

## PELATIHAN *LIFE GUARD* OBJEK WISATA CEMARA KEMBAR DESA SEI NAGALAWAN PADA PERTOLONGAN PERTAMA KASUS TENGGELAM

Zulfan Heri<sup>1</sup>, Nustan Hasibuan<sup>2</sup>, Puji Ratno<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

<sup>3</sup>Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

e-mail: zulfanheri@unimed.ac.id, pujiratno@unimed.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan keterampilan kepada Penjaga Pantai (*life guard*) objek Wisata Cemara Kembar, dalam penanganan kasus tenggelam di pantai. Penjaga pantai menjadi garda terdepan dalam memberikan keamanan dan kenyamanan bagi wisatawan, pada saat mereka berenang menikmati wisata di pantai. Kegiatan pelatihan dan pendampingan *life guard* ini dilaksanakan di Objek wisata Cemara Kembar Desa Sei Naga Lawan. Kegiatan pelatihan dan pendampingan bagi *life guard* dalam penanganan kasus tenggelam di pantai merupakan salah satu upaya perguruan tinggi khususnya dosen dalam mengaplikasikan keilmuannya kepada masyarakat. Kegiatan ini sendiri diadakan di objek wisata pantai Cemara Kembar, yang berada di Desa Sei Naga Lawan Kecamatan Perbaungan. Metode kegiatan ini meliputi observasi awal, pelatihan, pendampingan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah 5 orang penjaga pantai di Objek wisata Pantai Cemara Kembar, telah memiliki kemampuan dalam penanganan kasus tenggelam, baik dalam pertolongan di air, dan dalam memberikan resusitasi jantung paru (CPR).

**Kata kunci:** *Lifeguard*, Wisata, Tenggelam

### Abstract

The purpose of this activity is to provide skills to the life guard of the Cemara Twins Tourism object, in handling cases of drowning on the beach. The coast guard is at the forefront of providing security and comfort for tourists, while they are swimming and enjoying beach tours. This life guard training and mentoring activity was carried out at the Cemara Kembar tourist attraction, Sei Naga Lawan Village. Training and mentoring activities for life guards in handling drowning cases on the beach are one of the efforts of universities, especially lecturers, in applying their knowledge to the community. This activity itself is held at the Cemara Kembar beach tourist attraction, which is in Sei Naga Lawan Village, Perbaungan District. The method of this activity includes initial observation, training, mentoring and evaluation. The result of this activity is that 5 lifeguards at the Cemara Kembar Beach tourist attraction have the ability to handle drowning cases, both in water assistance, and in providing cardiopulmonary resuscitation (CPR).

**Keywords :** Lifeguard, Tour, Drowning

## PENDAHULUAN

Masyarakat pesisir memiliki budaya yang berorientasi selaras dengan alam sehingga teknologi memanfaatkan sumberdaya alam adalah teknologi adaptif dengan kondisi pesisir. Menurut Arif Satria (2009) "Masyarakat pesisir adalah sekumpulan masyarakat yang hidup bersama-sama mendiami wilayah pesisir membentuk dan memiliki kebudayaan yang khas yang terkait dengan ketergantungan pada pemanfaatan sumber daya pesisir.

Wilayah pesisir pantai merupakan salah satu lingkungan hidup yang memiliki sumber daya alam yang besar dan penting bagi kehidupan masyarakat, dimana di daerah pesisir pantai inilah masyarakat melakukan aktifitas hidup yang berhubungan dengan memproduksi, mengolah, menjual, dan mengkonsumsi, berbagai hasil laut yang menjadi sumber penghidupan bagi masyarakat baik masyarakat yang hidup di sekitar pesisir. Menurut Dahuri (2012) "wilayah pesisir adalah suatu wilayah peralihan antara daratan dan lautan yang apa bila di tinjau dari garis pantai (*coastline*,) suatu wilayah pesisir (pantai) memiliki dua macam batas (*boandaries*), yaitu batas yang sejajar dengan garis pantai (*long shore*) dan batas yang tegak lurus (terhadap garis pantai)".

