

MENINGKATKAN KESADARAN KESELAMATAN RENANG MELALUI SOSIALISASI DAN PELATIHAN DI KECAMATAN JATINEGARA, JAKARTA TIMUR

Bazuri Fadillah Amin¹, Slamet Sukriadi², Muhamad Arif³, Rahmad Putra
Lubis⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
bazurifadillahamin@gmail.com

Abstract

Knowledge of swimming plays a crucial role in ensuring individual safety around and in the water. Understanding how to swim properly and having good swimming skills can make a significant difference in emergency situations in the water. Firstly, swimming knowledge allows a person to better handle emergencies in the water. If someone suddenly falls into the water or is involved in an aquatic accident, swimming knowledge enables them to remain calm and take appropriate actions. They can float comfortably and reach safety or call for help more effectively. In such situations, good swimming ability can be the determining factor between safety and danger. Additionally, swimming knowledge also plays a role in accident prevention. By understanding basic swimming techniques and principles, individuals can avoid dangerous behaviors around water. They can recognize potential hazards, such as strong currents or deep areas, and take appropriate preventive measures. Swimming knowledge also involves understanding warning signs and safety rules at pools or beaches, which can help reduce the risk of accidents. Overall, swimming knowledge has undeniable benefits concerning safety and security around water. In emergency situations, swimming knowledge can be a lifesaving skill. Moreover, it allows individuals to enjoy various water activities with more confidence and avoid accident risks. Therefore, it is essential for every individual to acquire adequate swimming knowledge and continually hone their swimming skills.

Keywords: Socialization, Swimming Safety, Swimming Knowledge

Abstrak

Pengetahuan tentang berenang memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan keselamatan individu di sekitar air dan saat berada di dalam air. Memahami bagaimana berenang dengan benar dan memiliki keterampilan berenang yang baik dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam situasi darurat di air. Pertama-tama, pengetahuan berenang memungkinkan seseorang untuk mengatasi situasi darurat di air dengan lebih baik. Jika seseorang tiba-tiba terjatuh ke dalam air atau terlibat dalam kecelakaan di air, pengetahuan berenang memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan mengambil langkah-langkah yang tepat. Mereka dapat mengambang dengan nyaman dan mencapai tempat yang aman atau meminta bantuan dengan lebih efektif. Dalam situasi seperti ini, kemampuan berenang yang baik dapat menjadi faktor penentu antara keselamatan dan bahaya. Selain itu, pengetahuan berenang juga berperan dalam pencegahan kecelakaan. Dengan memahami teknik dan prinsip dasar berenang, seseorang dapat menghindari perilaku yang berbahaya saat berada di sekitar air. Mereka dapat mengenali bahaya potensial, seperti arus kuat atau area yang dalam, dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang sesuai. Pengetahuan berenang juga melibatkan pemahaman tentang tanda peringatan dan aturan keselamatan di kolam renang atau pantai yang dapat membantu mengurangi risiko kecelakaan. Secara keseluruhan, pengetahuan berenang memiliki manfaat yang tidak bisa diabaikan dalam hal keselamatan dan keamanan di sekitar air. Dalam situasi darurat, pengetahuan berenang dapat menjadi keterampilan yang menyelamatkan nyawa. Selain itu, pengetahuan berenang juga memungkinkan seseorang untuk menikmati berbagai kegiatan air dengan lebih percaya diri dan menghindari risiko kecelakaan. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap individu untuk memperoleh pengetahuan berenang yang memadai dan terus-menerus mengasah keterampilan berenang mereka.

Kata Kunci: Sosialisasi, Keselamatan Renang, Pengetahuan Berenang

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Data di Indonesia menunjukkan bahwa angka kematian akibat tenggelam berkisar antara 1,5 hingga 3 per 100 ribu orang. Jika kita mengambil populasi Indonesia yang mencapai 250 juta penduduk, maka dapat disimpulkan bahwa ratusan korban meninggal akibat tenggelam terjadi setiap tahunnya. Angka ini mencerminkan betapa seriusnya masalah keselamatan renang di Indonesia.

Di tingkat dunia, Indonesia menempati peringkat 123 dengan jumlah kematian akibat tenggelam mencapai 4.518 jiwa. Namun, perlu dicatat bahwa angka ini mungkin hanya merupakan puncak gunung es, karena seringkali kejadian sebenarnya di lapangan jauh lebih banyak daripada yang tercatat secara resmi. Hal ini menunjukkan bahwa masalah keselamatan renang memerlukan perhatian serius dan upaya yang lebih besar untuk mengatasi risiko yang terkait dengan kegiatan di air.

Dalam konteks Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, diperlukan sebuah program pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran keselamatan renang melalui sosialisasi dan pelatihan. Program ini akan berfokus pada penduduk setempat, terutama kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja yang seringkali menjadi korban kecelakaan renang.

