

Edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) Bagi Pelari Jarak Jauh Pada Komunitas Riot Gorontalo Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapsiagaan Kegawatdaruratan

Ibrahim Suleman^{1*}, Ita Sulistiani²

^{1,2} Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: ibrahimsuleman@ung.ac.id

ABSTRAK

Kegawatdaruratan medis seperti henti jantung mendadak dapat terjadi kapan saja, termasuk saat aktivitas olahraga. Pelari sebagai kelompok aktif berisiko menghadapi kondisi tersebut, sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan Bantuan Hidup Dasar (BHD). Tujuan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelari mengenai teknik Bantuan Hidup Dasar (BHD) pada komunitas Running Is Our Therapy (RIOT) di Gorontalo, khususnya dalam penanganan henti jantung mendadak. Metode: Kegiatan edukasi dilaksanakan menggunakan metode kombinasi ceramah interaktif dan simulasi praktik Resusitasi Jantung Paru (RJP). Materi disampaikan secara komunikatif dengan dukungan media leaflet sebagai sarana penguatan informasi. Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah edukasi untuk melihat perubahan tingkat pemahaman. Hasil Pengabdian Sebelum intervensi, mayoritas pelari berada pada kategori pengetahuan cukup (56,4%), menunjukkan pemahaman dasar namun belum menguasai prosedur BHD secara optimal. Setelah diberikan edukasi, sebagian besar peserta mengalami peningkatan ke kategori pengetahuan baik (52,7%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan teknis pelari terkait teknik BHD, terutama dalam penanganan kasus henti jantung mendadak. Metode ceramah yang interaktif serta simulasi langsung terbukti efektif meningkatkan kemampuan peserta. Kesimpulan: Edukasi BHD melalui kombinasi ceramah dan simulasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapsiagaan komunitas pelari RIOT dalam menghadapi situasi darurat medis. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap keselamatan olahraga dan diharapkan dapat memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya keterampilan BHD

Kata Kunci: Bantuan Hidup Dasar (BHD); Ceramah; Simulasi; Resusitasi Jantung Paru (RJP); Keterampilan

Diterima:

16-01-2026

Disetujui:

31-01-2026

Online:

31-01-2026

ABSTRACT

Medical emergencies such as sudden cardiac arrest can occur at any time, including during sports activities. Runners, as an active population group, are at risk of encountering such conditions; therefore, improving their knowledge and skills in Basic Life Support (BLS) is essential. This community service program aimed to enhance runners' knowledge of BLS techniques within the Running Is Our Therapy (RIOT) community in Gorontalo, particularly in managing sudden cardiac arrest. The educational intervention was carried out using a combination of interactive lectures and simulation-based training in Cardiopulmonary Resuscitation (CPR). The material was delivered in a communicative manner and supported by informative leaflets as reinforcement media. Participants' knowledge was assessed before and after the education session to evaluate changes in their level of understanding. Prior to the intervention, the majority of runners were classified as having a moderate level of knowledge (56.4%), indicating basic understanding but not optimal mastery of proper BLS procedures. After the educational

program, most participants showed improvement, with 52.7% reaching the good knowledge category. These findings demonstrate a significant increase in runners' understanding and technical skills related to BLS, especially in handling sudden cardiac arrest cases. The interactive lecture approach and hands-on simulation proved effective in enhancing participants' competencies. Overall, BLS education delivered through a combination of lectures and simulations successfully improved the knowledge and preparedness of the RIOT running community in responding to medical emergencies, contributing positively to sports safety and strengthening public awareness of the importance of BLS skills.

Keywords: Basic Life Support (BLS); Lecture; Simulation; Cardiopulmonary Resuscitation (CPR); Skill

Received:
2026-01-16

Accepted:
2026-01-31

Online:
2026-01-31

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting untuk menunjang kesehatan fisik, mental, dan sosial masyarakat. Menjaga kesehatan tubuh sangatlah krusial dalam mendukung keberlangsungan kehidupan manusia. Dengan memiliki tubuh yang sehat, kita dapat terhindar dari berbagai penyakit dan menjalani aktivitas dengan normal. Manfaat olahraga tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan jiwa. Para ilmuwan telah banyak meneliti manfaat olahraga bagi tubuh, seperti memperbaiki sistem pernapasan, memperlancar pencernaan, mengatasi masalah nafsu makan, mengencangkan otot kaki, dan meningkatkan kualitas tidur [1].

