KOGAMI

United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization

International Strategy for Disaster Reduction

PEDOMAN MENGHADAPI BENCANA GEMPA DAN TSUNAMI

Penyusun:
Willy Wicaksono, Project Manager KOGAMI

Tim Editor:
Dr. Eng. Febrin Anas Ismail
Ir. Revanche Jefrizal
UNESCO Office, Jakarta

Buku Saku ini dibuat
atas dukungan

KOGAMI

United Nations
Educational, Scientific, and
Cultural Organization

International Strategy
for Disaster Reduction

Dicetak oleh:
Ikreasi, Jakarta

Pengantar

Berbagai sejarah bencana alam yang pernah terjadi di Indonesia menunjukkan bahwa Indonesia adalah wilayah yang rawan bencana. Setiap kali terjadi bencana alam, setiap kali pula kejadian tersebut menimbulkan banyak korban jiwa.

Banyaknya korban jiwa pada setiap bencana alam pada umumnya disebabkan karena ketidaktahuan masyarakat bagaimana cara bertindak ketika terjadi bencana.

Sudah saatnya masyarakat dapat membuat perencanaan dan persiapan dalam menghadapi bencana alam. Dengan mengetahui apa yang harus dilakukan ketika terjadi bencana, besar kemungkinan hal tersebut akan menyelamatkan anda.

Buku saku ini dibuat sebagai panduan untuk membantu masyarakat membuat perencanaan manajemen risiko bencana.

Semoga buku ini dapat bermanfaat (bagi masyarakat) dan dapat mengurangi dampak negatif dari bencana alam.

PERLENGKAPAN SIAGA BENCANA

Siapkan makanan dan minuman setidaknya untuk cadangan selama tiga hari. Siapkan perlengkapan siaga bencana yang mungkin anda butuhkan ketika evakuasi. Simpan perlengkapan tersebut di dalam tas khusus yang mudah dibawa, seperti tas punggung, dan dibungkus plastik agar tahan air. Letakkan tas tersebut di tempat yang aman dan mudah dijangkau.

ISI TAS SIAGA BENCANA

- Persediaan makanan instan yang tahan lama dan air minum.
- Pakaian cadangan dan selimut untuk tiap orang.
- Peralatan P3K dan obat-obatan khusus yang diperlukan.
- Radio kecil dan senter berikut baterai cadangan.
- Dokumen-dokumen penting.
- Perlengkapan khusus lain yang dibutuhkan.

Siapkah Anda Menghadapi Bencana?

Dimanakah keluarga anda ketika bencana terjadi? Bagaimana anda akan menemukan keluarga anda pada saat bencana? Bagaimana anda tahu bahwa anggota keluarga anda berada dalam keadaan selamat?

Bencana alam dapat terjadi setiap saat dan tanpa peringatan sama sekali. Ketika terjadi bencana, bisa dipastikan kita berada dalam keadaan shock atau panik. Kepanikan ini dapat membuat situasi semakin buruk.

Banyak tindakan yang seharusnya dilakukan, tidak kita laksanakan karena panik. Kepanikan inilah yang memperburuk situasi.

Untuk mengurangi kesalahan dalam mengambil tindakan, perlu dilakukan langkah-langkah persiapan kesiapsiagaan bencana yang dipelajari dan dilatih dengan baik secara berkala. Anda dan keluarga dapat menjadi tim yang hebat dan solid jika anda mengetahui apa yang harus dilakukan ketika bencana terjadi yang selanjutnya akan membawa keselamatan diri anda dan keluarga.

Dengan mengetahui apa yang harus anda lakukan ketika terjadi bencana, maka besar kemungkinan anda akan selamat dari bencana tersebut.

Petunjuk Pemakaian Buku Saku

Pahamilah bahwa bencana alam itu ada dan kita tidak dapat meramalkan kapan bencana alam itu akan terjadi.

Namun kita masih dapat berusaha untuk mengurangi dampak negatif yang mungkin terjadi akibat bencana alam tersebut. Apa langkah atau persiapan yang harus dilakukan untuk mengurangi dampak negatif bencana alam tersebut? Buku saku ini bisa dijadikan sebagai panduan untuk mempelajari langkah-langkah dalam menghadapi bencana. Berikut ini beberapa instruksi agar persiapan kesiapsiagaan anda dapat dicapai secara maksimal.

