TIM PENGGERAK PKK
PROVINSI JAWA TENGAH

# PANDUAN PKK SIGAB

## (Siaga dan Tanggap Bencana)



# KATA PENGANTAR

Keluarga merupakan pihak yang pertama dan paling besar terkena dampak dari setiap bencana. Kurangnya kapasitas dan pengetahuan memahami potensi ancaman dan risiko bencana, peringatan dini, evakuasi mandiri, dan tindakan penyelamatan telah meningkatkan kerentanan keluarga. Oleh karena itu, kesiapsiagaan perlu dibangun mulai dari tingkat keluarga dan lingkungan sekitar.

Tim Penggerak PKK (TP PKK) memiliki potensi dan peran yang strategis dalam meningkatkan kesiapsiagaan keluarga dan masyarakat. Melalui kader PKK, edukasi kebencanaan dapat disampaikan secara lebih dekat kepada masyarakat, sekaligus mendorong kegiatan mitigasi, latihan evakuasi, perlindungan kelompok rentan, gotong royong, serta dukungan dalam penanganan dan pemulihan paska bencana. Buku pedoman ini disusun sebagai panduan praktis bagi kader TP PKK untuk memahami peran dan tindakan yang dapat dilakukan sebelum, saat, dan setelah bencana. Materi disajikan secara sederhana agar mudah dipahami dan diterapkan para kader PKK di Kabupaten/Kota di Jawa Tengah.

Diharapkan buku pedoman ini dapat menjadi salah satu sarana untuk memperkuat program PKK Siaga dan Tanggap Bencana (PKK SIGAB) serta mendorong terbentuknya keluarga yang siap, masyarakat yang tangguh, dan lingkungan yang lebih aman dalam menghadapi berbagai ancaman bencana.

Semarang, September 2026

Ketua TP PKK Provinsi Jawa Tengah

Ny. Hj. Nawal Arafah Yasin

# DAFTAR ISI


## I PKK SIGAB

Pengertian 05
Latar Belakang 06
Maksud dan Tujuan 07
Tujuan Khusus 08
Kelompok Kerja PKK 09

## II PENANGGULANGAN BENCANA

Bencana dan Manajemen Penanggulangan Bencana 11
Sumber dan Jenis Bencana 12
Kerjasama Penanggulangan Bencana 13
Partisipasi dalam Penanggulangan Bencana 14

## III UPAYA PENANGANAN BENCANA

Gempa Bumi 16
Tsunami 17
Erupsi Gunung api 18
Banjir 19
Banjir Rob 20
Tanah Longsor 21
Angin Kencang/Cuaca Extrem 22
Kekeringan 23
Kebakaran Hutan dan Lahan 24
Kebakaran Bangunan, Gedung, dan Rumah 25

## III BANTUAN HIDUP DASAR (BHD)

Langkah-Langkah BHD 27
Hal-Hal yang Perlu Dihindari 28
Perdarahan dan Luka 29

## PERAN PKK

Tim PKK Siaga dan Tanggap Bencana 31
Sebelum Bencana 32
Saat Bencana 33
Saat Evakuasi 34
Di Pengungsian 35
Perlindungan Dari Kekerasan 36
Kesehatan Perempuan dan Anak 37
Pasca/Setelah Bencana 38
Tas Siaga Bencana 39

# BAB I

# PKK SIGAB

# PENGERTIAN

PKK Siaga dan Tanggap Bencana (PKK SIGAB) adalah program unggulan Tim Penggerak PKK Provinsi Jawa Tengah yang merupakan gerakan pemberdayaan keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kesiapsiagaan, serta kemampuan keluarga dalam melakukan pencegahan, mitigasi, menghadapi, dan menangani bencana secara cepat, tepat, mandiri, dan terkoordinasi yang merupakan program yang mendukung Gerakan Keluarga Sehat, Tanggap dan Tangguh Bencana (GKSTTB).

SIGAB PKK dilaksanakan dengan memperkuat peran kader PKK di tingkat masyarakat serta membangun sinergi dengan pemerintah daerah, BPBD, perangkat desa/kelurahan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan pemangku kepentingan lainnya. Program ini diarahkan untuk membangun keluarga dan masyarakat yang tangguh terhadap bencana, sekaligus memperhatikan kebutuhan perempuan, anak, lansia, penyandang disabilitas, dan kelompok rentan lainnya.

Dalam implementasinya di Jawa Tengah, PKK SIGAB antara lain diarahkan pada edukasi mitigasi dan kesiapsiagaan bencana, penguatan masyarakat di wilayah rawan bencana, serta kegiatan nyata sesuai karakteristik wilayah. Di Sayung, misalnya, program tersebut dikembangkan bersama kegiatan dukungan air bersih melalui desalinasi, perbaikan RTLH, jambanisasi, perbaikan akses lingkungan, penanaman pohon, layanan kesehatan, layanan administrasi kependudukan & pelatihan kebencanaan.

# LATAR BELAKANG

Bencana tidak berdampak sama kepada setiap orang. Perempuan hamil, ibu menyusui, bayi, balita, anak, remaja perempuan, lansia, penyandang disabilitas, perempuan kepala keluarga, serta anak yang terpisah dari keluarganya dapat menghadapi risiko yang lebih besar. Dalam situasi bencana, risiko kekerasan berbasis gender juga dapat meningkat. Karena itu, perlindungan perempuan dan anak perlu dimasukkan sejak tahap kesiapsiagaan, tanggap darurat, hingga pemulihan.

Jawa Tengah memiliki berbagai wilayah dengan risiko bencana, antara lain banjir, banjir rob, longsor, cuaca ekstrem, kekeringan, kebakaran, serta bencana lainnya. Kondisi tersebut membutuhkan keterlibatan seluruh unsur masyarakat, termasuk keluarga dan kader PKK.