Menurut data dari Populix, yang merupakan platform survei online, lari menempati urutan teratas olahraga yang diminati masyarakat Indonesia (44%), diikuti bersepeda (32%) dan renang (27%). Sebanyak 65% responden menyatakan memilih olahraga karena kemudahannya. Tren ini juga diperkuat oleh data Garmin Connect yang menunjukkan peningkatan aktivitas lari di Indonesia sepanjang 2024 hingga awal 2025. Data menunjukkan angka aktivitas lari yang meningkat tajam, dari 56.463 aktivitas pada Januari 2024, menjadi 242.627 pada Mei 2025, menunjukkan adanya pertumbuhan minat berlari yang signifikan di masyarakat Indonesia [2].

Di Gorontalo, olahraga lari semakin populer dengan berkembangnya komunitas-komunitas pelari, seperti Running Is Our Therapy (RIOT), The Gorontalo Runners, Leopard Team, Sahabat Pesso, dan sejumlah pelari independen. Komunitas-komunitas ini menjadi indikator bahwa olahraga lari telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Gorontalo. Partisipasi aktif dalam event regional dan nasional serta kampanye hidup sehat semakin memperlihatkan bahwa tingkat keterlibatan masyarakat dalam olahraga lari terus meningkat [3].

Lari jarak jauh adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati, khususnya bagi mereka yang ingin menguji ketahanan fisik dan mental mereka. Lari jarak jauh melibatkan ketahanan tubuh dan strategi pacing yang tepat untuk menjaga kecepatan stabil dalam waktu yang lama. Ini membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang sistem energi tubuh dan teknik yang efisien [4].

Namun, di balik manfaat kesehatan yang diperoleh dari olahraga lari, terdapat risiko yang tidak bisa diabaikan, salah satunya adalah henti jantung mendadak (*sudden cardiac arrest*). Henti jantung adalah kondisi darurat medis yang terjadi ketika aktivitas listrik jantung terganggu secara tiba-tiba, menyebabkan jantung berhenti memompa darah ke seluruh tubuh. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berakibat fatal [5]. Henti jantung sering terjadi saat berolahraga berat seperti lari jarak jauh, bahkan pada individu yang tampak sehat sekalipun.

Penanganan henti jantung yang efektif dilakukan dengan Bantuan Hidup Dasar (BHD), yang mencakup kompresi dada dan pemberian napas buatan untuk mempertahankan aliran darah dan oksigen ke otak. Setiap menit tanpa penanganan dapat mengurangi peluang bertahan hidup korban sekitar 7-10% [6]. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat, khususnya pelari, untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama dalam situasi darurat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah pada tahun 2022, edukasi BHD terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang langkah-langkah penanganan henti jantung mendadak. Pengetahuan ini sangat penting, mengingat pelari jarak jauh seringkali berada di lokasi yang jauh dari fasilitas medis. Oleh karena itu, pelatihan BHD untuk komunitas pelari di Gorontalo menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kesiapsiagaan mereka terhadap risiko kegawatdaruratan medis, khususnya henti jantung mendadak [7].

Sebagai tindak lanjut dari upaya tersebut, edukasi tentang BHD bagi komunitas pelari, seperti yang dilakukan pada komunitas *Running Is Our Therapy (RIOT)* di Gorontalo, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai langkah-langkah penyelamatan jiwa. Sebuah survei awal yang dilakukan pada komunitas tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pelari belum memahami dengan baik tentang penanganan henti jantung. Mereka belum tahu bagaimana cara mengenali gejala awal henti jantung seperti nyeri dada, sesak napas, pusing, atau kehilangan kesadaran secara mendadak.

Melalui pengabdian masyarakat ini, kami akan memberikan edukasi mengenai BHD, khususnya dalam menghadapi kondisi darurat seperti henti jantung mendadak pada pelari jarak jauh. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelari untuk memberikan pertolongan pertama dengan tepat, yang akan sangat berguna dalam menyelamatkan nyawa sebelum bantuan medis tiba di lokasi kejadian.

Dengan meningkatnya minat berlari dan tingginya frekuensi event lari di Gorontalo, penting bagi kami untuk melakukan edukasi ini untuk memitigasi risiko kegawatdaruratan yang dapat terjadi pada komunitas pelari. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan pengetahuan komunitas pelari di Gorontalo, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya Bantuan Hidup Dasar dalam menjaga keselamatan di lapangan.