1. Pelajarilah dengan seksama seluruh materi atau instruksi dalam buku ini.
2. Laksanakan instruksi yang terletak dalam kolom biru di samping kiri halaman.
3. Lengkapi kotak-kotak yang kosong dengan gambar atau data yang berhasil anda himpun berdasarkan petunjuk yang ada dalam kolom biru atau sumber informasi lainnya.
4. Gantungkan atau tempelkan DAFTAR PERENCANAAN KELUARGA MENGHADAPI BENCANA ditempat yang mudah terlihat. Buatlah salinannya dan letakkan di dalam tas siaga bencana.

Tingkatkan Pengetahuan Kebencanaan

Pengetahuan kebencanaan yang anda miliki memegang peranan penting dalam proses penyalamatan diri ketika bencana terjadi. Semakin anda memahami bencana itu dengan baik, semakin mudah bagi anda untuk melakukan langkah-langkah penyelamatan yang tepat. Berikut ini langkah-langkah peningkatan pengetahuan yang anda harus lakukan:

- Kenali kejadian-kejadian alam yang dapat menimbulkan bencana di lingkungan anda seperti gempa bumi, tsunami, banjir, longsor, dan lain-lain.
- Pelajari bagaimana proses bencana itu terjadi mulai dari penyebabnya sampai tindakan penyelamatan diri terhadap bencana tersebut.
- Bangun motivasi anggota keluarga anda untuk menyiapkan diri dalam menghadapi bencana.

DENAH BENCANA

Buatlah denah rumah anda, termasuk lokasi perabot, lukisan, lampu, jendela, dan lain-lain. Tandailah tempat-tempat yang mempunyai potensi bahaya seperti kebakaran, tertimpa benda akibat gempa, dan lain-lain. Juga tandai tempat-tempat aman sebagai lokasi berlindung seperti meja yang kuat, atau dibawah kusen pintu.

Ubahlah tata interior rumah anda untuk meminimalkan risiko bencana jika memungkinkan.

Buatlah Rencana Penanganan Bencana

Bicarakan dengan keluarga anda tentang pentingnya menyiapkan diri menghadapi bencana. Jelaskan tentang bahaya kebakaran, banjir, longsor, dan gempa bumi kepada anak-anak. Rencanakan pembagian tanggungjawab dan bekerjasamalah sebagai satu tim.

- Bicarakan tentang bencana yang seringkali terjadi di wilayah anda kepada keluarga. Jelaskan apa yang harus dilakukan pada tiap jenis bencana.
- Tentukan dua jenis lokasi pertemuan jika terjadi bencana.
  - Di luar rumah anda, jika terjadi bencana lokal seperti kebakaran.
  - Di luar wilayah tempat tinggal. Semua anggota keluarga harus mengetahui alamat lokasi pertemuan dan nomor telepon yang dapat dihubungi.
- Tentukan kerabat keluarga atau teman di luar wilayah tempat tinggal anda sebagai pihak yang dapat dihubungi atau dimintai bantuan ketika terjadi bencana dan bicarakan kepada kerabat anda tersebut. Semua anggota keluarga anda harus mengetahui alamat dan nomor telepon kerabat anda tersebut
- Bicarakan apa yang harus dilakukan jika harus melakukan evakuasi.

- Untuk penanganan bencana gempa bumi, berlatihlah untuk melakukan "Merunduk, Lindungi Kepala, dan Bertahan di tempat aman" setidaknya dua kali setahun. Merunduk dibawah meja yang kokoh, tetaplah disana dan lindungi mata dengan mendekatkan lengan ke wajah. Jika tidak ada meja dekat anda, merunduklah di sudut ruangan, jauh dari jendela, rak buku atau perabotan yang bisa menimpa anda. Ajari anak-anak untuk melakukan "Merunduk, Lindungi Kepala, dan Bertahan di tempat aman".
- Tanyakan kepada Pemerintah setempat mengenai rute evakuasi di daerah tempat tinggal, sekolah, dan tempat kerja anda, serta informasikanlah kepada keluarga anda.
- Kurangi risiko kecelakaan dan kemacetan dengan tidak menggunakan kendaraan roda empat atau lebih ketika melakukan evakuasi.