PKK memiliki jaringan kader yang dekat dengan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, PKK mempunyai posisi strategis untuk membangun budaya kesiapsiagaan bencana mulai dari lingkungan keluarga. Pendekatan ini penting karena kesiapsiagaan tidak hanya dilakukan ketika bencana terjadi, tetapi dimulai dari mengenali risiko, melakukan pencegahan dan mitigasi, menyiapkan keluarga, mengetahui jalur evakuasi, hingga mampu melakukan tindakan yang tepat saat terjadi bencana.

Pada 30 September 2025, TP PKK Provinsi Jawa Tengah kemudian mencanangkan PKK SIGAB di Desa Banjarsari, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah menilai program tersebut sebagai langkah nyata untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai mitigasi dan kesiapsiagaan bencana.

PKK SIGAB juga menjadi bagian dari program unggulan Pokja IV TP PKK Jawa Tengah bersama program unggulan lainnya seperti Pandu Cinta, Kader Perak, Rabu Pon, Kencan Bumil, dan Jam Intan.

# Maksud PKK SIGAB

Keluarga Siaga Bencana




**PKK SIGAB** dimaksudkan sebagai upaya memperkuat peran PKK dalam membangun keluarga dan masyarakat yang **siaga, tanggap, dan tangguh** terhadap bencana melalui pemberdayaan kader, edukasi keluarga, penguatan mitigasi, serta sinergi dengan pemerintah dan pemangku kepentingan terkait.

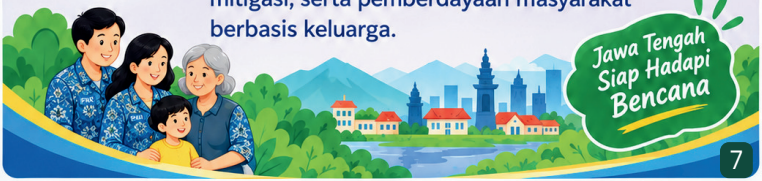


Secara khusus, PKK SIGAB dimaksudkan untuk menjadikan **keluarga sebagai basis utama kesiapsiagaan bencana**, sehingga masyarakat tidak hanya menjadi penerima bantuan ketika bencana terjadi, tetapi mampu mengenali risiko, melakukan pencegahan, mengambil tindakan penyelamatan, dan berpartisipasi dalam pemulihan.

# Tujuan

## Tujuan Umum

Mewujudkan keluarga dan masyarakat Jawa Tengah yang **siaga, tanggap**, dan **tangguh** menghadapi bencana melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesiapsiagaan, mitigasi, serta pemberdayaan masyarakat berbasis keluarga.



# Tujuan Khusus PKK SIGAB

Keluarga Siaga Bencana

## PKK SIGAB bertujuan untuk:

1. 
Meningkatkan pengetahuan keluarga dan kader PKK mengenai risiko dan potensi bencana di wilayahnya.

2. 
Meningkatkan kemampuan keluarga dalam melakukan pencegahan dan mitigasi bencana.

3. 
Membangun kesiapsiagaan keluarga sebelum, saat, dan setelah terjadi bencana.

4. 
Meningkatkan kemampuan kader PKK dalam memberikan edukasi kebencanaan kepada masyarakat.

5. 
Mendorong terbentuknya masyarakat yang mampu melakukan tindakan cepat dan tepat dalam menghadapi bencana.

6. 
Memperkuat koordinasi antara TP PKK dengan pemerintah daerah, BPBD, pemerintah desa/kelurahan, layanan kesehatan, dan unsur terkait.

7. 
Meningkatkan perlindungan dan pemenuhan kebutuhan perempuan, anak, lansia, penyandang disabilitas, serta kelompok rentan dalam situasi bencana.

8. 
Mendorong kegiatan mitigasi berbasis lingkungan dan keluarga sesuai karakteristik risiko di masing-masing wilayah.

9. 
Mendukung pemulihan kehidupan keluarga dan masyarakat pasacencana.

10. 

Mengembangkan desa/kelurahan binaan PKK yang siaga dan tanggap bencana sebagai model yang dapat direplikasi di wilayah lain.

11. 
Mencegah kekerasan, eksploitasi, penelantaran, dan perdagangan orang dalam situasi bencana;

12. 
Membantu pemulihan psikososial dan kehidupan keluarga setelah bencana;

13. 
Membantu memastikan perempuan, anak dan disabilitas terlibat dalam pengambilan keputusan terkait penanggulangan bencana.

# KELOMPOK KERJA TP PKK

TP-PKK (Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) adalah mitra kerja pemerintah dan organisasi/lembaga kemasyarakatan lainnya, yang berfungsi sebagai fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan pengerak pada masing-masing jenjang untuk terlaksananya program PKK.

## KELOMPOK KERJA (POKJA) SEBAGAI PENGELOLA KEGIATAN TERDIRI ATAS:

### POKJA I





1. Penghayatan dan Pengamalan Pancasila
2. Gotong Royong

### POKJA II






1. Pendidikan dan Keterampilan
2. Pengembangan kehidupan Berkoperasi

### POKJA III





1. Pangan
2. Sandang
3. Perumahan dan Tata Laksana Rumah Tangga

### POKJA IV





1. Kesehatan
2. Kelestarian Lingkungan Hidup



3. Perencanaan Sehat

*Staf Ahli, sebagai unsur pakar yang memberikan dukungan bagi kelangsungan dan pengembangan Gerakan PKK berdasarkan pengalaman dan keahlian yang dimiliki*

# BAB II

# PENANGGULANGAN BENCANA

# PENANGGULANGAN BENCANA

**SIAGA • TANGGAP • PULIH**



## APA ITU?

Bencana menurut Undang-Undang No.24 Tahun 2007 adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam, non-alam, maupun manusia sehingga menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.