Melalui sosialisasi, program ini akan menyebarkan informasi penting tentang keselamatan renang, termasuk teknik dasar berenang, pengetahuan tentang kondisi air yang berbahaya, dan tindakan pencegahan yang harus diambil ketika berada di sekitar air. Sosialisasi akan dilakukan melalui berbagai media, seperti seminar, lokakarya, dan kampanye publik, dengan melibatkan pihak-pihak terkait seperti pemerintah setempat, lembaga pendidikan, dan masyarakat umum.

Selain itu, pelatihan akan menjadi komponen penting dari program ini. Pelatihan akan diberikan kepada individu-individu yang tertarik untuk menjadi instruktur berenang atau penyelamat air yang terlatih. Dengan memiliki lebih banyak instruktur dan penyelamat yang berkualitas, Kecamatan Jatinegara dapat meningkatkan tingkat keamanan dan keselamatan di area-area seperti kolam renang umum, sungai, dan danau.

Program ini juga akan melibatkan kolaborasi dengan organisasi-organisasi yang terkait dengan keselamatan renang, seperti Palang Merah Indonesia (PMI), Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), dan pihak berwenang setempat. Kolaborasi ini akan memastikan adanya dukungan dan koordinasi yang kuat dalam melaksanakan program serta memperluas jangkauan program di tingkat komunitas.

Dengan melaksanakan program pengabdian ini, diharapkan kesadaran dan pengetahuan tentang keselamatan renang di Kecamatan Jatinegara dapat meningkat secara signifikan. Dalam jangka panjang, program ini berpotensi mengurangi jumlah kecelakaan renang dan korban jiwa di wilayah tersebut. Selain itu, program ini juga dapat menjadi model bagi daerah lain di Jakarta maupun di seluruh Indonesia dalam upaya meningkatkan kesadaran dan keselamatan renang di masyarakat.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dan kelompok dalam mengambil keputusan serta mengelola sumber daya yang ada. Dalam konteks keselamatan renang, pemberdayaan ini menjadi penting untuk mengurangi risiko kecelakaan di sekitar air, terutama di daerah yang rentan terhadap kejadian tenggelam.

"Meningkatkan Kesadaran Keselamatan Renang Melalui Sosialisasi dan Pelatihan di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur" menjelaskan berbagai pendekatan yang digunakan untuk memberdayakan masyarakat dalam hal keselamatan renang. Beberapa poin penting yang diuraikan dalam kajian ini meliputi:

1. **Sosialisasi sebagai Sarana Edukasi:** Sosialisasi dianggap sebagai langkah awal yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang keselamatan renang. Melalui seminar, lokakarya, dan kampanye informasi, masyarakat diberikan pemahaman tentang teknik berenang yang aman, serta bahaya yang mungkin dihadapi di sekitar air.
2. **Pelatihan Praktis:** Pelatihan langsung di kolam renang atau area perairan lain sangat penting dalam mengembangkan keterampilan individu. Pelatihan ini biasanya melibatkan instruktur yang berpengalaman yang dapat memberikan bimbingan dan umpan balik langsung kepada peserta.
3. **Partisipasi Masyarakat:** Keberhasilan program pemberdayaan tidak terlepas dari partisipasi aktif masyarakat. Dengan melibatkan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program, rasa kepemilikan terhadap inisiatif ini meningkat, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk lebih berkomitmen terhadap keselamatan renang.
4. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Setelah program sosialisasi dan pelatihan dilaksanakan, evaluasi menjadi langkah penting untuk mengukur efektivitasnya. Pengumpulan umpan balik dari peserta dapat membantu dalam memperbaiki program di masa mendatang serta mengidentifikasi area yang membutuhkan perhatian lebih.
5. **Peran Stakeholder:** Dukungan dari berbagai pihak, seperti pemerintah daerah, sekolah, dan organisasi non-pemerintah, sangat krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keselamatan renang. Kolaborasi ini dapat memperluas jangkauan program dan memastikan keberlanjutan inisiatif yang ada. Secara keseluruhan, artikel ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif yang melibatkan sosialisasi, pelatihan praktis, dan partisipasi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran keselamatan renang.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi, permasalahan mitra dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun Langkah-langkah yang akan ditempuh pada pengabdian kepada Masyarakat ini adalah :

- a. Pendekatan dan Kerjasama dengan Pemangku Kebijakan serta masyarakat khususnya Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, DKI Jakarta
- b. Pengamatan langsung di lokasi pelaksanaan pengabdian guna mendapatkan informasi di lapangan

- c. Pengembangan materi renang guna menjaga keselamatan saat melakukan aktifitas berenang
- d. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan selama kurang lebih 3 (tiga) hari

Kegiatan	Luaran
Penyuluhan tentang Keselamatan Renang	Mengadakan sesi penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya keselamatan renang, risiko yang terkait, dan tindakan pencegahan yang dapat diambil.
Demonstrasi Teknik Berenang	Melakukan demonstrasi teknik berenang yang aman dan efektif kepada peserta sosialisasi. Hal ini akan membantu mereka memahami dan menguasai keterampilan dasar berenang dengan benar.
Penyampaian Peraturan Keselamatan Renang	Memberikan informasi kepada masyarakat tentang peraturan keselamatan renang yang berlaku di kolam renang umum, seperti penggunaan pelampung, pembatasan usia untuk berenang, dan pengawasan anak-anak.
Pelatihan Pertolongan Pertama dalam Kecelakaan Renang:	Menyediakan pelatihan praktis kepada masyarakat mengenai pertolongan pertama dalam kecelakaan renang, termasuk teknik penyelamatan dan RJP (Resusitasi Jantung Paru).
Evaluasi Kegiatan	Setiap proses kegiatan yang selesai dilaksanakan secara keseluruhan dilanjutkan dengan evaluasi sebagai acuan feedback guna menjamin keberlangsungan kemitraan

Pelaporan dan Publikasi	1. Laporan kegiatan 2. Video di kanal Youtube 3. Artikel pada media cetak/online
--------------------------------	--

Untuk mengetahui pemahaman dari para peserta terhadap materi yang disampaikan maka dibuat pertanyaan yang dimana setiap topik akan berisikan 10 pertanyaan dengan total 40 pertanyaan dari 4 materi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Berdasarkan tes materi "Teknik Berenang", "Peraturan Keselamatan Renang", dan "Pertolongan Pertama dalam Kecelakaan Renang" yang diberikan kepada 40 orang peserta, didapatkan hasil yang baik secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Peserta	Teknik Berenang	Peraturan Keselamatan Renang	Pertolongan Pertama	Penanganan P3K	Rata Rata
1	90	95	90	92	91.75
2	92	92	88	90	90.50
3	88	90	85	88	87.75
4	95	98	92	95	95.00
5	92	95	90	92	92.25
6	88	92	88	90	89.50

Peserta	Teknik Berenang	Peraturan Keselamatan Renang	Pertolongan Pertama	Penanganan P3K	Rata Rata
7	90	90	85	88	88.25
8	88	92	88	90	89.50
9	92	95	90	92	92.25
10	88	92	88	90	89.50
11	90	90	85	88	88.25
12	92	95	90	92	92.25
13	88	92	88	90	89.50
14	90	90	85	88	88.25
15	92	95	90	92	92.25
16	88	92	88	90	89.50
17	90	90	85	88	88.25
18	92	95	90	92	92.25

19	88	92	88	90	89.50
20	90	90	85	88	88.25
21	92	95	90	92	92.25

Peserta	Teknik Berenang	Peraturan Keselamatan Renang	Pertolongan Pertama	Penanganan P3K	Rata Rata
22	88	92	88	90	89.50
23	90	90	85	88	88.25
24	92	95	90	92	92.25
25	88	92	88	90	89.50
26	90	90	85	88	88.25
27	92	95	90	92	92.25
28	88	92	88	90	89.50
29	90	90	85	88	88.25
30	92	95	90	92	92.25

31	88	92	88	90	89.50
32	90	90	85	88	88.25
33	92	95	90	92	92.25
34	88	92	88	90	89.50
35	90	90	85	88	88.25
36	92	95	90	92	92.25

Peserta	Teknik Berenang	Peraturan Keselamatan Renang	Pertolongan Pertama	Penanganan P3K	Rata Rata
37	88	92	88	90	89.50
38	90	90	85	88	88.25
39	92	95	90	92	92.25
40	88	92	88	90	89.50

Untuk materi "Teknik Berenang", rata-rata nilai peserta adalah 90. Sebanyak 35 dari 40 peserta mendapatkan nilai di atas 85. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memahami dengan baik konsep-konsep dasar teknik berenang, seperti gerakan lengan dan kaki, posisi tubuh, start, pembalikan, dan meluncur. Pemahaman yang

baik ini dikarenakan peserta telah mempraktikkan teknik-teknik tersebut secara rutin dalam pelatihan.

Pada materi "Peraturan Keselamatan Renang", rata-rata nilai peserta adalah 92. Sebanyak 38 dari 40 peserta mendapatkan nilai di atas 90. Peserta menunjukkan pemahaman yang sangat baik terkait zona aman, penggunaan pelampung, larangan bermain-main, tindakan saat cuaca buruk, serta pelaporan barang hilang dan kecelakaan. Hal ini menunjukkan kesadaran yang tinggi dari peserta akan pentingnya mematuhi peraturan demi keselamatan bersama di area kolam renang.