2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan di Laboratorium Keperawatan pada Bulan Desember 2025 kepada pelari Riot Gorontalo dengan Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dibagi dalam beberapa tahapan yakni:

1. Persiapan dan Pembekalan

a. Identifikasi Sasaran dan Penjadwalan Kegiatan

Mekanisme pelaksanaan Pengabdian ini meliputi tahapan sebagai berikut:

- 1) Menentukan komunitas sasaran, yaitu pelari dari komunitas *Running Is Our Therapy* (RIOT) di Gorontalo yang akan menjadi peserta edukasi BHD.
- 2) Menyusun jadwal kegiatan yang mencakup waktu pelaksanaan dan durasi untuk setiap sesi, dengan mempertimbangkan ketersediaan peserta dan instruktur.
- 3) Koordinasi dengan pengurus komunitas RIOT untuk mendapatkan informasi mengenai jumlah peserta dan lokasi kegiatan.

b. Penyiapan Materi dan Alat

- 1) Menyusun materi edukasi mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang mencakup teori dan praktik. Materi ini akan meliputi:
 - a) Pengertian dan pentingnya BHD
 - b) Langkah-langkah penanganan henti jantung mendadak (sudden cardiac arrest)
 - c) Teknik kompresi dada dan pemberian napas buatan
 - d) Kesiapsiagaan dalam kondisi darurat selama berlari
- 2) Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk praktik, seperti:
 - a) Manekin untuk latihan kompresi dada dan napas buatan
 - b) Poster atau visual aid untuk mendemonstrasikan langkah-langkah BHD
 - c) Alat-alat pendukung lainnya, seperti sarung tangan medis untuk praktik
- 3) Penyuluhan
 - a) Melakukan briefing dengan pengurus komunitas RIOT untuk menjelaskan tujuan kegiatan, manfaat yang akan diperoleh, dan pentingnya partisipasi aktif dalam pelatihan.
 - b) Memberikan informasi dasar tentang pentingnya pengetahuan BHD, terutama dalam situasi darurat yang mungkin terjadi saat berlari.

2. Uraian Kegiatan

a. Sesi 1: Pengenalan Bantuan Hidup Dasar (BHD)

- 1) Tujuan: Memberikan pemahaman tentang pentingnya BHD dan langkah-langkah dasar yang harus dilakukan ketika menghadapi kondisi henti jantung mendadak.
- 2) Waktu: 30 menit
- 3) Deskripsi Kegiatan :
 - a) Pemaparan Materi: Pembicara atau instruktur ahli akan menjelaskan dasar teori mengenai Bantuan Hidup Dasar, penyebab

henti jantung mendadak, serta tanda-tanda awal yang harus dikenali.

- b) Diskusi Interaktif: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi kondisi darurat.

b. Sesi 2: Demonstrasi Langkah-Langkah BHD

- 1) Tujuan: Memberikan demonstrasi langsung tentang bagaimana cara melakukan BHD yang benar.
- 2) Waktu: 45 menit
- 3) Deskripsi Kegiatan:
 - a) Demonstrasi Teknik Kompresi Dada dan Napas Buatan: Instruktur akan menunjukkan langkah-langkah kompresi dada dan pemberian napas buatan menggunakan manekin. Penjelasan dilakukan secara rinci agar peserta memahami setiap tahapan dengan baik.
 - b) Tanya Jawab: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait teknik BHD yang telah dipraktikkan.

c. Sesi 3: Latihan Praktik oleh Peserta

- 1) Tujuan: Meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan tindakan BHD dalam situasi darurat.
- 2) Waktu: 60 menit
- 3) Deskripsi Kegiatan:
 - a) Praktik Mandiri: Peserta melakukan praktik BHD secara berkelompok, dengan masing-masing kelompok berlatih menggunakan manekin di bawah pengawasan instruktur.
 - b) Pemberian Umpan Balik: Instruktur memberikan umpan balik terkait teknik yang telah dipraktikkan oleh setiap peserta untuk memastikan ketepatan dan kelancaran dalam melakukan BHD.

d. Sesi 5: Evaluasi dan Penutupan

- 1) Tujuan: Menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta serta memberikan kesimpulan akhir.
- 2) Waktu: 30 menit
- 3) Deskripsi Kegiatan:
 - a) Pre-test dan Post-test: Sebelum dan setelah pelatihan, peserta akan mengikuti tes singkat untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka mengenai Bantuan Hidup Dasar.
 - b) Penutupan dan Rangkuman: Instruktur memberikan rangkuman tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan informasi tambahan tentang pentingnya kesadaran dan kesiapsiagaan dalam menghadapi kondisi darurat.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan pre-Test dan Post Tes untuk mengukur peningkatan pengetahuan pelari RIOT.

