**­SAMBUTAN**

**Utusan Khusus Presiden RI untuk Millennium Development Goals**

Merupakan suatu kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri bagi saya, bahwa setelah proses persiapan yang cukup panjang, dan dengan dukungan tak ternilai dari berbagai pihak, Angkatan Ketiga Gerakan Pencerah Nusantara siap dilepas menuju daerah pengabdiannya masing-masing. Sungguh membesarkan hati melihat begitu banyak generasi muda dengan semangat yang besar untuk melakukan perubahan positif bagi masyarakat Indonesia secara nyata, siap untuk mengkontribusikan tenaga dan keterampilan mereka. Tidak hanya untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat, tim Pencerah Nusantara berangkat membawa misi untuk mendorong komunitas di daerah masing-masing agar dapat mengubah paradigma yang dimiliki mengenai kesehatan. Masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang siap untuk maju dan membangun bangsanya. Semua ini bukanlah suatu tantangan yang mudah, dan saya harap Pencerah Nusantara dapat bekerjasama dengan baik dengan masyarakat dan pemerintah setempat untuk mewujudkan misi tersebut.

Saya sangat berterima kasih atas antusiasme untuk turut terlibat yang sudah ditunjukkan sampai saat ini dari mitra-mitra pelaksanaan gerakan Pencerah Nusantara, baik dari sektor swasta, instansi akademis, dan tentunya pemerintah daerah dari setiap lokasi pengabdian. Dukungan itu meyakinkan saya bahwa dalam upaya untuk bergerak menuju Indonesia yang lebih sejahtera, diperlukan kesediaan dari setiap pihak dengan visi dan misi yang sama untuk turut berperan serta. Keterlibatan dari setiap pihak tersebut menjadi sebuah fondasi yang kuat untuk setiap Pencerah Nusantara.

Mudah-mudahan, Gerakan Pencerah Nusantara dapat memberikan manfaat bagi bangsa guna mewujudkan Indonesia yang lebih sehat dan sejahtera, dan menjadi inspirasi bagi lahirnya gerakan serupa di berbagai daerah lainnya di Indonesia. Saya harap gerakan ini juga dapat memberikan sumbangan positif bagi upaya percepatan pencapaian MDGs di negara ini, dan mencapai kesejahteraan bangsa Indonesia secara keseluruhan.

Selamat bertugas Angkatan Ketiga Pencerah Nusantara! Semua yang kita lakukan bersama adalah usaha untuk membela Negara, meski kita tidak memakai baju hijau seperti tentara. Semoga semua yang telah diberikan dapat menjadi titik awal utama untuk memberikan yang terbaik ketika mengabdi.

**Prof. Dr. dr. Nila F. Moeloek, SpM(K)**

**DAFTAR KONTAK**

**Tim Program Pencerah Nusantara**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama | Nomor Telepon | E-mail |
| 1 | Tim Pengelola Nusantara Sehat | 082113808625 | Nusantarasehat@kemkes.go.id |
|  |  | 0878 | Nusantarasehat.kemkes@gmail.com |
|  |  | 08569086406 |  |
| 2 | Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM Kesehatan | 021.72797302 ext 6008 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Kontak person di Daerah Penempatan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI NAD** | | | |
|  | staf | Hilda | 081362711107 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **1** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Simeuleu**  (PKM Simeuleu Cut) | | |
|  | Kadinkes | Dr. Amirudin | 081260274411 |
|  | staf | Hanafi Lubis | 085260255447 |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI BENGKULU** | | | |
|  | staf | Silvi | 08127378692 |
|  | Kaubag Perencanaan | Ardani | 085267072838 |
|  |  |  |  |
| **2** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Utara**  (PKM Enggano) | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI NTT** | | | |
|  | Kasubag... | Lukas Mdju | 081339454426 |
|  | Kasie pelayanan | Ema simanjuntak | 081339202023 |
|  |  | Edy | 08133936158 |
|  |  |  |  |
| **3** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Belu**  (PKM Silawan) | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | **Dinas Kesehatan Alor**  (PKM Maritaeng) | | |
|  | Direktur RSUD | Dr. Ketut | 081288289108 |
|  | Staf dinkes | Niko wetang | 081339482678 |
|  | Ka. PKM Maritaeng | Ibu Dorkas | 082145959690 |
|  | Pengelola PTT | Sudirman | 082146164625 |
| **5** | **Dinas Kesehatan Malaka**  (PKM Namfalus) | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **6** | **Dinas Kesehatan Rote Ndao**  (PKM Ndao) | | |
|  | Kadinkes / Direktur RSUD | Drg. Suhardi | 081339307030 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI KALIMANTAN BARAT** | | | |
|  | Kabid SDK | Petrus Budi | 085389184499 |
|  |  | Dr. Bob | 082342958835 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **7** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Sambas**  **(PKM Sajingan Besar)** | | |
|  |  | Dr. Ketut | 0811577967 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **8** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau**  **(PKM Balai Karangan)** | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **9** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Kapuas Hulu**  **(PKM Puring Kencana & PKM Badau)** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI KALIMANTAN TIMUR** | | | |
|  | Kasie SDK | Umu Khoiriyah | 081347687901 |
|  |  | Nurhayati | 08125818481 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **10** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Mahakam Hulu**  **(PKM Long Pahangai)** | | |
|  |  | Polimart Sijabat | 08129041543 |
|  |  | Dr. Arif | 081392010036 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI KALIMANTAN UTARA** | | | |
|  | Kabid | Pak Poly | 081290415430 |
|  | Kasie | Agus | 081253130255 |
|  |  | Limbong | 081392988439 |
| **11** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Malinau**  **(PKM Long Ampung)** |  |  |
|  | Kabid Yankes | Westono | 082152571769 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **12** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Nunukan**  **(PKM Seimenggaris)** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI SULAWESI UTARA** | | | |
|  |  | Heru | 08152301945 |
|  |  | Nova Sihombing | 081318046869 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **13** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Sangihe**  **(PKM Marore)** |  |  |
|  | Kadinkes | Oktavianus | 081242964261 |
|  | Kasubag Kepegawaian | Yeni Zulaiha Pangandaheang | 081356881765 |
|  |  |  |  |
| **14** | **Dinas Kesehatan Sitaro**  **(PKM Makalehi)** |  |  |
|  | Kabid | Trusy | 081386190440 |
|  | Kasubag Kepegawaian |  | 085340541909 |
|  | Ses dinkes |  | 082194213745 |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI MALUKU** | | | |
|  | kadinkes | Dr. M. Pontoh | 081342716467 |
|  | Kabid | Pitha Tahita | 0811474707 |
|  | Kasub Kepegawaian | Elsy | 081343160678 |
|  | kantor |  | 0911-341279 |
| **15** | **Dinas Kesehatan Kepulauan Aru**  **(PKM Longgar Apara)** |  |  |
|  | Kadinkes | Juanita | 081343387962 |
|  | staf | Susan | 082399604283 |
|  |  |  |  |
| 1. **DINAS KESEHATAN PROVINSI PAPUA** | | | |
|  | Kadinkes | Drg. Aloysius Giyai, M.Kes | 08211111158, 085254399249 |
|  | Kabid SDM dinkes prov | Lesman Tabuni | 085254458679 |
|  | Kasubid Program | Welmin | 081344761149 |
|  | Kasubid Diklat | Salmon Fairyo | 082198802019 |
|  |  |  |  |
| **16** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Merauke**  **(PKM. Kimam)** | | |
|  | Kadinkes | Dr. Stevanus E. Osok, M.Kes, MM | 082122881965, 081399445953 |
|  | Kasubag TU | Yosef | 085230705199 |
|  | Kabid Yankes |  | 081344231010 |
|  |  | Suardi | 085244798787 |
|  |  |  |  |
| **17** | **Dinas Kesehatan Kabupaten Keerom**  **(PKM Ubrub)** | | |
|  | Kadinkes | Drg. Yohana | 081744002535, 082198132288 |
|  | Ses dinkes | Dr. Eka | 085230204952 |
|  |  |  |  |
| **18** | **Dinas Kesehatan Boven Digul**  **(PKM Ninati)** | | |
|  | Kadinkes | Dr. Viviana | 08124853235 |
|  | Ses Dinkes | Syaib | 08124885976 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **19** | **Dinas Kesehatan Pegunungan Bintang**  **(PKM Iwur)** |  |  |
|  | Ses Dinkes | Kornelis Pakage | 082198510000 |
|  |  | Dr. Bob | 082342958835 |
|  |  |  |  |
|  |  | | |

**LATAR BELAKANG**

Negara Indonesia merupakan salah satu negara [kepulauan](http://id.wikipedia.org/wiki/Kepulauan) terbesar dengan jumlah penduduk terbesar keempat didunia. Hal ini menjadi salah satu faktor penghambat distribusi SDM Kesehatan yang merata. Maldistribusi SDM kesehatan dapat dilihat dari melimpahnya tenaga kesehatan di pusat-pusat propinsi dan kabupaten/kota, sementara di daerah terpencil, tertinggal, perbatasan, dan kepulauan (DTPK)) masih kekurangan jumlah dan jenis tenaga kesehatan.

Berbagai kebijakan pemerintah dalam upaya pemerataan jumlah dan jenis tenaga kesehatan telah dikeluarkan, karena tenaga kesehatan mempunyai kontribusi yang besar untuk kesuksesan pembangunan kesehatan. Pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau oleh lapisan masyarakat tidak akan terwujud apabila tidak didukung oleh tenaga kesehatan yang mencukupi jumlahnya.

Kebijakan pemerintah yang terkait dengan penyebaran tenaga kesehatan yang merata telah dimulai sejak tahun 1960, yaitu diawali dengan lahirnya Undang-undang no. 9 tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan. Undang-undang ini menyatakan bahwa pemerintah mengadakan, mengatur, mengawasi, dan membantu pendidikan tenaga kesehatan, menetapkan penggunaan dan penyebaran tenaga kesehatan pemerintah dan swasta sesuai dengan keperluan masyarakat dengan mengingat keseimbangan antara jumlah tenaga yang diperlukan dan tenaga yang tersedia. Guna memenuhi tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan khususnya di daerah-daerah pelosok, negara menetapkan Undang-undang no. 8 tahun 1961 tentang wajib kerja sarjana. Undang-undang ini mewajibkan setiap sarjana tanpa kecuali untuk mengabdi sekurang-kurangnya 3 tahun pada negara.

Kebijakan wajib kerja sarjana selanjutnya ditindaklanjuti dengan penetapan Peraturan Pemerintah no. 1 tahun 1988 tentang Masa Bakti dan Praktik Dokter dan Dokter Gigi. Peraturan ini mewajibkan seluruh dokter, dokter gigi, dan dokter spesialis baik yang telah lulus dari perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri untuk mengikuti masa bakti.

Penempatan tenaga kesehatan melalui sistem Pegawai Tidak Tetap (PTT) ditetapkan melalui Keputusan Presiden no. 37 tahun 1991 tentang Pengangkatan Dokter Sebagai Pegawai Tidak Tetap dan No. 23 tahun 1994 tentang Pengangkatan Bidan Sebagai Pegawai Tidak Tetap.

Untuk menghargai hak asasi manusia dalam bidang ketenagakerjaan, terbitlah Undang-undang no.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan yang mencabut Undang-undang no. 8 tahun 1961 tentang Wajib Kerja Sarjana. Sebagai tindak lanjut dari Undang-undang tersebut, Peraturan Menteri Kesehatan no. 1540/Menkes/Per/XII/2002 tentang Penempatan Tenaga Medis Melalui Masa bakti dan Cara Lain dikeluarkan. Dengan kebijakan ini, program dokter dan dokter gigi PTT yang semula bersifat wajib menjadi sukarela.

Salah satu prioritas pembangunan adalah pembangunan daerah tertinggal, perbatasan, dan kepulauan yang diarahkan pada kawasan Indonesia Timur. Hambatan dalam pembangunan kesehatan, salah satunya adalah masalah SDM kesehatan.

Permasalahan SDM Kesehatan di Indonesia :

1. Jumlah Tenaga Kesehatan masih kurang
2. Distribusi Tenaga Kesehatan yang tidak merata
3. Mutu atau kualitas yang belum memadai
4. Kualifikasi Tenaga Kesehatan masih banyak yang belum D III

Saat ini penempatan tenaga kesehatan dilaksanakan melalui penempatan PNS, PTT dan penugasan khusus, namun model – model penempatan tersebut bersifat individual. Kementerian Kesehatan melakukan inovasi dalam pelaksanaan penempatan tenaga kesehatan, dimana penempatan dilaksanakan dengan penugasan khusus berbasis tim, sekelompok tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, dokter gigi, bidan, perawat, tenaga gizi, tenaga kesehatan lingkungan, tenaga kesehatan masyarakat, analis labolatorium, dan tenaga farmasi ditempatkan di puskesmas yang bertujuan untuk memperkuat pelayanan kesehatan di wilayah puskesmas tersebut, selain kuratif juga untuk memperkuat promotif dan preventif.

Berdasarkan Undang-undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan, telah ditetapkan bahwa pengadaan tenaga kesehatan untuk daerah tertentu dapat dilaksanakan dengan penugasan khusus tenaga kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penugasan Khusus Tenaga Kesehatan Berbasis Tim (Team Based) dalam Mendukung Program Nusantara Sehat telah mengatur mekanisme penyelenggaraan program Nusantara Sehat ini.

**PROGRAM NUSANTARA SEHAT**

Program Nusantara Sehat merupakan penugasan khusus tenaga kesehatan berbasis tim (*Team based*) pada fasilitas pelayanan kesehatan di daerah tertinggal, perbatasan, dan kepulauan, serta daerah bermasalah kesehatan. Program Nusantara Sehat bertujuan untuk:

1. memberikan pelayanan kesehatan untuk menjangkau *remote* area;
2. menjaga keberlangsungan pelayanan kesehatan;
3. menangani masalah kesehatan sesuai dengan kebutuhan daerah;
4. meningkatkan retensi tenaga kesehatan yang bertugas;
5. penggerakan pemberdayaan masyarakat;
6. pelayanan terintegrasi;
7. peningkatan dan pemerataan pelayanan

Lokasi penempatan Nusantara Sehata adalah puskesmas terutama dengan kriteria sangat terpencil di Daerah Tertinggal, Perbatasan, dan Kepulauan (DTPK) dan/atau Daerah Bermasalah Kesehatan (DBK), dimana penetapan kabupaten DTPK dan DBK diusulkan oleh bupati/walikota dan ditetapkan oleh Menteri Kesehatan.

Tim Nusantara Sehat terdiri dari tim tenaga kesehatan sebanyak 5 sampai dengan 9 tenaga kesehatan dengan berbagai profesi sesuai dengan kebutuhan di daerah. Profesi tenaga kesehatan tim Nusantara Sehat dapat terdiri keseluruhan tenaga kesehatan berikut atau sebagian (sesuai kebutuhan) :

1. Dokter
2. Dokter gigi
3. Bidan
4. Perawat
5. Tenaga kesehatan masyarakat
6. Tenaga kesehatan lingkungan
7. Tenaga gizi
8. Tenaga kefarmasian
9. Ahli teknologi labolatorium medik

Masa penempatan tenaga kesehatan penugasan khusus berbasis tim *(team based)* adalah 2 (dua) tahun.