Lakukanlah Langkah-Langkah Berikut

- Catatlah nomor-nomor telepon darurat (seperti: pemadam kebakaran, polisi, ambulans, dll) dan tempatkan di tempat yang mudah terlihat di dekat telepon. Jika memungkinkan, simpanlah nomor telepon darurat tersebut dalam telepon genggam/HP anda.

Nomor tiga digit di bawah ini dapat anda hubungi dari telepon biasa maupun HP dari wilayah mana saja di Indonesia. Sebaiknya nomor di bawah ini dicoba terlebih dahulu, dan cari juga nomor lokal yang bisa dihubungi.

Nama Kontak	Alamat	Telp. 1	Telp. 2
Polisi		110	
Ambulance		118	
Pemadam Kebakaran		113	0751-28558
SAR		115	
PLN		123	
Telkom			
KOGAMI		0751-786 0280	
LINMAS (desa)			
SATGAS (kecamatan)			
SATLAK (kota)			
SATKORLAK (provinsi)			
PMI			
BMG			
Rumah Sakit			
Klinik			
Puskesmas			
Kantor Desa			

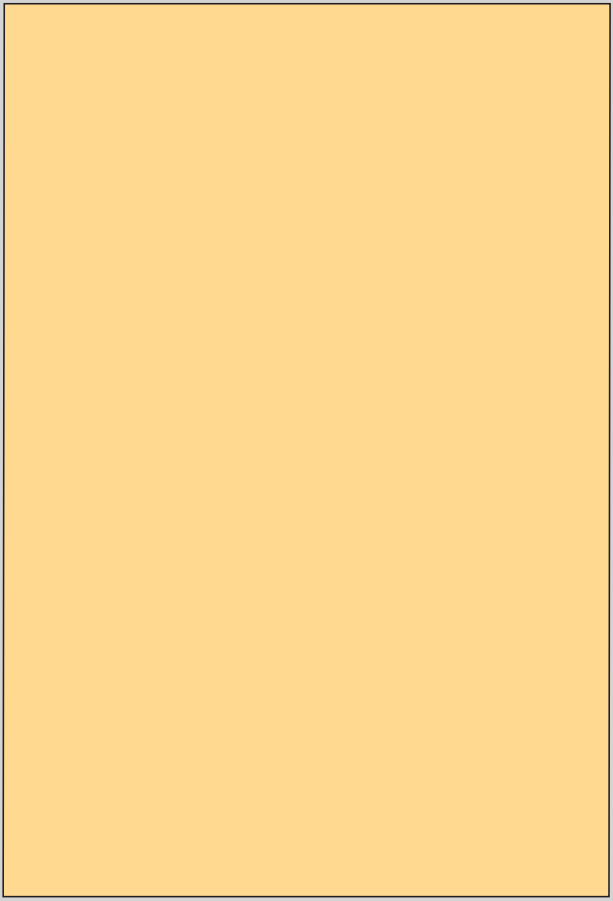
Ajarkan kepada anak-anak bagaimana cara menghubungi nomor-nomor telepon darurat tersebut.

Frekuensi VHF Instansi yang dapat anda hubungi lewat radio komunikasi.