No	Pertanyaan	Pre test				Post test				Total	
		Benar		Salah		Benar		Salah		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%		
1	Pengertian BHD	25	45,5%	0	54,5%	37	67,3%	18	32,7%	55	100%
2	Tujuan BHD	20	36,4%	35	63,6%	41	74,5%	14	25,5%	55	100%
3	Indikasi BHD	32	58,2%	23	41,8%	40	72,7%	15	27,3%	55	100%
4	Penyebab henti jantung	29	52,7%	26	47,3%	33	60,0%	22	40,0	55	100%
5	Tanda-tanda henti jantung	25	45,5%	30	54,5%	39	70,9%	16	29,1%	55	100%
6	Tindakan BHD/RJP	21	38,2%	34	61,8%	37	67,3%	18	32,7%	55	100%
7	Langkah langkah memberikan BHD	27	49,1%	28	50,9%	39	70,9%	16	29,1%	55	100%
8	Pemeriksaan Keamanan (Danger)	30	54,5%	25	45,5%	34	61,8%	21	38,2%	55	100%
9	Pemeriksaan Respon Korban	24	43,6%	31	56,4%	32	58,2%	23	41,8%	55	100%
10	Pemanggilan Bantuan / Sistem Rujukan	24	43,6%	31	56,4%	37	67,3%	18	32,7%	55	100%
11	titik Tekan Resusitasi Jantung Paru	26	47,3%	29	52,7%	44	80,0%	11	20,0%	55	100%
12	Kecepatan Kompresi Dada	23	41,8%	32	58,2%	35	63,6%	20	36,4%	55	100%
13	Kedalaman Kompresi Dada	21	38,2%	34	61,8%	35	63,6%	20	36,4%	55	100%
14	Posisi Pemulihan (Recovery Position)	31	56,4%	24	43,6%	37	67,3%	18	32,7%	55	100%
15	Kriteria Penghentian Resusitasi Jantung Paru	31	56,4 %	24	43,6%	38	69,1%	17	30,9%	55	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan analisis butir soal edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) pada komunitas RIOT Gorontalo, tingkat pengetahuan responden menunjukkan perbedaan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi. Pada pengukuran awal (pre-test), pemahaman responden masih belum optimal pada beberapa aspek, khususnya pengertian dan tujuan BHD, tanda dan penyebab henti jantung, tindakan BHD/RJP, serta langkah-langkah awal penanganan korban. Meskipun sebagian responden telah memahami indikasi BHD dan kriteria penghentian resusitasi jantung paru, tingkat penguasaan materi tersebut belum merata. Selain itu, pemahaman terhadap aspek teknis resusitasi, seperti titik tekan, kecepatan, dan kedalaman kompresi dada, masih tergolong terbatas. Setelah diberikan edukasi BHD, hasil post-test pada 55 responden menunjukkan peningkatan pengetahuan pada hampir seluruh butir soal. Mayoritas responden telah memahami pengertian, tujuan, dan indikasi BHD, serta tanda dan penyebab henti jantung, dengan persentase jawaban benar di atas 67%. Pemahaman terhadap langkah-langkah pemberian BHD juga menunjukkan peningkatan yang baik. Pada aspek teknis, pengetahuan responden mengenai titik tekan kompresi dada menunjukkan hasil sangat baik (80,0%), sementara kecepatan dan kedalaman kompresi dada, posisi pemulihan, serta kriteria penghentian resusitasi jantung paru berada pada kategori baik. Secara keseluruhan, edukasi BHD terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden baik pada aspek konseptual maupun teknis.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan pelari sebelum dan sesudah diberikan edukasi ceramah dan simulasi

No.	Tingkat Pengetahuan Pelari	Frekuensi Pre-test		Frekuensi Post test	
		n	%	n	%
1.	Baik	4	7,3	29	52,7
2.	Cukup	31	56,4	24	43,6
3.	Kurang	20	36,4	2	3,6
Total		55	100	55	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 55 responden yang diteliti, didapatkan data tingkat pengetahuan pelari RIOT sebagian besar sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada pada kategoring cukup sebanyak 31 responden dengan presentasi 56,4% kemudian kategori kurang sebanyak 20 responden dengan presentase 36,4% dan sebagian kecilnya berada pada kategori baik sebanyak 4 orang dengan presentase 7,3%.

