

Bukan Katanya, Ini Caranya



Panduan Komprehensif
Kesiapsiagaan Bencana untuk
Keluarga Indonesia

Maheswara Padantya Saputra

BUKAN KATANYA, INI CARANYA

Panduan Komprehensif Kesiapsiagaan Bencana
untuk Keluarga Indonesia

Maheswara Padantya Saputra



Bukan Katanya, Ini Caranya;
Panduan Komprehensif Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga Indonesia

Penulis:
Maheswara Padantya Saputra

Tata Letak:
Ahmad Sofi

Editor:
Muhammad Luthfi Hamdani

ISBN: 978-623-8067-74-9

Cetakan Pertama:
Januari, 2026

Ukuran: 14,8 cm x 21 cm
Jumlah Halaman: x + 173 halaman

Hak Cipta 2026, Pada Penulis
Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2026
by Penerbit Indonesia Imaji
All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT INDONESIA IMAJI
(Grup CV. Indonesia Imaji)
Jalan Kedunglurah-Ngadiroje, Kedunglurah, Kecamatan Pogalan,
Trenggalek (66371)

Anggota IKAPI No. 292/JTI/2021
Website: www.indonesiaimaji.com

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku panduan kebencanaan ini dapat terselesaikan.

Lahir dan besar di negeri yang dijuluki "supermarket bencana" mendorong saya untuk mencari jawaban atas satu pertanyaan penting: di tengah simpang siur hoaks, bukan sekadar 'katanya', tapi apa 'caranya' yang benar untuk melindungi keluarga? Buku ini adalah jawabannya; sebuah panduan praktis yang dirangkum dari sumber-sumber terpercaya.

Terwujudnya karya ini tidak lepas dari bimbingan para dosen, dukungan keluarga dan teman, serta ilmu dari berbagai lembaga yang menjadi rujukan. Untuk semua itu, saya haturkan terima kasih yang tulus.

Harapan terbesar saya, buku ini tidak menjadi koleksi pajangan di rak Anda, melainkan menjadi teman diskusi di meja makan, menjadi pemicu lahirnya rencana-rencana baik, dan menjadi fondasi yang membangun ketangguhan keluarga Anda. Karena pada akhirnya, melindungi mereka yang kita cintai adalah motivasi kita yang paling kuat.

Selamat membaca, dan mari kita menjadi lebih siaga bersama.

Salam Tangguh,

Mahes

Surakarta, 12 Juli 2025

PENGANTAR PENERBIT

Penerbit Indonesia Imaji dengan bangga mempersembahkan buku *Bukan Katanya, Ini Caranya; Panduan Komprehensif Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga Indonesia*, sebuah karya yang menjawab kebutuhan mendesak akan literatur kebencanaan yang praktis, akurat, dan mudah diterapkan. Indonesia sebagai negara dengan tingkat kerawanan bencana yang tinggi memerlukan lebih dari sekadar wacana dan imbauan normatif. Buku ini hadir untuk memperkuat pemahaman publik bahwa kesiapsiagaan bencana adalah keterampilan hidup yang harus dimiliki setiap individu dan keluarga.

Kami memandang bahwa tantangan utama dalam literasi kebencanaan di Indonesia bukan hanya keterbatasan informasi, melainkan juga maraknya miskonsepsi dan informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan. Dalam konteks tersebut, buku ini menawarkan pendekatan yang tegas dan sistematis, dengan menempatkan tindakan berbasis pengetahuan sebagai kunci utama pengurangan risiko bencana. Penulis berhasil menyajikan materi yang berpijak pada sumber tepercaya dan praktik kebencanaan mutakhir, sekaligus tetap relevan dengan realitas sehari-hari masyarakat.

Buku ini disusun secara komprehensif, mencakup fase sebelum, saat, dan setelah bencana, serta memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan inklusivitas kelompok rentan. Pembahasan yang runtut, dilengkapi latihan reflektif dan simulasi sederhana, menjadikan buku ini tidak hanya

informatif tetapi juga transformatif. Pembaca diajak untuk tidak sekadar memahami risiko, melainkan membangun kebiasaan dan rencana nyata dalam menghadapi situasi darurat.