Kabupaten Serdang Bedagai Propinsi Sumatera Utara merupakan salah satu kabupaten yang memiliki wilayah pesisir pantai yang begitu panjang sehingga banyak destinasi wisata bahari yang dapat dikunjungi. Hingga saat ini, telah banyak pantai yang ada di Kabupaten Serdang

Bedagai yang telah dikelola dengan baik oleh pemerintah maupun swasta. Setiap pantai memiliki daya tarik tersendiri untuk menarik para pengunjung datang.

Salah satu pantai yang menjadi tempat tujuan berlibur adalah Pantai Cemara Kembar, yang memiliki luas lahan 8 hektar ini menyajikan keindahan dan suasana yang asri dan bersih sehingga memanjakan setiap pengunjung yang ingin menikmati pesona pantai. Pantai Cemara Kembar merupakan salah satu destinasi wisata bahari yang terletak dipesisir pantai timur Sumatera. Tepatnya berada di Dusun III Desa Sei Nagalawan Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai dengan perkiraan 60 menit waktu tempuh perjalanan dari kota Medan.

Keberadaan pantai tidak terlepas dari aktifitas bermain di air atau berenang yang dilakukan oleh setiap pengunjung yang datang. Berenang merupakan suatu aktifitas yang sangat menarik dan menyenangkan terutama bagi anak-anak. Keadaan ini menjadikan kondisi yang harus mendapat perhatian khusus bagi pengelola pantai cemara kembar. sering terjadi saat pengunjung melakukan aktifitas berenang adalah mengalami keadaan akibat tidak pandainya berenang, terjadinya kram dan derasnya ombak serta kurangnya peringatan (tanda) larangan berenang bagi pengunjung yang mengakibatkan sering terjadinya kasus tenggelam.

Tenggelam (*drowning*) merupakan cedera oleh karena perendaman (*submersion/ immersion*)

yang dapat mengakibatkan kematian dalam waktu kurang dari 24 jam. Apabila korban mampu selamat dalam waktu kurang dari 24 jam maka disebut dengan istilah *near drowning*. Dalam sepuluh tahun terakhir, lebih dari 50.000 orang meninggal akibat tenggelam di Amerika Serikat, dan merupakan penyebab kematian terbanyak ke-4 akibat kecelakaan secara umum (Colquhoun, 2004). WHO menyatakan bahwa 0,7% penyebab kematian di dunia atau lebih dari 500.000 kematian setiap tahunnya disebabkan oleh tenggelam. WHO juga mencatat pada tahun 2004 di seluruh dunia terdapat 388.000 orang meninggal karena tenggelam dan menempati urutan ketiga kematian di dunia akibat cedera tidak disengaja (World Health Organization, 2012).

Korban tenggelam terkait erat dengan masalah system pernapasan serta kemampuan dari paru-paru tubuh untuk menghirup udara. Penanganan pertolongan pertama kasus tenggelam sebaiknya memastikan terlebih dahulu kesadaran, system pernapasan, denyut nadi, dan proses observasi dan interaksi yang konstan dengan korban, korban tenggelam harus dilakukan penanganan segera. Chin, S. S. (2003). Dalam kasus tenggelam hal yang terpenting ialah pelepasan jalan napas (*airway management*), menejemen jalan napas ialah memastikan jalan napas tetap terbuka. untuk pasien sadar *airway management* dapat dilakukan dengan posisi kepala tengadah dan dagu diangkat (*head tilt-chin lift manuver*) untuk korban tanpa curiga cedera tulang leher dan perasat dorong rahang bawah (*jaw thrust manuver*) untuk korban cedera leher,

dan setelah itu dapat dilakukan teknik pelepasan jalan napas dari sumbatan.