## SIKLUS PENANGGULANGAN BENCANA

### PRA-BENCANA

- Penyelamatan dan evakuasi
- Pemenuhan kebutuhan dasar (sandang, pangan, papan, kesehatan)
- Perlindungan terhadap kelompok rentan

### SAAT BENCANA

- Rehabilitasi,
- Upaya perbaikan pemulihan aspek pelayanan publik
- Rekonstruksi, upaya pembangunan kembali semua prasarana pada wilayah pascabencana




### PASCA BENCANA

- **Mitigasi**, upaya untuk mengurangi risiko bencana
- **Kesiapsiagaan**, upaya untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian
- **Pencegahan**, untuk menghindari atau mengurangi dampak bencana

# SUMBER DAN JENIS BENCANA

## ALAM

- BANJIR
- BANJIR BANDANG
- KEKERINGAN
- GUACA EKSTREM
- KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN



BENCANA HIDROMETEOROLOGI

- TANAH LONGSOR
- GEMPA BUMI
- TSUNAMI
- ERUPSI GUNUNG API



BENCANA GEOLOGI

## NON-ALAM

- WABAH PENYAKIT
- GAGAL TEKNOLOGI



KEBAKARAN BANGUNAN/ GEDUNG/ RUMAH

## SOSIAL

- KONFLIK SOSIAL
- TERORISME



# C. KERJA SAMA DALAM PENANGGULANGAN BENCANA

Penanggulangan bencana menekankan kerjasama/kolaborasi lintas sektor untuk sinergi optimal. Kolaborasi lebih efektif daripada koordinasi atau komunikasi semata karena meruntuhkan sekat sektoral demi tujuan bersama seperti pengurangan risiko bencana (PRB), tanggap darurat, dan pemulihan. Setiap elemen memiliki peran sebagai berikut:



# PARTISIPASI DALAM PENANGGULANGAN BENCANA



Penanggulangan bencana membutuhkan partisipasi penuh dan setara semua individu, termasuk kelompok rentan, tanpa diskriminasi. Konsep ini menekankan keterlibatan bermakna dari penyandang disabilitas, perempuan, lansia, dan kelompok marginal lainnya. Sebagai implementasi praktis, GEDSI (Gender, Disabilitas, dan Inklusi Sosial) menjadi pengarusutamaan inklusivitas, mengintegrasikan kesetaraan gender, akomodasi disabilitas, serta inklusi sosial ke dalam kebijakan bencana untuk respons tepat sasaran.

## PRINSIP INKLUSIVITAS

### PARTISIPASI BERMAKNA

Kelompok rentan terlibat aktif sebagai perencana dan pelaku, bukan sekedar penerima bantuan.

### AKSESIBILITAS PENUH

Informasi peringatan bencana harus isyarat, braille, jalur evakuasi ramah difabel, dan fasilitas gender-responsif.

### DATA TERPILIH

Pengumpulan data berdasarkan gender, penyandang disabilitas, usia untuk analisis risiko akurat.

### PRIORITAS PERLINDUNGAN

Kelompok yang berkebutuhan khusus mendapatkan perlindungan yang sesuai saat terjadi bencana.

# BAB III

# UPAYA PENANGANAN BENCANA

# GEMPA BUMI



Gempa bumi adalah peristiwa berguncangnya bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, aktivitas sesar (patahan), aktivitas gunung api, atau runtuhan batuan.



## PRABENCANA

- Kenali tempat aman di dalam rumah, seperti di bawah meja atau dekat pilar kuat.
- Atur barang berat dan mudah pecah di tempat yang rendah serta kaitkan lemari/perabot ke dinding.
- Siapkan rencana evakuasi dan lakukan latihan berlindung, seperti merunduk, melindungi kepala, dan berpegangan.



## SAAT BENCANA

- Di dalam bangunan: berlindung di tempat yang kuat, lindungi kepala, matikan sumber api/listrik, lalu evakuasi melalui tangga menuju tempat terbuka setelah guncangan berhenti.
- Di luar bangunan: hindari bangunan, tiang listrik, pohon, dan kabel listrik.
- Di kendaraan: berhenti di tempat aman, tetap di dalam kendaraan dan hindari jembatan atau jalan yang retak.



## PASCA BENCANA

- Periksa kondisi bangunan sebelum digunakan kembali (cek struktur dan instalasi listrik/gas).
- Laporkan kerusakan dan ajukan bantuan kepada pihak berwenang atau asuransi.
- Lakukan pembersihan lingkungan dan buang sisa material berbahaya dengan benar.
- Dukung pemulihan psikologis bagi korban dan keluarga.
- Evaluasi kejadian untuk mencegah risiko di masa depan.

# TSUNAMI

## GELOMBANG LAUT RAKSASA



## PRA TSUNAMI

- Tsunami adalah rangkaian gelombang laut besar yang disebabkan oleh gangguan di dasar laut, seperti gempa bumi, longsoran, atau letusan gunung api, yang dapat menimbulkan kerusakan saat mencapai pantai.



## SAAT BENCANA

- Tetap tenang dan segera evakuasi ke tempat yang lebih tinggi.
- Ikuti arahan petugas dan jangan kembali sebelum dinyatakan aman.
- Tetap di tempat evakuasi karena tsunami dapat datang lebih dari satu kali.
- Utamakan evakuasi berjalan kaki dan jauhi jembatan, pantai, serta daerah rendah.



## PASCA BENCANA

- Utamakan keselamatan dan waspadai listrik, gas, reruntuhan, serta air yang tergenang.
- Jangan kembali ke rumah atau daerah terdampak sebelum dinyatakan aman oleh pihak berwenang.

# ERUPSI GUNUNG API

## WASPADA DAN SIAGA



## PRA ERUPSI

- Pantau informasi aktivitas gunung api dari PVMBG.
- Siapkan masker, kacamata, obat-obatan, makanan, dan perlengkapan darurat.
- Kenali jalur evakuasi dan lokasi shelter.
- Siapkan rencana evakuasi alternatif jika dampak letusan meluas.