Salah satu nilai tambah yang kami apresiasi dari buku ini adalah pemanfaatan teknologi pembelajaran melalui kode QR yang terhubung dengan video dan materi visual pendukung. Inovasi ini memperkaya pengalaman membaca sekaligus menjembatani kesenjangan antara teks dan praktik lapangan. Dengan pendekatan ini, buku berfungsi sebagai panduan interaktif yang dapat digunakan secara mandiri maupun dalam kegiatan edukasi kebencanaan di keluarga, sekolah, dan komunitas.

Penerbit Indonesia Imaji berharap buku ini dapat berkontribusi nyata dalam memperkuat budaya siaga bencana di Indonesia. Lebih dari sekadar bacaan, karya ini kami pandang sebagai alat edukasi publik yang relevan, aplikatif, dan berkelanjutan. Semoga buku ini menginspirasi lahirnya masyarakat yang lebih sadar risiko, tangguh, dan mampu melindungi diri serta orang-orang yang dicintai melalui pengetahuan dan tindakan yang tepat.

Penerbit Indonesia Imaji

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
PENGANTAR PENERBIT.....	II
DAFTAR ISI	V
DAFTAR GAMBAR	VII
PENDAHULUAN.....	IX
UNIT I: FONDASI KESIAPSIAGAAN	1
BAB 1: Indonesia Supermarket Bencana dan Mengapa Kita Wajib Siaga?	3
BAB 2: Bukan 'Katanya': Membongkar 10 Mitos Paling Berbahaya Seputar Bencana	11
BAB 3: Siklus Bencana: Memahami Alur Sebelum, Saat, dan Setelah Kejadian	21
UNIT II: PERSIAPAN NYATA DI RUMAH	31
BAB 4: Menjadi Detektif Risiko: Panduan Lengkap Inarisk & Tur Keamanan.....	33
BAB 5: Filosofi Siaga: Realistis, Terjangkau, Dan Cerdas.....	45
BAB 6: Tas Siaga Bencana (TSB): Merakit Kapsul Penyelamat Anda untuk 7 Hari.....	49
BAB 7: Rencana Darurat Keluarga: Peta Jalan Saat Krisis	57
UNIT III BERTINDAK DAAT KEJADIAN.....	67
BAB 8: 'Refleks Selamat' Saat Bencana Geologi	69
BAB 9: 'Refleks Selamat' Saat Bencana Hidrometeorologi dan Lainnya	77
BAB 10: Ancaman Api: Dari Korsleting Rumah Hingga Kabut Asap .85	
Bab 11: Ancaman Modern; Panduan Terjadi Bencana Teknologi dan Biologis.....	95

UNIT IV: MASA SETELAH BENCANA (PEMULIHAN DAN PEMAHAMAN).....	105
Bab 12: Di Balik Layar: Memahami Cara Kerja Tim Penolong (Ski & Triase).....	107
BAB 13: Bangkit Kembali: Memahami Fase Pemulihan & Menjaga Kesehatan Mental	113
BAB 14: Keputusan Sulit Latihan Moral Sebelum Krisis	119
BAB 15: Sikap & Kesadaran: Mengaktifkan Alat Bertahan Hidup Terbaik Anda	123
UNIT V: KESIAPSIAGAAN UNTUK SEMUA (PENDEKATAN INKLUSIF)	133
BAB 16: Kesiapsiagaan dari Mata Seorang Anak.....	135
BAB 17: Tidak Ada yang Tertinggal: Panduan untuk Lansia, Disabilitas, dan Kondisi Kesehatan Khusus	141
PENUTUP	147
KUNCI JAWABAN.....	148
GLOSARIUM.....	153
ACKNOWLEDGEMENT	159
LAMPIRAN.....	160
SUMBER & BACAAN LANJUTAN	169
TENTANG PENULIS.....	172

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Contoh Penerapan Prinsip Penggunaan Ganda.....	47
Tabel 2 Metode Pemurnian Air.....	50
Tabel 3 Kode Warna Triase	109
Tabel 4 Daftar Nomor Nasional Darurat	160
Tabel 5 Direktori Digital dan Tautan Penting	165