Pemerintah Daerah dapat memberdayakan tenaga kesehatan pasca penugasan khusus berbasis tim *(team based)* berdasarkan kompetensi, standar ketenagaan dan kebutuhan daerah sehingga tercapai kemandirian pemenuhan tenaga kesehatan sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

**SASARAN PROGRAM NUSANTARA SEHAT**

1. Terpenuhinya tenaga kesehatan di Puskesmas
2. Meningkatnya puskesmas yang terpenuhi tenaga kesehatan dengan minimal 5 (lima) jenis tenaga kesehatan
3. Terselenggaranya manajemen puskesmas
4. Meningkatnya upaya pelayanan kesehatan dasar di wilayah kerja puskesmas
5. Tercapainya target cakupan program puskesmas

**PEMBEKALAN TIM NUSANTARA SEHAT**

1. Pembekalan bagi tenaga kesehatan Nusantara Sehat diselenggarakan oleh Pusat Pendidikan dan Pelatihan Aparatur, Badan PPSDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan.
2. Pembekalan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi dan wawasan kepada para tenaga kesehatan yang akan bertugas.
3. Materi pembekalan adalah bela negara dan survival, teknis medis, dan manajemen Puskesmas.

**PENGGAJIAN TIM NUSANTARA SEHAT**

1. Besaran gaji/insentif bagi tenaga kesehatan Nusantara Sehat adalah sebagai berikut :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis Tenaga Kesehatan Nusantara Sehat | Penghasilan Kotor/ bulan | |
| Gaji/insentif | TOTAL |
| 1 | Dokter/dokter gigi | Rp. 7.850.000 | Rp. 7.850.000 |
| 2 | Bidan/Perawat/ Tenaga Kesehatan Lingkungan / Tenaga Gizi / Ahli Teknologi Laboratorium Medik / Tenaga Kefarmasian / Tenaga Kesehatan Masyarakat | Rp. 4.400.000 | Rp. 4.400.000 |

1. Besaran gaji/insentif tenaga kesehatan Nusantara Sehat ditetapkan oleh Menteri Kesehatan atas persetujuan Menteri Keuangan.
2. Pembayaran gaji/insentif tenaga kesehatan Nusantara Sehat dilaksanakan pada awal bulan berikutnya, setelah yang bersangkutan melaksanakan tugas melalui bank/pos pembayar yang ditunjuk.



**HAK DAN KEWAJIBAN TENAGA KESEHATAN**

**HAK TENAGA KESEHATAN NUSANTARA SEHAT :**

1. Memperoleh penghasilan berupa gaji / insentif
2. Memperoleh biaya perjalanan ke lokasi pembekalan, ke lokasi penugasan dan biaya perjalanan pulang dari lokasi penugasan setelah menyelesaikan masa penugasan
3. Memperoleh jaminan pemeliharaan kesehatan (JKN)
4. Memperoleh cuti tahunan selama 12 (dua belas) hari kerja per tahun termasuk cuti bersama, setelah bertugas paling sedikit selama 1(satu) tahun, dilakukan secara bergantian dan maksimal 2 (dua) orang dalam waktu yang bersamaan.
5. Menjalankan praktik perorangan sepanjang dilaksanakan diluar jam kerja dan sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
6. Memperoleh surat keterangan selesai masa penugasan sebagai tenaga kesehatan penugasan khusus berbasis tim *(team based)* yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan kabupaten/kota

**KEWAJIBAN TENAGA KESEHATAN NUSANTAR SEHAT :**

1. Setia dan taat sepenuhnya kepada Pancasila, UUD 45, Negara dan Pemerintah
2. Menyimpan rahasia Negara dan jabatan.
3. Menyimpan rahasia kedokteran.
4. Melaksanakan masa penugasan yang telah ditetapkan.
5. Menaati dan melaksanakan keprofesian sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku termasuk ketentuan kedinasan yang berlaku bagi pegawai negeri sipil
6. Melaksanakan tugas profesi sebagai tenaga kesehatan penugasan khusus berbasis tim *(team based)* sesuai program pemerintah di bidang kesehatan.
7. Membayar iuran pemeliharaan kesehatan sebesar 2 % dari gaji/insentif.
8. Membayar pajak penghasilan sesuai dengan ketentuan yang berlaku
9. Mengikuti pembekalan pra tugas untuk menunjang pelaksanaan tugas tenaga kesehatan penugasan khusus berbasis tim (*team based*) pada wilayah kerjanya
10. Membuat laporan individual harian dan dilaporkan per triwulan kepada Kepala Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota, Dinas Kesehatan Provinsi dan Kementerian Kesehatan.
11. Membuat laporan akhir pelaksanaan masa penugasan yang sekurang kurangnya memuat tentang profil tempat penugasan, hasil kegiatan selama penugasan dan permasalahan serta rencana tindak lanjut sebagai persyaratan untuk mendapatkan surat keterangan selesai penugasan.

**PEMBERHENTIAN TIM NUSANTARA SEHAT**

Masa penugasan tenaga kesehatan berakhir apabila:

1. selesai melaksanakan tugas
2. diberhentikan atau pemutusan secara sepihak
3. Meninggal dunia

**KOMPETENSI TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS TERPENCIL DAN SANGAT TERPENCIL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **JENIS TENAGA** | **SARANA PELAYANAN** | |
| **PUSKESMAS** | **PUSKESMAS PERAWATAN** |
| 1 | Dokter | Pengobatan  Gawat Darurat  Survailance  Promosi/Penyuluhan | Pengobatan  Gawat Darurat  Survailance  Promosi/Penyuluhan  \*4 Dasar\* |
| 2 | Perawat | Gawat Darurat  Promosi/Penyuluhan  Perkesmas | Gawat Darurat  Promosi/Penyuluhan  Perkesmas  Asuhan Keperawatan |
| 3 | Bidan | ANC, Persalinan Normal, nifas, pelayanan neonatal  Gawat Darurat  Pengobatan sederhana  Promosi/Penyuluhan | ANC, Persalinan Normal, nifas, pelayanan neonatal  Gawat Darurat  Pengobatan sederhana  Promosi/Penyuluhan  PONED |
| 4 | Tenaga Kesehatan Masyarakat | Pemberdayaan Masyarakat  Surveilans  Promosi/Penyuluhan | Pemberdayaan Masyarakat  Surveilans  Promosi/Penyuluhan |
| 5 | Tenaga Kesehatan lingkungan | Kesehatan lingkungan  Surveilans  Promosi/Penyuluhan | Kesehatan lingkungan  Surveilans  Promosi/Penyuluhan |
| 6 | Ahli Teknologi Laboratorium Medik | Laboratorium Sederhana dalam dan luar gedung | Laboratorium Sederhana dalam dan luar gedung |
| 7 | Tenaga Gizi | Penanganan Gizi  Surveilans  Promosi/Penyuluhan | Penanganan Gizi  Surveilans  Promosi/Penyuluhan |
| 8 | Tenaga Kefarmasian | ? | ? |

**PELAYANAN KESEHATAN DI PUSKESMAS TERPENCIL DAN SANGAT TERPENCIL DI DAERAH TERTINGGAL, PERBATASAN DAN KEPULAUAN**

Pelayanan kesehatan di daerah tertinggal, perbatasan, dan kepulauan perlu memperhatikan tuntutan dan kebutuhan masyarakat setempat serta sesuai dengan perkembangan dan permasalahan yang dihadapi. Upaya peningkatan pelayana kesehatan ini perlu mempertimbangkan kondisi geografi, cuaca, ketersediaan sarana dan prasarana, sumber daya manusia, pembiyaan serta kemampuan pemda dan masyarakat, sehingga diharapkan terjadi peningkatan jangkauan dan mutu pelayanan pada masyarakat di wilayah tersebut.

Pelayanan Puskesmas terpencil dan sangat terpencil dilaksanakan baik di dalam Puskesmas maupun dengan tim mobile. Pelayanan di Puskesmas termasuk kegiatan di Puskesmas Pembantu (Pustu) dan Poskesdes. Pelayanan kesehatan dengan tim mobile dilakukan untuk menjangkau masyarakat di kampung, dessa yang letaknya jauh dari sarana pelayanan yang ada. Mengingat penduduk di DTPK tersebar dalam kelompok yang relatif kecil. Tim mobile dapat terdiri dari Tim Puskesmas sendiri, atau merupakan gabungan dari tim puskesmas dengan Kabupaten, atau gabungan tim puskesmas, kabupaten dan provinsi. Kegiatan yang dilakukan tim mobile tidak hanya pengobatan dan penyuluhan, tetapi juga surveilance, tindakan darurat dan lain-lain. Tim mobile harus memiliki kemampuan surveilance termasuk mapping, kegawatdaruratan, KIA, dan promosi kesehatan termasuk pemberdayaan masyarakat.

**Standar Pelayanan Puskesmas Terpencil dan Sangat Terpencil**

1. Pelayanan kegawatdaruratan (life saving)
2. Upaya kesehatan wajib Puskesmas dengan kegiatan minimal. Kegiatan ini ditetapkan denganmenentukan saswaran utama pelayanan Puskesmas tepencil dan sangat terpencil
3. Kebutuhan masyarakat/masalah/penyakit spesifik setempat
4. Kemampuan manajemen program
5. Pemberdayaan masyarakat.

**Pola Pengembangan Pelayanan Puskesmas di DTPK**

Pola pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan pola penyakit, kondisi alam serta kebutuhan masyarakat setempat. Dalam pelaksanaan di lapangan daerah harus mampu mengembangkan kemampuan Puskesmas sesuai dengan kondisi alam, kebutuhan masyarakat dan lain-lain.

1. Pelayanan daerah kepulauan (gugus pulau) terisolir

Pelayanan di daerah kepulauan atau pulau terisolir perlu meningkatkan kemampuan petugas di Puskesmas dengan kemampuan :

1. Kegawatdaruratan yang lebih baik
2. Penanganan kasus-kasus penyelaman
3. Penanganan kasus-kasus penyakit daerah pesisir
4. Penggunaan radio komunikasi
5. Keterampilan perbaikan alat sederhana
6. Kemampuan berenang/mengunakan perahu

1. Pelayanan daerah pesisir/sungai

Pelayanan di daerah pesisir/sungai, perlu meningkatkan kemampuan petugas di Puskesmas dengan kemampuan :

1. Kegawatdaruratan yang lebih baik
2. Penangann kasus-kasus penyelaman
3. Penanganan kasus-kasus penyakit daerah pesisir
4. Kemampuan berenang/menggunakan perahu
5. Pelayanan daerah pegunungan tinggi/pedalaman

Pelayanan di daerah pegunungan tinggi/pedalaman perlu meningkatkan kemampuan petugas di Puskesmas dengan kemampuan :

1. Kegawatdaruratan yang lebih baik
2. Penanganan kasus-kasus ketinggian
3. Penanganan kasus-kasus penyakit daerah pegunungan tinggi
4. Penggunaan radio komunikasi
5. Keterampilan perbaikan alat sederhana
6. Kemampuan melakukan hiking
7. Pelayanan daerah perbatasan dengan negara tetangga/pariwisata

Pelayanan di daerah perbatasan/pariwisata perlu meningkatkan kemampuan petugas di Puskesmas dengan kemampuan :

1. Kegawatdaruratan yang lebih baik
2. Penanganan kasus-kasus umum dengan mutu yang baik
3. Penanganan kasus-kasus oenyakir menular umum dan yang baru dikenal
4. Penggunaan radio komunikasi
5. Kemampuan koordinasi
6. Pelayanan daerah khusus dengan penyakit spesifik

Daerah-daerah khusus yang memiliki masalah spesifik harus ditangani secara khusus seperti :

1. Daerah endemis malaria
2. Daerah endemis schisthosomatis
3. Daerah endemis demam berdarah
4. Aderah endemis penyakit kaki gajah
5. Daerah rawan TBC
6. Daerah rawan HIV
7. Daerah cacing tambang, dan lain-lain.

**STANDARD OPERATIONAL PROCEDURES**

**Berpergian dengan Pesawat Udara**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meminimalisir resiko saat berpergian dengan Pesawat Udara.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Resiko saat Berpergian dengan Pesawat Udara**
   1. Matikan telepon genggam dan alat elektronik lainnya seperti laptop selama Anda berada dalam Pesawat Udara. Jangan nyalakan kembali telepon genggam dan alat elektronik sampai Anda berada dalam gedung terminal.
   2. Kenakan selalu sabuk pengaman selama lampu tanda kenakan sabuk pengaman menyala. Namun, sebaiknya Anda menggunakan sabuk pengaman selama Anda berada dalam pesawat udara.
   3. Perhatikan instruksi penggunaan pelampung dan masker oksigen yang diperagakan oleh awak kabin. Bacalah kartu instruksi mengenai keselamatan penerbangan yang tersedia di kursi Anda.
   4. Apabila Anda duduk di dekat pintu atau jendela darurat, perhatikan instruksi dari awak kabin mengenai cara membuka pintu atau jendela darurat. Bacalah kartu instruksi mengenai cara membuka pintu atau jendela darurat yang tersedia.
   5. Letakkan barang bawaan Anda di tempat penyimpanan yang tersedia di atas kursi Anda atau letakkan di bawah kursi Anda.
   6. Tegakkan sandaran kursi dan lipat meja di depan Anda pada saat lepas landas dan mendarat.
   7. Dilarang merokok selama Anda berada dalam kabin pesawat.
   8. Apabila kabin tekanan berubah, masker oksigen akan keluar dari bagian atas kursi Anda. Tetaplah tenang dan kenakan masker, lalu bernapaslah seperti biasa.
   9. Apabila pesawat harus melakukan pendaratan darurat di perairan, kenakanlah pelampung sesuai instruksi yang telah diberikan. Tinggalkan barang-barang Anda dalam kabin pesawat. Segera keluarlah melalui pintu atau jendela darurat.
   10. Apabila pesawat harus melakukan pendaratan darurat di daratan, tinggalkan barang-barang Anda dalam kabin pesawat. Segera keluarlah melalui pintu atau jendela darurat.
   11. Apabila dalam pendaratan darurat kabin pesawat dipenuhi dengan asap, bergeraklah dengan cara merangkak menuju pintu atau jendela darurat. Ikuti jalur yang tersedia di lantai kabin.
   12. Jangan gunakan sepatu berhak tinggi selama evakuasi dalam pendaratan darurat.
3. **Daftar Barang Dilarang dalam Pesawat Udara**
   1. Senjata, senjata api dan perangkat lain yang dapat melontarkan proyektil yang mampu, atau tampak mampu, digunakan untuk mencederai secara serius yang disebabkan oleh pemakaian sebuah proyektik, antara lain pistol, replika senjata api, komponen senjata api, busur, dan ketapel.
   2. Perangkat yang dirancang khusus untuk membuat pingsan/melumpuhkan antara lain senjata bius, pistol setrum, semprotan merica, dan gas air mata.
   3. Objek dengan ujung atau sisi yang tajam yang mampu digunakan untuk menyebabkan cedera serius, antara lain kapak, silet, pisau lipat gunting (panjang lebih dari 5 cm dari titik tumpu/pegangan), pedang, dan pembuka tutup botol.
   4. Alat kerja yang dapat digunakan untuk menyebabkan cedera serius atau mengancam keamanan pesawat udara, antara lain linggis, bor, obeng, gergaji, dan *blowtorches*.
   5. Alat tumpul yang mampu digunakan untuk menyebabkan cedera serius ketika digunakan untuk memukul, antara lain pemukul *baseball*, tongkat pemukul, raket, dan peralatan seni bela diri.
   6. Bahan peledak, zat pembakar, dan bahan/zat lainnya yang mampu, dan dapat digunakan untuk menyebabkan cedera serius atau mengancam keamanan pesawat udara, antara lain amunisi, *blasting caps*, detonator, granat, petasan, dan dinamit.
   7. Makanan dengan bau menyengat seperti durian.
4. **Referensi**

Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil

**Berpergian dengan Kapal Laut**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meminimalisir resiko saat berpergian dengan kapal laut.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera personal
2. **Manajemen Resiko saat Berpergian dengan Kapal Laut**
   1. Berhati-hatilah saat masuk dan keluar dari kapal. Jangan masuk atau keluar kapal apabila kapal belum bersandar dengan baik di pelabuhan atau belum dinyatakan aman oleh kru kapal.
   2. Masuk dan keluar kapal dengan tertib. Jangan berdesak-desakkan dan jangan mendorong orang disekitar Anda. Berpeganganlah saat menaiki atau menuruni tangga kapal.
   3. Jangan membawa barang berukuran besar yang dapat menghambat pergerakan orang lain dalam kapal. Mintalah kru kapal untuk menyimpan barang Anda di tempat yang aman.
   4. Perhatikanlah petunjuk prosedur keselamatan yang diberikan oleh kru kapal atau yang tersedia sebagai edaran maupun poster di sekitar kapal.
   5. Ketahuilah letak *life jacket*. Apabila Anda tidak dapat menemukannya, tanyakan kepada kru kapal.
   6. Jangan bersandar ke bagian kapal yang dapat membahayaka diri Anda atau dapat membuat Anda terjatuh ke air.
   7. Dalam keadaan hujan, jangan berada di dek. Masuklah ke dalam ruang penumpang.
   8. Hindari melalui area dimana dek licin atau basah yang dapat membuat Anda terpeleset. Mintalah kru kapal untuk mengeringkan dek yang basah.
   9. Dilarang merokok di ruang penumpang.
   10. Dalam keadaan darurat, tetaplah tenang, gunakan *life jacket* dan ikuti instruksi kru kapal.
3. **Referensi**

Badan Koordinasi Keamanan Laut Republik Indonesia

**Berpergian dengan Perahu**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai tindakan yang harus dilakukan untuk meminimalisir resiko saat berpergian dengan perahu kecil seperti perahu nelayan atau sampan.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Resiko saat Berpergian dengan Perahu**
   1. Periksa kondisi perahu sebelum berangkat. Periksa apakah perahu memiliki kebocoran. Apabila perahu dilengkapi dengan motor, periksa kondisi motor perahu dan periksa bahan bakar yang tersedia.
   2. Perhatikan kondisi cuaca sebelum Anda berpergian. Carilah informasi mengenai perkiraan cuaca saat Anda berpergian.
   3. Buatlah rencana perjalanan Anda. Beri tahu rencana perjalanan Anda pada keluarga atau rekan Anda yang tidak ikut serta dalam perjalanan. Beri tahu mereka apabila Anda telah sampai tujuan.
   4. Periksa kapasitas perahu Anda. Jangan mengangkut barang dan penumpang melebihi kapasitas perahu. Perlu diketahui bahwa pada kondisi cuaca buruk, perahu belum tentu mampu untuk menampung berat sampai kapasitas maksimumnya.
   5. Perhatikan instruksi keselamatan yang diberikan sebelum Anda melakukan perjalanan.
   6. Ketahuilah tempat penyimpanan perlengkapan keamanan dalam perahu.
   7. Kenakanlah jaket pelampung selama Anda berada di atas perahu.
   8. Apabila perahu dipenuhi air, keluarkanlah air dari dalam perahu. Anda dapat menggunakan botol air, gayung, atau alat lainnya.
   9. Jangan melakukan terlalu banyak gerakan yang membuat Anda kehilangan keseimbangan sehingga terjatuh ke air atau yang dapat membuat perahu terbalik.
   10. Jangan mencondongkan badan Anda keluar perahu. Hal ini dapat membuat Anda terjatuh ke air.
   11. Apabila Anda terjatuh ke dalam air, tetaplah tenang dan tunggu bantuan dari orang lain di dalam perahu untuk mengangkat Anda kembali ke dalam perahu.
   12. Apabila terjadi kecelakaan pada perahu Anda, tetaplah tenang. Gunakan suar atau alat pengirim sinyal untuk memberikan sinyal pada orang sekitar atau regu penolong. Apabila Anda melihat ada perahu yang berada dekat dengan Anda, Anda dapat mengirimkan sinyal dengan menggunakan peluit.
3. **Perlengkapan Keamanan Minimum**
   1. Jaket pelampung
   2. Pelampung
   3. Peluit
   4. Suar, senter kedap air, atau alat pengirim sinyal lainnya.
   5. Kotak P3K
   6. Kompas
   7. Peta
4. **Referensi**

Ministry of Transport Canada

**Berpergian dengan Mobil**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi untuk meminimalisir resiko yang dapat terjadi saat berpergian dengan mobil.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Resiko saat Berpergian dengan Mobil**
   1. Istirahat yang cukup sebelum Anda berpergian dengan mobil.
   2. Periksa keaadaan mobil sebelum berpergian, terutama apabila akan menempuh medan yang berat. Pastikan rem mobil dapat berfungsi dengan baik dan ban kendaraan dalam kedaan baik.
   3. Jangan mengendarai mobil tanpa Surat Izin Mengemudi A yang berlaku.
   4. Selalu gunakan sabuk pengaman saat Anda berada dalam mobil.
   5. Jangan menyetir apabila Anda dalam keadaan lelah, mengantuk, baru mnegonsumsi obat yang dapat menyebabkan kantuk, atau dalam pengaruh minuman keras.
   6. Ketahuilah rute yang akan Anda tempuh sebelum berpergian. Apabila Anda belum pernah menempuh rute tersebut, bawalah peta atau ajak orang yang pernah menempuh rute tersebut.
   7. Waspadalah akan keadaan di jalan saat mengendarai mobil. perhatikan potensi bahaya yang dapat muncul dari pergerakan kendaraan lain maupun dari kondisi jalan, seperti jalanan berlubang dan jalanan yang berbelok-belok.
   8. Patuhilah batas kecepatan maksimal dan rambu-rambu lalu-lintas saat mengendarai mobil.
   9. Selama mengendarai mobil, pandangan Anda jangan hanya terpaku ke depan saja, perhatikanlah kaca spion dan juga perhatikan kendaraan yang berada tepat di samping Anda.
   10. Jagalah jarak dengan kendaraan yang berada di depan. Jangan berada terlalu dekat agar Anda memiliki ruang untuk bereaksi.
   11. Saat akan berbelok atau berpindah jalur, gunakanlah lampu sen.
   12. Saat akan menyalip kendaraan lain, pastikan terdapat jarak yang cukup antara Anda dan kendaraan tersebut (2 detik). Perhatikan posisi kendaraan tersebut dan pasanglah lampu sen. Saat Anda akan berpindah jalur, pastikan kembali tidak ada kendaraan di samping Anda dengan memalingkan wajah sesaat. Jangan menyalip kendaraan lain apabila terdapat belokan dalam jarak dekat di depan Anda.
   13. Apabila hendak berbelok di tikungan tajam maupun belokan yang tidak memungkinkan Anda untuk melihat pengemudi lain dari arah berlawanan, bunyikanlah klakson agar pengemudi yang datang dari arah berlawanan mengetahui keberadaan Anda.
   14. Saat berkendara di malam hari, kurangilah kecepatan Anda.
   15. Saat berkendara saat hujan, kurangilah kecepatan Anda dan berhati-hatilah karena jalanan lebih licin saat hujan.
   16. Jangan melakukan hal lain yang dapat menganggu konsentrasi Anda saat menyetir, di antaranya menggunakan telepon genggam, makan, minum, atau mencari frekuensi radio mobil Anda.
   17. Apabila Anda harus menerima telepon, menepilah dan angkat telepon. Jangan mengangkat telepon saat Anda berkendara.
   18. Bersabarlah dan jangan mudah terpancing dengan perilaku pengendara lainnya.
   19. Berhentilah setiap 2 jam perjalanan, keluar dari mobil Anda, berjalanlah dan lakukan peregangan badan.
   20. Jangan mengeluarkan anggota badan dari dalam mobil selama Anda berkendara.
3. **Referensi**

Occupational Safety and Health Administration, US Department of Labor

**Berpergian dengan Motor**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi untuk meminimalisir resiko yang dapat terjadi saat berpergian dengan mobil.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Resiko saat Berpergian dengan Motor**
3. Istirahat yang cukup sebelum Anda berpergian dengan motor.
4. Periksa keaadaan motor sebelum berpergian, terutama apabila akan menempuh medan yang berat. Pastikan rem motor dapat berfungsi dengan baik dan ban motor dalam kedaan baik.
5. Jangan mengendarai motor tanpa Surat Izin Mengemudi C yang berlaku.
6. Motor adalah kendaraan dengan kapasitas maksimal 2 orang. Jangan berpergian dengan jumlah orang melebihi kapasitas maksimal motor.
7. Jangan mengendarai motor saat berada dalam pengaruh obat-obatan maupun minuman keras.
8. Ketahuilah rute yang akan Anda tempuh sebelum berpergian. Apabila Anda belum pernah menempuh rute tersebut, bawalah peta atau ajak orang yang pernah menempuh rute tersebut.
9. Gunakan selalu helm berstandar SNI saat berpergian dengan motor. Pakai dan kencangkan tali pengaman helm selama berpergian dengan motor.
10. Saat berpergian dengan motor, kenakanlah pakaian yang dapat melindungi dari terpaan angin, terutama di daerah dingin, seperti jaket, celana panjang, dan sarung tangan. Jangan gunakan pakaian yang dapat tertiup angin dan menghalangi pandangan.
11. Pastikan tali sepatu terikat saat berpergian dengan motor. Tali sepatu yang terlepas dan tertiup angin dapat tersangkut pada bagian mesin maupun roda motor dan mengakibatkan jatuh.
12. Jangan membawa barang-barang yang berat dan berukuran besar saat berpergian dengan motor.
13. Jangan meletakkan barang berukuran besar di depan pengemudi motor yang dapat membuat pengemudi motor tidak leluasa dalam mengemudi ataupun yang dapat menghalangi pandangan.
14. Barang bawaan harus diletakkan di kok bagian belakang dan diikat. Jangan membawa barang bawaan yang dapat menghalangi pandangan dari kaca spion.
15. Lampu motor harus dinyalakan saat berpergian baik di siang hari maupun malam hari.
16. Waspadalah akan keadaan di jalan saat mengendarai motor. perhatikan potensi bahaya yang dapat muncul dari pergerakan kendaraan lain maupun dari kondisi jalan, seperti jalanan berlubang dan jalanan yang berbelok-belok.
17. Patuhilah batas kecepatan maksimal dan rambu-rambu lalu-lintas saat mengendarai motor.
18. Selama mengendarai motor, pandangan Anda jangan hanya terpaku ke depan saja, perhatikanlah kaca spion dan juga perhatikan kendaraan yang berada tepat di samping Anda.
19. Jagalah jarak dengan kendaraan yang berada di depan. Jangan berada terlalu dekat agar Anda memiliki ruang untuk bereaksi.Saat akan berbelok atau berpindah jalur, gunakanlah lampu sen.
20. Saat akan menyalip kendaraan lain, pastikan terdapat jarak yang cukup antara Anda dan kendaraan tersebut (2 detik). Perhatikan posisi kendaraan tersebut dan pasanglah lampu sen. Saat Anda akan berpindah jalur, pastikan kembali tidak ada kendaraan di samping Anda dengan memalingkan wajah sesaat. Jangan menyalip kendaraan lain apabila terdapat belokan dalam jarak dekat di depan Anda.
21. Apabila hendak berbelok di tikungan tajam maupun belokan yang tidak memungkinkan Anda untuk melihat pengemudi lain dari arah berlawanan, bunyikanlah klakson agar pengemudi yang datang dari arah berlawanan mengetahui keberadaan Anda.
22. Saat berkendara di malam hari, kurangilah kecepatan Anda.
23. Jangan berpergian dengan motor saat hujan. Apabila hujan tiba-tiba turun, menepilah dan cari tempat berteduh.
24. Apabila Anda dalam keadaan darurat dan harus melanjutkan perjalanan saat hujan, kenakanlah jas hujan, kurangi kecepatan dan berhati-hatilah. Jalanan akan lebih licin saat hujan.
25. Jangan melakukan hal lain yang dapat menganggu konsentrasi Anda saat menyetir, di antaranya menggunakan telepon genggam, makan, atau minum.
26. Jangan terlalu banyak bergerak sehingga dapat mengganggu keseimbangan saat berpergian dengan motor.
27. Penumpang motor jangan duduk menyamping karena dapat mengganggu keseimbangan.
28. Penumpang motor sebaiknya berpegangan ke pengemudi motor ataupun bagian belakang jok motor selama motor berjalan.
29. Penumpang motor dilarang menurunkan kaki saat motor bergerak karena dapat mengganggu keseimbangan pengendara.
30. Penumpang motor dilarang memasukkan bagian tubuh ke dalam jari-jari roda saat motor bergerak. Perhatikanlah pijakan kaki saat berpergian dengan motor. Kaki penumpang harus selalu berada di pijakan kaki yang terdapat pada motor.
31. **Referensi**

Motorcycle Safety Foundation

**Berjalan Kaki di Hutan**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meminimalisir resiko saat berjalan kaki di hutan.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Resiko saat Berjalan kaki di Hutan**
   1. Buatlah rencana perjalanan sebelum Anda pergi. Carilah informasi mengenai perkiraan cuaca. Jangan melakukan perjalanan pada kondisi cuaca buruk. Persiapkan perlengkapan yang harus Anda bawa dalam perjalanan, pastikan semuanya lengkap.
   2. Beri tahu rencana dan rute perjalanan Anda ke anggota keluarga atau teman yang tidak ikut serta dan beri tahu mereka apabila Anda telah sampai tujuan.
   3. Pelajarilah cara pemakaian kompas dan cara mendirikan tenda.
   4. Pastikan tubuh Anda dalam keadaan sehat sebelum melakukan perjalanan.
   5. Gunakanlah pakaian yang dapat melindungi tubuh Anda seperti Baju lengan panjang dan celana panjang serta sepatu yang tidak licin. Gunakanlah lotion anti serangga untuk menghindari gigitan serangga.
   6. Lakukanlah perjalanan dalam kelompok yang minimal terdiri dari 4 orang. Apabila ada anggota kelompok Anda yang terluka, maka salah satu anggota lain dapat tinggal menemani anggota yang terluka dan 2 anggota lainnya dapat mencari pertolongan.
   7. Pergilah dengan orang yang sudah mengetahui medan di area perjalanan Anda dengan sebelumnya.
   8. Lakukanlah pemanasan sebelum Anda memulai perjalanan.
   9. Perhatikan kecepatan jalan Anda. Sesuaikanlah kecepatan jalan Anda dengan anggota yang berjalan paling lambat dalam kelompok Anda.
   10. Kendalikan kecepatan jalan Anda terutama saat Anda berjalan di jalan menurun.
   11. Perhatikan setiap langkah Anda dan permukaan yang Anda injak. Hindari area yang licin dan becek. Hati-hati terhadap ranting dan dahan pohon yang terletak rendah dan dapat menyebabkan cedera.
   12. Ambil istirahat apabila ada anggota kelompok Anda yang kelelahan.
   13. Apabila Anda menemukan air dalam perjalanan, jangan langsung diminum. Periksa apakah sumber air cukup bersih.
   14. Jangan memakan tanaman apapun kecuali Anda sudah mengetahui bahwa tanaman tersebut tidak beracun.
   15. Apabila hari mulai gelap, berhenti dan dirikanlah tenda di tempat yang aman.
3. **Manajemen Resiko saat Berkemah**
   1. Apabila hari mulai gelap, maka dirikanlah tenda.
   2. Dirikan tenda di lokasi datar dan cukup luas untuk meletakkan seluruh peralatan Anda.
   3. Periksalah area sekitar tenda Anda saat hari masih terang. Periksa apakah ada potensi bahaya seperti serangga, pecahan kaca, ataupun kontur tanah yang tidak rata.
   4. Apabila Anda membuat api unggun, pastikan api unggun berada dalam jarak aman dan cukup jauh dari tenda untuk mencegah tenda terbakar. Pastikan api unggun selalu dalam pengawasan Anda untuk mencegah kebakaran.
   5. Jangan meningalkan sisa makanan di luar tenda karena dapat memancing binatang buas.
   6. Jangan tinggalkan sampah Anda di hutan.
4. **Keadaan Tersesat**
   1. Apabila Anda tersesat, lakukanlah hal-hal sebagai berikut:
   2. Tetap tenang. Cobalah ingat bagaimana Anda bisa sampai ke tempat Anda sekarang.
   3. Perhatikan sekitar Anda. Perhatikan apakah ada tanda-tanda di sekitar Anda dan cobalah mencari posisi Anda di peta.
   4. Bergantunglah pada peta dan kompas yang Anda bawa, jangan berjalan tanpa arah. Jangan keluar dari jalur jalan.
   5. Apabila hari mulai gelap atau Anda terluka atau Anda kelelahan, berhentilah dan istirahatlah.
   6. Sebagai usaha terakhir apabila Anda masih tidak dapat menemukan jalan, ikutilah aliran air seperti sungai ke arah lereng gunung. Cara ini mungkin akan sulit dilakukan, namun bisa membawa Anda ke jalan.
5. **Peralatan yang Harus Dibawa**
   1. Makanan (terutama yang mengandung banyak karbohidrat untuk energi)
   2. Minuman
   3. Kotak P3K
   4. Kompas
   5. Peta
   6. Senter
   7. Radio bertenaga baterai
   8. Pisau lipat
   9. Korek api tahan air
   10. Cermin atau aluminium foil untuk memberikan sinyal apabila Anda tersesat.
   11. Obat-obatan pribadi
   12. Lotion anti serangga
   13. Peluit
   14. Kantung sampah
6. **Referensi**

US Forest Service

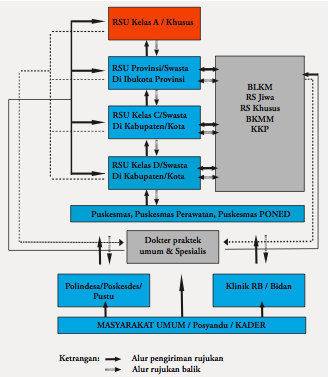
**Sistem Rujukan Pelayanan Kesehatan**

1. **Pengertian Sistem Rujukan Pelayanan Kesehatan**

Sistem rujukan pelayanan kesehatan (*referal system*) adalah suatu usaha pelayanan kesehatan antara pelbagai tingkat unit-unit pelayanan medis dalam suatu daerah tertentu ataupun untuk seluruh wilayah Republik Indonesia

1. **Alur Rujukan**

Berikut merupakan bagan dari alur sistem rujukan pelayanan kesehatan.