## SAAT BENCANA

- Jauhi zona bahaya, lembah, dan aliran sungai.
- Lindungi diri dari abu dengan masker, kacamata, dan pakaian tertutup.
- Hindari tempat terbuka dan ikuti arahan petugas.
- Segera evakuasi menuju tempat aman jika diperintahkan.



## PASCA BENCANA

- Kurangi paparan abu vulkanik dan jaga kesehatan saluran pernapasan.
- Bersihkan abu dari atap rumah dan lingkungan sekitar.
- Waspadai lahar hujan, terutama di sekitar aliran sungai.

# BANJIR

## WASPADA DI SAAT HUJAN



## PRA BANJIR

- Kenali wilayah rawan banjir dan tanda peringatannya seperti: peningkatan curah hujan, luapan sungai, laut, dan drainase, serta dapat diperparah oleh aktivitas manusia.
- Penanaman pohon dan cek tanggul sungai



## SAAT BENCANA

- Pantau informasi resmi dan segera evakuasi ke tempat yang lebih tinggi.
- Hindari arus air, saluran air, dan area yang tergenang.
- Matikan listrik jika diperintahkan dan jangan menyentuh alat listrik saat berada di air.
- Jangan berkendara di daerah banjir, jika air naik, tinggalkan kendaraan dan menuju tempat aman.



## PASCA BENCANA

- Hindari wilayah longsor karena kondisi tanah yang labil.
- Apabila hujan turun setelah longsor terjadi, antisipasi longsor susulan dengan penanaman pohon.

# BANJIR ROB



## PRA BENCANA

- Pantau informasi pasang surut air laut dan prakiran cuaca dari BMKG.
- Pastikan saluran air (drainase) di lingkungan sekitar lancar dan tidak tersumbat.
- Siapkan perlengkapan darurat (tas siaga bencana), termasuk dokumen penting.
- Penanaman pohon mangrove dan cek tanggul.
- Kenali jalur evakuasi dan lokasi pengungsian terdekat.
- Koordinasi dengan pemerintah desa/kelurahan dan BPDB setempat.
- Mengenali siklus bulanan Banjir ROB



## SAAT BENCANA

- Segera evakuasi ke tempat yang lebih tinggi dan aman jika air mulai masuk ke permukaman.
- Jangan memaksakan diri melewati genangan air, karena arus bisa lebih kuat dari yang terlihat.
- Hindari area pesisir, tambak, dan jalan yang tergenang. Jaga keselamatan diri dan keluarga, serta pastikan kelompok rentan (anak-anak, lansia, ibu hamil, disabilitas) mendapat pertolongan.
- Ikuti arahan petugas dan informasi resmi.



## PASCA BENCANA

- Pastikan kondisi rumah aman sebelum kembali.
- Bersihkan lingkungan dari lumpur dan sampah serta lakukan desinfeksi bila diperlukan.
- Periksa instalasi listrik dan peralatan rumah tangga yang terdampak.
- Penanaman pohon mangrove atau sejenisnya.
- Laporkan kerusakan infrastruktur ke pihak berwenang.
- Ikuti arahan rehabilitasi dan bantuan dari pemerintah daerah.

**Hampir semua wilayah Jateng Pantura Jawa terkena Rob dan beberapa daerah/ kabupaten seperti di Sayung Demak** sudah dinyatakan sebagai daerah bencana.

# TANAH LONGSOR
## WASPADA DI SAAT HUJAN



## PRA LONGSOR

- Kenali wilayah rawan longsor dan hindari pembangunan di lereng atau tanah yang tidak stabil
- Jaga drainase agar air tidak meresap ke lereng dan lakukan terasering pada lahan miring
- Penanaman pohon berakar kuat, cek tanggul sungai dan hindari penebangan pohon sembarangan
- Perkuat lereng dengan bangunan penahan serta waspada saat curah hujan tinggi



## SAAT BENCANA

- Hindari air banjir, listrik, dan bangunan yang rusak
- Kembali ke rumah setelah dinyatakan aman oleh pihak berwenang
- Jaga kebersihan dan kesehatan dengan mencuci tangan serta membuang makanan yang terkontaminasi
- Bersihkan lingkungan, lakukan PSN, dan bantu pemulihan sarana sanitasi seperti sumur, jamban, dan SPAL



## PASCA BENCANA

- Pastikan tidak ada bangunan yang rusak atau tanah yang labil
- Lakukan perbaikan infrastruktur air, seperti sumur, embung, atau jaringan distribusi
- Bantu pemulihan pertanian dan peternakan yang terdampak, dan penanaman pohon
- Lakukan evaluasi dan perbaikan sistem pengelolaan sumber daya air agar lebih tangguh terhadap bencana longsor di masa depan

# ANGIN KENCANG

## CUACA EKSTREM



## PRA ANGIN KENCANG

- Membuat rumah/bangunan yang kokoh dan tidak mudah rusak.
- Meningkatkan pengetahuan tentang angin puting beliung dan cara penyelamatan diri.
- Memperhatikan tanda-tanda terjadinya angin puting beliung, seperti udara terasa panas, kemudian muncul awan gelap yang berlangsung hingga sore hari.



## SAAT ANGIN KENCANG

- Segera masuk ke bangunan yang kokoh dan hindari tempat yang telah dinyatakan berbahaya.
- Tutup dan kunci pintu serta jendela dengan rapat.
- Amankan barang-barang di luar rumah dan matikan listrik serta peralatan elektronik.
- Hindari pohon besar, tiang listrik, papan reklame, dan bangunan tinggi.
- Jika terjadi petir, membungkuk dan peluk lutut, serta jangan berlindung di bawah pohon atau tiarap di tanah.



