

# DISASTER SMART BOOK HEALTH

## **PENULIS :**

Nauval Najib Aditya, S.Tr.Kes  
Rapitos Sidiq, SKM, MPH  
Widdefrita, SKM, MKM  
Neni Fitra Hayati, S.SiT, M.Kes



# **DISASTER SMART BOOK HEALTH**

**PENULIS :**

**NAUVAL NAJIB ADITYA, S.TR.KES**

**RAPITOS SIDIQ, SKM, MPH**

**WIDDEFRITA, SKM, MKM**

**NENI FITRA HAYATI, S.SIT, M.KES**



**GET PRESS INDONESIA**

# **DISASTER SMART BOOK HEALTH**

Penulis : Nauval Najib Aditya, S.Tr.Kes  
Rapitos Sidiq, SKM, MPH  
Widdefrita, SKM, MKM  
Neni Fitra Hayati, S.SiT, M.Kes

ISBN :

Editor : Tri Putri Wahyuni  
Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa

Penerbit: GET PRESS INDONESIA  
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:  
Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah  
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat  
website: [www.getpress.co.id](http://www.getpress.co.id)  
email: [adm.getpress@gmail.com](mailto:adm.getpress@gmail.com)

Cetakan pertama, Septembers 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Bencana yang dapat menyebabkan Krisis Kesehatan sangat mengancam masyarakat Indonesia. Jika masyarakat memiliki informasi yang cukup dan didorong dengan mengembangkan budaya promotif-preventif kesehatan terhadap bencana, dampak bencana dapat dikurangi. Ketika terjadi bencana, anak-anak biasanya berada di tempat yang paling rentan, terutama jika anak-anak sedang belajar di sekolah saat kejadian terjadi. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak usia sekolah untuk dididik tentang cara mengurangi resiko bencana sejak dini.

Anak-anak dapat berperan aktif dalam mitigasi bencana dan dapat menjadi sasaran yang tepat untuk edukasi bencana. Promosi Kesehatan terhadap siaga bencana untuk anak usia sekolah dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui buku pintar berbasis komik. Konten dalam komik biasanya disajikan secara visual agar menarik dan meningkatkan minat baca anak-anak serta dapat dijadikan sarana pembelajaran. Selain itu komik juga diminati oleh berbagai kalangan, tidak hanya anak usia sekolah saja.

Bencana selalu menimbulkan permasalahan, termasuk kesehatan dapat berawal karena kurangnya air bersih yang berakibat pada buruknya kebersihan diri dan sanitasi lingkungan. Hal ini akan berpotensi menimbulkan berbagai jenis penyakit menular, sehingga penanggulangan masalah kesehatan merupakan kegiatan yang harus sesegera mungkin diberikan baik saat terjadi dan paska bencana disertai pengungsian.

Bencana selalu menimbulkan permasalahan, termasuk kesehatan dapat berawal karena kurangnya air bersih yang berakibat pada buruknya kebersihan diri dan sanitasi lingkungan. Hal ini akan berpotensi menimbulkan berbagai jenis penyakit menular, sehingga penanggulangan masalah kesehatan merupakan kegiatan yang harus sesegera mungkin diberikan baik saat terjadi dan paska bencana disertai pengungsian.

Perlindungan tersebut dapat berupa menyebarluaskan berbagai metode pencegahan dan berbagai tindakan perlindungan, perawatan, pemberdayaan keluarga dan masyarakat sehingga mereka mempraktikkan perilaku sehat yang dapat meningkatkan dan menjaga dirinya tetap sehat meskipun dalam kondisi darurat.

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi membantu memberikan masukan dan pemikirannya dalam penyusunan buku ini. Semoga Disaster Smart Book Berbasis Komik Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi ini dapat bermanfaat bagi anak sekolah, tenaga promotor kesehatan, pengelola program bencana, maupun masyarakat pada umumnya.