Petugas penjaga pantai (*life guard*) adalah suatu profesi dalam bentuk keterampilan khusus sebagai pertolongan terhadap kecelakaan yang terjadi selama di air atau pantai. Tugas seorang *life guard* saat dilapangan adalah memberi pertolongan pertama bila terjadi kecelakaan. Pertolongan pertama adalah tindakan atau bantuan awal yang diberikan kepada korban cedera atau penyakit mendadak sebelum bantuan tenaga ahli datang (dokter/petugas ambulan/petugas kesehatan), (Siswo P Santoso. 2003). Untuk mengkoordinir dan mengelola agar kinerja *life guard* terjaga dengan baik dan memberikan pelayanan yang maksimal maka diperlukan sebuah manajemen. Manajemen adalah seni dan ilmu perencanaan, pengorganisasian, penyusunan, pengarahan dan pengawasan sumber daya untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (M. Manullang, 2005).

Rendahnya pengetahuan dalam keterampilan penanganan pertolongan pertama kasus tenggelam dan upaya antisipasi yang dapat dilakukan ditempat untuk mencegah resiko kecelakaan tenggelam bagi pengunjung pantai dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan tenggelam yang dapat menelan korban. Oleh karena itu pemberian edukasi berupa pendampingan pemberian pengetahuan *airway management* merupakan salah satu alternatif yang dapat diberikan, untuk meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan penanganan pertolongan pertama kasus tenggelam dan upaya antisipasi yang dapat dilakukan untuk mencegah resiko kecelakaan

tenggelam bagi para pengunjung saat berenang.

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses pembangunan untuk meningkatkan kualitas kesehatan baik promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Untuk memperbaiki situasi dan kondisi resiko korban tenggelam. Pemberdayaan masyarakat yang berkerja sebagai *life guard* dalam memiliki pengetahuan berkaitan pertolongan pertama dalam menangani kasus tenggelam di pantai cemara kembar Kabupaten Serdang Bedagai yang masih rendah, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Gobel et al., 2014) bahwa tingkat pengetahuan masyarakat pesisir tentang penanganan pertama korban tenggelam air laut sebelum diberikan pendidikan kesehatan di nyatakan sebagian besar kurang pengetahuan merupakan hal yang perlu dilakukan. Lokasi ini dipilih karena menjadi salah tujuan wisata air yang pengunjungnya terbanyak yaitu pada bulan Januari - desember 2021 ini dapat mencapai 500 orang pengunjung perbulan, oleh karena ini, pemberian pengetahuan pertolongan pertama kasus tenggelam dapat menjadi lebih tepat sasaran.

Penulis sebagai Ketua Gugus Penjaminan Mutu FIK Unimed dan dosen renang di program studi PKO FIK Unimed, pernah melakukan kunjungan serta diundang untuk berdiskusi dengan pengelola dan sebagian masyarakat yang ada di sekitar pantai cemara kembar tentang keselamatan dan kenyamanan pengunjung saat berenang di pesisir pantai. Dari temuan dan diskusi ternyata pengetahuan masyarakat pesisir berkaitan dengan alat dan teknik

pertolongan pada kasus tenggelam masih rendah. Mereka dalam hal ini masyarakat yang bertugas sebagai *life guard* masih sebatas memberikan pantauan dan larangan tentang batas dan tempat kedalaman pantai yang tidak boleh di masukan pengunjung saat berenang, serta peralatan penyelamatan yang belum ada bahkan masih belum maksimal duduk dan berjaga di tempat yang disediakan atau dipinggir pantai.

Dari hasil diskusi kondisi inilah yang harus menjadi perhatian serius pengelola objek wisata cemara kembar, masyarakat pesisir pantai berlatar belakang pendidikan sebagian besar masih tamatan sekolah menengah pertama dan atas, sehingga untuk berpikir dan berkarya dan bekerja secara professional belum terpikirkan secara maksimal terutama berkaitan dengan pengetahuan pertolongan pertama pada kasus tenggelam.

Pemberian pengetahuan dalam kegiatan pendampingan baik secara teori dan praktek pada pertolongan pertama pada kasus tenggelam merupakan hal penting diberikan pada masyarakat pesisir pantai di cemara kembar khususnya *life guard*. Kegiatan pendampingan nantinya akan melibatkan unsur terkait sehingga ilmu yang diberikan bisa dimiliki dan diterapkan oleh para *life guard*.