Gambar 1. Bagan Alur Rujukan

Ketentuan khusus:

Untuk pasien gawat darurat, kasus Kejadian Luar Biasa (KLB), dan keadaan geografis sesuai pemetaan wilayah rujukan, disesuaikan dengan sarana pelayanan kesehatan yang lebih mampu dan terdekat.

1. **Tata Cara Pelaksanaan Sistem Rujukan**
2. **Merujuk dan Menerima Rujukan Pasien**

Pasien yang akan dirujuk harus sudah diperiksa dan layak untuk dirujuk. Adapun kriteria pasien yang dirujuk adalah bila memenuhi salah satu dari:

1. Hasil pemeriksaan fisik sudah dapat dipastikan tidak mampu diatasi.
2. Hasil pemeriksaan fisik dengan pemeriksaan penunjang medis ternyata  tidak mampu diatasi.
3. Memerlukan pemeriksaan penunjang medis yang lebih lengkap, tetapi  pemeriksaan harus disertai pasien yang bersangkutan.
4. Apabila telah diobati dan dirawat ternyata memerlukan pemeriksaan,  pengobatan dan perawatan di sarana kesehatan yang lebih mampu.
5. **Prosedur Standar Merujuk Pasien**
6. **Prosedur Klinis**
7. Melakukan anamnesa, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang medik untuk menentukan diagnosa utama dan diagnosa banding.
8. Memberikan tindakan pra rujukan sesuai kasus berdasarkan Standar Prosedur Operasional (SPO).
9. Memutuskan unit pelayanan tujuan rujukan.
10. Untuk pasien gawat darurat harus didampingi petugas Medis/Paramedis yang kompeten dibidangnya dan mengetahui kondisi  pasien.
11. Apabila pasien diantar dengan kendaraan Puskesmas keliling atau ambulans, agar petugas dan kendaraan tetap menunggu pasien di IGD tujuan sampai ada kepastian pasien tersebut mendapat pelayanan dan kesimpulan dirawat inap atau rawat jalan.
12. **Prosedur Administratif**
13. Dilakukan setelah pasien diberikan tindakan pra-rujukan.
14. Membuat catatan rekam medis pasien.
15. Memberikan Informed Consernt (persetujuan/penolakan rujukan)
16. Membuat surat rujukan pasien rangkap 2. Lembar pertama dikirim ke tempat rujukan bersama pasien yang bersakutan. Lembar kedua disimpan sebagai arsip.
17. Mencatat identitas pasien pada buku register rujukan pasien.
18. Menyiapkan sarana transportasi dan sedapat mungkin menjalin komunikasi dengan tempat tujuan rujukan.
19. Pengiriman pasien ini sebaiknya dilaksanakan setelah diselesaikan administrasi yang bersangkutan.
20. **Prosedur Standar Menerima Rujukan Pasien**
21. **Prosedur Klinis**
22. Segera menerima dan melakukan stabilisasi pasien rujukan sesuai Standar Prosedur Operasional (SPO).
23. Setelah stabil, meneruskan pasien ke ruang perawatan elektif untuk perawatan selanjutnya atau meneruskan ke sarana kesehatan yang lebih mampu untuk dirujuk lanjut.
24. Melakukan monitoring dan evaluasi kemajuan klinis pasien.
25. **Prosedur Administratif**
26. Menerima, meneliti dan menandatangani surat rujukan pasien yang telah diterima untuk ditempelkan di kartu status pasien.
27. Apabila pasien tersebut dapat diterima kemudian membuat tanda  terima pasien sesuai aturan masing-masing sarana.
28. Mengisi hasil pemeriksaan dan pengobatan serta perawatan pada kartu catatan medis dan diteruskan ke tempat perawatan  selanjutnya sesuai kondisi pasien.
29. Membuat informed consent (persetujuan tindakan, persetujuan  rawat inap atau pulang paksa).
30. Segera memberikan informasi tentang keputusan tindakan/perawatan yang akan dilakukan kepada petugas / keluarga pasien  yang mengantar.
31. Apabila tidak sanggup menangani (sesuai perlengkapan Puskesmas/RSUD yang bersangkutan), maka harus merujuk ke RSU yang lebih mampu dengan membuat surat rujukan pasien rangkap 2 kemudian surat rujukan yang asli dibawa bersama pasien, prosedur selanjutnya sama seperti merujuk pasien.
32. Mencatat identitas pasien di buku register yg ditentukan.
33. Bagi Rumah Sakit, mengisi laporan Triwulan.
34. **Prosedur Standar Membalas Rujukan Pasien**
35. **Prosedur Klinis**
36. Rumah Sakit atau Puskesmas yang menerima rujukan pasien wajib mengembalikan pasien ke RS / Puskesmas / Polindes/Poskesdes pengirim setelah dilakukan proses antara lain:
    * Sesudah pemeriksaan medis, diobati dan dirawat tetapi penyembuhan selanjutnya perlu di *follow up* oleh Rumah Sakit/Puskesmas/ Polindes/Poskesdes pengirim.
    * Sesudah pemeriksaan medis, diselesaikan tindakan kegawatan klinis, tetapi pengobatan dan perawatan selanjutnya dapat dilakukan di Rumah Sakit/Puskesmas/Polindes/Poskesdes pengirim.
37. Melakukan pemeriksaan fisik dan mendiagnosa bahwa kondisi pasien sudah memungkinkan untuk keluar dari perawatan Rumah Sakit/ Puskesmas tersebut dalam keadaan:
    * Sehat atau Sembuh.
    * Sudah ada kemajuan klinis dan boleh rawat jalan.
    * Belum ada kemajuan klinis dan harus dirujuk ke tempat lain.
    * Pasien sudah meninggal.
38. Rumah Sakit/Puskesmas yang menerima rujukan pasien harus memberikan laporan/informasi medis/balasan rujukan kepada Rumah Sakit/Puskesmas/Polindes/Poskesdes pengirim pasien mengenai kondisi klinis terahir pasien apabila pasien keluar dari Rumah Sakit/Puskesmas.
39. **Prosedur Administratif**
40. Rumah Sakit/Puskesmas yang merawat pasien berkewajiban memberi surat balasan rujukan untuk setiap pasien rujukan yang pernah diterimanya kepada Rumah Sakit/Puskesmas/ Polindes/Poskesdes yang mengirim pasien yang bersangkutan.
41. Surat balasan rujukan boleh dititip melalui keluarga pasien yang bersangkutan dan untuk memastikan informasi balik tersebut diterima petugas kesehatan yang dituju, dianjurkan berkabar lagi melalui sarana komunikasi yang memungkinkan seperti telepon, handphone, faksimili dan sebagainya.
42. Bagi Rumah Sakit, wajib mengisi laporan Triwulan.
43. **Prosedur Standar Menerima Balasan Rujukan Pasien**
44. **Prosedur Klinis**
45. Melakukan kunjungan rumah pasien dan melakukan pemeriksaan fisik.
46. Memperhatikan anjuran tindakan yang disampaikan oleh Rumah Sakit/ Puskesmas yang terakhir merawat pasien tersebut.
47. Melakukan tindak lanjut atau perawatan kesehatan masyarakat dan memantau (follow up) kondisi klinis pasien sampai sembuh.
48. **Prosedur Administratif**
49. Meneliti isi surat balasan rujukan dan mencatat informasi tersebut di buku register pasien rujukan, kemudian menyimpannya pada rekam medis pasien yang bersangkutan dan memberi tanda tanggal/jam telah ditindaklanjuti.
50. Segera memberi kabar kepada dokter pengirim bahwa surat balasan rujukan telah diterima.
51. **Merujuk dan Menerima Rujukan Spesimen dan Penunjang Diagnostik Lainnya**
52. **Prosedur Standar Pengiriman Rujukan Spesimen dan Penunjang Diagnostik Lainnya**
53. **Prosedur Klinis**
54. Menyiapkan pasien/spesimen untuk pemeriksaan lanjutan.
55. Untuk spesimen, perlu dikemas sesuai dengan kondisi bahan yang akan dikirim dengan memperhatikan aspek sterilitas, kontaminasi penularan penyakit, keselamatan pasien dan orang lain serta kelayakan untuk jenis pemeriksaan yang diinginkan.
56. Memastikan bahwa pasien/spesimen yang dikirim tersebut sudah sesuai dengan kondisi yang diinginkan dan identitas yang jelas.
57. **Prosedur Administratif**
58. Mengisi format dan surat rujukan spesimen/penunjang diagnostik lainnya secara cermat dan jelas termasuk nomor surat dan status Gakin/Non-Gakin/ASKES /JAMSOSTEK, informasi jenis spesimen/penunjang diagnostik lainnya pemeriksaan yang diinginkan, identitas pasien dan diagnosa sementara serta identitas pengirim.
59. Mencacat informasi yang diperlukan di buku register yang telah ditentukan masing-masing intansinya.
60. Mengirim surat rujukan spesimen/penunjang diagnostik lainya ke alamat tujuan dan lembar kedua disimpan sebagai arsip.
61. Mencari informasi perkiraan balasan hasil rujukan spesimen/ penunjang diagnostik lainnya tersebut.
62. **Prosedur Standar Menerima Rujukan Spesimen dan Penunjang Diagnostik Lainnya**
63. **Prosedur Klinis**
64. Menerima dan memeriksa spesimen/penunjang diagnostik lainnya sesuai dengan kondisi pasien/bahan yang diterima dengan memperhatikan aspek: sterilisasi, kontaminasi penularan penyakit, keselamatan pasien, orang lain dan kelayakan untuk pemeriksaan.
    1. Memastikan bahwa spesimen yang diterima tersebut layak untuk diperiksa sesuai dengan permintaan yang diinginkan.
    2. Mengerjakan pemeriksaan laboratoris atau patologis dan penunjang diagnostik lainnya dengan mutu standar dan sesuai dengan jenis dan cara pemeriksaan yang diminta oleh pengirim.
65. **Prosedur Administratif**
66. Meneliti isi surat rujukan spesimen dan penunjang diagnostik lainnya yang diterima secara cermat dan jelas termasuk nomor surat dan status Gakin/Non-Gakin/ASKES/JAMSOSTEK, informasi pemeriksaan yang diinginkan, identitas pasien dan diagnosa sementara serta identitas pengirim.
    1. Mencacat informasi yang diperlukan di buku register/arsip yang telah ditentukan masing-masing instansinya.
    2. Memastikan kerahasiaan pasien terjamin.
    3. Mengirimkan hasil pemeriksaan tersebut secara tertulis dengan  format standar masing-masing sarana kepada pimpinan institusi pengirim.
67. **Prosedur Standar Mengirim Balasan Rujukan Hasil Pemeriksaan Spesimen dan Penunjang Diagnostik Lainnya**
68. **Prosedur Klinis**
69. Memastikan bahwa permintaan pemeriksaan yang tertera di surat rujukan spesimen/penunjang diagnostik lainnya yang diterima, telah dilakukan sesuai dengan mutu standar dan lengkap
70. Memastikan bahwa hasil pemeriksaan bisa dipertanggung jawabkan.
71. Melakukan pengecekan kembali (double check) bahwa tidak ada  tertukar dan keraguan diantara beberapa spesimen.
72. **Prosedur Administratif**
73. Mencatat di buku register hasil pemeriksaan untuk arsip.
74. Mengisi format laporan hasil pemeriksaan sesuai ketentuan masing-masing instansi.
75. Memastikan bahwa hasil pemeriksaan tersebut terjaga kerahasiaannya dan sampai kepada yang berhak untuk membacanya.
76. Mengirimkan segera laporan hasil pemeriksaan kepada alamat pengirim, dan memastikan laporan tersebut diterima pihak pengirim dengan konfirmasi melalui sarana komunikasi yang memungkinkan.
77. **Rujukan Pengetahuan dan Tenaga Ahli/Dokter Spesialis**

Ruang lingkup rujukan pengetahuan tenaga ahli /dokter spesialis meliputi antara lain:

1. Bimbingan klinis untuk deteksi dini kasus-kasus rujukan.
2. Bimbingan klinis melakukan tindakan pra-rujukan.
3. Bimbingan klinis penanganan kasus-kasus yang masih menjadi  kewenangan puskesmas melakukan Pelayanan Obstetri Neonatal  Dasar (PONED).
4. Bimbingan klinis untuk tindak lanjut (follow up) kasus kasus rujukan  balik yang diterima oleh puskesmas, puskesmas pembantu dan  polindes.
5. Kursus singkat atau penyegaran penatalaksanaan klinis kasus-kasus  yang sering dijumpai di puskesmas, puskesmas pembantu dan polindes.
6. **Prosedur Standar Permintaan Rujukan Pengetahuan (Tenaga Ahli)**
7. Puskesmas / Rumah Sakit Kabupaten/Kota yang memerlukan tenaga ahli membuat surat permintaan tenaga ahli.
8. Surat permintaan ditujukan kepada ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota atau Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat.
9. Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota atau Dinas Kesehatan Provinsi melanjutkan permintaan tenaga ahli tersebut ke Direktur Rumah Sakit tujuan dan tembusan kepada Kepala Staf Medik Fungsional (SMF) yang dituju paling lambat 14 hari sejak surat permintaan diterima.
10. Mempersiapkan penerimaan, termasuk agenda, akomodasi, konsumsi dan honor atau insentif lainnya sesuai Peraturan Daerah yang bersangkutan.
11. Melakukan monitoring dan evaluasi proses dan pelaksanaannya.
12. Membuat laporan pelaksanaan ke Dinas Kesehatan di wilayahnya dengan tembusan ke Rumah Sakit atau Instansi yang mengirim.
13. Bagi Rumah Sakit, mengisi laporan Triwulan.
14. **Prosedur Standar Pengiriman Tenaga Ahli**
15. Rumah Sakit / Instansi Kesehatan yang akan mengirimkan tenaga ahli berkonsultasi dengan pihak Dinas Kesehatan Provinsi untuk disesuaikan dengan program rujukan di Provinsi tersebut.
16. Setelah ada persetujuan dari Dinas Kesehatan Provinsi, maka Rumah Sakit / Instansi tersebut membuat jadwal kunjungan dan surat tugas bagi tenaga ahli yang bersangkutan sesuai permintaan.
17. Melakukan evaluasi dan membuat laporan pelaksanaan dan dikirim ke Dinas Kesehatan Provinsi dan arsip.
18. Bagi Rumah Sakit, mengisi laporan Triwulan.
19. **Referensi**

* Petunjuk Teknis Sistem Rujukan Pelayanan Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat
* Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 032/Birhup/72

**Kejadian Luar Biasa (KLB)**

1. **Definisi Kejadian Luar Biasa (KLB)**

Kejadian Luar Biasa (KLB) adalah timbulnya atau meningkatnya kejadian kesakitan dan atau kematian yang bermakna secara epidemiologis pada suatu daerah dalam kurun waktu tertentu.