Padang, September 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Ucapan Terima Kasih.....                    | i   |
| Kata Pengantar .....                        | iii |
| Daftar Isi.....                             | iv  |
| Perkenalan Tokoh.....                       | v   |
| Wilayah Indonesia.....                      | 1   |
| Kesiapsiagaan Bencana.....                  | 2   |
| Gempa Bumi.....                             | 3   |
| Pra Bencana.....                            | 6   |
| Saat Bencana.....                           | 8   |
| Tsunami.....                                | 11  |
| Pasca Bencana.....                          | 14  |
| Dampak jika tidak siapsiaga.....            | 15  |
| Tas Siaga.....                              | 17  |
| Titik Kumpul.....                           | 19  |
| Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)..... | 20  |
| Manfaat PHBS dalam Kedaruratan.....         | 21  |
| PHBS dalam Kedaruratan.....                 | 22  |
| Kesimpulan.....                             | 25  |
| Belajar dari Pengalaman.....                | 26  |
| Referensi.....                              | 27  |

# PERKENALAN TOKOH

**PAK GURU  
RANDI**

**ARDI**

**TORA**





# PERKENALAN TOKOH

**RINI**



**HANA**





Negara Rawan Bencana

# Indonesia

— 3 lempeng —

## **Tektonik**

*Lempeng indo-  
australia, lempeng  
Eurasia dan  
lempeng Pasifik*

Indonesia merupakan satu dari negara di dunia yang rentan mengalami gempa bumi, karena letak geografis Indonesia berada pada jalur bertemunya 3 lempeng tektonik utama dunia



PAGI ITU DI SEKOLAH PAK RANDI MENGAJAK ANAK-ANAK UNTUK BELAJAR LAPANGAN DI TAMAN DEKAT SEKOLAH.

SELAMAT PAGII ANAK-ANAK! APA KALIAN INGAT HARI INI BAPAK AKAN MENGAJARKAN APA?

INGAT PAKK!

BAPAK AKAN MENJELASKAN TENTANG, KESIAPSIAGAAN BENCANA GEMPA BUMI DI SEKOLAH DASAR.

BENAR! 100 LUNTUK TORA. YANG DIMAKSUD DENGAN KESIAPSIAGAAN BENCANA ADALAH UPAYA YANG DAPAT MENGANTISIPASI BENCANA MELALUI LANGKAH YANG TEPAT DAN BERDAYA GUNA.

NAH, TUJUAN DARI KESIAPSIAGAAN BENCANA ADALAH MENGURANGI KERENTANAN, ANCAMAN DAN MENGURANGI AKIBAT DARI BENCANA. OKE BAPAK AKAN MULAI PENJELASANNYA YA..

SIAPP!



OKE YANG PERTAMA  
KITA AKAN MEMBAHAS  
TENTANG KESIAPSIAGAAN  
GEMPA BUMI.

APA  
KALIAN TAHU  
GEMPA BUMI?

TAHU  
PAKK!

BUMI YANG  
BERGUNCANG!

IYA BENAR,  
LEBIH DETAILNYA  
AKAN PAK GURU  
JELASKAN YA  
ANAK-ANAK.

GEMPA BUMI ADALAH  
PERISTIWA BERGUNCANGNYA  
BUMI YANG DISEBABKAN  
OLEH TUMBUKAN ANTAR  
LEMPENG BUMI, AKTIVITAS  
SESAR (PATAHAN),  
AKTIVITAS GUNUNGAPI,  
ATAU RUNTUHAN  
BATUAN.







ANDA DAPAT MENGETAHUI INFORMASI DARI BERBAGAI PARAMETER MENGENAI BESARAN SUATU GEMPA BUMI, TITIK PUSAT GEMPA BUMI, KEDALAMAN, DAN POTENSI TSUNAMI

DARI LAMAN (WWW.BMKG.GO.ID) ATAU PUN APLIKASI GAWAI BMKG BERBASIS ANDROID ATAU IOS.