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Peta Cincin Api Asia Pasifik.....	4
Gambar 2 Kode QR "Mengingat Tsunami Aceh 20 Tahun Kemudian"	7
Gambar 3 Merunduk, Lindungi, dan Bertahan.....	12
Gambar 4 Langkah-langkah Penggunaan A.P.A.R.....	17
Gambar 5 Diagram Siklus Bencana	22
Gambar 6 Buka Situs InaRisk.....	34
Gambar 7 Cari Lokasi InaRisk	35
Gambar 8 Pilih Jenis Ancaman InaRisk	35
Gambar 9 Analisis Hasil InaRisk.....	36
Gambar 10 Kode QR Inarisk	36
Gambar 11 Buka Situs ThinkHazard!.....	37
Gambar 12 Cari Lokasi ThinkHazard!	38
Gambar 13 Analisis Hasil ThinkHazard!	38
Gambar 14 Contoh Urban Flood (Banjir Perkotaan) ThinkHazard!	39
Gambar 15 Contoh Landslide (Longsor) ThinkHazard!	39
Gambar 16 Kode QR ThinkHazard!	39
Gambar 17 Kode QR BMKG (Kualitas Udara Indonesia).....	89
Gambar 18 Kode QR IQAir (Kualitas Udara Global).....	89
Gambar 19 Agen Siaga Cilik	136

PENDAHULUAN

Bayangkan sejenak. Sebuah guncangan hebat baru saja berhenti. Listrik padam total, meninggalkan kegelapan dan keheningan yang aneh. Sinyal telepon di ponsel Anda hilang. Di tengah ketidakpastian itu, pertanyaan pertama yang melintas di benak Anda kemungkinan besar bukanlah, "Apa yang harus saya makan?", melainkan, "Di mana anak saya? Apakah pasangan saya baik-baik saja? Bagaimana cara kami semua bisa berkumpul kembali?"

Kepanikan terbesar saat bencana bukanlah karena kekurangan logistik, melainkan karena putusnya komunikasi dan ketidaktahuan akan nasib orang-orang yang kita cintai.

Dalam momen krusial seperti itu, insting pertama kita mungkin menyuruh untuk lari keluar rumah. Itu yang 'katanya' sering kita dengar. Namun, para ahli dari badan-badan penanggulangan bencana dunia memberikan arahan yang berbeda. 'Caranya' yang terbukti lebih aman adalah **MERUNDUK**, **LINDUNGI**, dan **BERTAHAN** di dalam ruangan hingga guncangan mereda. Perbedaan kecil antara tindakan impulsif dan respons yang terlatih inilah yang menjadi penentu antara celaka dan selamat.

Buku yang sedang Anda pegang ini lahir dari sebuah keresahan sederhana: terlalu banyak "katanya" yang simpang siur dan terlalu sedikit "caranya" yang jelas. Misi buku ini bukanlah untuk menakut-nakuti, melainkan untuk mengubah rasa cemas yang melumpuhkan menjadi sebuah kesiapan yang memberdayakan.

Kita akan memulai perjalanan ini dengan memahami risiko di sekitar kita, lalu merakit "kapsul penyelamat" berupa Tas Siaga Bencana dan Rencana Darurat Keluarga. Selanjutnya, kita akan melatih "Refleks Selamat" untuk berbagai skenario, hingga akhirnya membangun fondasi mental yang kokoh.

Anggaplah buku ini sebagai teman perjalanan Anda. Sebuah panduan yang akan mengubah Anda dari warga yang pasif menjadi aktor utama keselamatan keluarga Anda. Selamat membaca, dan selamat menjadi lebih siaga.

UNIT I

FONDASI KESIAPSIAGAAN



BAB 1: INDONESIA SUPERMARKET BENCANA: MENGAPA KITA WAJIB SIAGA?

Di panggung dunia, Indonesia dikenal sebagai Zamrud Khatulistiwa; untaian pulau-pulau hijau subur yang membentang di bawah hangatnya mentari tropis. Namun, di balik keindahan itu, tersimpan sebuah realitas yang tak bisa kita abaikan.

Realitas inilah yang membuat para ahli sering menjuluki negeri kita dengan dua istilah yang kontras: sebuah "supermarket bencana" yang penuh dengan risiko, sekaligus sebuah "laboratorium bencana" yang kaya akan pelajaran.

'Katanya', kita hanya bisa pasrah. 'Caranya' adalah memahami kedua wajah realitas tersebut. Buku ini akan menjadi panduan Anda untuk menjadi "konsumen" yang waspada di "supermarket" ini, sekaligus menjadi "peneliti" yang bijak di "laboratorium" pribadi Anda, yaitu rumah dan lingkungan Anda.

Mari kita mulai perjalanan ini dengan membedah mengapa kita wajib siaga.