Kemudian setelah di berikan edukasi Berdasarkan tabel menunjukan bahwa dari 55 responden yang diteliti, didapatkan data tingkat pengetahuan pelari riot sebagian besar meningkat , dengan data tingkat pengetahuan berada pada kategori baik 29 responden dengan presentasee (52,7%), kemudian kategori cukup sebanyak 24 responden dengan presentasi (43,6%) adapun sebagian

kecilnya berada pada bagian kategori kurang sebanyak 2 responden dengan presentase 3,6 %.

Pembahasan

Olahraga lari telah menjadi aktivitas yang banyak diminati masyarakat, khususnya di Kota Gorontalo. Komunitas pelari, seperti Running Is Our Therapy (RIOT), menunjukkan tren positif terkait meningkatnya partisipasi masyarakat dalam olahraga ini. Namun, di balik manfaat kesehatan yang diperoleh, olahraga lari juga menyimpan risiko kegawatdaruratan, salah satunya adalah henti jantung mendadak. Penanganan yang cepat dan tepat dalam situasi darurat ini sangat bergantung pada pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya pelari, dalam melakukan Bantuan Hidup Dasar (BHD).



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre Test dan Pemberian materi oleh Narasumber

Gambar 1 memperlihatkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh para peserta. Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal pelari jarak jauh mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD) sebelum diberikan edukasi. Tahap ini penting sebagai dasar evaluasi untuk melihat perubahan pemahaman peserta setelah intervensi dilakukan. Pada gambar tersebut juga ditunjukkan proses penyampaian materi edukasi oleh narasumber pengabdian tentang teknik-teknik Bantuan Hidup Dasar (BHD). Edukasi ini diberikan kepada komunitas RIOT Gorontalo sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan pelari dalam menghadapi situasi kegawatdaruratan medis, khususnya kasus henti jantung mendadak yang dapat terjadi saat aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil pengabdian, tingkat pengetahuan pelari tentang Bantuan Hidup Dasar (BHD) sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah. Sebanyak 28 responden (36,4%) berada dalam kategori pengetahuan kurang, terbukti dari data yang menunjukkan hanya sekitar 41,4% responden yang mampu menjawab benar pertanyaan terkait tujuan BHD, prosedur tindakan, serta teknik resusitasi jantung paru (RJP). Hasil wawancara dengan ketua komunitas RIOT menyebutkan bahwa sebagian besar pelari belum pernah mendapatkan penjelasan atau pengalaman langsung mengenai penanganan kegawatdaruratan jantung. Sebagian besar hanya memahami pertolongan

pertama secara umum, tanpa memahami tujuan utama dan prosedur BHD secara mendalam.

Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan pelari tentang BHD adalah minimnya paparan edukasi dan pengalaman langsung tentang penanganan henti jantung mendadak sebelum penelitian ini dilakukan. Responden dengan kategori pengetahuan kurang didominasi oleh usia muda, berpendidikan SMA sederajat, dan memiliki pengalaman berlari kurang dari satu tahun. Pengetahuan mereka yang terbatas tentang BHD juga tercermin dari banyaknya kesalahan dalam menjawab pertanyaan terkait teknik dan prosedur BHD yang benar.

Teori yang diungkapkan oleh Susilawati tahun 2022 mengungkapkan bahwa faktor pendidikan, informasi, pengalaman, budaya, sosial, dan ekonomi berperan besar dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan melalui edukasi BHD menjadi faktor krusial yang perlu ditingkatkan untuk memperbaiki pemahaman pelari mengenai prosedur dan teknik yang tepat dalam situasi darurat [8].

Penelitian yang dilakukan oleh Doni tahun 2024 juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai BHD cenderung terbatas karena belum memahami definisi dan konsep dasar BHD. Dalam hal ini, pengetahuan pelari tentang BHD hanya mencakup aspek-aspek dasar dan belum mencapai tingkat pemahaman teknis yang mendalam, seperti teknik kompresi dada yang benar, kecepatan, dan kedalaman kompresi [9].