## PASCA ANGIN KENCANG

- Pastikan tidak ada anggota keluarga yang cedera.
- Bila jatuh korban, segera berikan pertolongan darurat.
- Laporkan segera kepada yang berwenang jika ada kerusakan yang berhubungan dengan listrik, gas, dan kerusakan lainnya.
- Jika dalam perjalanan, teruskan kembali dengan berhati-hati.

# KEKERINGAN

## Ketika Air Menjadi Langka



## PRA KEKERINGAN

- Kekeringan merupakan kondisi kekurangan pasokan air dari curah hujan dalam jangka waktu tertentu, biasanya satu musim atau lebih, yang berakibat pada kekurangan air untuk beberapa sektor kegiatan, kelompok atau lingkungan.
- Membuat tandon/penampungan air hujan Penanaman pohon
- Ketahui informasi perkiraan musim kemarau BMKG



## SAAT BENCANA

- Secara umum, kekeringan terjadi di wilayah yang tidak memiliki sumber air yang memadai.
- Dipicu oleh kurangnya curah hujan dalam waktu lama dan tingginya suhu.
- Mengakibatkan berkurangnya ketersediaan air untuk kebutuhan manusia, pertanian, peternakan, dan lingkungan.
- Dapat menimbulkan gagal panen, krisis air bersih, kebakaran hutan dan lahan, serta gangguan ekosistem.



## PASCA BENCANA

- Pastikan kebutuhan air bersih tercukupi dan distribusi berjalan merata.
- Lakukan perbaikan infrastruktur air, seperti sumur, embung, atau jaringan distribusi.
- Bantu pemulihan pertanian dan peternakan yang terdampak termasuk penanaman pohon.
- Lakukan evaluasi dan perbaikan sistem pengelolaan sumber daya air agar lebih tangguh terhadap kekeringan di masa depan.
- Membuat penampungan air hujan

# KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN

**Kebakaran hutan dan lahan (karhutla) adalah keadaan pada lahan dan hutan yang dilanda api sehingga mengakibatkan kerusakan serta dampak yang merugikan.**



## PRABENCANA

- Berikan edukasi kepada masyarakat agar tidak membakar rumput atau sampah sembarangan
- Lakukan pembakaran jauh dari bangunan dan kawasan hutan
- Pastikan api benar-benar padam sebelum meninggalkan lokasi
- Bersihkan area pembakaran dari bahan yang mudah terbakar
- Hindari pembakaran saat cuaca kering dan berangin karena api dapat menyebar dengan cepat



## SAAT BENCANA

- Tetap di dalam rumah dan hindari keluar jika tidak ada keperluan
- Tutup akses udara dari luar dan gunakan AC atau penyaring udara jika tersedia
- Gunakan masker, terutama N95, saat harus beraktivitas di luar
- Jaga kesehatan dengan cukup minum dan mengonsumsi makanan bergizi
- Jika memiliki gangguan pernapasan atau kondisi memburuk, segera cari bantuan medis



## PASCA BENCANA

- Kurangi terpapar dari abu vulkanik
- Melakukan penanaman pohon atau reboisasi

# KEBAKARAN BANGUNAN, GEDUNG & RUMAH



## PRA BENCANA

- Lakukan pemeriksaan instalasi listrik, gas, dan peralatan yang berpotensi menimbulkan kebakaran.
- Pastikan alat pemadam api ringan (APAR) tersedia dan berfungsi dengan baik di setiap lantai.
- Sediakan jalur evakuasi dan pastikan tidak terhalang barang.
- Latih anggota keluarga/pegawai tentang prosedur evakuasi dan penggunaan APAR.
- Hindari penyimpanan bahan mudah terbakar di area yang tidak aman.
- Pastikan sumber air dan hydrant berfungsi dengan baik.




## SAAT BENCANA

- Segera aktifkan alarm kebakaran dan hubungi petugas keamanan atau pemadam kebakaran (113).
- Lakukan evakuasi dengan tenang melalui jalur yang aman dan menuju titik kumpul.
- Jangan menggunakan lift.
- Tutup pintu ruangan yang terbakar dan matikan sumber listrik/gas jika memungkinkan.
- Gunakan APAR hanya jika api masih kecil dan aman untuk dilakukan.
- Lindungi diri dari asap dengan menutup hidung dan mulut.



## PASCA BENCANA

- Pastikan kondisi bangunan aman sebelum digunakan kembali (cek struktur dan instalasi listrik/gas).
- Lakukan pembersihan lingkungan dari puing-puing dan sisa material berbahaya.
- Laporkan kerusakan dan ajukan bantuan kepada pihak berwenang atau asuransi.
- Periksa kesehatan diri dan keluarga.
- Lakukan evaluasi dan perbaikan sistem keamanan kebakaran di kemudian hari.

# BAB IV

# BANTUAN HIDUP DASAR (BHD)

# A. LANGKAH-LANGKAH BHD

Bantuan Hidup Dasar (BHD) adalah pertolongan pertama pada korban yang tidak sadar dan tidak bernapas normal, dengan melakukan kompresi dada di bagian tengah dada secara kuat dan cepat 100-120 kali/menit dengan kedalaman sesuai usia korban.

1



**Kenali Korban yang Membutuhkan BHD**

2



**Pastikan keamanan dan cek respons**

3




**Minta Bantuan dan Hubungi Fasilitas Keamanan**

4



**Lakukan Kompresi Dada**

5



**Pertahalkan kualitas kompresi**



# B. HAL-HAL YANG PERLU DIHINDARI

| | |
|---|---|
|  | Jangan memberikan makanan atau minuman kepada korban yang tidak sadar |
|  | Jangan mengguncang tubuh korban terlalu keras |
|   | Jangan menghentikan kompresi terlalu lama tanpa alasan |
|  | Jangan mengerumuni korban sehingga menghambat pertolongan |

**JANGAN TAKUT MEMBERIKAN PERTOLONGAN, KARENA TINDAKAN YANG CEPAT DAPAT MENINGKATKAN PELUANG KESELAMATAN KORBAN**

# C. PERDARAHAN DAN LUKA



Jangan balut **luka terlalu kencang**





Jangan berikan cairan seperti **minyak**



# BAB V

# PERAN PKK

# TIM PKK SIGAB
## SIAGA DAN TANGGAP BENCANA



**Pelindung**

(Ketua TP PKK)



**Koordinator Tim**
(Pokja IV)

Memimpin, mengoordinasikan dan memastikan kegiatan tim berjalan sesuai rencana.