Di Balik Keindahan: Realitas Cincin Api dan Tiga Lempeng Raksasa

Fondasi utama dari potensi bencana di negeri kita tertanam jauh di perut bumi. Indonesia adalah titik pertemuan dramatis dari tiga lempeng tektonik raksasa: Lempeng Eurasia

BAB 2: BUKAN 'KATANYA'; MEMBONGKAR 10 MITOS PALING BERBAHAYA SEPUTAR BENCANA

Dalam situasi darurat, informasi yang salah bisa sama mematakannya dengan bencana itu sendiri. Keputusan yang dibuat dalam hitungan detik berdasarkan keyakinan yang keliru dapat berakibat fatal. Di bab ini, kita akan menjadi pembasmi mitos. Kita akan hadapkan langsung antara "katanya", yang sering kita dengar, dengan "caranya", yaitu fakta dan prosedur yang direkomendasikan oleh para ahli dan badan penanggulangan bencana.

Mitos #1: "Kalau ada gempa, langsung lari keluar rumah secepatnya!"

'**Katanya**': Insting pertama kita saat merasakan guncangan adalah panik dan berlari ke luar untuk mencari tempat terbuka. Ini terdengar logis, karena di dalam rumah banyak barang yang bisa menimpa kita.

Faktanya (Ini Caranya): Ini adalah salah satu kesalahan paling umum dan paling berbahaya. Sebagian besar cedera saat gempa justru terjadi ketika orang mencoba berlari keluar. Mengapa? Karena saat Anda berlari, Anda tidak memperhatikan bahaya yang datang dari atas: genteng yang

BAB 3: SIKLUS BENCANA: MEMAHAMI ALUR SEBELUM, SAAT, DAN SESUDAH KEJADIAN

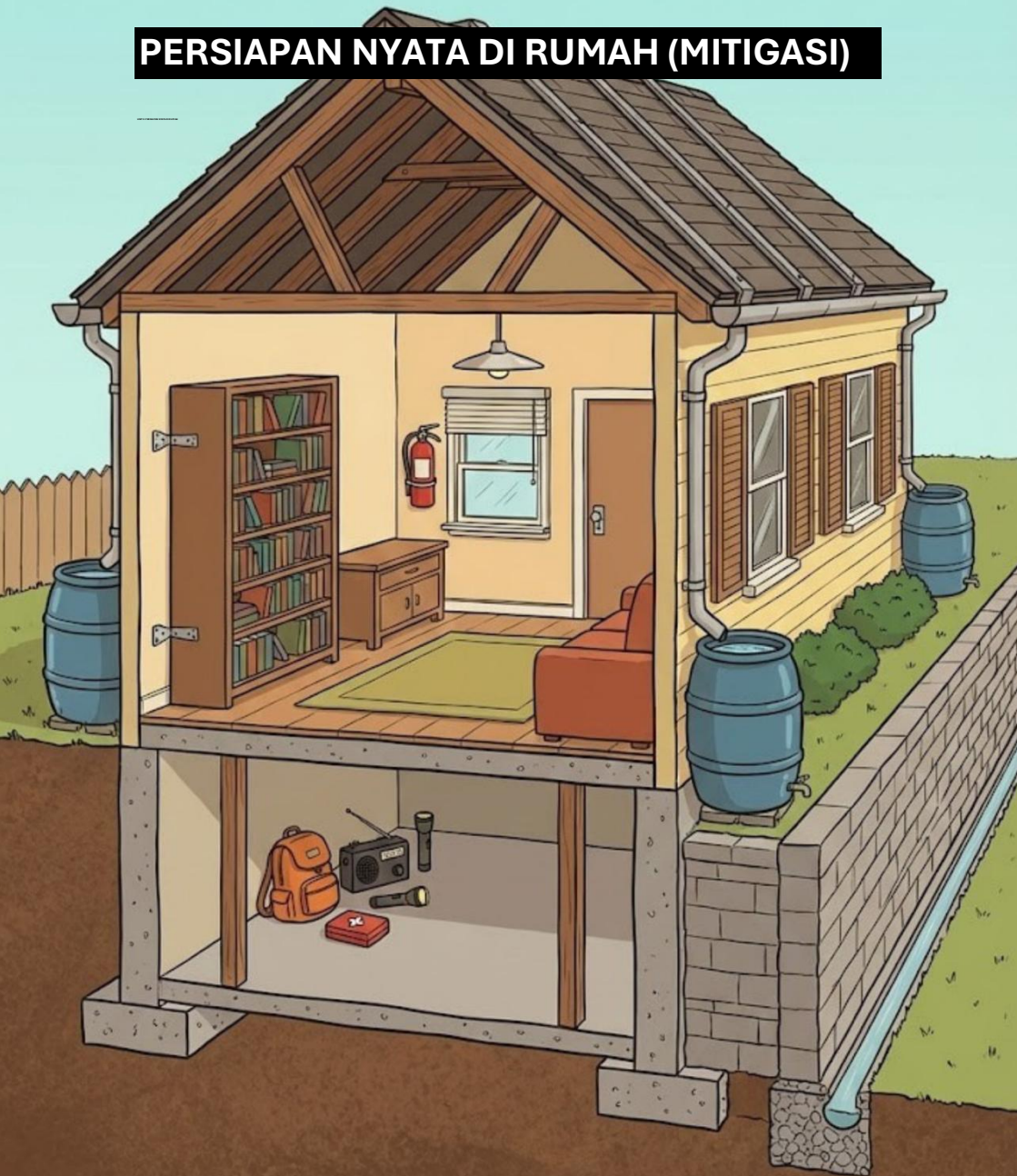
Pernahkah Anda berpikir tentang bagaimana manusia purba bertahan hidup? Ketika sebuah desa di tepi sungai berulang kali dilanda banjir, mereka tidak terus-menerus pasrah. Akhirnya, mereka belajar untuk pindah ke tempat yang lebih tinggi atau membangun tanggul sederhana. Ketika sebuah gunung meletus, mereka belajar untuk tidak lagi mendirikan pemukiman terlalu dekat dengan puncaknya.