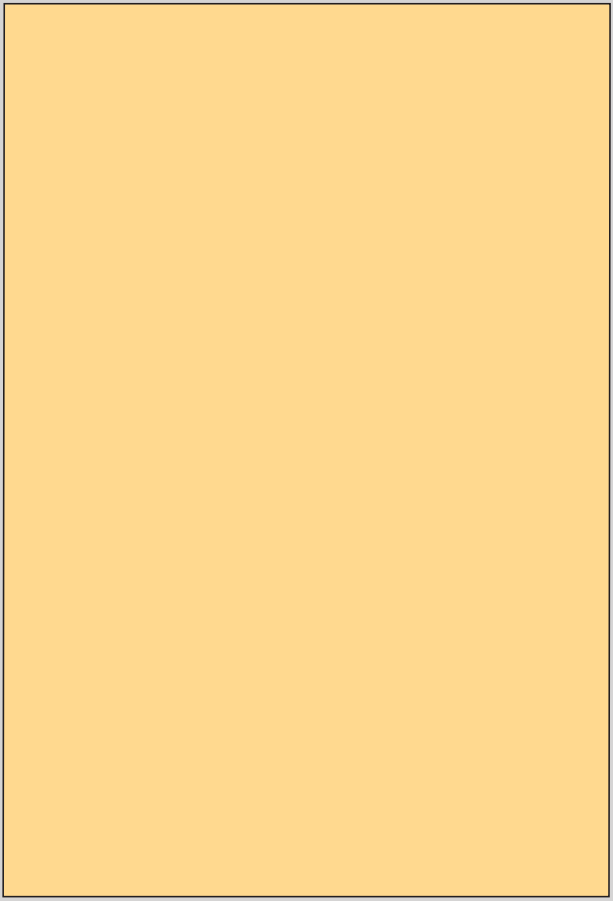
Nama Instansi	Frekuensi
Brigade Siaga Bencana M.Djamil	143.500
Pemadam Kebakaran	143.900
SATKORLAK	143.500
Polisi Pamong Praja	143.900
KOGAMI	143.400

- Ajarkan kepada seluruh anggota keluarga bagaimana cara mematikan kompor, listrik, dan sakelar utama rumah anda.
- Jika anda mempunyai alat memadamkan api, ajarkan kepada seluruh anggota keluarga bagaimana cara menggunakannya, dan tunjukkan dimana alat tersebut disimpan.
- Gambarkan denah siaga bencana rumah dan lingkungan anda.
- Pasanglah alat pendeteksi kebakaran di tiap bagian rumah anda, khususnya di kamar tidur.
- Siapkan perlengkapan darurat termasuk makanan cadangan dan juga perlengkapan keselamatan.
- Pakukan ke dinding: rak buku, lemari, dan perabotan lain, yang bisa roboh ketika terjadi gempa bumi.
- Tentukan rute evakuasi terbaik dari rumah anda dan tempat kegiatan ke tempat pertemuan atau tempat pengungsian.

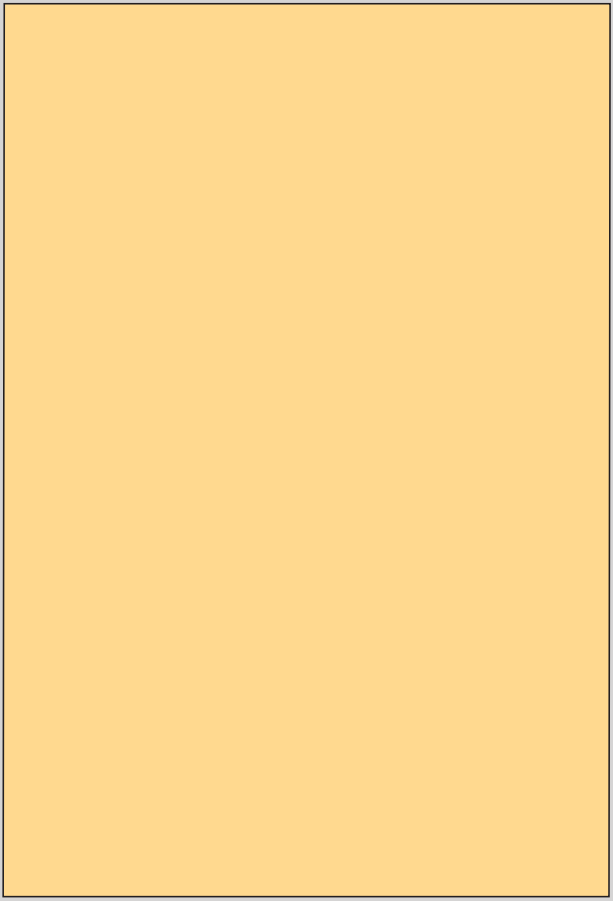
Gambar denah rumah siaga bencana



Rute evakuasi dari rumah ke tempat pertemuan/pengungsian



Rute evakuasi dari tempat kegiatan ke tempat pertemuan/pengungsian



Lakukanlah Latihan

- Latihlah anggota keluarga anda tiap tiga bulan sehingga mereka mengingat dan memahami apa yang harus mereka lakukan.
- Lakukan simulasi bencana di rumah anda, seperti banjir, kebakaran, dan gempa bumi.