**Anggota Tim**
(Lintas Pokja PKK)



Mendukung pelaksanaan kegiatan sesuai peran masing-masing.

**Relawan/Kader PKK SIGAB**



Membantu pelaksanaan kegiatan di lapangan sesuai arahan tim.

## TUGAS TIM

**Melakukan edukasi dan sosialisasi**
- mitigasi bencana
- pola hidup bersih dan sehat
- kesiapsiagaan keluarga

**Membantu pemenuhan kebutuhan dasar**
- pangan
- pakaian
- perlengkapan keluarga

**Melakukan koordinasi dengan pihak terkait**
- ruang ramah anak
- ruang aman perempuan & disabilitas
  fasilitasi sanitasi aman dan terpisah antara laki laki dan perempuan

**Membantu memastikan layanan psikososial dan kesehatan**
- Kesehatan reproduksi
- Kesehatan gizi ibu hamil, balita, dan lansia
  Trauma healing



**Perlu diingat dan diperhatikan bahwa,**
terkadang dalam situasi bencana, kader dan pengurus TP PKK juga menjadi korban bencana di wilayah tersebut.

# Peran PKK Sebelum Bencana

Keluarga Siaga Bencana

## A Pendataan Kelompok Rentan

PKK bersama pemerintah desa/kelurahan melakukan pendataan, antara lain:

- ibu hamil;
- ibu menyusui;
- bayi dan balita;
- anak berkebutuhan khusus/disabilitas;
- anak tanpa pengasuhan;
- anak yang memiliki penyakit tertentu;
- lansia;
- perempuan kepala keluarga;
- penyandang disabilitas;
- keluarga yang tinggal di lokasi dengan risiko tinggi.



Pendataan sebaiknya menggunakan **data terpilah berdasarkan jenis kelamin, umur, dan kondisi kerentanan.**

*Pedoman pemerintah juga menekankan identifikasi perempuan hamil, ibu menyusui, anak, penyandang disabilitas, dan lansia. (API JDIH KemenPPPA)*

## B Pemetaan Risiko

Kader bersama masyarakat memetakan:

- lokasi rawan banjir;
- lokasi rawan longsor;
- jalur evakuasi;
- titik kumpul;
- tempat pengungsian;
- fasilitas kesehatan;
- sekolah;
- sumber air;
- lokasi yang membutuhkan perhatian khusus.



## C Membentuk Sistem "Teman Siaga"

Setiap keluarga rentan memiliki kader/relawan pendamping.

**Contoh:**
1 kader mendampingi 3–5 keluarga rentan.

**Pendamping mengetahui:**

- alamat;
- jumlah anggota keluarga;
- kebutuhan khusus;
- kontak keluarga;
- cara evakuasi;
- lokasi titik kumpul.



**Bersama Kita Lebih Siap**

## D Edukasi Keluarga

Kader PKK memberikan edukasi sederhana tentang:

- tas siaga keluarga;
- nomor telepon darurat;
- jalur evakuasi;
- cara menyelamatkan anak;
- cara menyimpan dokumen penting;
- perlindungan anak;
- pencegahan kekerasan;
- pertolongan pertama;
- cara menghadapi kepanikan.




Keluarga Tangguh Masyarakat Aman

# Peran PKK
## Saat Bencana

Keluarga Siaga Bencana



**Ketika peringatan bencana diterima:**

**PKK tidak menunggu sampai keadaan menjadi darurat.**

## Lakukan:

1. Menerima informasi dari pemerintah/BPBD.



2. Memverifikasi informasi.



3. Menyebarkan informasi kepada kader.



4. Menghubungi keluarga rentan.



5. Membantu memastikan kelompok rentan siap bergerak.



6. Mengingatkan keluarga membawa tas siaga.




7. Mengarahkan masyarakat menuju titik aman sesuai instruksi resmi.



# Peran PKK
# Saat Evakuasi




## Prioritas utama:

**Selamatkan jiwa → lindungi anak → cegah perpisahan keluarga → evakuasi kelompok rentan.**

## Kader PKK membantu:

- ibu hamil;
- bayi dan balita;
- anak;
- lansia;
- penyandang disabilitas;
- orang sakit;
- keluarga yang membutuhkan bantuan mobilitas.

## Prinsip penting untuk anak

**Anak tidak boleh dipisahkan dari orang tua/pengasuh tanpa alasan keselamatan.**

## Jika anak terpisah:

- ✔ catat identitas anak;
- ✔ catat lokasi terakhir ditemukan;
- ✔ segera laporkan kepada petugas;
- ✔ lakukan penelusuran melalui mekanisme resmi;
- ✔ jangan menyerahkan anak kepada orang yang tidak jelas identitasnya.




*Anak Aman Keluarga Tetap Bersama* ♥

## Perlindungan anak dalam situasi bencana mencakup:

- Pendataan keluarga
- Reunifikasi keluarga
- Penyelamatan
- Pengamanan
- Pemulihan kesehatan fisik/psikis
- Pengasuhan
- Fasilitas rama

# Peran PKK
## di Tempat Pengungsian




**Pengungsian harus aman, sehat, bermartabat dan ramah perempuan dan anak.**

**PKK dapat membantu memastikan tersedia:**

- tempat tidur/ruang yang aman;
- toilet laki-laki dan perempuan yang terpisah;
- penerangan yang cukup;
- air bersih;
- pembalut dan kebutuhan kebersihan perempuan;
- popok bayi;
- makanan bayi dan balita sesuai kebutuhan;
- ruang laktasi;
- ruang ramah anak;
- ruang aman untuk perempuan;
- tempat pelayanan kesehatan;
- mekanisme pengaduan.