Proses sederhana "mengalami, belajar, dan bersiap lebih baik" inilah yang menjadi cikal bakal dari apa yang oleh para ahli modern disebut sebagai Siklus Bencana (*The Disaster Cycle*).

'Katanya', bencana adalah sebuah titik akhir yang chaos. 'Caranya' adalah memahami bahwa bencana merupakan bagian dari sebuah siklus yang bisa kita pelajari dan kelola. Memahami siklus ini akan mengubah cara pandang kita dari korban yang pasif menjadi individu yang proaktif dan tangguh. Siklus ini terdiri dari empat fase utama yang saling berhubungan dan terus berputar.

UNIT II

PERSIAPAN NYATA DI RUMAH (MITIGASI)



BAB 4: MENJADI DETEKTIF RISIKO: PANDUAN LENGKAP INARISK & TUR KEAMANAN

Seorang detektif yang baik tidak pernah bertindak berdasarkan asumsi. Ia mengumpulkan petunjuk, menganalisis bukti, dan memetakan situasi sebelum mengambil langkah. Dalam kesiapsiagaan, kita perlu mengadopsi pola pikir yang sama. "Kejahatan" yang ingin kita cegah adalah tertangkap basah oleh bencana tanpa persiapan. "Petunjuk"-nya ada di mana-mana, baik di dunia digital maupun di lingkungan fisik kita.

'Katanya', kita cukup waspada pada apa yang terlihat di depan mata. 'Caranya' adalah menjadi seorang detektif risiko yang proaktif, menggunakan alat modern dan pengamatan tajam untuk memahami ancaman yang seringkali tak terlihat. Bab ini adalah panduan investigasi Anda.

Peralatan Digital Anda: Mengungkap Risiko dengan Data

Di era digital, "tidak tahu" bukanlah lagi sebuah alasan. Ada berbagai peralatan canggih dan gratis yang bisa kita gunakan untuk menginvestigasi risiko di sekitar kita. Kita akan bahas dua alat utama: satu dari pemerintah Indonesia yang sangat detail, dan satu lagi dari lembaga internasional untuk wawasan global.

BAB 5: FILOSOFI SIAGA: REALISTIS, TERJANGKAU, DAN CERDAS

Setelah mengetahui besarnya risiko di Bab 1, mungkin ada suara-suara di kepala Anda yang berkata:

"Wah, persiapannya pasti rumit sekali."

"Pasti butuh biaya mahal untuk membeli semua peralatannya."

"Saya tidak mau hidup dalam ketakutan dan paranoia setiap hari."