SUMBER: ILUSTRASI BMKG

NAH ANAK-ANAK, KARENA GEMPA BUMI SIFATNYA TIBA-TIBA, DAN KITA TIDAK TAHU KAPAN TERJADI GEMPA BUMI DAN DIMANA LOKASI PASTI AKAN TERJADI GEMPA BUMI.

SEBAIKNYA KITA BELAJAR MENGENAI PRABENCANA. TUJUANNYA UNTUK BERJAGA-JAGA JIKA KITA MENGALAMI MUSIBAH TERSEBUT.

BERIKUT AKAN BAPAK JELASKAN APA YANG KITA SIAPKAN SEBELUM TERJADINYA BENCANA GEMPA BUMI











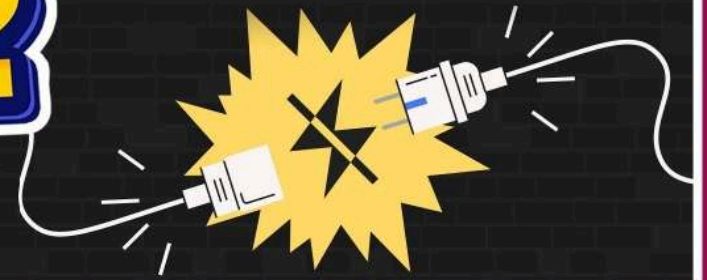






2

YANG KEDUA,  
JIKA SEDANG MEMASAK,  
SEGERA MATIKAN KOMPOR  
SERTA MENCABUT DAN  
MEMATIKAN SEMUA PERALATAN  
YANG MENGGUNAKAN LISTRIK  
UNTUK MENCEGAH TERJADINYA  
KEBAKARAN.



3

YANG KETIGA,  
BILA KELUAR  
RUMAH, PERHATIKAN  
KEMUNGKINAN  
PECAHAN KACA,  
GENTENG, ATAU  
MATERIAL LAIN.

TETAP LINDUNGI  
KEPALA DAN SEGERA  
MENUJU KE LAPANGAN  
TERBUKA, JANGAN  
BERDIRI DEKAT TIANG,  
POHON, ATAU SUMBER  
LISTRIK ATAU GEDUNG  
YANG MUNGKIN ROBOH.



YANG KEEMPAT,  
JANGAN GUNAKAN LIFT  
APABILA SUDAH TERASA  
GUNCANGAN.

GUNAKAN TANGGA  
DARURAT UNTUK  
EVAKUASI KELUAR  
BANGUNAN.

APABILA  
SUDAH DI DALAM  
ELEVATOR, TEKAN  
SEMUA TOMBOL ATAU  
GUNAKAN INTERPHONE  
UNTUK PANGGILAN  
KEPADA PENGELOLA  
BANGUNAN.



4





KENALI BAGIAN  
BANGUNAN YANG  
MEMILIKI STRUKTUR  
KUAT, SEPERTI PADA  
SUDUT BANGUNAN.

5



DAN YANG TERAKHIR,  
APABILA ANDA BERADA  
DI DALAM BANGUNAN YANG  
MEMILIKI PETUGAS  
KEAMANAN, IKUTI  
INSTRUKSI EVAKUASI.

BAGAIMANA  
JIKA SAAT TERJADI  
GEMPA, KITA  
BERADA DI DALAM  
MOBIL PAK?

6



### JIKA GEMPA BUMI DI DALAM MOBIL YANG HARUS KITA LAKUKAN ADALAH:

1. SAAT TERJADI GEMPA BUMI BESAR, ANDA AKAN KEHILANGAN KONTROL TERHADAP MOBIL.
2. JAUHI PERSIMPANGAN, PINGGIRKAN MOBIL ANDA DI KIRI BAHU JALAN DAN BERHENTILAH.
3. IKUTI INSTRUKSI DARI PETUGAS BERWENANG DENGAN MEMERHATIKAN LINGKUNGAN SEKITAR ATAU MELALUI ALAT KOMUNIKASI LAINNYA SEPERTI RADIO ATAU GAWAI.