**Pedoman Kemen PPPA**

secara khusus merekomendasikan area terpisah bagi perempuan dan anak, ruang laktasi, toilet dengan pengamanan tambahan, pencahayaan yang memadai, ruang ramah anak, serta mekanisme pelaporan apabila terjadi ancaman atau kekerasan.




**Dengan fasilitas yang aman dan ramah,**

*pengungsian menjadi tempat yang lebih baik bagi semua!*

# Perlindungan dari Kekerasan




Dalam situasi bencana, PKK harus menerapkan **prinsip:**

***"Tidak boleh ada toleransi terhadap kekerasan."***

## Kader perlu mengetahui tanda-tanda:

- kekerasan fisik;
- kekerasan seksual;
- pelecehan;
- eksploitasi;
- penelantaran anak;
- perdagangan orang;
- perkawinan anak;
- kekerasan psikologis;
- ancaman terhadap perempuan dan anak.

## Jika menerima laporan:

Dengarkan → Amankan → Jaga kerahasiaan → Hubungkan dengan layanan profesional.

Kader **tidak melakukan pemeriksaan** atau **penyelidikan sendiri** dan **tidak menyalahkan korban.**




## Indonesia saat ini memiliki:

**Permen PPPA Nomor 8 Tahun 2024**

tentang Pelindungan Perempuan dan Anak dari Kekerasan Berbasis Gender dalam Penanggulangan Bencana



# Peran PKK
## dalam Kesehatan Perempuan dan Anak




PKK dapat berkoordinasi dengan puskesmas untuk membantu memastikan:

- ibu hamil memperoleh pemeriksaan;
- ibu yang akan melahirkan mendapatkan rujukan;
- ibu menyusui mendapatkan dukungan;
- bayi dan balita mendapatkan makanan dan layanan kesehatan;
- obat-obatan penting tersedia;
- kebutuhan menstruasi perempuan terpenuhi;
- anak yang sakit segera dirujuk;
- kesehatan mental korban diperhatikan.

**Khusus** ibu hamil, diperlukan mekanisme rujukan yang jelas **ke** fasilitas kesehatan apabila terjadi kondisi kegawatdaruratan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia




## Dukungan Psikososial

Kader PKK dapat memberikan **dukungan awal,** bukan terapi psikologis.

**Contohnya:**

- mendengarkan tanpa menghakimi;
- membantu anak merasa aman;
- mengajak anak bermain;
- mempertahankan rutinitas sederhana;
- membantu anak tetap bersama keluarga;
- menghubungkan korban dengan tenaga profesional jika membutuhkan bantuan lebih lanjut.

Untuk anak, pengungsian idealnya memiliki **ruang ramah anak yang** dapat digunakan untuk bermain, belajar dan mendapatkan dukungan psikososial.



# Peran PKK
## Setelah Bencana




### PKK membantu proses pemulihan dengan:

- membantu mendata keluarga yang kehilangan tempat tinggal;
- memantau kondisi perempuan dan anak;
- membantu memastikan anak kembali mendapatkan pendidikan;
- membantu keluarga mengakses bantuan;
- memantau risiko kekerasan dan eksploitasi;
- mendukung pemulihan ekonomi keluarga;
- mendorong aktifnya posyandu 6 bidang SPM (Bidang Pendidikan, Kesehatan, Pekerjaan Umum, Perumahan Rakyat, Keamanan & Ketertiban Umum, dan Sosial);
- mendampingi keluarga yang mengalami trauma;
- menyampaikan kebutuhan perempuan dan anak kepada pemerintah.




**Perempuan, anak, disabilitas, perempuan kepala keluarga dan lansia dilibatkan dalam perencanaan rehabilitasi dan rekonstruksi, bukan hanya menjadi penerima bantuan.**

*Perempuan Berdaya, Keluarga Pulih, Masa Depan Bangkit* ♥




**Bersama PKK, Wujudkan Pemulihan yang Inklusif dan Berkelanjutan**



# TAS SIAGA BENCANA

Adalah tas darurat berisi kebutuhan pokok yang bisa langsung dibawa saat harus evakuasi secara cepat. Tujuan utamanya adalah memastikan, Anda tetap aman, sehat, dan tertubung saat menghadapi situasi darurat.




**Air minum & Makanan Ringan**

Air minum minimal 1-2 liter per orang. Makanan ringan yang tahan lama dan bergizi.



**Dokumen Penting**

KTP, KK, BJJS, SIM, Sertifikat tanah/rumah, buku nikah, dll.



**Alat Serbaguna**

Pisau lipat, lakban, kantong plastik, dll.





**Masker**

dibutuhkan pada saat gunung meletus/erupsi



**Peluit**

Untuk memberi tanda bantuan.



**Pakaian Ganti**

Sesuaikan dengan kebutuhan.



**Uang Tunai**

Secukupnya untuk kebutuhan darurat.



**Senter & Baterai**

Siapkan cadangan baterai.



**P3K**

Obat-obatan pribadi, plester, antiseptik, dll.



# PENUTUP

Bencana dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Kesiapsiagaan bukan hanya tanggung jawab pemerintah atau petugas penanggulangan bencana, tetapi merupakan tanggung jawab bersama, mulai dari keluarga hingga masyarakat.

Melalui PKK SIGAB (Siaga dan Tanggap Bencana), kader PKK diharapkan dapat menjadi penggerak dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapsiagaan, kepedulian, dan gotong royong masyarakat dalam menghadapi bencana.