1. **Kriteria Kejadian Luar Biasa (KLB)**

Suatu peristiwa tergolong kejadian luar biasa apabila terdapat unsur:

* Timbulnya suatu penyakit menular yang sebelumnya tidak ada atau tidak dikenal.
* Peningkatan kejadian penyakit terus menerus selama 3 kurun waktu berturut-turut menurut penyakitnya (jam, hari, minggu).
* Peningkatan kejadian penyakit/kematian 2 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan periode sebelumnya (jam, hari, minggu, bulan, tahun).
* Jumlah penderita baru dalam satu bulan menunjukkan kenaikan 2 kali lipat atau lebih bila dibandingkan dengan angka rata-rata per bulan dalam tahun sebelumnya.

1. **Mekanisme Pelaporan Kejadian Luar Biasa**

* Laporkan kejadian yang berpotensi sebagai KLB kepada dinas kesehatan secepatnya setelah kejadian ditemukan di daerah penempatan. Laporkan perkembangan kejadian hingga tim penyidik dari dinas kesehatan datang dan melakukan penyidikan.
* Laporkan kejadian yang berpotensi sebagai KLB kepada tim pusat Kantor Utusan Khusus Presiden RI untuk MDGs secepatnya setelah kejadian ditemukan di daerah penempatan.
* Hindari hal-hal yang dicurigai sebagai sumber penyebaran KLB hinga proses penyidikan dan penanganan KLB selesai dilakukan.

1. **Referensi**

* Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 949/MENKES/SK/VIII/2004
* Keputusan Dirjen PPM Nomor 451 tahun 1991

**Antisipasi Gigitan Ular dan Serangga**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi gigitan ular dan serangga seperti semut, lebah, laba-laba dll.

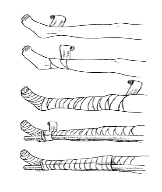
1. **Potensi Bahaya**

* Kematian
* Cedera personal

1. **Antisipasi Gigitan Ular dan Serangga**

* Perhatikanlah area sekitar Anda apakah terdapat sarang serangga. Tandai area tersebut.
* Gunakanlah pakaian yang dapat memberikan perlindungan saat berada di area yang diketahui memiliki resiko tinggi akan adanya ular dan serangga. Gunakanlah baju berlengan panjang, celana panjang, sepatu tertutup, dan kaus kaki.
* Berhati-hatilah saat berjalan di area yang berpotensi adanya ular. Perhatikan langkah Anda, jangan menginjak ular. Hindari berjalan di area yang berumput tinggi dan area semak belukar.
* Gunakanlah lotion anti gigitan serangga sebelum mengunjungi area yang berpotensi adanya serangga dan ular.
* Bawalah obat-obatan pribadi apabila Anda memiliki alergi terhadap gigitan seranga tertentu.

1. **Pertolongan Pertama pada Gigitan Ular**
2. Saat terjadi gigitan ular, berikan pertolongan pertama pada korban sebelum korban dilarikan ke rumah sakit untuk menghambat penyerapan bisa, mempertahankan hidup korban, dan menghindari komplikasi sebelum mendapatkan perawatan medis di rumah sakit, serta mengawasi gejala dini yang membahayakan.
3. Tenangkan korban yang cemas.
4. Bersihkan bagian yang terluka dengan cairan faal atau air steril.
5. Imobilisasi bagian tubuh yang tergigit dengan cara mengikat atau menyangga dengan kayu agar tidak terjadi kontraksi otot, karena pergerakan atau kontraksi otot dapat meningkatkan penyerapan bisa ke dalam aliran darah dan getah bening. Pertimbangkan pemberian *pressure-immobilisation* pada gigitan ular berbisa kuat seperti ular cabai, ular weling, ular sendok, dan ular king cobra.
6. Untuk efek lokal, dianjurkan imobilisasi menggunakan perban katun elastis dengan lebar ± 10 cm, panjang 45 m, yang dibalutkan kuat di sekeliling bagian tubuh yang tergigit, dari mulai ujung jari hingga bagian terdekat dengan gigitan. Bungkus rapat dengan perban seperti membungkus bagian tubuh yang terkilir, tetapi ikatan jangan terlalu kencang agar aliran darah tidak terganggu. Penggunaan torniket tidak dianjurkan karena dapat mengganggu aliran darah dan pelepasan torniket dapat menyebabkan efek sistemik yang lebih berat.



Gambar 1. Imobilisasi Bagian Tubuh dengan Menggunakan Perban

1. Pemberian tindakan pendukung berupa stabilisasi yang meliputi penatalaksanaan jalan napas, penatalaksanaan fungsi pernapasan, penatalaksanaan sirkulasi, penatalaksanaan resusitasi perlu dilaksanakan bila kondisi klinis korban berupa hipotensi berat dan *shock*, *shock* pendarahan, kelumpuhan saraf pernapasan, kondisi yang tiba-tba memburuk akibat terlepasnya penekanan perban, hiperkalaemia akibat rusaknya otot rangka, serta kerusakan ginjal dan komplikasi nekrosis lokal.
2. Larikan korban ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan pertolongan medis. Korban harus dibawa ke rumah sakit dengan cara yang aman dan senyaman mungkin. Hindari pergerakan atau konraksi otot untuk mencegah peningkatan penyerapan bisa.
3. Metode penggunaan torniket (dikat dengan keras sehingga menghambat peredaran darah), insisi (pengirisan dengan alat tajam), pengisapan tempat gigitan, pendinginan daerah yang digigit, pemberian antihistamin dan kortikosteroid **harus dihindari** karena tidak terbukti manfaatnya.
4. **Referensi**

* Sentra Informasi Keracunan Nasional Badan Pengawasan Obat dan Makanan

**Antisipasi Tsunami**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi tsunami baik sebelum, sesaat, maupun setelah tsunami.

1. **Potensi Bahaya**

* Kematian
* Cedera personal
* Kerusakan properti

1. **Antisipasi Tsunami**
2. Sebelum Tsunami

* Kenali lingkungan tempat tinggal terutama ketinggian dan jarak tempat tinggal Anda dari pantai.
* Buatlah rencana evakuasi apabila terjadi tsunami. Tempat evakuasi Anda harus dapat dijangkau pada saat gelap maupun pada cuaca yang buruk. Anda harus dapat menjangkau tempat evakuasi Anda dalam 15 menit dengan berjalan kaki. Sebisa mungkin tentukan tempat evakuasi yang memiliki ketinggian 30 meter di atas permukaan laut atau yang berjarak 3 kilometer dari pantai. Simulasikan rencana evakuasi Anda agar Anda familiar dengan jalur yang harus ditempuh.
* Apabila terjadi gempa bumi, nyalakan radio atau sumber informasi lainnya untuk mencari tahu adanya peringatan bahaya tsunami.

1. Saat Tsunami

* Apabila pihak berwenang memberikan perintah evakuasi, evakuasi secepatnya. Pergilah ke dataran tinggi yang memiliki ketingian 30 meter di atas permukaan laut, atau ke dataran yang berjarak 3 kilometer dari pantai. Apabila Anda tidak dapat mencapai ketinggian atau jarak ini, pergilah sejauh dan setinggi yang memungkinkan.
* Menjauhlah dari pantai. Salah satu tanda munculnya tsunami adalah surutnya air laut menjauhi pantai. Apabila Anda melihat gejala ini, menjauh segera dari pantai. Apabila Anda masih dapat melihat gelombang tsunami datang berarti Anda masih terlalu dekat dengan pantai.
* Selamatkan diri Anda terlebih dahulu, bukan barang-barang Anda.
* Bantulah orang-orang di sekitar Anda yang membutuhkan bantuan seperti anak-anak, orang tua, dan orang yang memiliki keterbatasan fisik.

1. Setelah Tsunami

* Kembalilah ke rumah Anda hanya apabila sudah dinyatakan aman oleh pihak yang berwenang. Tsunami merupakan rangkaian gelombang yang bisa berlangsung berjam-jam. Gelombang selanjutnya mungkin lebih besar dari gelombang pertama.
* Menjauhlah dari reruntuhan dalam air.
* Periksa apakah diri Anda terluka dan dapatkan pertolongan pertama yang Anda butuhkan sebelum menolong orang lain.
* Apabila ada orang yang butuh pertolongan, hubungi pihak profesional yang memiliki peralatan untuk menolongnya. Banyak orang yang terluka karena saat berusaha menolong orang lain tanpa menggunakan peralatan yang tepat.
* Dengarkan informasi untuk mengetahui situasi terakhir.
* Menjauhlah dari bangunan yang dikelilingi air. Tsunami bisa menyebabkan keretakan pada lantai atau runtuhnya tembok.
* Waspadalah saat memasuki bangunan atau rumah Anda. Perhatikan setiap langkah.

1. Alat yang Harus Tersedia

* Kotak P3K
* Senter/lampu baterai
* Alat komunikasi
* Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
* Makanan dan minuman

1. **Referensi**

* Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Longsor**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi longsor baik sebelum, sesaat, maupun setelah longsor.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera personal
   3. Kerusakan property
2. **Antisipasi Longsor**
   1. Sebelum Longsor
      * Kenali lingkungan sekitar Anda. Cari tahu apakah longsor pernah terjadi di area tersebut. Longsor mungkin terjadi lagi di area yang pernah terjadi longsor sebelumnya.
      * Perhatikan munculnya gejala longsor seperti misalnya perubahan pada aliran air di lereng, kemiringan pohon, munculnya retakan di tanah, dan pergeseran tanah. Perhatikan juga perubahan di rumah Anda yang dapat menunjukkan gejala longsor seperti pintu dan jendela yang macet, munculnya retakan pada dinding, dan bergesernya pagar.
      * Tetap terjaga dan waspadalah saat terjadi hujan deras dan badai. Dengarkan apabila ada suara aneh yang dapat mengindikasikan terjadinya longsor seperti suara pohon yang patah atau suara bebatuan.
   2. Saat Longsor
      * Apabila ada gejala longsor, segeralah menyingkir dari lintasan longsor secepatnya. Pergerakan longsor sangat cepat dan akan semakin meningkat saat terjadi hujan deras.
      * Apabila Anda tidak dapat menyelamatkan diri, lindungilah kepala Anda dan bergelunglah menjadi bola seketat mungkin.
      * Hindari area di dekat sungai. Bahaya akan aliran lumpur semakin meningkat di dekat area tersebut. Perhatikan aliran dari hulu saat Anda akan menyebrangi jembatan.
      * Apabila Anda berada di dekat sungai, waspadalah akan adanya perubahan aliran air dan perhatikan apakah aliran air berubah dari jernih menjadi berlumpur. Perubahan tersebut dapat mengindikasikan adanya aliran longsor. Segeralah melakukan evakuasi pada kondisi tersebut.
   3. Sesudah Longsor
      * Hindari area yang baru terkena longsor. Ada bahaya akan munculnya longsor susulan.
      * Dengarkan informasi dari radio atau sumber informasi lainnya untuk mengetahui keadaan terkini.
      * Waspada akan datangnya banjir yang mungkin terjadi setelah longsor.
      * Periksa apakah ada orang yang terluka atau terjebak di dekat area longsor, jangan masuk ke area longsor. Arahkan tim penyelamat ke tempat korban.
      * Periksa kondisi fondasi bangunan dan tanah disekitarnya untuk menentukan keamanan kondisi bangunan.
3. **Alat yang Harus Dibawa**
   1. Kotak P3K
   2. Senter/lampu baterai
   3. Alat komunikasi
   4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
   5. Makanan dan minuman
4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Letusan Gunung Berapi**

* + 1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi letusan gunung berapi baik sebelum, sesaat, maupun setelah letusan gunung berapi.

* + 1. **Potensi Bahaya**
       1. Kematian
       2. Cedera personal
       3. Kerusakan property
    2. **Antisipasi Letusan Gunung Berapi**
       1. Sebelum Letusan Gunung Berapi
          1. Buatlah rencana evakuasi dan siapkan peralatan yang harus Anda bawa saat melakukan evakuasi
          2. Dengarkan informasi mengenai status gunung berapi yang berada dekat Anda.
       2. Saat Letusan Gunung Berapi
          1. Apabila pihak berwenang memberikan perintah evakuasi, lakukan evakuasi segera dari area gunung berapi untuk menghindari bebatuan yang berterbangan, abu vulkanik, dan awan panas.
          2. Waspada akan aliran lumpur lahar dingin. Potensi bahaya aliran lumpur ini akan meningkat apabila terjadi hujan deras. Perhatikan aliran dari hulu sungai saat menyebrangi jembatan. Jangan menyebrang jembatan apabila terlihat adanya aliran lumpur lahar dingin.
          3. Bantulah orang-orang di sekitar Anda yang membutuhkan bantuan seperti anak-anak, orang tua, dan orang yang memiliki keterbatasan fisik.
          4. Apabila Anda tidak dapat melakukan evakuasi, tetaplah berada dalam rumah dengan pintu, jendela, dan ventilasi yang tertutup hingga abu vulkanik sudah mengendap.
          5. Gunakan masker atau kain basah untuk membantu Anda bernapas.
          6. Apabila Anda memiliki gangguan pernapasan, hindari kontak dengan abu vulkanik dalam jumlah kecil sekalipun. Tetap tinggal dalam rumah hingga pihak berwenang menyatakan aman untuk keluar.
          7. Gunakan pakaian berlengan panjang dan celana panjang atau pakaian yang bisa menutup seluruh tubuh Anda dan gunakan kacamata pelindung. Jangan gunakan lensa kontak.
          8. Hindari area yang searah angin dari gunung berapi untuk menghindari abu vulkanik.
          9. Jangan berkendara saat jatuhnya abu vulkanik kecuali benar-benar dibutuhkan. Apabila Anda harus berkendara, jaga kecepatan hingga maksimal 50 km/jam.
       3. Sesudah Letusan Gunung Berapi
          1. Jangan kembali ke rumah Anda hingga dinyatakan aman oleh pihak yang berwenang. Tinggal di area yang aman atau di tempat penampungan yang telah ditentukan.
          2. Dengarkan informasi tentang kondisi terkini dan status gunung berapi yang berada di dekat Anda.
    3. **Alat yang Harus Tersedia**
       1. Kotak P3K
       2. Senter/lampu baterai
       3. Alat komunikasi
       4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
       5. Makanan dan minuman
       6. Masker
       7. Kacamata pelindung
    4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Kebakaran Hutan**

* + 1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi kebakaran hutan baik sebelum, sesaat, maupun setelah kebakaran hutan.