10



APABILA  
MENDENGAR  
PERINGATAN DINI  
TSUNAMI, SEGERA  
LAKUKAN EVAKUASI  
MENUJU KE TEMPAT  
TINGGI, SEPERTI BUKIT  
DAN BANGUNAN  
TINGGI.



BAIK, KITA  
BAHAS LEBIH  
LANJUT TENTANG  
TSUNAMI. SIAPA  
YANG SUDAH  
TAHU APA ITU  
TSUNAMI?

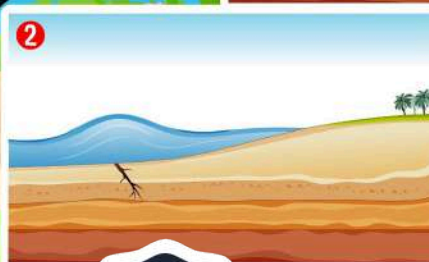
TORA MENGANGKAT TANGAN, DIA TERLIHAT ANTUSIAS.

TSUNAMI ITU  
GELOMBANG  
BESAR DI LAUT  
YANG  
DISEBABKAN  
OLEH GEMPA  
BUMI, KAN PAK  
GURU?

1



2



3





PAK GURU MENGANGGUK, SENANG DENGAN JAWABAN TORA.

BENAR SEKALI, TORA. TSUNAMI BIASANYA DISEBABKAN OLEH GEMPA BUMI DI BAWAH LAUT. GEMPA DENGAN SKALA RICHTER 7.0 ATAU LEBIH BISA MENYEBABKAN TSUNAMI.

SEISMOGRAF ADALAH SEBUAH PERANGKAT YANG MENGUKUR DAN MENCATAT GEMPA BUMI.

ARDI TAMPAK BINGUNG, DIA MENGANGKAT TANGAN DAN BERTANYA.

TAPI, PAK GURU, BAGAIMANA KITA BISA TAHU JIKA ADA TSUNAMI YANG AKAN DATANG?

PERTANYAAN YANG BAGUS, ARDI. ADA BEBERAPA TANDA YANG BISA KITA PERHATIKAN.

ADA YANG TAHU INI TANDA APA?





RINI, YANG TAMPAK SERIUS, BERBICARA SAMBIL MENUNJUK KE TANDA TERSEBUT.

TANDA  
SEPERTI ITU  
DISEBUT 'TSUNAMI  
EVACUATION  
ROUTE'. INI  
MENUNJUKKAN  
JALAN YANG  
HARUS KITA  
TEMPUH JIKA ADA  
TSUNAMI.



BAGUS RINI,  
SELAIN ITU, JIKA  
KITA DI PANTAI DAN  
TIBA-TIBA AIR LAUT  
SURUT DENGAN  
CEPAT, ITU BISA  
JADI TANDA  
BAHWA TSUNAMI  
AKAN DATANG.

JADI, KITA  
HARUS SELALU  
WASPADA DAN  
MENGETAHUI APA  
YANG HARUS  
DILAKUKAN JIKA  
TERJADI  
TSUNAMI, KAN  
PAK GURU?

BETUL  
SEKALI, HANA.  
MENGETAHUI DAN  
MEMAHAMI  
ADALAH KUNCI  
UNTUK BERTAHAN  
DALAM BENCANA  
ALAM SEPERTI  
TSUNAMI.