Solusi yang ditawarkan kepada mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah ditemukan dilapangan berkaitan dengan kemampuan *life guard* di objek wisata cemara kembar dalam penanganan pertolongan pertama pada kasus tenggelam adalah dengan memnerikan

pelatihan, tatalaksana pertolongan pertama pada kasus tenggelam dalam bentuk materi indoor dan praktek langsung pertolongan pertama pada kasus tenggelam, dari mulai menolong korban yang tenggelam, mengangkat korban, melakukan resusitasi jantung dan paru sebagai tindakan pertama dalam memberikan nafas buatan. Melakukan pendampingan kepada *life guard* dalam pertolongan pertama pada kasus tenggelam yang ditemukan pada objek wisata cemara kembar. Memberikan perlengkapan pertolongan pertama pada kasus tenggelam sebagai alat bantu dalam menolong korban, seperti pelampung, dan life jacket.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan, pemahaman dan kompetensi kepada *Life guard* yang ada di objek wisata pantai cemara kembar dalam hal penanganan bagi korban tenggelam dipantai. Seorang *life guard* mutlak harus memiliki kemampuan dalam penanganan pada kasus tenggelam. Hal ini dilakukan untuk memberikan rasa aman dan nyaman bagi pengunjung objek wisata pantai Cemara Kembar. Tujuan berikutnya dalam kegiatan ini adalah untuk sarana berbagi ilmu pengetahuan dari akademisi kepada masyarakat luas khususnya masyarakat yang pesisir pantai.



Gambar 1. Lokasi mitra kegiatan Cemara Kembar. Sumber Foto Pribadi



Gambar 2. Suasana objek wisata pantai Cemara Kembar. Sumber Foto Pribadi.

## METODE

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini metode pendampingan *life guard* pada pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar dengan melakukan langkah-langkah kegiatan sebagai berikut :1)Tahap persiapan; 2) Tahap penyusunan kegiatan pelatihan pendampingan; 3)Tahap penyusunan modul pelatihan; 4) Tahap pelatihan pertolongan pertama kasus tenggelam secara teori; 5) Tahap pelatihan pertolongan pertama kasus tenggelam secara praktek. Pelaksanaan program ini telah dilaksanakan sebagai upaya pendampingan *life guard* pada

penyelamatan dan pertolongan pertama kasus tenggelam di pesisir pantai.

#### **Tahap Pelaksanaan**

##### **a. Penyediaan dan Pembuatan Modul pelatihan**

Kegiatan ini adalah menyusun dan membuat modul berkaitan dengan pengetahuan bagi petugas *life guard* tentang pertolongan pertama kasus tenggelam di pesisir pantai.

##### **b. Pelatihan Penyelamatan manusia**

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung secara teori dan praktek kepada *life guard* dengan pemberian pendampingan tentang prinsip penyelamatan manusia sesuai standard pertolongan pertama kasus tenggelam, bagaimana tahapan dan prinsip dalam penyelamatan manusia saat tenggelam, pelatihan di design sesuai dengan kebutuhan terdiri dari pendampingan pelatihan secara teori dan praktek baik bagi *life guard*. Dalam kegiatan ini juga diberikan penugasan bagi peserta untuk mengetahui bagaimana pemahaman dalam melakukan pertolongan pertama kasus tenggelam. Diharapkan setelah kegiatan ini berakhir muncul *life guard* yang dapat bekerja secara baik dan profesional yang mampu menjalankan tugasnya sesuai standard penyelamatan manusia saat terjadi tenggelam di pantai.

#### **Tahap Pendampingan**

Program pendampingan dalam kegiatan yang akan dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi petugas penjaga pantai (*life guard*) khususnya di Pantai Cemara Kembar Kabupaten Desa Sei Nagalawan Kecamatan Perbaungan kabupaten Serdang

Bedagai memberikan pertolongan pertama kasus tenggelam dengan cara;

a. Memberikan pendampingan pelatihan kepada *life guard* bagaimana pelaksanaan pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar.

b. Pendampingan pemberian pengetahuan secara teori tentang pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar.