* + 1. **Potensi Bahaya**
       1. Kematian
       2. Cedera personal
       3. Kerusakan property
       4. Banjir
       5. Longsor
    2. **Antisipasi Kebakaran Hutan**
       1. Sebelum Kebakaran Hutan
          1. Bersihkan area sekitar rumah dari benda-benda yang mudah terbakar seperti tumpukan kayu kering dan dedaunan kering.
          2. Pelajari cara penggunaan alat pemadam kebakaran.
          3. Jangan membakar sampah sembarangan apabila rumah Anda terletak di area hutan.
          4. Simpan minyak tanah atau bahan mudah terbakar lainnya di tempat yang aman.
          5. Apabila memungkinkan, potong dahan pohon yang terletak di atas atap rumah Anda.
          6. Jangan biarkan anak-anak bermain dengan korek api.
          7. Rencanakan rute evakuasi yang dapat dijangkau baik dengan berjalan kaki maupun dengan menggunakan kendaraan. Aturlah rumah rekan atau kerabat Anda yang dapat Anda singgahi untuk sementara apabila terjadi kebakaran hutan
       2. Saat Kebakaran Hutan
          1. Gunakanlah pakaian yang dapat memberikan proteksi seperti sepatu tertutup, pakaian berbahan katun atau wol, celana panjang, baju lengan panjang, sarung tangan, dan saputangan atau masker untuk melindungi wajah Anda.
          2. Tutup semua pintu dan jendela, namun jangan dikunci agar memudahkan akses bagi pemadam kebakaran apabila bantuan mereka dibutuhkan.
          3. Isi bak mandi, kolam, tong sampah, atau tempat penampung lainnya dengan air.
          4. Basahi atap rumah Anda.
          5. Hentikan aliran gas, LPG, atau bahan bakar minyak.
          6. Simpan arsip atau benda berharga lainnya dalam tempat yang aman atau dalam kendaraan sehingga Anda dapat menyelamatkannya apabila Anda harus melakukan evakuasi dengan segera.
          7. Pindahkan perabotan yang mudah terbakar ke tengah rumah dan jauhi dari pintu atau jendela.
          8. Nyalakan lampu sehingga memudahkan rumah Anda untuk terlihat dalam kondisi asap yang tebal.
          9. Dengarkan terus informasi mengenai kebakaran hutan. Apabila ada perintah evakuasi dari pihak yang berwenang, kunci rumah Anda, bawalah peralatan darurat, dan lakukan evakuasi melalui rute yang bebas dari bahaya kebakaran.
          10. Apabila Anda terjebak dalam rumah Anda, tetaplah di dalam rumah dan jauhi dinding luar. Tutup pintu dan jendela, biarkan tidak terkunci. Tetaplah tenang.
          11. Apabila Anda terjebak dalam kendaraan, tetaplah dalam kendaraan, tutup jendela, matikan ventilasi udara, dan nyalakan lampu kendaraan Anda. Jangan berkendara melewati asap tebal. Apabila Anda harus berhenti dalam keadaan darurat, pilihlah tempat yang jauh dari tempat yang rimbun. Nyalakan lampu dan matikan mesin Anda. Menunduklah dan tutupi diri Anda dengan selimut atau mantel.
          12. Apabila Anda terjebak di area terbuka, carilah tempat perlindungan di area dimana tidak banyak bahan mudah terbakar. Apabila Anda berada di dekat jalan, berbaringlah dengan muka menghadap bawah di bagian jalanan yang dekat dengan tebing atau bukit, atau berbaringlah di dalam selokan. Tutupi diri Anda agar terlindung dari panas api.
       3. Setelah Kebakaran Hutan
          1. Apabila Anda ataupun Anda melihat ada yang menjadi luka bakar, carilah bantuan medis secepatnya. Tutupi luka bakar untuk mencegah bahaya infeksi.
          2. Matikan api yang masih menyala di atap rumah maupun bagian lain dari rumah Anda. Waspadalah untuk beberapa jam ke depan, perhatikan apabila ada api ataupun asap dalam rumah Anda.
          3. Apabila Anda melakukan evakuasi, jangan masuk ke dalam rumah Anda sebelum dinyatakan aman oleh pihak yang berwenang. Hati-hati saat memasuki rumah Anda. Waspadalah akan titik-titik api yang dapat menyala sewaktu-waktu. Apabila Anda melihat adanya api atau asap dalam rumah Anda, segera keluar.
          4. Apabila Anda memiliki brankas, jangan mencoba untuk membukanya hingga panasnya hilang dalam beberapa jam ke depan.
          5. Hindari area tiang listrik dan kabel listrik yang roboh.
          6. Waspada akan adanya lubang yang tertutup dengan abu. Tandai apabila Anda menemukannya dan peringatkanlah orang-orang di sekitar Anda.
          7. Gunakan masker saat Anda membersihkan abu. Basahi sisa-sisa kebakaran untuk meminimalisir resiko terhirupnya debu. Gunakan sarung tangan dan sepatu bersol tebal untuk melindungi tangan dan kaki Anda.
          8. Buang makanan yang sudah terkena panas ataupun asap. Buanglah barang-barang seperti cat, baterai, atapun tangki penyimpan bahan bakar ke tempat yang aman.
          9. Jangan gunakan air yang sudah terkontaminasi untuk mencuci piring, menggosok gigi, menyiapkan makanan, dan mencuci tangan.
          10. Tetap tenang dan dengarkan instruksi dari pihak yang berwenang.
    3. Alat yang Harus Dibawa
       1. Kotak P3K
       2. Senter/lampu baterai
       3. Alat komunikasi
       4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
       5. Makanan dan minuman
       6. Masker
       7. Sarung tangan
    4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Kebakaran**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi kebakaran baik sebelum, sesaat, maupun setelah kebakaran.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera personal
   3. Kerusakan property
2. **Antisipasi Kebakaran**
   1. Sebelum Kebakaran
      * Tentukan 2 jalan keluar dari tiap ruangan di rumah Anda.
      * Cobalah keluar dari rumah Anda dalam keadaan gelap atau mata tertutup.
      * Pastikan bahwa jendela dan pintu dapat dibuka dengan mudah.
   2. Saat Kebakaran
      * Apabila asap sudah memenuhi rumah Anda, keluarlah dengan cara merangkak dan lewat di bawah asap. Apabila asap telah menutup jalur keluar utama, maka keluarlah lewat jalur kedua.
      * Saat akan membuka pintu, periksa apakah pintu atau gagang pintu panas. Apabila iya, jangan buka pintu dan keluarlah lewat jalur lain.
      * Apabila saat Anda membuka pintu terdapat asap yang tebal, tutup kembali pintu dan keluarlah lewat jalan keluar lainnya.
      * Apabila Anda tdak dapat keluar, tutup pintu, jendela, ventilasi, dan celah lainnya dengan menggunakan pakaian atau plester agar asap tidak dapat masuk. Telepon dinas pemadam kebakaran dan jelaskan posisi Anda. Berikan sinyal dengan menggunakan pakaian dengan warna menyala atau senter lewat jendela.
      * Apabila pakaian Anda tersambar api, berhenti, kemudian jatuhkan diri Anda ke lantai, tutup muka Anda dengan tangan dan bergulinglah hingga api padam. Apabila Anda atau Anda melihat orang lain tidak dapat memadamkan api, padamkan api dengan menggunakan selimut, handuk, atau kain tebal lainnya.
   3. Setelah Kebakaran
      * Apabila api sudah padam, pastikan kepada dinas pemadam kebakaran bahwa rumah Anda aman untuk dimasuki karena api bisa menyebabkan kerusakan struktural pada rumah Anda.
      * Pastikan kepada dinas pemadam kebakaran apakah utilitas di rumah Anda sudah dapat digunakan kembali sebelum menggunakannya.
3. Alat yang Harus Dibawa
   1. Kotak P3K
   2. Senter/lampu baterai
   3. Alat komunikasi
   4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
   5. Makanan dan minuman
   6. Masker
4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Hujan Badai Disertai Petir**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi hujan badai disertai petir baik sebelum, sesaat, maupun setelah hujan badai disertai petir.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera personal
   3. Kerusakan property
   4. Banjir
   5. Kebakaran
2. **Antisipasi Hujan Badai Disertai Petir**
   1. Sebelum Hujan Badai yang disertai Petir
      * Singkirkan dahan dan pohon lapuk yang dapat jatuh dan menimbulkan korban saat terjadinya hujan badai yang disertai petir.
      * Amankan barang-barang atau perabotan yang terletak di luar rumah agar tidak terbawa badai.
      * Cabut seluruh alat elektronik sebelum badai datang.
   2. Saat Hujan Badai yang disertai Petir
      * Masuk ke dalam rumah, bangunan, ataupun kendaraan. Tutup pintu dan jendela. Menjauhlah dari pintu, jendela, dan teras rumah.
      * Hindari kontak dengan telepon berkabel. Hanya gunakan telepon jenis ini dalam keadaan darurat.
      * Hindari kontak dengan peralatan elektronik atau kabel. Jangan aktifkan peralatan elektronik. Aliran listrik yang berasal dari petir dapat menyebabkan kerusakan serius.
      * Hindari kontak dengan komponen ledeng. Jangan mencuci tangan, mandi, mencuci piring, atau mencuci baju. Komponen ledeng dapat mengandung aliran listrik.
      * Hindari kontak dengan bahan logam apapun.
      * Jangan berbaring di atas lantai beton dan jangan menyender di tembok beton.
      * Apabila Anda sedang berkendara, berhentilah, dan tetap di dalam mobil. Hindari menyentuh permukaan logam atau permukaan lain yang dapat mengalirkan listrik baik di dalam atau di luar kendaraan Anda.
      * Apabila Anda berada di area terbuka, pergilah ke area yang lebih rendah seperti lembah. Jangan berdiri dekat pohon tinggi yang letaknya terisolasi dan jangan pergi ke atas bukit.
      * Salah satu tanda bahwa petir akan menyambar adalah berdirinya rambut Anda. Apabila hal ini terjadi, jongkoklah, tutup telinga Anda dengan tangan, dan posisikan kepala Anda di antara lutut. Buatlah diri Anda menjadi target terkecil dan minimalkan kontak dengan tanah. Jangan berbaring di tanah.
      * Apabila Anda sedang berada di hutan, carilah tempat berlindung di area yang rendah dan terletak di bawah pepohonan yang kecil dan rindang.
      * Apabila Anda berada di daerah perairan, pergilah ke daratan dan cari tempat berlindung secepatnya. Hindari berada di perahu yang basah.
      * Dengarkan informasi mengenai keadaan cuaca terakhir.
   3. Setelah Hujan Badai Disertai Petir
      * Apabila ada korban yang tersambar petir, periksa napas, detak jantung, dan denyut nadi korban. Apabila korban tidak bernapas, berikan napas buatan. Apabila jantung korban berhenti berdetak, berikan CPR. Apabila korban masih bernapas dan memiliki denyut nadi, periksa apabila ada cedera lainnya, periksa luka bakar di bagian tubuh yang tersambar petir.
      * Jauhi area yang rusak akibat badai.
      * Jauhi jalanan yang terkena banjir.
      * Jauhi area di mana aliran listrik mati.
      * Dengarkan terus informasi untuk mengetahui kondisi cuaca terakhir.
3. **Alat yang harus Dibawa**
   1. Kotak P3K
   2. Senter/lampu bateraI
   3. Alat komunikasi
   4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
   5. Makanan dan minuman
4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Gempa Bumi**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi gempa bumi baik sebelum, sesaat, maupun setelah gempa bumi.

1. **Potensi Bahaya**

* Kematian
* Cedera personal
* Kerusakan properti
* Kebakaran
* Tsunami

1. **Antisipasi Gempa Bumi**
2. Sebelum Gempa Bumi

* Periksa struktur dan lokasi tempat tinggal. Evaluasi apakah struktur dan lokasi tempat tinggal terhindar dari bahaya yang dapat ditimbulkan oleh gempa bumi, misalnya longsor, kebakaran, dll.
* Pelajari letak pintu keluar,tangga darurat, jalur evakuasi serta tempat-tempat aman untuk berlindung seperti di bawah meja dan di pojok tembok dalam yang tidak terdapat barang-barang menggantung di atasnya.
* Pelajari cara penggunaan alat pemadam kebakaran dan P3K.
* Atur perabotan agar menempel ke dinding sehingga tidak jatuh, roboh atau bergeser saat terjadi gempa bumi. Letakkan perabotan yang berat pada bagian bawah.
* Letakkan barang pecah belah dalam tempat penyimpanan tertutup yang dilengkapi dengan kunci.
* Simpan bahan yang mudah terbakar pada tempat yang aman dan tidak mudah pecah agar tidak memicu kebakaran.
* Pastikan lampu atau benda lain yang menggantung telah terpasang dengan kuat dan stabil.
* Catat nomor-nomor penting yang dapat membantu saat terjadi bencana.
* Lakukan simulasi penyelamatan diri saat terjadi gempa bumi di tempat tinggal.

1. Saat Gempa Bumi
2. Jika Berada dalam Bangunan
3. Jatuhkan diri dan bertumpu pada tangan dan lutut sebelum terjatuh karena guncangan gempa.
4. Lindungi kepala dan leher sambil bergerak dan berlindung ke bawah perabotan seperti meja. Apabila tidak terdapat perabotan yang memungkinkan sebagai tempat berlindung, berlindunglah di dekat pojok dalam yang tidak terdapat benda menggantung di atasnya sambil tetap lindungi kepala dan leher. Jangan berlindung di bawah pintu kecuali pintu tersebut memang dirancang untuk mampu menahan beban berat. Kebanyakan pintu dalam bangunan tidak dirancang untuk menahan beban berat dan tidak dapat memberikan perlindungan.
5. Menjauhlah dari kaca, jendela, dinding luar, ataupun perabotan dan lampu yang dapat jatuh.
6. Apabila sedang berada di atas kasur, tetaplah di atas kasur dan lindungi kepala dengan bantal kecuali terdapat benda berat yang dapat jatuh menimpa Anda di atas kasur. Dalam kasus seperti ini, pindahlah ke tempat aman terdekat.
7. Bertahanlah di bawah tempat berlindung hingga gempa selesai. Jangan keluar bangunan saat guncangan masih berlangsung.
8. Bantulah orang-orang di sekitar Anda yang membutuhkan bantuan seperti anak-anak, orang tua, dan orang yang memiliki keterbatasan fisik.
9. Jika Berada di Ruang Terbuka
10. Menjauhlah dari struktur bangunan, pohon, tiang listrik, dll. yang mungkin jatuh dan menimpa Anda.
11. Perhatikan tempat Anda berpijak, hindari apabila terbentuk retakan tanah.
12. Apabila Anda berada dalam kendaraan, tetaplah di dalam kendaraan dan menjauhlah dari struktur bangunan, pohon, tiang listrik yang mungkin jatuh dan menimpa Anda, serta perhatikan apakah terjadi retakan di tempat kendaraan Anda. Hindari melewati jalan, jembatan, atau tanjakan yang mungkin mengalami kerusakan akibat gempa.
13. Apabila Anda berada di pantai, jauhi area pantai untuk menghindari bahaya tsunami.
14. Apabila Anda berada di daerah pegunungan, jauhi area yang memungkinkan terjadi bencana longsor.
15. Jika Terperangkap di Bawah Reruntuhan
16. Jangan nyalakan api.
17. Jangan terlalu banyak bergerak sehingga menyebabkan debu berterbangan.
18. Tutupi mulut dengan saputangan atau kain untuk mencegah terhirupnya debu.
19. Ketuk pipa atau dinding agar tim penyelamat dapat menemukan lokasi Anda. Gunakan peluit apabila tersedia. Berteriak merupakan opsi terakhir karena dapat menyebabkan terhirupnya debu dalam jumlah yang berbahaya.
20. Setelah Gempa Bumi

* Saat guncangan sudah berhenti, lihat keadaan sekitar untuk memastikan keadaan sudah aman untuk bergerak. Keluar dari bangunan dengan tertib. Gunakan tangga biasa dan jangan gunakan *lift* atau tangga berjalan.
* Waspada terhadap gempa susulan. Gempa susulan umumnya lebih ringan dibanding gempa utama namun mampu menciptakan kerusakan tambahan pada struktur yang sebelumnya sudah melemah.
* Periksa apakah ada yang terluka, lakukanlah P3K apabila ada korban luka dan apabila ada korban luka parah, hubungi pihak terkait untuk memberikan bantuan medis secepatnya
* Apabila sudah diumumkan aman untuk kembali ke dalam bangunan, periksa apabila terjadi kebakaran, kebocoran gas, hubungan pendek arus listrik, aliran air dalam bangunan. Jangan nyalakan api atau listrik sebelum keadaan dipastikan aman. Apabila terdapat api, matikan segera. Apabila terdapat kebocoran gas, buka jendela dan tinggalkan bangunan dengan sefera. Apabila terdapat percikan api atau kabel listrik yang rusak, segera matikan aliran listrik.
* Jangan memasuki bangunan yang mengalami kerusakan saat gempa dan jangan berjalan-jalan di sekitar area gempa untuk mengantisipasi masih adanya reruntuhan.
* Dengarkan informasi mengenai adanya gempa susulan atau potensi tsunami lewat radio atau sumber informasi lainnya. Jangan mudah terpancing isu yang sumbernya tidak jelas.
* Waspada terhadap tsunami. Apabila muncul peringatan akan munculnya tsunami, menjauhlah dari area pantai.