### HAL YANG HARUS DILAKUKAN PASCABENCANA.

1. TETAP WASPADA TERHADAP GEMPA BUMI SUSULAN
2. KETIKA BERADA DI DALAM BANGUNAN, EVAKUASI DIRI ANDA SETELAH GEMPA BUMI BERHENTI. PERHATIKAN RERUNTUHAN MAUPUN BENDA-BENDA YANG MEMBAHAYAKAN PADA SAAT EVAKUASI.
3. JIKA BERADA DI DALAM RUMAH, TETAP BERADA DI BAWAH MEJA YANG KUAT.
4. PERIKSA KEBERADAAN API DAN POTENSI TERJADINYA BENCANA KEBAKARAN.
5. BERDIRILAH DI TEMPAT TERBUKA JAUH DARI GEDUNG DAN INSTALASI LISTRIK DAN AIR. APABILA DI LUAR BANGUNAN DENGAN TEBING DI SEKELILING, HINDARI DAERAH YANG RAWAN LONGSOR.
6. JIKA DI DALAM MOBIL, BERHENTILAH TETAPI TETAP BERADA DI DALAM MOBIL. HINDARI BERHENTI DI BAWAH ATAU DI ATAS JEMBATAN ATAU RAMBU-RAMBU LALU LINTAS





PAK GURU SEDANG MEMBERIKAN MATERI TENTANG DAMPAK BENCANA GEMPA BUMI.

ANAK-ANAK,  
BENCANA GEMPA  
BUMI BISA  
MENIMBULKAN  
BANYAK DAMPAK  
BURUK SEPERTI  
PANIK, STRESS,  
DISABILITAS,  
LUKA-LUKA,  
DAN KORBAN  
MENINGGAL.

SELAIN ITU,  
JUGA BISA  
MEMPENGARUHI  
KESEHATAN  
MASYARAKAT DAN  
MENYEBABKAN  
PENYAKIT DIARE  
DAN TRAUMA  
KEJIWAAN.

SISWA-SISWA MULAI MERESPON DENGAN BERTANYA-TANYA.

LALU  
BAGAIMANA  
KITA BISA  
MENSHINDARI  
PENYAKIT  
DIARE?

APA YANG  
BISA KITA  
LAKUKAN  
UNTUK  
MENJAGA  
LINGKUNGAN  
AGAR TETAP  
BERSIH?

PAK GURU MEMBERIKAN SOLUSI TENTANG UPAYA KESIAPSIAGAAN BENCANA GEMPA BUMI.

KITA PERLU  
MELAKUKAN  
UPAYA  
KESIAPSIAGAAN  
BENCANA GEMPA  
BUMI, SEPERTI  
MEMBUAT  
PERSEDIAAN  
MAKANAN DAN  
PERLENGKAPAN  
MEDIS.

YES

DAN  
TENTUNYA,  
MENJAGA  
LINGKUNGAN  
AGAR SELALU  
BERSIH AGAR  
TIDAK TERKENA  
PENYAKIT.

FOOD BANK





SISWA-SISWA MULAI BERDISKUSI TENTANG CARA MENJAGA LINGKUNGAN AGAR TETAP BERSIH.

KITA BISA MEMBERSIHKAN SAMPAH YANG ADA DI SEKITAR RUMAH DAN SEKOLAH.

ATAU KITA BISA MENANAM POHON DAN MENJAGA KEBERSIHAN SUNGAI DAN LAUT.



PAK GURU MEMBERIKAN PENUTUP YANG BAGUS TENTANG ISLAM.

ANAK-ANAK, SEBAGAI MUSLIM, KITA JUGA DIAJARKAN UNTUK SELALU BERSYUKUR KEPADA ALLAH AZZA WA JALLA DALAM SEGALA KEADAAN.

KITA HARUS TETAP BERDOA DAN BERUSAHA UNTUK MENJAGA LINGKUNGAN AGAR TETAP BERSIH DAN SEHAT.

SEMOGA ALLAH SENANTIASA MELINDUNGI KITA DARI BENCANA DAN MEMBERIKAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KEPADA KITA SEMUA.



SISWA-SISWA MERESPON DENGAN MENGUCAPKAN DOA BERSAMA-SAMA.

YA ALLAH, KAMI BERSYUKUR ATAS NIKMAT YANG ENKAU BERIKAN KEPADA KAMI.

KAMI MEMOHON AGAR ENKAU SENANTIASA MELINDUNGI KAMI DARI BENCANA DAN PENYAKIT.