Jika Anda merasakan hal ini, Anda tidak sendirian. Ini adalah tembok mental yang wajar. 'Katanya', menjadi siap siaga berarti mengubah total gaya hidup kita menjadi seperti seorang "prepper" ekstrem di film. 'Caranya' adalah dengan mengadopsi sebuah filosofi yang cerdas, yang berlandaskan pada tiga pilar: Realisme, Keterjangkauan, dan Keseimbangan.

Realistis: Anda Bukan "Prepper", Anda adalah Pribadi Siaga

Mari kita luruskan satu hal: tujuan buku ini bukanlah untuk mengubah Anda menjadi seorang *doomsday prepper*—seseorang yang membangun bunker bawah tanah, menimbun makanan untuk setahun penuh, dan menghabiskan ratusan juta rupiah.

- ❖ **Tujuan yang Salah:** Bersiap untuk kiamat zombi atau keruntuhan total peradaban.

BAB 6: TAS SIAGA BENCANA (TSB): MERAKIT KAPSUL PENYELAMAT ANDA UNTUK 7 HARI

TSB Lebih dari Sekadar Tas Ransel



Gambar 6. 1 Ilustrasi Tas Siaga Bencana

Tas Siaga Bencana (TSB), atau yang sering disebut *Go-Bag* di kalangan internasional, adalah sebuah sistem pendukung kehidupan mandiri yang telah Anda siapkan sebelum bencana. Ini bukanlah tas yang Anda isi saat panik, melainkan "kapsul penyelamat" yang sudah siap sedia untuk Anda ambil dalam hitungan detik saat Anda harus meninggalkan rumah.

BAB 7: RENCANA DARURAT KELUARGA: PETA JALAN SAAT KRISIS

Langkah Nol yang Krusial: Diskusi Keluarga

'Katanya', cukup satu orang (biasanya kepala keluarga) yang tahu rencananya. 'Caranya' adalah memahami bahwa rencana darurat adalah sebuah kontrak tim, dan setiap anggota tim harus tahu perannya. Kegagalan paling umum dari sebuah rencana bukanlah karena isinya yang buruk, tapi karena tidak pernah didiskusikan dan dilatihkan bersama.

Luangkan waktu di akhir pekan. Matikan televisi, singkirkan ponsel, dan ajak semua anggota keluarga duduk bersama.

- ✧ **Untuk Orang Dewasa:** Bicarakan secara terbuka tentang risiko yang telah Anda identifikasi di Bab 4. Tekankan bahwa tujuan diskusi ini bukan untuk menakut-nakuti, melainkan untuk menciptakan rasa kendali dan ketenangan.
- ✧ **Untuk Anak-Anak:** Gunakan bahasa yang sederhana. Anda bisa mengawalinya dengan, "Yuk, kita main 'game' jadi pahlawan super. Kalau tiba-tiba lantainya goyang atau air di luar naik, ini lho misi rahasia kita supaya semuanya tetap aman." Melibatkan mereka akan mengurangi rasa takut dan memberi mereka peran aktif.

UNIT III

BERTINDAK SAAT KEJADIAN (RESPONS)



BAB 8: 'REFLEKS SELAMAT' SAAT BENCANA GEOLOGI

Inilah momennya. Guncangan terasa, sirine berbunyi, atau tanah di bawah kaki Anda terasa aneh. Ini adalah fase Respons, di mana kepanikan adalah musuh dan tindakan yang benar dalam hitungan detik adalah teman terbaik Anda. Lupakan semua yang Anda lihat di film. 'Katanya', kita harus berteriak dan berlari tak tentu arah. 'Caranya' adalah mengandalkan 'Refleks Selamat'—serangkaian tindakan yang telah teruji dan direkomendasikan oleh para ahli untuk setiap skenario.

Gempa Bumi

Gempa adalah bencana yang datang tanpa peringatan. Oleh karena itu, refleks Anda harus menjadi peringatan itu sendiri.

A. Mengenali Tanda-tandanya:

- ✓ Guncangan atau getaran tanah yang tiba-tiba, bisa dimulai dari getaran ringan yang semakin kuat.
- ✓ Suara gemuruh yang datang dari dalam tanah.
- ✓ Benda-benda di sekitar Anda (lampu gantung, pajangan) mulai bergoyang.