Mari mulai dari hal sederhana: kenali risiko di sekitar, siapkan keluarga, lindungi kelompok rentan, dan saling membantu saat bencana terjadi. Dengan kesiapan dan kerja sama, kita dapat mengurangi risiko serta membangun keluarga dan masyarakat yang lebih tangguh.

**SIAP SEBELUM BENCANA**
**SIGAP SAAT BENCANA**
**BERSAMA BANGKIT SETELAH BENCANA**

***"Keluarga Siaga, Masyarakat Tangguh, Bersama PKK Hadapi Bencana"***

# REFERENSI


- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana. Jakarta: Pusdatirmas BNPB; 2012.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Pengenalan Karakteristik Bencana dan Upaya Mitgasinya di Indonesia. Edisi II. Jakarta: BNPB; 2007.
- Republik Indonesia. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Edukasi Gempa Bumi dan Tsunami. Jakarta: BMKG Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia; 2019
- Gerakan Keluarga Sehat Tanggap dan Tangguh Bencana (GPSTTB). Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Pemerintahan Desa, Kementerian Dalam Negeri; 2025-2029.
- Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral, Badan Geologi. Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Bantuan Hidup Dasar (Basic Life Support). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- Permen PPPA No. 8 Tahun 2024 tentang Pelindungan Perempuan dan Anak dari Kekerasan Berbasis Gender dalam Penanggulangan Bencana; 2024
- Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK). 10 Program Pokok PKK. Jakarta: TP PKK.

# TIM PENYUSUN

**PENGARAH**

Ketua TP PKK Provinsi Jawa Tengah
Ny. Hj. Nawal Arafah Yasin

**PENANGGUNG JAWAB**

Ketua IV Bidang Kesehatan Keluarga dan Lingkungan
Ny. Lucia Utariningsih Tri Harso

**ANGGOTA**

Drs. Wahjoedi Fadjar , M.Si

Adi Widagdo , S.Si , MPH

Pusat Krisis RSUD Adhyatma

Ny. Windiasari Widi Hartanto

Ny. Faisa Mukti Septyani

Ny. Hartini Sulistyandari

Ny. Mery Zuliana

Ny. Hayatun Nufus

Ny. Seilla Arummaysaha Salsabilla

Reihan Yudha Mahendra

# BUKU SAKU
# MITIGASI BENCANA DAN BANTUAN HIDUP DASAR
## bagi Kader PKK se-Jawa Tengah

Siaga Bencana, Selamat Bersama

## DAFTAR NOMOR KONTAK BPBD / PUSDALOPS KABUPATEN / KOTA SE-JAWA TENGAH

**(WA / TELEPON)**

| No. | Kabupaten / Kota | Nomor Kontak |
|---|---|---|
| 1 | Cilacap | 0812-5500-0707 |
| 2 | Banyumas | 0815-4880-6866 |
| 3 | Purbalingga | 0812-2774-0906 |
| 4 | Banjarnegara | 0286-5960415 / 0812-2648-2247 |
| 5 | Kebumen | 0811-2646-112 |
| 6 | Purworejo | 0821-2389-3443 |
| 7 | Wonosobo | 0813-9379-3311 |
| 8 | Magelang | 0293-789999 |
| 9 | Boyolali | 0276-324518 / 0811-2950-033 |
| 10 | Klaten | 0819-1972-1007 / 0888-2799-668 |
| 11 | Sukoharjo | 0271-599551 / 0851-8637-8055 |
| 12 | Wonogiri | 0273-323184 / 0851-7118-9112 |
| 13 | Karanganyar | 0271-495997 / 0811-3637-243 |
| 14 | Sragen | 0811-2957-211 |
| 15 | Grobogan | 0895-3333-09383 |
| 16 | Blora | 0296-533599 / 0853-2925-22674 |
| 17 | Rembang | 0823-9017-7474 |
| 18 | Pati | 0295-410101 / 0898-2700-200 |
| 19 | Kudus | 0811-2996-112 |
| 20 | Jepara | 0811-3766-451 |
| 21 | Demak | 0291-682200 |
| 22 | Semarang | 0812-1318-8119 / 0851-6260-4019 |
| 23 | Temanggung | 0851-6194-4911 / 0851-4259-3772 |
| 24 | Kendal | 0811-2828-160 |
| 25 | Batang | 0859-5640-4689 |
| 26 | Pekalongan | 0822-9767-8800 |
| 27 | Pemalang | 0821-1550-1010 |
| 28 | Tegal | 0811-2929-116 |
| 29 | Brebes | 0853-2667-4447 |
| 30 | Kota Magelang | 0293-3193333 |
| 31 | Kota Surakarta | 0811-2649-289 / 0271-7464455 |
| 32 | Kota Salatiga | 0851-7202-9175 |
| 33 | Kota Semarang | 0812-2010-051 / 024-6730212 |
| 34 | Kota Pekalongan | 0815-4800-4000 |
| 35 | Kota Tegal | 0811-2888-406 |

**NOMOR PUSAT KRISIS KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH: 02484313160**

| BPBD Provinsi Jawa Tengah | Layanan kesehatan / Kegawatdaruratan | Kepolisian | Pemadam Kebakaran |
|---|---|---|---|
| 0881-3809-409 | 119 | 112 | 113 |

BPBD / Pusdalops Kabupaten/Kota: gunakan daftar sesuai wilayah kejadian.

*Sumber: Pusdalops BPBD Provinsi Jawa Tengah, diperbarui 5 Maret 2026.*

# Daftar Kontak PUSPAGA & UPTD PPA

## Kabupaten/Kota Jawa Tengah



Mudah Diakses, Siap Membantu!

### HOTLINE PUSPAGA KAB/KOTA

s.id

**085799922111**

HOTLINE PUSPAGA PROVINSI JAWA TENGAH

### HOTLINE UPTD PPA KAB/KOTA

s.id

**085799664444**

HOTLINE UPTD PPA PROVINSI JAWA TENGAH

*Bersama Melindungi Perempuan dan Anak*