DAN KAMI BERUSAHA UNTUK MENJAGA LINGKUNGAN AGAR TETAP BERSIH DAN SEHAT.

**AAMIN...**

**AAMIN...**



# Siapkan Tas Siaga di Rumah



Tas siaga adalah tas yang berisi barang-barang penting yang diperlukan untuk bertahan hidup paling tidak 3 hari setelah terjadi bencana.

Bencana tak bisa diprediksi waktunya. Namun, kita bisa bersiap. Menyediakan tas siaga bencana dan isinya yang siap dibawa setiap saat





## ISITASSIAGA

1. Makanan dan minuman kaleng
2. Surat-surat penting
3. Senter + baterai
4. Obat-obatan/P3K
5. Pakaian
6. Perlengkapan mandi
7. Uang tunai
8. Powerbank/Charger



## PENTING

- Tidak ada panduan benar dan salah untuk barang yang dibawa di Tas siaga. Bawalah barang yang dirasa perlu dan dapat membantu bertahan hidup.
- Letakkan tas di tempat yang mudah dijangkau dengan cepat saat terjadi keadaan darurat.
- Tas sebaiknya berukuran secukupnya yang tetap mudah diambil dan dibawa saat keadaan darurat dan tidak mempersulit evaluasi.

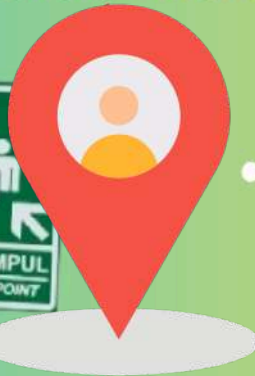


# APA SAJA YANG BISA DIGUNAKAN UNTUK MELINDUNGI KEPALA?

- Meja sekolah yang kuat
- Tas sekolah (yang berisi buku-buku)
- Buku sekolah (yang tebal)

## Setelah Gempa Berhenti

Setelah Gempa Berhenti, sambil membawa benda untuk melindungi kepala, segera ke luar sekolah menuju titik kumpul.



**Titik Kumpul** adalah lokasi tempat berkumpul di luar bangunan jika terjadi kondisi darurat. Titik kumpul sebaiknya berada di tanah lapang, dan memiliki risiko minimal terkena pohon tumbang, tiang listrik, g jatuh, dll.



# **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat mendorong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.





# **MANFAAT MELAKUKAN PHBS DALAM KEDARURATAN**

## Manfaat PHBS dalam Kedaruratan

- Tiap orang dapat menjaga kesehatannya
- Masyarakat mampu mengupayakan agar lingkungan tetap sehat
- Masyarakat dapat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada
- Anak dapat terlindungi dari kekerasan dan stress
- Setiap ada maslaah dapat diatasi





# APA YANG HARUS DILAKUKAN KELUARGA DALAM KEDARURATAN???



## Terus Memberikan ASI kepada Bayi

berdasarkan pengalaman, pada kondisi darurat, bayi yang diberikan susu formula mengalami diare lebih dari 2 kali dibandingkan bayi yang tidak menerima bantuan susu formula

## Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun

Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Sabun dapat membersihkan kotoran dan kuman

Cuci lah tangan sesudah buang air, setelah menceboki anak, sebelum makan, setelah bermain, setelah bersih/batuk



## Menggunakan Air Bersih

Dalam kedaruratan, kurangnya air bersih, sanitasi lingkungan dan kebersihan dapat menimbulkan penyakit yang kemudian menjadi wabah. Penyakit kolera dapat terjadi karena buruknya sanitasi dan padatnya manusia



## Buang Air Besar/Kecil di Jamban dan Buang Sampah pada Tempatnya

agar dapat menjaga lingkungan bersih, sehat, tidak berbau, dan tidak mengundang datangnya lalat, tikus yang dapat menularkan penyakit, antara lain diare, typhoid dan kecacingan





# APA YANG HARUS DILAKUKAN KELUARGA DALAM KEDARURATAN???

## Memanfaatkan Pelayanan Kesehatan

penggunaan fasilitas pelayanan yang disediakan baik dalam bentuk rawat jalan dan rawat inap, untuk kebutuhan dasar setiap manusia.