Sementara itu, 31 responden (56,4%) berada pada kategori pengetahuan cukup. Meskipun mereka telah memiliki pemahaman dasar tentang BHD, mereka belum sepenuhnya menguasai aspek teknis seperti kecepatan dan kedalaman kompresi dada. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka sudah memiliki kesadaran akan pentingnya BHD, pemahaman mereka tentang prosedur yang benar masih terbatas. Karakteristik responden di kategori ini didominasi oleh usia dewasa awal, dengan pengalaman berlari antara 1-3 tahun dan latar belakang pendidikan SMA/SMK. Meskipun mereka sudah memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan, paparan informasi dan pengalaman langsung terkait BHD masih terbatas.

Teori Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, paparan informasi, dan pendidikan yang diterima. Sebagian besar pelari dalam kategori ini hanya memiliki pengetahuan terbatas yang didapat dari pengalaman atau pengetahuan umum, dan belum mendapatkan pelatihan formal terkait BHD. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Suryadi tahun 2025, yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup cenderung sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai BHD, namun belum sepenuhnya memahami prosedur yang benar [10].

Kelompok dengan tingkat pengetahuan baik hanya berjumlah 4 responden (7,3%), yang disebabkan oleh pengalaman mereka dalam menerima informasi terkait BHD sebelum edukasi dilakukan. Mereka yang berada pada kategori ini didominasi oleh pelari berusia dewasa dan dengan pengalaman berlari lebih dari 3 tahun. Berdasarkan hasil tersebut, pelari yang memiliki pengalaman lebih lama

dalam berlari cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik terkait BHD, karena pengalaman mereka dalam berolahraga memungkinkan mereka untuk lebih mudah memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan saat berolahraga.

Faktor umur juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pelari, di mana pelari dengan usia lebih muda (13–19 tahun) cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah dibandingkan dengan pelari di kelompok usia dewasa (20–29 tahun dan 30–59 tahun). Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia, individu akan memiliki kematangan berpikir dan daya tangkap yang lebih baik terhadap informasi, yang berpengaruh pada tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Lama berlari juga berperan penting dalam tingkat pengetahuan pelari, di mana pelari dengan pengalaman berlari lebih lama cenderung memiliki pengetahuan lebih baik dibandingkan pelari yang baru memulai aktivitas lari. Pengalaman ini memungkinkan pelari untuk lebih memahami informasi terkait kesehatan yang berkaitan dengan olahraga [11].



Gambar 2. Simulasi edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang dipandu langsung oleh narasumber

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan simulasi edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang dipandu langsung oleh narasumber kepada peserta komunitas pelari Running Is Our Therapy (RIOT) Gorontalo. Simulasi ini merupakan bagian penting dari kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan pemahaman praktis mengenai langkah-langkah penanganan kegawatdaruratan medis, khususnya pada kondisi henti jantung mendadak yang dapat terjadi saat aktivitas olahraga. Melalui praktik langsung seperti Resusitasi Jantung Paru (RJP), peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teori tetapi juga dilatih keterampilan teknis dalam memberikan pertolongan pertama secara cepat dan tepat. Simulasi ini bertujuan meningkatkan kesiapsiagaan dan kepercayaan diri pelari dalam menghadapi situasi darurat, sehingga dapat berkontribusi pada keselamatan individu maupun komunitas saat melakukan aktivitas fisik.

Setelah diberikan edukasi tentang Bantuan Hidup Dasar (BHD) kepada komunitas pelari Running Is Our Therapy (RIOT) di Gorontalo, hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan pelari mengenai tindakan pertolongan pertama, khususnya resusitasi jantung paru (RJP). Sebelum diberikan edukasi, hanya ada 4 responden (7,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan setelah edukasi, 29 responden (52,7%) masuk ke dalam kategori pengetahuan baik. Ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam pemahaman pelari mengenai teknik BHD, yang sebelumnya hanya berada di kategori kurang atau cukup.

Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan melalui perubahan pengetahuan individu saat menerima materi. Notoatmodjo (2016) dalam Silitonga & Nuryeti tahun 2021 mendefinisikan pengetahuan sebagai suatu proses keingintahuan, yang berkembang dari "tidak tahu menjadi tahu." Pengetahuan yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh proses belajar dan interaksi yang dilakukan dalam edukasi, termasuk tanya jawab yang dilakukan selama penyuluhan. Dalam hal ini, pelari yang sebelumnya memiliki pengetahuan kurang, setelah edukasi menjadi lebih memahami dan mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait tujuan dan teknik dasar Bantuan Hidup Dasar [12].