Tahun	Tanggal Simulasi
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____

- Gantilah air minum cadangan setiap tiga bulan dan makanan kaleng cadangan setiap enam bulan. Perhatikan tanggal kadaluarsa.
- Test dan isi ulang baterai senter serta alat pemadam kebakaran anda berdasarkan buku panduan alat tersebut.
- Test alat pendeteksi kebakaran anda tiap bulan dan ganti baterai setidaknya setahun sekali.

Form Kontrol Perlengkapan Siaga Bencana

Tahun	Tanggal Check
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____
_____	1 _____ 2 _____ 3 _____

Bangunlah Sifat Gotong-Royong

Saling bekerjasama antar tetangga dapat menyelamatkan nyawa dan harta benda. Diskusikan bersama tetangga bagaimana dapat saling membantu ketika terjadi bencana sampai datangnya bantuan.

Jika anda adalah anggota dari organisasi masyarakat, perkenalkanlah program penanggulangan bencana sebagai program rutin organisasi anda.

Kenalilah keahlian tetangga-tetangga anda (ada yang dapat bertindak sebagai dokter, teknisi, dan lain-lain) dan rencanakan bagaimana anda dapat membantu tetangga anda yang cacat atau tidak mampu bertindak sendiri.

Buat juga perencanaan untuk menampung dan merawat anak-anak yang orang tuanya sedang tidak berada di rumah ketika terjadi bencana.

Tips Ketika Terjadi Bencana

- Jika terjadi **BENCANA BANJIR/KEBAKARAN/ TANAH LONGSOR**.
  - Amankan diri anda terlebih dahulu, lalu amankan keluarga anda. Amankan rumah anda dengan mematikan listrik, kompor, air, dan keluarlah dari rumah dengan membawa tas siaga bencana yang telah anda persiapkan.
  - Beritahukan kepada seluruh keluarga dan masyarakat. Umumkan lewat pengeras suara di tempat ibadah, bunyikan kentongan dan beduk di pos-pos ronda dan mesjid dengan ketukan tiga kali berirama secara terus-menerus.
  - Hubungi pihak berwajib melalui telepon atau radio genggam.
  - Ingatlah bahwa aparat memerlukan waktu untuk tiba di lokasi bencana.
    Berikanlah pertolongan sesuai dengan kemampuan anda. Prioritaskan korban yang mengalami luka serius.
  - Jangan mengganggu kerja aparat yang sedang memberikan bantuan dan mengevakuasi korban.
  - Tetap waspada akan bahaya susulan.
    Selamatkan diri anda dan keluarga ke tempat aman atau lokasi pengungsian.
    Jangan kembali ke tempat bencana.
  - Dengarkan informasi tentang perkembangan situasi melalui radio.
    Jangan mudah terpancing isu. Dengarkan hanya informasi dari pihak pemerintah atau aparat yang berwenang.

- Jika terjadi **BENCANA GEMPA BUMI**.
  - Merunduk, Lindungi Kepala dan Bertahan di tempat aman!
    Beranjaklah beberapa langkah menuju tempat aman terdekat. Tetaplah di dalam ruangan sampai guncangan berakhir dan anda yakin telah aman untuk keluar. Menjauhlah dari jendela.
  - Jika anda sedang di tempat tidur, tunggu dan tetaplah disana sampai gempa mereda, lindungi kepala anda dengan bantal.
  - Jika anda berada di luar ruangan, carilah titik aman yang jauh dari kemungkinan rubuhnya bangunan, pohon, dan kabel. Rapatkan badan anda ke tanah.
  - Jika anda di dalam mobil, melambatlah dan kemudikan mobil anda menuju titik aman, keluarlah dari kendaraan dan lakukan evakuasi.
  - Beritahukan kepada seluruh keluarga dan masyarakat. Umumkan lewat pengeras suara di tempat ibadah, bunyikan kentongan dan beduk di pos-pos ronda dan mesjid dengan ketukan tiga kali berirama secara terus-menerus.
  - Periksalah diri anda, apakah ada yang terluka. Lindungi diri anda dari bahaya selanjutnya dengan memakai celana panjang, baju lengan panjang, sepatu, dan sarung tangan.
  - Tolonglah orang lain yang luka. Berikan pertolongan pertama terhadap korban cedera serius.
  - Jika terjadi kebakaran. Carilah pemadam api. Matikan gas jika anda mencium bau gas atau jika menurut anda gas tersebut mengalami kebocoran.
  - Hidupkan radio untuk mendengarkan instruksi dan informasi.