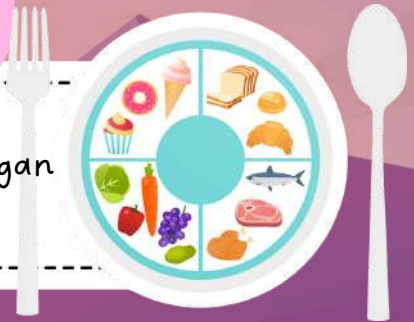
## Melindungi Anak

Dalam situasi darurat anak-anak di pengungsian kadang-kadang kurang mendapat perhatian bahkan terabaikan. Melindungi anak dari kekerasan, perlakuan salah dan pelantaran



## Makan Makanan Bergizi

Diutamakan memberikan makanan seperti nasi, ubi, singkong, jagung, lauk pauk, sayur, buah, kacang-kacangan dan minyak sayur



## Tidak Merokok di Pengungsian

Dipengungsian banyak anak-anak, ibu hamil, ibu menyusui dan para lansia dalam kondisi lemah sehingga sangat rentan menderita penyakit terutama batuk, pilek, apalagi jika terpapar asap rokok





# APA YANG HARUS DILAKUKAN KELUARGA DALAM KEDARURATAN???

## Mengelola Stress

Kita dapat mengatasi stress dengan berfikir positif, tenangkan pikiran, meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada tuhan dan jagalah kesehatan dengan berolahraga atau beraktivitas fisik



## Bermain Sambil Belajar

konsep dimana anak-anak bisa menggunakan imajinasi dan memberikan rasa petualangan dalam belajar.



Situasi bencana membuat kelompok rentan seperti ibu hamil, bayi, anak-anak dan lanjut usia mudah terserang penyakit dan malnutrisi. Akses terhadap pelayanan kesehatan dan pangan menjadi semakin berkurang. Air bersih sangat langka akibat terbatasnya persediaan dan banyaknya jumlah orang yang membutuhkan. Sanitasi menjadi sangat buruk, anak-anak tidak terurus karena ketiadaan sarana pendidikan. Dalam keadaan yang seperti ini risiko dan penularan penyakit meningkat.



Haloo Teman-teman

Dari komik ini kita dapat menyimpulkan bahwa gempa bumi bisa terjadi kapan saja oleh karena itu kita harus berjaga-jaga untuk menghadapi gempa bumi

## **KITA HARUSSIAGA DALAM KEADAAN BERIKUT**

### *Pra Bencana*

1. Menyiapkan rencana untuk penyelamatan diri apabila bencana
2. Menyiapkan alat keselamatan dan persediaan obat-obatan dan tas siaga bencana

### *Saat Bencana*

1. Berlindung dibawah meja
2. Lari keluar dengan melindungi kepala
3. Ikuti instruksi evakuasi
4. Jangan panik
5. Jauhi area pesisir dan segera menuju tempat tinggi (shalter)

### *Pasca Bencana*

1. Tetap waspada
2. Perhatikan reruntuhan
3. Berdiri ditempat terbuka
4. Gunakan air bersih, karena dalam kondisi ini sangat rentan terjadinya penyebaran penyakit