BAB 9: 'REFLEKS SELAMAT' SAAT BENCANA HIDROMETEOROLOGI & LAINNYA

Jika di bab sebelumnya kita waspada terhadap getaran dari perut bumi, di bab ini kita akan menengadah ke langit. Ancaman tidak selalu datang dari bawah; seringkali, bahaya terbesar justru dibentuk oleh dinamika atmosfer yang terjadi jauh di atas kita. Inilah dunia bencana hidrometeorologi—bencana yang dipicu oleh fenomena cuaca dan iklim.

Bencana jenis ini seringkali terasa lebih "akrab" bagi kita. 'Katanya', banjir adalah langganan tahunan dan angin kencang hanya sebatas lalu. Pola pikir yang meremehkan inilah yang justru berbahaya. Banjir yang dianggap 'biasa' bisa menyeret mobil dalam sekejap, dan angin yang 'hanya lewat' bisa meratakan atap rumah.

'Caranya' adalah dengan menghormati kekuatan cuaca, belajar membaca tanda-tanda peringatan dini yang diberikan oleh alam dan lembaga seperti BMKG, serta menguasai refleks selamat yang spesifik untuk setiap skenario.

Dalam bab ini, kita akan membedah tiga ancaman hidrometeorologi utama yang paling sering terjadi di Indonesia. Kita akan mulai dengan Banjir, sang tamu tak diundang di musim penghujan. Lalu kita akan membahas Angin Kencang dan Puting Beliung, amukan atmosfer yang

BAB 10: ANCAMAN API: DARI KORSLETING RUMAH HINGGA KABUT ASAP

Api. Sejak awal peradaban, ia adalah kawan terbaik sekaligus musuh paling menakutkan bagi manusia. Ia memasak makanan kita, menghangatkan rumah kita, namun di saat yang sama, ia memiliki kekuatan untuk menghanguskan segalanya dalam sekejap.

'Katanya', ancaman kebakaran hanya datang dari kompor yang meledak atau puntung rokok yang dibuang sembarangan. 'Caranya' adalah memahami bahwa di era modern, ancaman api bisa datang dari sumber yang paling sepele—stop kontak yang kelebihan beban—dan dampaknya bisa datang dari jarak ratusan kilometer dalam bentuk kabut asap yang menyesakkan.

Membangun ketangguhan terhadap api membutuhkan kewaspadaan berlapis, baik terhadap apa yang terjadi di dalam tembok rumah kita, maupun terhadap apa yang terjadi di lingkungan yang lebih luas.

Dalam bab ini, kita akan membahas dua wajah utama ancaman api di Indonesia. Pertama, kita akan fokus pada Kebakaran Permukiman, bahaya yang lahir dari kelalaian kecil di ruang terdekat kita dan membutuhkan refleksi evakuasi yang cepat. Kedua, kita akan beralih ke Kebakaran Hutan dan Lahan (Karhutla), di mana ancaman utamanya

BAB 11: ANCAMAN MODERN: PANDUAN BENCANA TEKNOLOGI & BIOLOGIS

Jika bab-bab sebelumnya membahas ancaman yang datang dari kekuatan alam, getaran bumi, amukan langit, dan jilatan api, maka bab ini akan mengajak kita waspada terhadap risiko yang lahir dari peradaban kita sendiri. Ini adalah bencana yang seringkali tidak terlihat, tidak berbau, dan datang bukan dari alam, melainkan dari sistem yang kita ciptakan.

'Katanya', ancaman seperti kebocoran kimia atau pandemi adalah kejadian langka yang hanya terjadi di film atau di negara industri maju. 'Caranya' adalah memahami bahwa semakin modern dan terhubungnya dunia kita, semakin kita rentan terhadap bencana jenis baru ini. Rumah kita mungkin jauh dari gunung berapi, tetapi bisa jadi hanya beberapa kilometer dari pabrik, jalur kereta api, atau jalan tol yang mengangkut bahan berbahaya.

Kesiapsiagaan untuk ancaman modern membutuhkan jenis kewaspadaan yang berbeda. Kita tidak bisa lagi hanya mengandalkan mata untuk melihat datangnya gelombang atau telinga untuk mendengar suara gemuruh. Kita harus belajar untuk waspada pada ancaman yang tak kasat mata.

Dalam bab ini, kita akan membedah tiga jenis ancaman modern: Kebocoran Bahan Berbahaya dan Beracun

UNIT IV

MASA SETELAH BENCANA (PEMULIHAN & PEMAHAMAN)



BAB 12: DI BALIK LAYAR: MEMAHAMI CARA KERJA TIM PENOLONG (SKI & TRIASE)

Saat bencana besar melanda, kita akan melihat pemandangan yang sekilas tampak kacau: sirine di mana-mana, orang berseragam dari berbagai lembaga (BPBD, TNI, POLRI, PMI, relawan) bergerak cepat. 'Katanya', semua orang panik dan tidak terkoordinasi.

