurse Education Today*, *120*, 105629. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105629

\Dale MacLaine, T., Lowe, N., & Dale, J. (2021). The use of simulation in medical student education on the topic of breaking bad news: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, *104*(11), 2670–2681. https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.04.004

Lei, Y.-Y., Zhu, L., Sa, Y. T. R., & Cui, X.-S. (2022). Effects of high-fidelity simulation teaching on nursing students' knowledge, professional skills and clinical ability: A meta-analysis and systematic review. *Nurse Education in Practice*, *60*, 103306. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103306

Olasveengen, T. M., Semeraro, F., Ristagno, G., Castren, M., Handley, A., Kuzovlev, A., Monsieurs, K. G., Raffay, V., Smyth, M., Soar, J., & Svavarsdottir, H. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021 : Basic Life Support. *Resuscitation*, *161*, 98–114.

https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.009

Peng, M., Su, N., Hou, R., Geng, H., Cai, F., Zhong, W., Zhang, W., Zhong, J., Yang, Z., & Cao, W. (2022). Evaluation of teaching effect of first-aid comprehensive simulation-based education in clinical medical students. *Frontiers in Public Health*, *10*, 909889. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.909889

Singletary, E. M., Zideman, D. A., Bendall, J. C., Berry, D. C., Borra, V., Carlson, J. N., Cassan, P., Chang, W.-T., Charlton, N. P., Djärv, T., Douma, M. J., Epstein, J. L., Hood, N. A., Markenson, D. S., Meyran, D., Orkin, A. M., Sakamoto, T., Swain, J. M., & Woodin, J. A. (2020). 2020 International Consensus on First Aid Science With Treatment Recommendations. *Circulation*, *142*(16_suppl_1), S284–S334. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000897

Zideman, D. A., Singletary, E. M., Borra, V., Cassan, P., Handley, A. J., Cimpoesu, C. D., Buck, E. De, Dja, T., Klaassen, B., Meyran, D., Oliver, E., Poole, K., & Cross, B. R. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021 : First aid. *Resuscitation*, *1*. https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.013