1. Alat yang Harus Tersedia

* Kotak P3K
* Senter/lampu baterai
* Alat komunikasi
* Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
* Makanan dan minuman
* Peluit

1. **Referensi**

* Badan Meteorologi dan Geofisika
* Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Banjir**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi banjir baik sebelum, sesaat, maupun setelah banjir.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera personal
   3. Kerusakan property
2. **Antisipasi Banjir**
   1. Sebelum Banjir
      * Periksa apakah saluran air di sekitar tempat tinggal mengalami penyumbatan yang mungkin menyebabkan banjir. Bersihkan saluran air dari hambatan.
      * Apabila memungkinkan, buatlah tanggul yang dapat mencegah masuknya air ke dalam bangunan.
   2. Saat Banjir
      * Dengarkan informasi mengenai potensi banjir yang mungkin terjadi. Waspada akan datangnya air bah. Apabila ada kemungkinan munculnya air bah, segeralah melakukan evakuasi ke dataran yang lebih tinggi.
      * Apabila evakuasi harus dilakukan dan waktu masih tersedia, pindahkan seluruh perabotan ke dalam rumah dan pindahkan barang-barang yang penting ke lantai atas. Matikan selutuh utilitas dan putuskan seluruh aliran listrik ke barang-barang elektronik. Jangan menyentuh peralatan elektronik apabila Anda dalam keadaan basah atau sedang berdiri dalam air.
      * Jangan berjalan di air yang bergerak karena dapat menyebabkan Anda jatuh. Apabila harus berjalan dalam air, berjalanlah di air yang tidak bergerak. Gunakan tongkat untuk mengecek kekerasan tanah sebelum Anda menginjaknya.
      * Bantulah orang-orang di sekitar Anda yang membutuhkan bantuan seperti anak-anak, orang tua, dan orang yang memiliki keterbatasan fisik.
      * Jangan berkendara di area yang terkena banjir. Apabila air banjir sudah mulai meningkat di sekitar kendaraan Anda, tinggalkan kendaraan dan bergeraklah ke dataran yang lebih tinggi apabila memungkinkan. Banjir dapat menyapu Anda dan kendaraan Anda.
   3. Setelah Banjir
      * Jangan kembali ke rumah apabila belum dinyatakan aman oleh pihak berwenang. Berhati-hatilah saat memasuki bangunan. Jangan memasuki bangunan yang masih dikelilingi oleh banjir.
      * Bersihkan seluruh barang yang terkena air banjir. Lumpur yang berasal dari air banjir karena mungkin mengandung kotoran dan zat kimia.
      * Matikan aliran listrik ke rumah lewat kotak sekring walaupun aliran listrik di sekitar lingkungan Anda mati. Dengan cara ini, Anda dapat menentukan saat rumah Anda sudah cukup kering untuk menyalakan kembali aliran listrik.
      * Dengarkan informasi mengenai kemungkinan adanya banjir susulan.
      * Hindari air yang bergerak dan juga genangan air karena dapat menyebabkan Anda terjatuh dan terbawa arus, serta genangan air mungkin dialiri arus listrik yang berasal dari jaringan listrik bawah tanah atau kabel listrik yang putus.
      * Hindari berjalan melewati reruntuhan yang terbawa oleh air banjir karena mungkin saja terdapat bangkai binatang ataupun pecahan gelas, dan juga kondisinya licin.
      * Berhati-hatilah saat berkendara di area yang sebelumnya terkena dampak banjir karena struktur jalanan mungkin sudah melemah dan bisa runtuh saat menahan beban kendaraan Anda karena air banjir.
3. **Alat yang Harus Tersedia**
   1. Kotak P3K
   2. Senter/lampu baterai
   3. Alat komunikasi
   4. Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
   5. Makanan dan minuman
4. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Antisipasi Puting Beliung**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi puting beliung baik sebelum, sesaat, maupun setelah puting beliung.

1. **Potensi Bahaya**

* Kematian
* Cedera personal
* Kerusakan properti
* Banjir

1. **Antisipasi Puting Beliung**
2. Sebelum Puting Beliung

* Kenali lingkungan di sekitar Anda. Perhatikan apakah terdapat barang-barang ataupun pohon yang dapat jatuh dan terbawa oleh angin puting beliung dan berpotensi menimbulkan korban.
* Buatlah rencana evakuasi.
* Periksa ketinggian lingkungan sekitar Anda. Angin puting beliung seringkali disertai dengan hujan lebat yang dapat menyebabkan banjir. Rencanakan rute evakuasi apabila banjir terjadi.
* Buatlah rencana untuk memasukkan perabotan di luar rumah Anda yang tidak terikat saat badai terjadi.
* Periksa kunci dan jendela rumah Anda apakah dapat mengunci dengan baik.
* Bersihkan saluran air yang terdapat di sekitar rumah Anda.

1. Saat Puting Beliung

* Masuk ke dalam rumah atau bangunan. Tutup pintu, jendela, dan tirai. Menjauhlah dari pintu, jendela, dan teras rumah.
* Masukkan perabotan yang terdapat di luar rumah agar tidak terbawa oleh angin puting beliung.
* Hindari menggunakan telepon kecuali dalam keadaan darurat.
* Matikan seluruh sistem uitilitas apabila diperintahkan oleh pihak yang berwenang.
* Pastikan persediaan air dan makanan Anda cukup. Isi tempat-tempat penampungan air.
* Apabila tiba-tiba suasana menjadi tenang, jangan langsung keluar. Kemungkinan itu merupakan pusat badai dan angin dapat kembali.
* Apabila pihak yang berwenang memerintahkan evakuasi, lakukanlah evakuasi segera.
* Apabila keadaan memburuk dan Anda tidak dapat melakukan evakuasi, berlindunglah di bawah meja di lantai paling rendah di rumah Anda.
* Terus dengarkan informasi melalui radio atau sumber informasi lainnya.

1. Sesudah Puting Beliung

* Dengarkan terus informasi mengenai perkembangan terakhir dari radio atau sumber informasi lainnya.
* Apabila Anda melakukan evakuasi, jangan kembali ke rumah Anda kecuali sudah dinyatakan aman oleh pihak yang berwenang.
* Periksalah area di sekitar rumah Anda apakah ada kabel listrik yang terputus, kebocoran gas, ataupun kerusakan struktur. Menjauhlah dari kabel listrik yang terputus dan segera hubungi pihak terkait.
* Apabila Anda mencium kebocoran gas atau rumah Anda terkena banjir, jangan masuk ke dalam rumah Anda sampai dinyatakan aman oleh pihak yang berwenang.
* Berhati-hatilah saat Anda keluar rumah dan berkendara. Waspada akan adanya barang yang terjatuh dari atas seperti kabel listrik yang putus ataupun adanya dinding dan jembatan yang runtuh.
* Jangan nyalakan lilin dalam keadaan gelap. Gunakanlah senter bertenaga baterai.
* Gunakan pakaian yang dapat melindungi Anda seperti baju lengan panjang, celana panjang, dan sepatu saat membersihkan sisa kerusakan yang ditimbulkan angin puting beliung untuk mencegah timbulnya cedera.

1. Alat yang Harus Tersedia

* Kotak P3K
* Senter/lampu baterai
* Alat komunikasi
* Radio atau sumber informasi bertenaga baterai lainnya
* Makanan dan minuman
* Peluit
* Masker

1. **Referensi**

Federal Emergency Management Agency

**Konfrontasi Melibatkan Senjata**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk meminimalisir risiko saat terjadi konfrontasi melibatkan senjata, misalnya saat terjadi penyanderaan, pengepungan, atau kondisi lain yang menyimpan risiko tinggi terjadinya cedera.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Manajemen Risiko saat Terjadi Konfrontasi Melibatkan Senjata**
   1. Tindakan Preventif untuk Mencegah Terjadinya Konfrontasi Melibatkan Senjata.
   2. Waspadalah akan adanya orang yang berkeliaran di lingkungan sekitar Anda yang terlihat marah dan membawa barang besar. Apabila orang tersebut melakukan hal yang mencurigakan, segera laporkanlah ke pihak yang berwenang.
   3. Pastikan pintu rumah Anda, termasuk pintu samping dan pintu belakang, terkunci setiap saat untuk mencegah adanya orang yang tidak dikenal memasuki rumah Anda.
   4. Catatlah nomor telepon polisi terdekat.
   5. Buatlah kode ataupun bahasa tubuh dengan rekan Anda yang mengisyaratkan untuk menelepon polisi sebagai antisipasi apabila Anda tidak dapat menelepon polisi sendiri.
   6. Saat Terjadi Konfrontasi Melibatkan Senjata
      * Segera hubungi polisi apabila memungkinkan. Biarkan sambungan telepon terbuka. Apabila Anda tidak dapat menelopon polisi sendiri, berikanlah kode kepada rekan Anda yang mungkin untuk menelepon polisi.
      * Tetaplah tenang dan patuhi perintah penyerang. Lakukan sesuai apa yang diperintahkan, jangan melakukan hal lain.
      * Jangan berbicara apabila tidak disuruh atau tidak dibutuhkan.
      * Jangan beragumentasi dengan penyerang maupun rekan Anda.
      * Perhatikan penyerang Anda termasuk wajah, rambut, mata, warna kulit, usia, nama, cara bicara, tingkah laku, pakaian, senjata yang digunakan, kendaraan yang digunakan dan ciri-ciri khas lain seperti tato dan bekas luka. Ceritakan detil penyerang Anda ke polisi.
      * Apabila Anda bukan merupakan korban, namun melihat terjadinya konfrontasi melibatkan senjata, menjauhlah dari lokasi dan segera hubungi polisi.
   7. Sesudah Terjadi Konfrontasi Melibatkan Senjata
      * Segera kunci pintu rumah Anda.
      * Perhatikan arah perginya penyerang Anda apabila kondisi aman dan memungkinkan.
      * Jangan menyentuh area yang disentuh oleh penyerang Anda.
      * Mintalah saksi untuk tinggal di tempat hingga polisi datang.
      * Deskripsikan detil ciri-ciri fisik penyerang yang sudah Anda amati ke polisi dengan selengkap mungkin.
      * Deskripsikan detil senjata yang digunakan penyerang ke polisi dengan selengkap mungkin

**Antisipasi Kerusuhan Masyarakat**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengantisipasi kerusuhan masyarakat

1. **Potensi Bahaya**

* Kematian
* Cedera personal

1. **Antisipasi Kerusuhan Masyarakat**

* Segera hubungi dan minta bantuan polisi untuk menangani kerusuhan yang terjadi.
* Tetaplah berada dalam rumah atau bangunan hingga polisi datang.
* Kunci pintu dan jendela, jangan biarkan pihak yang terlibat kerusuhan untuk memasuki bangunan atau rumah tempat Anda berlindung.
* Apabila ada yang mengetuk pintu, pastikan Anda mengenal dengan baik orang tersebut sebelum membukakan pintu.
* Simpan uang, berkas-berkas, dan barang berharga lainnya di tempat yang aman.
* Sediakan peralatan yang dapat digunakan dalam keadaan darurat di dalam rumah Anda sebagai antisipasi apabila Anda terkurung di dalam rumah Anda. Perlatan yang harus tersedia adalah makanan, minuman, alat komunikasi, senter, radio bertenaga baterai, obat-obatan, dan kotak P3K.

**Manajemen Risiko Pencurian Barang**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai tindakan yang harus dilakukan untuk meminimalisir risiko pencurian barang dan tindakan yang harus dilakukan apabila terjadi pencurian barang.

1. **Potensi Bahaya**

Kehilangan barang

1. **Manajemen Risiko Pencurian Barang Pribadi**
   1. Jangan tinggalkan barang-barang yang berharga tanpa pengawasan.
   2. Selalu kunci ruangan tempat Anda meninggalkan barang-barang Anda.
   3. Waspadalah apabila terdapat orang asing yang terlihat mengintai kediaman Anda. Laporkanlah ke polisi apabila terjadi hal-hal yang mencurigakan.
   4. Apabila terjadi pencurian, laporkan segera ke polisi.
   5. Jangan memindahkan atau menyentuh barang-barang lain di tempat kejadian perkara hingga polisi datang dan memeriksa tempat kejadian perkara.
2. **Manajemen Risiko Pencurian Peralatan Medis** 
   1. Jangan tinggalkan puskesmas tanpa pengawasan. Apabila Anda hendak meninggalkan puskesmas, pastikan pintu dan jendela terkunci agar orang asing tidak dapat akses masuk.
   2. Waspadalah apabila terdapat orang asing yang terlihat mengintai puskesmas. Laporkanlah ke polisi apabila terjadi hal-hal yang mencurigakan.
   3. Apabila terjadi pencurian, laporkan segera ke polisi.
   4. Laporkan pencurian kepada tim pusat Pencerah Nusantara. Laporkan peralatan apa saja yang dicuri.
   5. Jangan memindahkan atau menyentuh barang-barang lain di tempat kejadian perkara hingga polisi datang dan memeriksa tempat kejadian perkara.