# **BELAJAR DARI PENGALAMAN**

## **1. PRA BENCANA**

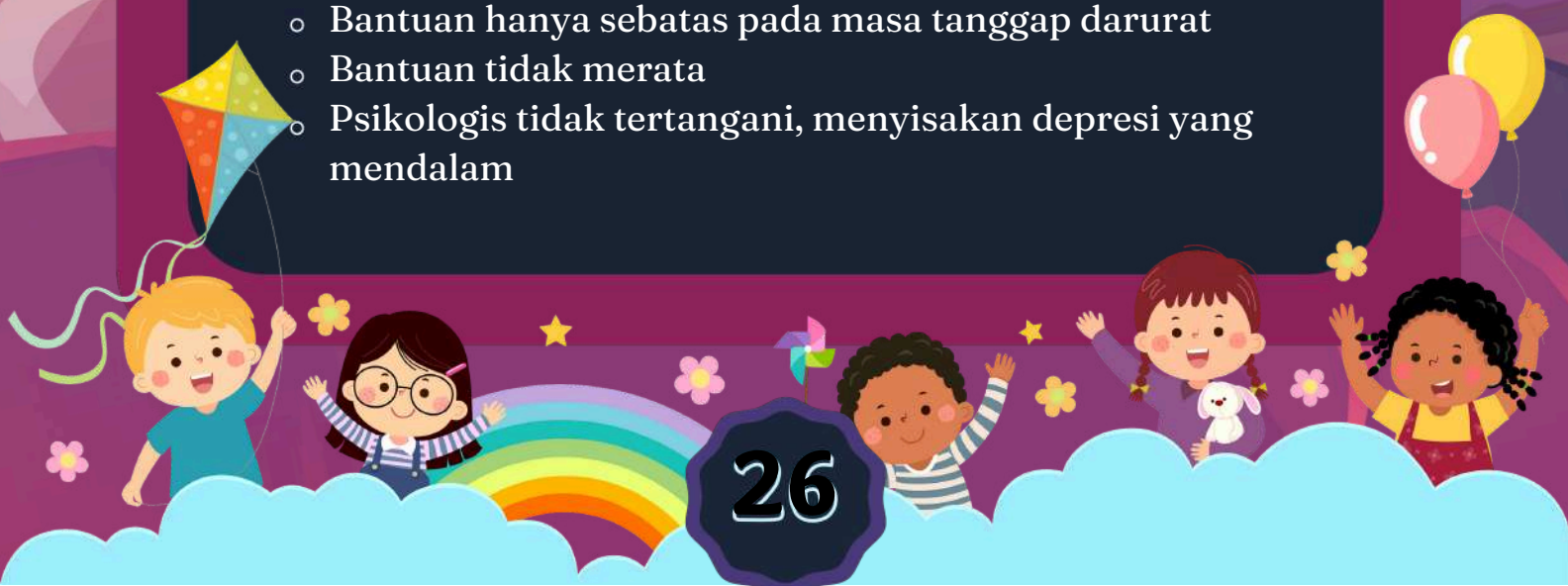
- Kurang diperhatikan
- Kesiapsiagaan kurang, bencana terjadi pada waktu kita tidak siap

## **2. PADA SAAT KONDISI DARURAT**

- Panik berkepanjangan
- Tidak tahu apa yg harus diperbuat
- Stress dan sakit
- Ketidakpercayaan pada pemerintah
- Tekanan media Isu yang menyesatkan (HOAX)
- Semua ingin membantu tapi tidak banyak yang bisa diperbuat
- Keamanan terganggu, kesehatan terganggu

## **3. PASCA BENCANA**

- Pemulihan fisik, sosial, ekonomi dan lingkungan berjalan lambat dan tidak menyeluruh
- Bantuan hanya sebatas pada masa tanggap darurat
- Bantuan tidak merata
- Psikologis tidak tertangani, menyisakan depresi yang mendalam





# DAFTAR REFERENSI

## REFERENSI

- UU No. 24 TAHUN 2007 Theophilus Yanuarto, Pinuji S,
- Utomo AC, Satrio IT. Buku Saku : Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana - BNPB. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Jakarta; 2019. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Jakarta; 2017
- Penuntun Hidup Sehat edisi ke empat, Kemenkes - Unicef, tahun 2010.
- Pedoman Pembinaan peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Permenkes Nomor: 2269/tahun 2011, Cara Mengelola dan Mengatasi Stres, Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan. Promosi Kesehatan dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan di Situasi Kedaruratan. Kemenkes. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Promosi Kesehatan dalam Bencana. Kemenkes. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat

