

Pelatihan HIPOS (Hidrasi, Positioning & Pengelolaan Stres) dengan Metode 3E (Explain, Example, Experience) terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama Syncope (pada Anggota PMR di SMKN 1 Ngasem)

HIPOS (Hydration, Positioning & Stress Management) Training with the 3E Method (Explain, Example, Experience) on Syncope First Aid Skills (for PMR Members at SMKN 1 Ngasem)

Didit Damayanti ^{1*}, Devita Anugrah Anggraini ², Melani Kartika Sari ³, Pria Wahyu RG ⁴, Ratna Hidayati ⁵, Fia Vidiherminatus Arfiana ⁶

^{1,3-6} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Kediri, Indonesia

² Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

Email : rafi.akmalwidiputra@gmail.com ¹, devita.anugrah466@gmail.com ², melastarte@gmail.com ³, priawahyu88@gmail.com ⁴, ratnahidayati1971@gmail.com ⁵, fiana1063@gmail.com ⁶

*Penulis korespondensi : rafi.akmalwidiputra@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 19 September 2025;

Revisi: 20 Oktober 2025;

Diterima: 27 November 2025;

Terbit: 30 November 2025

Keywords: First Aid, Hydration, Positioning, Stress Management, Syncope.

Abstract. Syncope or fainting is a common clinical problem in children and adolescents, as many as 15% of children experience at least one episode before the end of adolescence. The purpose of this community service is to provide HIPOS (Hydration, Positioning, & Stress Management) Training with the 3E Method (Explain, Example, Experience) on Syncope First Aid Skills given to PMR Members at SMKN 1 Ngasem. The training was carried out for 2 days. The first day consisted of providing training to selected PMR cadres. On the 2nd day, PMR cadres provided training to all PMR members at SMKN 1 Ngasem and also evaluated their ability to perform syncope first aid. The results of the pre-test and post-test showed a significant increase in ability, namely during the pre-test almost all (76.7%) had sufficient ability and after the post-test almost all had good ability (83.3%). It can be concluded that HIPOS (Hydration, Positioning, & Stress Management) training using the 3E method (Explain, Example, Experience) can improve First Aid Skills for Syncope among Red Cross (Red Cross) members at SMKN 1 Ngasem.

Abstrak

Syncope atau pingsan merupakan masalah klinis yang umum pada anak-anak, dan remaja, sebanyak 15% anak-anak mengalami setidaknya satu episode sebelum akhir masa remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan Pelatihan HIPOS (Hidrasi, Positioning, & Pengelolaan Stres) dengan Metode 3E (Explain, Example, Experience) terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama Syncope di berikan kepada Anggota PMR di SMKN 1 Ngasem. Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari. Hari pertama berisi memberikan pelatihan kepada kader PMR yang sudah terpilih. Pada hari ke 2, kader PMR memberikan pelatihan kepada seluruh anggota PMR di SMKN 1 Ngasem dan juga evaluasi kemampuan dalam melakukan pertolongan pertama syncope. Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan kenaikan kemampuan yang signifikan yaitu pada saat *pre test* hampir seluruhnya (76,7%) memiliki kemampuan cukup dan setelah *post test* hampir seluruhnya memiliki kemampuan baik (83,3%). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan HIPOS (Hidrasi, Positioning, & Pengelolaan Stres) dengan Metode 3E (Explain, Example, Experience) dapat meningkatkan Kemampuan Pertolongan Pertama Syncope di berikan kepada Anggota PMR di SMKN 1 Ngasem.

Kata Kunci: Hidrasi, Positioning, Pengelolaan Stres, Syncope, First Aid

1. PENDAHULUAN

Syncope merupakan kondisi hilangnya kesadaran secara sementara yang sering ditemukan pada populasi anak dan remaja. Sekitar 15% anak dilaporkan mengalami sedikitnya satu episode *syncope* sebelum akhir masa remaja (Amila et al., 2023). Secara umum, *syncope* tidak tergolong kondisi yang membahayakan, tetapi pada situasi tertentu dapat berkaitan dengan gangguan kardiovaskular yang mendasari dan berpotensi meningkatkan risiko kematian mendadak. Berdasarkan penyebabnya, *syncope* dapat diklasifikasikan menjadi *syncope* vaskular, kardiak, neurologis atau serebrovaskular, metabolik, serta *syncope* situasional. Kejadian *syncope* umumnya berlangsung secara tiba-tiba dan dapat dipicu oleh paparan panas yang berkepanjangan, seperti terlalu lama berada di bawah sinar matahari. Gejala awal yang sering menyertai kondisi ini meliputi rasa lelah menyeluruh, nyeri kepala atau pusing, pandangan kabur, rasa haus, serta napas yang terasa pendek dan sesak. Selain itu, *syncope* juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti cuaca, angin, dan suhu lingkungan, maupun faktor internal berupa kondisi emosional dan respons keterkejutan (Tobing, 2019).

Kejadian *syncope* di dunia diperkirakan mencapai sekitar 12 juta kasus setiap tahun dan berpotensi menimbulkan kondisi serius seperti henti napas, henti jantung, hingga berujung pada kematian (Staples et al., 2023). European Society of Cardiology (ESC) melaporkan bahwa dalam tiga tahun terakhir, angka kejadian *syncope* mencapai sekitar 34%. Situasi ini umumnya dialami oleh kelompok usia dewasa, dengan risiko yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Nian Afrian Nuari et al., 2025). Meski demikian, prevalensi tertinggi *syncope* justru ditemukan pada kelompok remaja, khususnya pada usia sekitar 15 tahun. Di Indonesia, sekitar 35% siswa dilaporkan pernah mengalami *syncope* saat menjalani aktivitas di sekolah (Kemenkes RI 2022, 2023). Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMK Negeri 1 Ngasem pada 5 Oktober 2025, peneliti melakukan wawancara dengan bertanya ke 10 siswa tentang kejadian *syncope* di SMK Negeri 1 Ngasem setelah dilakukan wawancara tentang upaya pertolongan pertama *syncope* dilakukan dengan cara yaitu 5 siswa menjawab melonggarkan pakaian, 3 siswa menjawab diberikan aroma terapi minyak kayu putih, dan 2 siswa menjawab dibaringkan serta ditinggikan kakinya.

Kasus *syncope* cukup sering terjadi pada anak usia sekolah, terutama ketika sedang melakukan upacara. Menurut Brignole dalam Hanafi (2022) dalam (Syafrinanda et al., 2024), terdapat beberapa faktor penyakit yang dapat menyebabkan terjadinya *syncope* meliputi: hipoglikemia, anemia, hipotensi dengan gangguan jantung. Hipoglikemia yaitu penurunan gula

darah tiba-tiba yang menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Anemia terjadi akibat penurunan sel darah merah yang mengangkut oksigen sehingga sel otak mengalami penurunan jumlah oksigen. Hipotensi dapat menyebabkan syncope karena pemompaan darah tidak bisa optimal sampai ke otak. Gangguan jantung terjadi akibat adanya sumbatan (obstruksi) pada jantung sehingga menyebabkan syncope. Gunarsa (2013) dalam (Damayanti, 2020) menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam mengendalikan tindakan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah tingkat pengetahuan.

Pengetahuan yang memadai berperan dalam membentuk sikap dan menentukan apakah suatu perilaku akan mengalami perubahan atau tetap bertahan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik sangat dibutuhkan dalam menangani siswa yang mengalami pingsan di lingkungan sekolah (Rusdi, 2021). Selain itu, tenaga kesehatan di sekolah dituntut mampu memberikan pertolongan pertama secara tepat kepada siswa yang pingsan agar risiko terjadinya cedera dapat dihindari. Hidrasi dilakukan untuk mempertahankan volume darah (volemia) sehingga tekanan darah tetap stabil dan aliran darah ke otak tidak menurun. Selanjutnya, positioning atau penentuan posisi tubuh yang tepat, misalnya dengan membaringkan penderita dan meninggikan tungkai, bertujuan memperbaiki aliran balik vena ke jantung sehingga suplai darah ke otak meningkat dan kesadaran dapat segera kembali. Selain itu, pengelolaan stres juga penting untuk mengontrol respon emosional dan aktivitas saraf otonom yang dapat memicu syncope, khususnya pada jenis vasovagal syncope yang sering dipengaruhi oleh stres. Dengan penerapan ketiga langkah ini secara terpadu, diharapkan kondisi pasien dapat segera membaik dan risiko kekambuhan dapat diminimalkan (Tarapanjang, 2018).

Seiring perkembangan zaman modern, pemilihan metode edukasi menjadi hal menarik untuk digunakan dalam pendidikan kesehatan. Edukasi tersebut bisa melalui metode 3E (*Explain, Example, Experience*). Edukasi ini disampaikan dengan cara mempresentasikan materi dan mempraktikkan kegiatan pertolongan pertama *syncope* serta dikombinasikan supaya lebih menarik dan mudah dipahami. Metode yang pertama dengan menjelaskan (*explain*) akan menjadi langkah awal anggota PMR dalam menambah pengetahuan penanganan *syncope* secara teori. Metode kedua dengan mencontohkan (*example*) setelah anggota PMR mengetahui dasar dan cara menangani kasus *syncope* secara teori selanjutnya dilakukan secara langsung atau demonstrasi langsung dengan 2 penolong dan 1 pasien. Metode ketiga yaitu mencoba (*experience*), selain dilakukan secara demonstrasi anggota PMR bisa memperagakan langkah-langkah pertolongan pertama *syncope* dengan tepat. Kelebihan metode 3E (*Explain, Example, Experience*) ini tidak hanya satu metode saja akan tetapi ada 3 metode sekaligus yang

mana ini akan dikombinasikan saat memberikan edukasi, membuat peserta lebih paham dari segi teori, praktik serta peserta dapat menyampaikan pertanyaan secara langsung. Dengan metode ini diharapkan pengetahuan serta kemampuan anggota pmr dalam melakukan penanganan pertama *syncope* meningkat serta dapat mengaplikasikannya dengan baik sesuai dengan yang disampaikan oleh pemateri.

Berdasarkan uraian diatas melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan HIPOS (Hidrasi, *Positioning*, & Pengelolaan Stres) Dengan Metode 3E (*Explain, Example, Experience*) Terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama *Syncope* Pada Anggota PMR di SMK Negeri 1 Ngasem”.

2. METODE

Pelatihan HIPOS (Hidrasi, Positioning, & Pengelolaan Stres) dengan Metode 3E (Explain, Example, Experience) terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama *Syncope* di berikan kepada Anggota PMR di SMKN 1 Ngasem. Tujuan dari pemberian pelatihan ini adalah, peserta dapat memahami dan melakukan pertolongan pertama pada seseorang yang mengalami *syncope* dengan Teknik HIPOS. Materi yang akan diberikan yaitu, definisi pertolongan pertama *syncope*, tindakan pertolongan pertama *syncope* dengan teknik HIPOS, faktor penyebab seseorang *syncope* dan langkah-langkah melakukan pertolongan pertama *syncope*. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah *explain, example dan experience* dengan penggunaan media pembelajaran PPT, leaflet dan video.

Kegiatan pelatihan dilakukan selama 2 hari, dimana kegiatan pada hari pertama berisi *pretest* tentang pengetahuan pertolongan pertama *syncope*, penyampaian materi, pemilihan kader dari anggota PMR, diskusi dan pementapan materi kepada anggota PMR yang terpilih menjadi kader. Pada hari kedua, berisi penyampaian materi oleh kader PMR yang terpilih. Kader yang terpilih menyampaikan materi yang berisi Penjelasan pertolongan pertama *syncope* dengan teknik HIPOS (*Hidrasi, Positioning*, Pengelolaan stress), mencontohkan tindakan pertolongan pertama *syncope* dengan teknik HIPOS, dan melakukan tindakan pertolongan pertama *syncope* dengan teknik HIPOS oleh peserta. Kegiatan selanjutnya adalah diskusi dan tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami. Akhir sesi hari kedua yaitu *post test* dan evaluasi yang diberikan kepada peserta pelatihan.

Evaluasi program ini dilakukan dalam proses penyampaian ke peserta. Monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim penyusun. Dalam monitoring akan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program yang melibatkan tim penyusun sehingga dapat ditemukan pemecahan

masalah jika program yang telah dilaksanakan tidak berhasil. Evaluasi dilakukan secara struktur, proses dan hasil. Pada evaluasi struktur adalah evaluasi yang dilakukan untuk melihat kelengkapan tata cara atau keadaan sekeliling tempat pelaksanaan, misalnya kontrak waktu, kelengkapan peserta dan peralatan yang diperlukan. Evaluasi proses merupakan kegiatan penilaian yang berfokus pada pelaksanaan suatu kegiatan, mencakup kelancaran jalannya proses, tingkat kesesuaian dengan perencanaan, unsur-unsur yang mendukung pelaksanaan, serta berbagai kendala yang muncul selama proses berlangsung. Terakhir adalah evaluasi hasil dengan melakukan evaluasi yang untuk memperbaiki dan meningkatkan proses belajar siswa dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan materi atau intervensi, misalnya lembar observasi pre dan post test.

3. HASIL

Hasil dari Pelatihan HIPOS (*Hidrasi, Positioning, & Pengelolaan Stres*) dengan Metode 3E (*Explain, Example, Experience*) terhadap Kemampuan Pertolongan Pertama *Syncope* pada Anggota PMR di SMK 1 Ngasem berupa penilaian *pre test* dan *post test*.

Tabel 1. Penilaian kemampuan pertolongan pertama *syncope* Pre Test pada anggota PMR di SMK 1 Ngasem.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kemampuan Baik		
2	Kemampuan Cukup	23	76,7
3	Kemampuan Kurang	7	23,3
	Jumlah	30	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya kemampuan pertolongan pertama *syncope* saat *pre test* dalam kategori cukup (76,7) sebanyak 23 responden.

Tabel 2. Penilaian kemampuan pertolongan pertama *syncope* Post Test pada anggota PMR di SMK 1 Ngasem.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kemampuan Baik	25	83,33
2	Kemampuan Cukup	5	16,67
3	Kemampuan Kurang		
	Jumlah	30	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya kemampuan pertolongan pertama syncope saat *pre test* dalam kategori baik (83,3) sebanyak 25 responden.

4. DISKUSI

Pada pengabdian masyarakat ini melatih siswa PMR SMK 1 Ngasem melakukan pertolongan pertama syncope menggunakan Teknik HIPOS dengan metode 3E (*Explain, Example dan Explore*). Setelah pemberian pelatihan terdapat kenaikan pengetahuan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*.

Pertolongan pertama dapat diartikan sebagai suatu pemberian pertolongan cepat atau segera kepada korban yang cedera ataupun kecelakaan yang memerlukan pertolongan medis dasar sebelum mendapatkan pertolongan dari petugas medis di layanan kesehatan (Djuwadi & ST, 2021). Tujuan dalam memberikan pertolongan pertama adalah menyelamatkan jiwa seseorang agar terhindar dari maut, mencegah ataupun menghindari kecacatan, memberi kenyamanan dan mengurangi kecemasan pada korban dan mencegah infeksi (Amalia & Ridhyalla, 2023a).

Teknik pemberian pertolongan pertama dengan metode 3 E (Explain, Example dan Experience). Belajar (Explain) merupakan proses penting yang mendorong terjadinya perubahan perilaku pada setiap individu. Aktivitas belajar mencakup seluruh aspek yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh seseorang. Sementara itu, pembelajaran dipahami sebagai rangkaian peristiwa yang dirancang untuk memengaruhi peserta didik agar proses belajar berlangsung lebih mudah dan efektif. Istilah pembelajaran berasal dari kata “*instruction*”, yang dimaknai sebagai seperangkat peristiwa yang memberi pengaruh sehingga pembelajaran dapat difasilitasi. Sehingga, kegiatan mengajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran, di mana peran guru lebih difokuskan pada perencanaan dan pengelolaan berbagai sumber serta sarana yang tersedia agar dapat dimanfaatkan secara optimal oleh peserta didik. Sejalan dengan pandangan tersebut, mengajar pada hakikatnya termasuk dalam proses belajar, namun lebih menekankan pada penyediaan fasilitas, baik berupa perangkat lunak maupun perangkat keras, guna menciptakan kondisi yang mendukung percepatan pemahaman serta kemampuan peserta didik dalam mengenali dan menyelesaikan permasalahan yang dipelajari (Polin et al., 2020).

Metode demonstrasi (*example*) merupakan teknik penyampaian pembelajaran yang dilakukan dengan cara memperlihatkan secara langsung kepada peserta didik suatu proses, keadaan, atau objek tertentu, baik yang bersifat nyata maupun berupa tiruan (Hanafi et al., 2022). Guru menyajikan materi dengan memeragakan objek atau proses yang sedang dipelajari, yang umumnya disertai penjelasan secara lisan. Melalui metode ini, peserta didik memperoleh

pengalaman belajar yang lebih bermakna karena mereka dapat mengamati secara langsung materi yang ditampilkan, sehingga pemahaman yang terbentuk menjadi lebih jelas, mendalam, dan utuh. Selain itu, peserta didik dapat memusatkan perhatian pada setiap tahapan yang diperagakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Polin et al., 2020).

Simulasi (*experience*) dikembangkan sebagai sarana untuk merepresentasikan berbagai respons yang sulit diamati secara langsung dalam kondisi nyata (Cinta Tiara et al., 2024). Penerapan simulasi diharapkan mampu membantu mengatasi kendala pembelajaran yang dialami peserta didik, sekaligus menjadi solusi atas keterbatasan biaya dalam penyediaan alat dan bahan praktikum, khususnya bagi sekolah dengan sumber daya terbatas (Yunia Pratiwi et al., 2024). Pembelajaran multimedia berbasis simulasi memberikan sejumlah manfaat, antara lain meningkatkan daya tarik dan interaktivitas pembelajaran, mengefisienkan waktu mengajar, memperbaiki kualitas hasil belajar, serta memungkinkan proses belajar mengajar berlangsung secara fleksibel tanpa terikat oleh ruang dan waktu (Polin et al., 2020).

Pertolongan pertama yang diberikan pada siswa PMR adalah penatalaksanaan syncope dengan HIPOS (Hidrasi, Positioning dan Pengelolaan Stres). hilangnya kesadaran dan kontrol otot untuk sesaat (beberapa detik hingga beberapa menit) yang menyebabkan seseorang terjatuh secara mendadak (Reza Iman Ramdhan, 2016). Dengan teknik HIPOS yaitu: a. Hidrasi, memberikan pemenuhan cairan supaya seimbang dan menjamin fungsi metabolisme set tubuh. Pada kasus syncope salah satu penyebabnya adalah dehidrasi. Dengan pemberian hidrasi maka meningkatkan kebutuhan keseimbangan cairan tubuh sehingga aliran darah ke otak terpenuhi dan dapat mengatasi syncope. b. Langkah kedua adalah positioning yang berarti posisi yang memperbaiki aliran balik vena ke jantung dan meningkatkan suplai darah ke otak agar kesadaran cepat kembali. Tujuan khusus teknik positioning sebagai berikut: 1). Mengembalikan perfusi otak yang menurun saat syncope, 2). Mencegah cedera saat penderita kehilangan kesadaran, 3). Mempercepat proses hemodinamik menuju kondisi normal. Langkah langkah positioning sebagai berikut : 1). Langsung posisikan korban dalam posisi aman: berbaring telentang, 2). Angkat kaki kira-kira 30-45° jika tidak ada cedera yang melarang (untuk membantu darah kembali ke jantung dan otak), 3). Longgarkan pakaian yang ketat agar tidak menghambat aliran darah atau pernapasan, 4). Jika sudah mulai merasa pusing (presinkop), dudukkan dulu atau baringkan untuk mencegah jatuh.

c. langkah ketiga adalah pengelolaan stres. Stres emosional dan kecemasan dapat memicu vasovagal syncope melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berlebihan, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung secara mendadak (Reza Iman Ramdhan, 2016). Tujuan pengelolaan stres mengontrol respon emosional dan saraf otonom yang dapat memicu syncope,

khususnya jenis vasovagal syncope yang sering dipengaruhi stres (Amalia & Ridhyalla, 2023b). Tujuan khusus teknik pengelolaan stress sebagai berikut: 1). Mengurangi aktivasi sistem saraf parasimpatis berlebihan (penyebab penurunan denyut jantung dan tekanan darah), 2). Membantu pasien tetap tenang selama dan setelah kejadian pingsan, 3). Menurunkan risiko kekambuhan syncope akibat stres emosional atau kecemasan, 4). Meningkatkan kesadaran diri dan kontrol terhadap kondisi tubuh (self-regulation). Langkah langkah pengelolaan stres sebagai berikut : 1). Tenangkan korban: bicara dengan lembut, jangan panik, 2). Hindari faktor pemicu stres seperti kerumunan, kehangatan berlebih, posisi sempit, rasa takut, 3). Gunakan teknik fisik pencegahan bila presinkop masih terjadi: Physical Counterpressure Maneuvers (PCM) seperti menekan perut, meremas tangan, mengencangkan kaki, bersilangan kaki dan menegang otot kaki atau lengan, 4). Jika setelah tindakan selama 1-2 menit belum membaik, minta bantuan medis.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari hari pertama dan hari kedua. Kegiatan ini di lakukan bersama siswa PMR SMK 1 Ngasem, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat proses.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta Kegiatan.



Gambar 2. Presentasi Kegiatan.



Gambar 3. Pelaksanaan Diskusi Kegiatan.

5. KESIMPULAN

Pelatihan HIPOS (Hidrasi, Positioning, dan Pengelolaan Stres) dengan metode 3E (Explain, Example, Experience) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pertolongan pertama syncope pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMKN 1 Ngasem. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan kemampuan peserta secara signifikan antara hasil pre-test dan post-test, di mana sebagian besar peserta yang sebelumnya berada pada kategori kemampuan cukup meningkat menjadi kategori kemampuan baik setelah mengikuti pelatihan. Metode 3E yang mengombinasikan penjelasan teori, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta secara komprehensif.

Selain itu, penerapan teknik HIPOS memberikan panduan yang sistematis dan mudah diaplikasikan oleh anggota PMR dalam menangani kejadian syncope di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

pertolongan pertama, tetapi juga memperkuat peran PMR sebagai kader kesehatan sekolah yang siap tanggap terhadap kondisi kegawatdaruratan sederhana. Oleh karena itu, pelatihan serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah lain sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan keselamatan serta kesehatan peserta didik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak seperti Kepala Sekolah, Pembina PMR dan PMR SMKN 2 Ngasem, Pimpinan Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, Tim Dosen dan juga Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri yang telah mendukung terlaksananya pengabdian masyarakat dengan memberikan Pemberian pelatihan HIPOS (Hidrasi, *Positioning* & Pengelolaan Stres) dengan Metode 3E (*Explain, Example, Experience*) terhadap peningkatan kemampuan pertolongan pertama syncope pada anggota PMR di SMKN 1 Ngasem.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R. F., & Ridhyalla, A. (2023a). Pertolongan Pertama Pada Penurunan Kesadaran/Sinkop Di SMP N 5 Padang Panjang. *Abdimas Sintika*, 5.
- Amalia, R. F., & Ridhyalla, A. (2023b). Pertolongan Pertama Pada Penurunan Kesadaran/Sinkop Di SMP N 5 Padang Panjang. *Abdimas Sintika*, 5, 87.
- Amila, A., Marbun, A. S., & Sembiring, E. (2023). Edukasi Kesehatan Dan Praktik Pertolongan Pertama Siswa Yang Mengalami Syncope Pada Siswa Sekolah Dasar. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 130-135. <https://doi.org/10.60004/komunita.v2i1.42>
- Cinta Tiara, Faradilla Miftah Suranata, & Rahmat Hidayat Djalil. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Siswa PMR Dalam Tindakan Pertolongan Pertama Pada Syncope Di MAN Model Manado. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.71>
- Damayanti, D. (2020). Sosialisasi penanganan pertama sinkop terhadap pengetahuan murid SMPN 1 Kayen Kidul dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa sekolah. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Djuwadi, G., & ST, S. (2021). Pertolongan pertama kedaruratan dan bencana. *Inteligensia Media (Kelompok Intrans Publishing)*.
- Hanafi, A. A., Lailatul Maghfiro, I., & Ulfiatin, E. (2022). Pengaruh demonstrasi terhadap keterampilan pertolongan pertama syncope pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) di MTSI Attanwir Talun Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. *Johc*, 3(3).

Kemenkes RI 2022. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.

Nian Afrian Nuari, Efa Nur Aini, Kirani Firstyana Ramadhani, Kristian Hadi Saputra, Laella Chabibah, & Lailatul Qodariyah. (2025). Strategi Optimalisasi Kemampuan Pertolongan Pertama Manajemen Epistaksis dan Syncope dengan Pendekatan Doflet pada Remaja. *Compromise Journal Community Professional Service Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i2.747>

Polin, O. H., Parsa, I. M., & Baitanu, Z. Y. (2020). Perbedaan Metode Pembelajaran Simulasi Dan Demonstrasi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Xi Titl. *Jurnal Spektro*, 3(2), 15-20.

Reza Iman Ramdhan, C. R. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora*, VX(1), 53-69. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10068>

Rusdi, R. (2021). PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KETERAMPILAN REMAJA DALAM MEMBERI PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS SYNCOPE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1). https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.705

Staples, J. A., Erdelyi, S., Merchant, K., Yip, C., Khan, M., Redelmeier, D. A., Chan, H., & Brubacher, J. R. (2023). Syncope and subsequent traffic crash: A responsibility analysis. *PLoS ONE*, 18(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279710>

Syafrinanda, V., Olivia, N., Lubis, Mhd. F. H., & Harahap, M. F. Q. (2024). PELAKSANAAN PERTOLONGAN PERTAMA KORBAN SYNCOPE PADA SISWA SMA NUR CAHAYA MEDAN. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2215>

Tarapanjang, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Comic Terhadap Kesiapan Siswa Pada Pertolongan Pertama Syncope Di Smp Negeri 18 Surakarta. *Journal Kesehatan*.

Tobing, Y. A. L. (2019). Gambaran Pengetahuan Siswa tentang Penanganan Pertolongan Pertama Pada Siswa/I Yang Mengalami Pingsan/Sinkop Di Smp Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun 2019. *Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan*, 13.

Yunia Pratiwi, R., Handayani, N., & Muhaji. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi tentang Pertolongan Pertama Syncope dengan Metode Demonstrasi terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Cendekia Jenius*, 2(1).