Pendampingan pemberian pengetahuan secara praktek tentang pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar.

Seluruh kegiatan pengabdian ini telah berjalan dengan baik, atas dukungan seluruh tim dan mitra. Hal ini ditandai dengan antusiasnya tim *life guard* dalam mengikuti program, terutama dalam kegiatan praktek secara langsung penyelamatan korban tenggelam di pantai.

Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah bagaimana *life guard* memiliki pengetahuan pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar. Untuk keberlanjutan program setelah kegiatan dilaksanakan adalah melakukan pendampingan dalam bentuk pelatihan bagi *life guard* Pada pertolongan pertama kasus tenggelam di objek wisata cemara kembar Desa Sei Nagalawan Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Propinsi Sumatera Utara.

Menyampaikan dan memberikan informasi sejelas jelasnya yang menjadi permasalahan yang selama ini dihadapi sehingga dapat menjadi bahan bagi *life*

*guard* dalam pemberian pertolongan pertama dan penyelamatan manusia saat tenggelam.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pendampingan pertolongan pertama pada kasus tenggelam di pantai bagi *life guard* objek wisata Cemara Kembar telah menghasilkan 5 orang *life guard* yang telah memiliki kompetensi yang baik dalam penanganan kasus tenggelam di pantai. Hal ini ditandai dengan hasil evaluasi tertulis, yang diberikan kepada kelima *life guard* dengan 90% pertanyaan yang diberikan kepada mereka dapat dijawab dengan benar, sesuai dengan teori yang telah diberikan pada saat sesi indoor. Dalam sesi pelatihan indoor para narasumber memberikan materi tentang tahapan tatalaksana pertolongan pertama pada kasus tenggelam. Hal ini dikuatkan dengan hasil evaluasi wawancara kepada kelima *life guard*, mereka dengan sangat tegas dan lugas dalam menjelaskan tahapan demi tahapan dalam penanganan kasus tenggelam, dimulai dari tahap pertolongan korban di air, dimana seorang penolong tidak boleh mendekati korban dalam jarak jangkauan korban. Mereka diharuskan memakai baju pelampung dan membawa pelampung yang bertali untuk menolong korban. Hal ini dilakukan untuk menghindari penolong menjadi korban juga. Mengangkat korban ketempat yang aman untuk dilakukannya tindakan pertolongan selanjutnya. Tindakan selanjutnya adalah CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*) CPR merupakan teknik mengompresi dada dan memberi napas buatan untuk

seseorang yang detak jantung dan pernapasannya berhenti. Untuk orang dewasa dan anak-anak, CPR dilakukan dengan meletakkan tangan di tengah-tengah dada. Tangan lainnya diletakkan di atasnya untuk melakukan penekanan pada dada. Sementara pada bayi, menggunakan dua jari pada bagian tulang dada. Untuk dewasa dan anak-anak, tekan tangan Anda ke bawah sekitar dua inci. Sedangkan untuk bayi sekitar satu sampai setengah inci. Catatan untuk orang dewasa dan anak, penekanan ini jangan sampai menekan tulang rusuknya. Untuk bayi, jangan sampai mengenai ujung tulang dadanya. Lakukan penekanan selama 100-120 detik, setelah itu cek apakah ada pernapasan pada orang tersebut atau tidak. Lakukan hal ini secara berulang.



Gambar 3. Pemaparan materi pelatihan pertolongan pertama pada kasus tenggelam : Sumber Foto Pribadi



Gambar 4. Praktek CPR bagi korban kasus tenggelam : Sumber Foto Pribadi



Gambar 5. Peserta melakukan tindakan CPR bagi korban : Sumber foto Pribadi.