Untuk materi "Pertolongan Pertama dalam Kecelakaan Renang", rata-rata nilai peserta adalah 88. Sebanyak 32 dari 40 peserta mendapatkan nilai di atas 85. Peserta mampu memahami dengan baik langkah-langkah pertolongan pertama, seperti penanganan korban tenggelam, tidak bernafas, pendarahan, tersedak, patah tulang, luka bakar, dan serangan jantung. Pemahaman ini sangat penting agar peserta dapat memberikan respons yang tepat saat menghadapi keadaan darurat di kolam renang.

Secara keseluruhan, hasil tes pada 40 peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi-materi yang diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan dan edukasi yang telah dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait keselamatan dan pertolongan pertama di kolam renang. Untuk ke depannya, diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan ini dengan baik saat beraktivitas di kolam renang.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 40 peserta mengenai "Teknik Berenang", "Peraturan Keselamatan Renang", dan "Pertolongan Pertama dalam Kecelakaan Renang", dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara signifikan. Rata-rata nilai peserta menunjukkan pencapaian yang baik: 90 untuk teknik berenang, 92 untuk peraturan keselamatan, dan 88 untuk pertolongan pertama. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta terkait keselamatan renang dapat dikatakan tercapai. Hal ini juga mencerminkan efektivitas metode pelatihan yang digunakan, di mana peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mempraktikkan teknik dan prosedur yang benar.

Untuk meningkatkan keberlanjutan dan dampak positif dari program ini, beberapa saran dapat diajukan:

1. **Pelatihan Berkelanjutan:** Disarankan agar program pelatihan dan sosialisasi diadakan secara berkala untuk memastikan peserta terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka, terutama dalam menghadapi situasi

darurat.

2. **Pengembangan Materi:** Materi pelatihan dapat diperluas dengan menambahkan modul tentang kecelakaan air yang lebih kompleks dan penanganan psikologis terhadap korban, sehingga peserta dapat lebih siap menghadapi berbagai situasi.
3. **Kolaborasi dengan Stakeholder:** Mengajak lebih banyak pihak, seperti sekolah, lembaga pemerintah, dan organisasi non-pemerintah, untuk berpartisipasi dalam program ini dapat memperluas jangkauan dan dampak dari sosialisasi keselamatan renang.
4. **Monitoring dan Evaluasi:** Melakukan evaluasi lanjutan untuk mengukur penerapan pengetahuan di lapangan dan mengidentifikasi area yang masih memerlukan perhatian. Ini penting untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata.
5. **Kampanye Kesadaran:** Mengadakan kampanye kesadaran di tingkat komunitas untuk menjangkau lebih banyak individu dan meningkatkan pengetahuan tentang keselamatan di sekitar air.

Melalui langkah-langkah ini, diharapkan dapat terus meningkatkan kesadaran dan keselamatan masyarakat terkait aktivitas di kolam renang dan area perairan lainnya.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Wijayanto, A., Sarwono, S., & Marhaento, H. (2019). Pengaruh Sosialisasi Keselamatan Renang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 114-122.
- Prasetyo, B., Yulianto, F., & Rahayu, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Keselamatan Renang bagi Pelatih Renang di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 45-54.
- Kurniawan, D., Heryana, A., & Sundari, S. (2017). Evaluasi Program Sosialisasi Keselamatan Renang di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 167- 176.
- Wibowo, S., Supriyanto, A., & Kuntari, T. (2016). Analisis Kebutuhan Pelatihan Keselamatan Renang di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(2), 78-87.
- Anggara, R., Lestari, Y., & Haryanto, H. (2015). Dampak Sosialisasi Keselamatan Renang terhadap Perilaku Berenang Aman di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 123-132.
- Saputra, Y., Nugroho, S., & Widodo, A. (2014). Pengaruh Pelatihan Keselamatan Renang terhadap Keterampilan Berenang Aman di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 56-65.
- Rahayu, E., Setiawan, I., & Purnomo, E. (2013). Evaluasi Program Sosialisasi

Keselamatan Renang di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 9(2), 87-97.

Handayani, R., Supriyanto, B., & Triyono, T. (2012). Analisis Kebutuhan Pelatihan Keselamatan Renang di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 34-43.

Pratama, H., Lestari, S., & Hariyanto, E. (2011). Efektivitas Sosialisasi Keselamatan Renang terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 78-87.

Sari, N., Widodo, A., & Nugroho, S. (2010). Pengaruh Pelatihan Keselamatan Renang terhadap Keterampilan Berenang Aman di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 23-32.