- Jika terjadi **BENCANA GEMPA BUMI BERPOTENSI TSUNAMI**.

  Gempa bumi dan Tsunami bisa terjadi dimanapun dan kapanpun. Waktu terjadinya gempa bumi tidak dapat diperkirakan.
  Tidak semua gempa bumi dapat menimbulkan tsunami. Tsunami terjadinya karena adanya gempa di dasar laut. Tanda-tanda gempa bumi yang dapat menimbulkan tsunami:

  - Gempa bumi berlangsung lebih dari satu menit.
  - Manusia tidak dapat berdiri tegak atau berjalan saat guncangan terjadi.
  - Gempa bumi telah menyebabkan struktur bangunan seperti tiang pondasi, dan lantai rusak.

JIKA TERDAPAT TANDA-TANDA PELUANG TERJADINYA TSUNAMI, SEGERA BUNYIKAN KENTONGAN BERKALI-KALI SECARA TERUS MENERUS, DAN LAKUKAN EVAKUASI KE LOKASI BERIKUT:

BANGUNAN BERTINGKAT YANG MEMENUHI SYARAT:

- Lebih dari 2 lantai
- Berada pada jarak lebih dari 500m dari garis pantai
- Tidak ada kerusakan pada struktur (tiang, balok, lantai) setelah gempa terjadi

DAERAH KETINGGIAN YANG MEMENUHI SYARAT:

- Berada lebih dari 10m dari permukaan laut
- Dapat dicapai dalam waktu kurang dari 30 menit dengan berjalan kaki.

Siapkan Sumberdaya yang Ada untuk Kesiapsiagaan Bencana

Penyiapan sumberdaya dilakukan untuk mempermudah mobilisasi peralatan maupun manusia ketika menghadapi keadaan darurat. Berikut ini hal-hal yang anda lakukan dapat terkait dengan penyiapan sumberdaya:

- Siapkan materi (peta evakuasi, buku saku bencana) yang diperlukan untuk kesiapsiagaan bencana.
- Siapkan keterampilan anggota keluarga yang berkaitan dengan kesiapsiagaan terhadap bencana.
- Apabila memungkinkan, selalu siapkan dana cadangan dan miliki asuransi untuk melindungi jiwa maupun harta benda anda dan keluarga.

Isilah Formulir Ini dan Bagikan Kepada Seluruh Anggota Keluarga

PERENCANAAN KELUARGA MENGHADAPI BENCANA

Kepala Keluarga: _____

Anggota Keluarga: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tempat pertemuan dalam kondisi darurat:

_____ (di luar rumah)

_____ (di luar tempat tinggal untuk menuju ke tempat pengungsian)

Alamat: _____

_____

No. Telepon: _____

Kontak Kerabat
Dalam Keadaan Darurat

Nama Kerabat _____

Alamat: _____

_____

No. Telepon: _____ rumah

_____ kantor

_____ *handphone*

KOGAMI

United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization

International Strategy for Disaster Reduction

KOGAMI

Jl. Rasuna Said No. 56,
Jatibaru - Padang
Sumatera Barat
Telp.: 0751 - 786 0280
Email: kogami2005@yahoo.com
Website: kogami.multiply.com

UNESCO Office, Jakarta
Jl. Galuh (II) No. 5
Kebayoran Baru
Jakarta 12110
Telp. (021) 739 9818
Fax.: (021) 7279 6789
Email: jakarta@unesco.org