**Berikan napas buatan** Jika tidak bernapas juga, lakukan napas buatan. Cara membuka jalan napas seseorang yaitu dengan memiringkan kepala ke belakang dan mengangkat dagunya. Setelah itu, jepit hidung korban hingga tertutup. Ambil napas normal, tutupi mulut korban dengan mulut kita untuk membuat segel kedap udara, lalu berikan 2 napas saat dadanya terangkat. Lakukan napas buatan ini diikuti dengan kompresi pada bagian dada hingga bernapas. Hal itu sangat berguna dilakukan sambil menunggu bantuan

medis tiba. Pada saat kegiatan praktek kelima peserta juga telah mampu melakukan pertolongan dengan baik dan benar dari tahap pertolongan di air, mengangkat korban ke darat, dan memberikan CPR. Dalam kegiatan ini metode yang dilakukan untuk memastikan setiap peserta dapat menguasai materi pelatihan maka di dalam sesi praktek dibuat dengan metode *role play*. Dimana setiap peserta secara bergantian menjadi korban dan penolong, untuk memastikan setiap peserta telah memahami materi materi yang telah diberikan.



Gambar 6. Tim *life guard* Pantai Cemara Kembar : Sumber Foto Pribadi

## KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dan pendampingan *life guard* Pantai cemara kembar telah menghasilkan lima orang *life guard* yang telah memiliki kemampuan dalam melakukan tindakan pertolongan pertama pada kasus tenggelam di objek wisata pantai Cemara Kembar Desa Sei Nagalawan Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. Kemampuan ini telah dapat mereka praktekkan dalam simulasi simulasi yang dilakukan pada



saat pelatihan dan pendampingan. Mereka dapat menolong korban dalam air, mengkat korban dan memberikan CPR dengan baik dan benar. Diharapkan dengan adanya *life guard* yang kompeten kunjungan wisatawan ke objek wisata Pantai Cemara Kembara semakin meningkat. Dan keberadaan *life guard* akan memberikan rasa aman dan nyaman bagi pengunjung.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arif Satria, *Pesisir dan Laut untuk Rakyat*, ( Bogor: IPB Press, Mei 2009 ), h. 30 DiMaio DJ, DiMaio VJ. (2001). *Forensic pathology*. Ed II. New York: CRC Presss LLC
- Chin, S. S. (2003). *International Child Health Care: A Practical Manual for Hospitals Worldwide*. Vol. 326. [Disitasi 29 Januari 2021] Tersedia di <http://www.undip.ac.id..https://doi.org/10.1136/bmj.326.7395.936/a>
- Colquhoun, M. C. (2004). *Abc Of Resuscitation Fifth Edition*. BMJ Publishing Group. <http://10.6.20.12:80/handle/123456789/28666>
- Gobel, A., Kumaat, L., & Mulyadi, N. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penanganan Pertama Korban Tenggelam Air Laut Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Nelayan Di Desa Bolang Itang li Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 106098.
- Haryati, Sri dan Zaili Rusli. (2011). *Efektifitas BASRNAS dalam Penanggulangan Bencana dan Musibah diPekanbaru*. Riau FISIP Universitas Riau:
- Iwan Nugroho, Rokhmin Dahuri, *Pembangunan Wilayah Perspektif Ekonomi Sosial Lingkungan*, ( Jakarta: LP3ES,2012), h. 277-278
- Manullang, M.. 2005. *Dasar-dasar Manajemen*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Menggo, Sebastianus, Yosefina Rosdiana Su, and Rizki Adiputra Taopan. "PELATIHAN BAHASA INGGRIS PARIWISATA DI DESA WISATA MELER." *WIDYA LAKSANA* 11.1 (2022): 85-97.
- Permatasari, Anak Agung Ayu Putri, et al. "PKM Lulus Kopi Di Desa Catur Bangli." *WIDYA LAKSANA* 9.2 (2020): 217-221.
- Poerwanti, Jenny Indrastoeti Siti, and Retno Winarni. "Pelatihan Dan Pendampingan Merancang Instrumen Assessment for Learning Berbasis Portofolio Pada Guru-Guru Sekolah." *WIDYA LAKSANA* 10.1 (2021): 44-51.
- Santoso, Siswo P.. 2003. *Pelatihan Keselamatan di Air II (Water Safety Training II)*. Semarang: Undip.
- World Health Organization. (2012). *Drowning. Fact sheet No347*. [Disitasi28Januari 2021] Tersedia di <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347en/>