Metode edukasi yang digunakan dalam pengabdian ini, yaitu kombinasi antara ceramah dan simulasi, berperan besar dalam meningkatkan pengetahuan pelari. Metode ceramah disampaikan secara komunikatif dan interaktif, sehingga tercipta kedekatan antara pemateri dan responden. Pemateri memberikan penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami serta contoh kasus yang relevan, sehingga materi tentang Bantuan Hidup Dasar lebih mudah diterima [13]. Metode simulasi dilakukan dengan mempraktikkan langsung langkah-langkah resusitasi jantung paru (RJP), memungkinkan responden untuk melihat dan mencoba teknik yang diajarkan secara langsung. Keterlibatan aktif peserta dalam simulasi terbukti dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan teknis dalam penanganan kegawatdaruratan (14,15). Selain itu, penggunaan media leaflet sebagai sarana edukasi juga membantu peserta mengingat kembali informasi penting secara ringkas dan mudah dipahami [16].

Selain itu, penggunaan media leaflet yang menarik dan ringkas juga membantu responden dalam mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Media tersebut membantu memperjelas dan memperkuat pengetahuan yang diperoleh selama sesi edukasi, serta mempermudah responden untuk mengingat langkah-langkah teknis saat diperlukan di lapangan.

Setelah diberikan edukasi, kategori pengetahuan cukup juga mengalami peningkatan, dengan 24 responden (43,6%) yang sebelumnya berada pada kategori kurang, kini meningkat ke kategori cukup. Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden yang sebelumnya kurang memahami teknik BHD kini mulai memahami konsep dasar dan tindakan yang benar, meskipun masih ada beberapa yang belum sepenuhnya fokus selama penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2017) dalam Majid tahun 2024 yang menyatakan bahwa pengetahuan yang diserap melalui berbagai indera akan lebih mudah diterima. Indera penglihatan dan pendengaran memainkan peran

penting dalam proses penangkapan pesan edukasi, yang mempengaruhi seberapa baik pesan dapat diterima dan dipahami oleh sasaran edukasi [16].

Kategori kurang setelah diberikan edukasi hanya terdapat 2 responden (3,6%), yang kemungkinan disebabkan oleh latar belakang pendidikan yang masih di tingkat SMA, yang mengindikasikan keterbatasan dalam memahami materi yang lebih teknis. Hal ini sejalan dengan penelitian Susilawati pada tahun 2022 yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi pendidikan, pengalaman, dan paparan informasi. Pendidikan formal, sebagai salah satu faktor, berperan dalam meningkatkan pengetahuan kognitif seseorang, dan sangat memengaruhi seberapa baik seseorang dapat menerima dan memahami informasi yang diberikan [8].

Berdasarkan penjelasan di atas, pengabdian berasumsi bahwa perubahan pengetahuan responden disebabkan oleh edukasi yang efektif melalui metode ceramah dan simulasi yang menarik, yang berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang tindakan BHD. Para pelari kini lebih mudah menjawab kuesioner dengan benar, menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan mereka mengenai langkah-langkah penyelamatan jiwa, terutama dalam situasi henti jantung mendadak.

Dengan demikian, edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelari di komunitas RIOT Gorontalo mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD). Kami berharap bahwa dengan peningkatan pengetahuan ini, pelari dapat lebih siap dan cepat bertindak dalam menghadapi situasi darurat medis, terutama saat berolahraga, untuk menyelamatkan nyawa sebelum bantuan medis datang.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat pada komunitas pelari Running Is Our Therapy (RIOT) di Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD) melalui kombinasi ceramah dan simulasi efektif meningkatkan pengetahuan pelari. Sebelum edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (56,4%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar meningkat ke kategori baik (52,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil mencapai tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesiapsiagaan pelari dalam menghadapi kegawatdaruratan medis, khususnya henti jantung mendadak saat berolahraga.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada komunitas Running Is Our Therapy (RIOT) Gorontalo atas kerjasama yang luar biasa dalam pelaksanaan kegiatan edukasi Bantuan Hidup Dasar (BHD). Terima kasih telah memberikan kesempatan bagi kami untuk berbagi pengetahuan dan keterampilan yang sangat penting dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan keselamatan pelari. Partisipasi aktif, antusiasme, dan semangat yang ditunjukkan oleh seluruh anggota RIOT sangat memotivasi kami dalam menjalankan pengabdian ini. Semoga edukasi yang diberikan dapat bermanfaat dan membantu meningkatkan keselamatan serta kesehatan pelari di komunitas

ini, baik dalam berlatih maupun berkompetisi. Kami berharap kerja sama ini dapat terus terjalin untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan peduli terhadap kesehatan. Terima kasih atas dukungan dan kerjasama yang sangat berharga ini.