**Antisipasi Serangan Binatang Buas**

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai tindakan yang harus dilakukan untuk meminimalisir risiko saat terjadinya serangan binatang buas di antaranya beruang, macan, singa, harimau, serigala, gajah, dan buaya.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Antisipasi Serangan Binatang Buas**
   1. Antisipasi Serangan Beruang
      * Saat Anda berada di kawasan dimana terdapat beruang, jangan membawa makanan atau benda lain berbau yang dapat memancing perhatian beruang.
      * Jauhilah area di mana terdapat bangkai binatang.
      * Perhatikan tanda-tanda adanya beruang seperti adanya jejak dan kotoran beruang. Minimalisir risiko mengejutkan beruang dengan cara membuat suara peringatan.
      * Apabila Anda melihat beruang di kejauhan dan beruang tersebut tidak melihat ataupun mendekati Anda, segera menjauh dari area tersebut dan carilah jalan lain.
      * Apabila Anda melihat beruang dalam jarak dekat, tetap tenang, hindari kontak mata langsung, dan menjauhlah perlahan-lahan tanpa berlari. Gunakanlah jalan lain.
      * Apabila Anda melihat beruang dan beruang tersebut mendekati Anda, berbicara perlahan agar beruang mengetahui Anda. Saat beruang berdiri, beruang sedang berusaha untuk mengenali Anda. Apabila beruang menggertakan rahangnya, menundukkan kepala, dan menggeram, beruang menunjukkan tanda-tanda akan menyerang.
      * Apabila beruang mendekat, jangan berlari kecuali Anda berada dekat dengan tempat yang aman seperti kendaraan atau bangunan. Jangan memanjat pohon karena beberapa beruang justru dapat memanjat pohon dengan baik. Bergerak menjauhlah perlahan. Menjatuhkan barang bawaan Anda satu per satu dapat memancing perhatian beruang dan memberi Anda waktu tambahan untuk melarikan diri.
      * Apabila beruang menyerang namun bersifat defensif, jangan lakukan hal lain yang dapat mengganggu atau mengancam beruang. Berpura-puralah mati. Gunakanlah posisi bola, letakkan tangan anda di belakang leher dan sembunyikan muka Anda di antara lutut. Jangan bergerak hingga beruang meninggalkan Anda.
      * Apabila beruang menyerang secara ofensif, carilah tempat aman dan pergilah segera. Apabila Anda tidak dapat menemukan tempat aman, cobalah ancam beruang dengan menggunakan senjata.
      * Apabila beruang mengambil makanan Anda, tinggalkanlah makanan tersebut dan jangan mencoba menyerang beruang.
      * Apabila Anda terkena gigitan beruang, segera cari pertolongan medis karena gigitan buaya mengandung banyak kuman yang dapat mengakibatkan infeksi.
   2. Antisipasi Serangan Macan, Singa, Harimau, atau Serigala
      * Saat Anda berada di kawasan dimana terdapat macan, singa, harimau, atau serigala, jangan membawa makanan atau benda lain berbau yang dapat memancing perhatian binatang tersebut.
      * Apabila Anda melihat macan, singa, harimau, atau serigala, angkat tangan Anda ke atas, buatlah seolah Anda tampak lebih besar untuk menakuti serigala.
      * Apabila Anda sedang berkelompok, bergabunglah dengan kelompok Anda dan tunjukkan bahwa binatang tersebut tidak diterima.
      * Mundurlah perlahan, jangan membelakangi binatang tersebut.
      * Apabila binatang tersebut mencoba menyerang, bersuaralah, lempar ranting, batu, atau pasir ke arah macan, singa, harimau, atau serigala. Jangan menyerang apabila binatang tersebut tidak mencoba menyerang Anda.
      * Apabila Anda terkena gigitan macan, singa, harimau, atau serigala, segera cari pertolongan medis karena gigitan buaya mengandung banyak kuman yang dapat mengakibatkan infeksi.
   3. Antisipasi Serangan Buaya
      * Tanyakan kepada masyarakat setempat akan keberadaan buaya di perairan yang berada di sekitar Anda.
      * Jangan berenang ataupun memasuki perairan yang diketahui terdapat buaya terutama pada saat gelap.
      * Saat Anda berada dalam air, perhatikan sekeliling Anda. Buaya umumnya bersembunyi dan hanya menampakkan mata dan lubang hidungnya di atas air.
      * Jangan dekati anak buaya karena hal tersebut dapat memancing induknya untuk menyerang Anda.
      * Apabila Anda melihat adanya buaya, segera keluar dari air dan lari menjauhlah. Buaya dapat bergerak dengan cepat dalam air. Buaya bergerak lebih lambat di daratan.
      * Apabila Anda tidak dapat melarikan diri dari serangan buaya, lakukanlah serangan balik. Usahakan agar buaya tidak membawa Anda memasuki air kembali. Saat Anda melakukan serangan balik, usahakan serang bagian sensitif buaya seperti mata, telinga, hidung ataupun katup tenggorokan. Segera melarikan diri setelah Anda dapat melepaskan diri dari buaya.
      * Apabila Anda terkena gigitan buaya, segera cari pertolongan medis karena gigitan buaya mengandung banyak kuman yang dapat mengakibatkan infeksi.
3. **Referensi**

Bristish Columbia Park, Ministry of Environment Canada

**Slip, Trip, and Fall**

1. **Definisi**

*Slip, trip, and fall* atau terpeleset, tersandung, dan terjatuh merupakan salah satu bahaya yang paling sering muncul saat melakukan aktivitas sehari-hari. *Slip, trip, and fall* dapat mengakibatkan cedera ringan, berat, bahkan kematian.

1. **Ruang Lingkup**

Menyediakan informasi mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk meminimalisir risiko terjadinya *slip, trip, and fall*.

1. **Potensi Bahaya**
   1. Kematian
   2. Cedera Personal
2. **Penyebab Bahaya *Slip, Trip, and Fall***
   1. Lantai yang basah atau kotor karena cairan, minyak, es, debu, dll.
   2. Permukaan yang tidak rata, bolong, perubahan ketinggian, atau ubin yang rusak atau terlepas.
   3. Karpet atau keset yang tidak rata di lantai.
   4. Halangan atau tumpukan benda di jalan seperti selang air, kabel, puing-puing, dll.
   5. Jalan atau landasan yang berada 75 cm di atas tanah dan tidak dilengkapi pengamanan.
   6. Jalanan yang memiliki kemiringan.
   7. Penerangan yang tidak memadai.
3. **Manajemen Risiko *Slip, Trip, and Fall***
   1. Inspeksi lingkungan sekitar Anda dan identifikasi sumber-sumber bahaya yang potensial. Eliminasi sumber bahaya *slip, trip, and fall*. Apabila sumber daya tidak dapat dihilangkan, tandai bahaya tersebut dan indari melewati area tersebut. Apabila Anda harus melewati area sumber bahaya tersebut, waspada dan hati-hatilah.
   2. Gunakanlah alas kaki yang tidak licin. Apabila Anda mengenakan sepatu, pastikan tali sepatu Anda selalu terikat setiap saat.
   3. Pastikan lantai di lingkungan Anda selalu kering untuk menghindari bahaya terpeleset. Apabila ada tumpahan cairan, segera keringkanlah.
   4. Lebih berhati-hatilah saat berjalan di jalanan yang menurun terutama jika permukaan jalan basah. Kendalikan kecepatan berjalan Anda di jalanan menurun.
   5. Jangan membawa barang yang dapat menutupi pandangan Anda saat berjalan. Hindari membawa barang berat saat berjalan di daratan yang tidak rata.
   6. Selalu berpeganganlah pada pegangan tangan saat sedang berjalan di tangga atau jalan yang memiliki kemiringan.
   7. Apabila berjalan bersama rombongan dalam lintasan, pastikan tersedia jarak 2 meter antara anggota tim agar setiap orang dapat memperhatikan langkahnya.
   8. Apabila terjadi *slip, trip, and fall*, berikan pertolongan pertama secepatnya. Mintalah bantuan medis apabila dibutuhkan.
4. **Referensi**

Department of Environmental Health and Safety, Stanford University

**Permintaan Bantuan Medis di Luar Jam Kerja**

Pada kondisi tertentu, masyarakat setempat mungkin meminta bantuan medis kepada dokter anggota tim Pencerah Nusantara di luar jam kerja. Untuk mengantisipasi hal ini, anggota tim Pencerah Nusantara mengikuti prosedur sebagai berikut:

1. Dokter anggota tim Pencerah Nusantara membuat jadwal piket dan mensosialisasikan jadwal tersebut kepada masyarakat setempat.
2. Dokter anggota tim Pencerah Nusantara tidak perlu berjaga di puskesmas setempat. Masyarakat yang membutuhkan bantuan medis dapat menemui dokter anggota tim Pencerah Nusantara di kediamannya.
3. Sebelum mengizinkan masyarakat masuk ke dalam kediaman, anggota tim Pencerah Nusantara harus memastikan bahwa masyarakat tersebut memang masyarakat yang membutuhkan bantuan medis, bukan merupakan penjahat.

**Daftar *Emergency Kit***

Daftar *emergency kit* yang harus tersedia sebagai antisipasi terjadinya bencana adalah sebagai berikut:

* Air, 4 liter air untuk setiap orang selama minimal 3 hari untuk minum dan sanitasi.
* Makanan, stok makanan tidak mudah rusak untuk minimal 3 hari.
* Radio bertenaga baterai dan baterai cadangan.
* Senter dan baterai cadangan.
* Peluit untuk meminta sinyal pertolongan.
* Masker untuk membantu bernapas di udara berdebu untuk setiap orang.
* Handuk, kantung sampah, dan tali plastik untuk keperluan sanitasi.
* Tang dan kunci inggris untuk mematikan utilitas.
* Peta daerah.
* Pembuka kaleng apabila tersedia makanan dalam bentuk kaleng.
* Peralatan P3K.

Daftar peralatan P3K yang harus tersedia adalah sebagai berikut:

* Sarung tangan.
* Salep antibiotik.
* Salep untuk luka bakar.
* Pembersih antiseptik.
* Alkohol.
* Semprotan atau salep anestesi.
* Obat luka.
* Obat-obat resep khusus yang harus dikonsumsi apabila ada.
* Obat-obatan alergi.
* Obat-obat lain seperti aspirin atau pereda nyeri, antacid, laxative, atau anti diare.
* Plester luka berbagai ukuran.
* Kain kasa
* Perban dalam berbagai ukuran.
* Gunting.
* Pinset.

**Tata Tertib Pencerah Nusantara Selama di Penempatan**

Selama mengabdi, Pencerah Nusantara tidak hanya membawa nama individu namun sepenuhnya mewakili semua yang terlibat dalam gerakan Pencerah Nusantara. Segala tindakan dan keputusan yang diambil selama di penempatan akan menentukan bagaimana Pencerah Nusantara dipersepsikan sebagai sebuah gerakan di masa mendatang. Dalam menjaga segala tindakan Pencerah Nusantara selama di penempatan untuk tetap berada dalam koridor visi dan misi Pencerah Nusantara, maka diperlukan tata tertib yang bisa menjadi acuan dalam bertidak dan mengambil keputusan. Berikut adalah tata tertib / kode etika seorang Pencerah Nusantara selama di daerah penempatan :

1. Tidak melakukan perbuatan asusila baik secara verbal maupun non-verbal.
2. Menjalankan tata tertib atau peraturan sebagai seorang tenaga kesehatan mengikuti aturan yang sudah disepakati di Puskesmas daerah penempatan serta yang tertera di Perjanjian Penugasan.
3. Dilarang keras merokok, mengkonsumsi narkoba, dan minum minuman keras.
4. Tidak diizinkan meninggalkan daerah penempatan di luar waktu cuti dan/ tanpa izin dari tim Pencerah Nusantara di Jakarta.
5. Bersikap netral terhadap isu politik yang berkembang di daerah penempatan.
6. Menjaga kesopanan, kesantunan, nilai, dan moral.
7. Menjunjung tinggi nilai sosial dan adat yang berlaku di penempatan.
8. Hormat terhadap orang tua, saling dukung dengan sesama, dan menyayangi yang lebih muda.
9. Dilarang menikah dan atau memiliki anak selama masa penugasan.
10. Dilarang keras melakukan tindakan kriminal pidana maupun perdata.
11. Dilarang melakukan usaha (bisnis) yang bersentuhan langsung dengan masyarakat sekitar yang dapat mengganggu tugas selama di penempatan ex: buka konter HP, buka warung, dll.
12. Dilarang menerima bantuan dana dari pihak manapun untuk kepentingan pribadi atau kelompok yang tidak bertujuan untuk mendukung jalannya program.

Pelanggaran dalam tata tertib diatas dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian Pencerah Nusantara yang sudah diperjuangkan dengan kerja keras selama dua mendalami riset da tahun. Karenanya, pelanggaran akan mendapatkan tindakan, sesuai dengan pertimbangan dari Direktur Eksekutif Pencerah Nusantara dan tim pengelola program.

**TEMPLATE LAPORAN KEGIATAN/PROGRAM PER KUARTAL**

Rangkuman Agenda kegiatan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Waktu | Kegiatan | Status kegiatan ( Prog. Dasar puskesmas/ prog. Inovatif/ program baru/ program lanjutan angkatan II ) |
| Januari |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Februari |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Maret |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Uraian Kegiatan:

Nama Kegiatan/Program

1. Pendahuluan
2. Latar Belakang
3. Tujuan
4. Pihak yang Dilibatkan
5. Sasaran / Intervensi
6. Keluaran / Outcome
7. Indikator Keberhasilan
8. Dampak dari Kegiatan
9. Evaluasi dan Rekomendasi Tim
10. Lampiran/Dokumentasi Kegiatan

**TEMPLATE LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN PROGRAM**

1. **Cover**

Mencakup:

* 1. Logo Pencerah Nusantara
  2. Logo lain yang terlibat
  3. Nama Kegiatan
  4. Waktu dan tempat

1. **Ringkasan Eksekutif**

Merujuk pada Proposal Kegiatan

1. **Daftar Isi**
2. **Latar Belakang**

Merujuk pada Proposal Kegiatan

1. **Penyelenggara**

Merujuk pada Proposal Kegiatan

1. **Detail Kegiatan**
   1. Nama Kegiatan
   2. Waktu dan Tempat
   3. Target
   4. Metode
   5. Tujuan Umum dan Khusus
   6. Keluaran yang diharapkan dan Indikator Keberhasilan (sesuai yang tercantum pada Proposal Kegiatan)
   7. Capaian Keluaran dan Capaian Indikator Keberhasilan

\*Disajikan dalam bentuk tabel, agar dapat dilihat/dinilai efesiensi dan efektivitas keberhasilan program

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Keluaran yang diharapkan** | **Indikator Keberhasilan** | **Keluaran yang tercapai** | **Indikator Keberhasilan yang tercapai** |

1. **Evaluasi Kegiatan**

Mencakup:

* 1. Evaluasi kegiatan menyeluruh, berhasil atau tidak, termasuk pendukung keberhasilan dan alasan ketidakberhasilan
  2. Kemitraan yang terbentuk
  3. Rencana ke depan
  4. Saran / Rekomendasi

1. **Lampiran**

Foto-foto kegiatan

Berkas-berkas pendukung

**TEMPLATE PROPOSAL**

1. **Cover,** mencakup:
   1. Logo Pencerah Nusantara
   2. Logo institusi lain yang terlibat
   3. Nama kegiatan
   4. Waktu dan tempat
2. **Ringkasan Eksekutif**

Merupakan gambaran singkat, 1 halaman, terkait proposal yang diajukan. Menurut hemat pembaca proposal, seharusnya halaman ini cukup memberikan gambaran terkait kegiatan, dan jika tertarik lebih lanjut dapat membaca halaman selanjutnya.

|  |  |
| --- | --- |
| Nama Kegiatan |  |
| Sektor | Kesehatan/Pendidikan/dll |
| Penyelenggara |  |
| Waktu dan Tempat |  |
| Target | Peserta/Kebijakan/dll |
| Metode | Ringkasan acara/metode kegiatan, seperti: lomba, penelitian, dll |
| Tujuan | Rangkuman dari tujuan umum dan khusus |
| Keluaran | Hasil yang diharapkan |
| Anggaran | Jumlah Total |
| Kontak | PIC Utama |

1. **Daftar Isi**
2. **Latar Belakang**

Berisi mengapa program ini diperlukan termasuk fakta-fakta yang ada di daerah penempatan. Pada paragraf terakhir sebutkan nama kegiatan. Masukkan juga analisis SWOT.

1. **Penyelenggara/Kepanitiaan**

Berisi profil singkat dan juga mitra terkait. Juga perlu dicantumkan nama-nama kepanitiaan terlibat

1. **Detil Kegiatan**
   1. Nama Kegiatan
   2. Waktu dan Tempat
   3. Target
   4. Metode / Desain Intervensi
   5. Tujuan Umum dan Khusus
   6. **Keluaran yang Diharapkan\***
   7. **Indikator Keberhasilan\***

**\*Disajikan dalam bentuk tabel**

|  |  |
| --- | --- |
| **Keluaran yang diharapkan** | **Indikator Keberhasilan** |

1. **Penutup**