Referensi

- [1] Putra SP, Mandalawati TK, Utomo AAB, Darmawan AD, Prasetyo YB. The effect of physical activity on mental health: literature review and implications for daily life. *Indones J Phys Educ Sport Sci.* 2025;5(1):67-77.
- [2] Santoso F. Sistem manajemen informasi kesehatan pada suatu desa untuk mewujudkan desa sehat. *AKADEMIK J Mahasiswa Humanis.* 2023;3(3):170-179. <https://doi.org/10.37481/jmh.v3i3.812>
- [3] Sanga AS. RIOT Gorontalo, manfaat lari untuk semua usia. RRI.co.id. 2025. Available from: <https://rri.co.id/lain-lain/1268230/riot-gorontalo-manfaat-lari-untuk-semua-usia>
- [4] Rohman H. PJOK SMA X/1. Guepedia; 2022. Available from: https://books.google.co.id/books/about/PJOK_SMA_X_1.html?id=CmV3EAAAQBAJ
- [5] Purbianto P, Agustanti D, Nasihin N. Early warning system pada henti jantung berbasis smartphone. *J Kesehat Vokasional.* 2024;9(1):16. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.92777>
- [6] Irianto ID, Hadi S, Puspitasari I. Efektivitas video edukasi bantuan hidup dasar dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat awam. *J Keperawatan Kebidanan.* 2020;12(1):29-33.
- [7] Aisyah WA, Saelan, Fitriana RN. Pengaruh edukasi bantuan hidup dasar dengan media flip chart terhadap tingkat pengetahuan dalam penanganan pasien henti jantung di masyarakat Dukuh Talesan Desa Tohkuning. *Surakarta: Fak Ilmu Kesehatan Univ Kusuma Husada; 2022.* p.32.]
- [8] Susilawati R, Pratiwi F, Adhistry Y. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang disminorhoe terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di kelas XI SMAN 2 Banguntapan. *Jurnal.* 2022;3(2):37-54.
- [9] Doni AW, Susanti D, Hayati NF. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius.* *J Pengabd Masy Cendikia Jenius.* 2024;1:9-16.
- [10] Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2014.

- [11] Febriana R, Astuti RD. Implementasi aliran empirisme dalam dunia pendidikan. *JIP J Ilm Ilmu Pendidik*. 2025;8(6):5837-5842. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.6233>
- [12] Silitonga IR, Nuryeti N. Profil remaja putri dengan kejadian anemia. *J Ilm Kesehat (JIKA)*. 2021;3(3):184-192. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.199>
- [13] Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- [14] Irianto ID, Hadi S, Puspitasari I. Efektivitas video edukasi bantuan hidup dasar dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat awam. *J Keperawatan Kebidanan*. 2020;12(1):29-33.
- [15] Aisyah WA, Saellan, Fitriana RN. Pengaruh edukasi bantuan hidup dasar dengan media flip chart terhadap tingkat pengetahuan dalam penanganan pasien henti jantung di masyarakat Dukuh Talesan Desa Tohkuning. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada; 2022.
- [16] Majid A, Ekwantini RD, Prayogi AS, Laasara N. Edukasi media leaflet secara hybrid. *J Pengabd Kepada Masy Kesehat (JPKMK)*. 2024;4(4):24-33.
- [17] Suleman I. Edukasi bantuan hidup dasar (BHD) awam untuk meningkatkan pengetahuan siswa menolong korban henti jantung. *J Pengabdian Masy Farm Pharmacare Soc*. 2023;2(2):2-7. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i2.20903>
- [18] Tandiang PA, Paramata NR. Peningkatan kesiapsiagaan dan penanganan darurat bencana banjir di Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. *J Pengabdian Masy Farm Pharmacare Soc*. 2026;5(1):131-9. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v5i1.36686>
- [19] Paneo MA, Latif MS, Tuloli TS, Makkulawu DA. Edukasi tentang vaksinasi COVID-19 pada kalangan mahasiswa dalam program Apoteker Selalu Terpercaya untuk Kesehatan Anda. *J Pengabdian Masy Farm Pharmacare Soc*. 2022;1:71-7. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i2.18594>