'Caranya' adalah memahami bahwa di balik apa yang terlihat seperti kekacauan, ada sebuah sistem manajemen yang sangat terstruktur dan metode pemilahan korban yang telah teruji. Memahami dua pilar ini—Sistem Komando Insiden dan Triase—akan membantu Anda menavigasi situasi dengan lebih baik.

Sistem Komando Insiden (SKI): "Otak" di Balik Operasi Penyelamatan

Apa dan Mengapa?

Sistem Komando Insiden (*Incident Command System* atau ICS) adalah sebuah sistem manajemen standar yang diadopsi di seluruh dunia, termasuk oleh BNPB di Indonesia. Tujuannya adalah untuk mengoordinasikan semua lembaga yang berbeda di bawah satu komando terpusat. Ini memastikan tidak ada tumpang tindih perintah, sumber daya

BAB 13: BANGKIT KEMBALI: MEMAHAMI FASE PEMULIHAN & MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Badai telah berlalu, guncangan telah berhenti, air telah surut. Momen kelegaan sesaat itu seringkali diikuti oleh sebuah realitas baru yang berat. 'Katanya', setelah bencana usai, semuanya akan segera kembali normal. 'Caranya' adalah memahami bahwa fase pemulihan adalah sebuah maraton, bukan lari cepat. Ini adalah proses yang bisa memakan waktu berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun, untuk mencapai kondisi yang disebut "Normal Baru" (*New Normal*).

"Normal Baru" berarti kehidupan mungkin tidak akan pernah sama persis seperti sebelumnya. Toko langganan mungkin tutup, tetangga mungkin pindah, dan lanskap lingkungan bisa berubah. Memahami dan menerima kenyataan ini adalah langkah pertama untuk bisa bangkit kembali dengan kuat.

Tantangan Fisik: Membangun Kembali Puing-Puing

Fase pemulihan akan dipenuhi dengan tantangan fisik dan logistik. Bersiaplah untuk menghadapi:

- **Kerusakan Properti:** Menilai kerusakan rumah, membersihkan lumpur atau puing-puing, dan memulai proses perbaikan yang panjang.

BAB 14: KEPUTUSAN SULIT: LATIHAN MORAL SEBELUM KRISIS

Kesiapsiagaan Tertinggi: Menyiapkan Hati Nurani

Kita telah membahas cara menyiapkan tas, rumah, dan rencana. Namun, ada satu hal yang seringkali tidak kita siapkan: hati nurani kita untuk menghadapi pilihan-pilihan yang tak terbayangkan. Saat bencana terjadi, situasi bisa berubah dalam sekejap. Aturan sosial yang biasa kita pegang bisa menjadi kabur, dan kita mungkin dihadapkan pada dilema etis yang harus diputuskan dalam hitungan detik.

'Katanya', kita akan tahu apa yang harus dilakukan saat waktunya tiba. 'Caranya' adalah memahami bahwa di tengah tekanan dan kepanikan, kita tidak akan punya waktu untuk melakukan deliberasi moral yang mendalam. Waktu untuk memikirkan pertanyaan-pertanyaan sulit ini adalah sekarang, saat pikiran kita jernih dan tenang.

Bab ini bukanlah untuk memberikan jawaban benar atau salah, karena memang tidak ada. Bab ini adalah sebuah "gym" untuk melatih otot moral Anda, sebuah ruang aman untuk berefleksi sehingga Anda lebih mengenal diri sendiri dan siap bertindak dengan lebih bijaksana saat krisis datang.

BAB 15: SIKAP & KESADARAN: MENGAKTIFKAN ALAT BERTAHAN HIDUP TERBAIK ANDA

Alat Terpenting Saat Semuanya Gagal

Kita telah membahas tas siaga, rencana keluarga, dan berbagai keterampilan bertahan hidup. Namun, skenario terburuk selalu mungkin terjadi: bencana datang saat kita paling tidak siap, jauh dari semua perlengkapan yang telah kita susun.

'Katanya', jika kita kehilangan perlengkapan, maka habislah harapan. 'Caranya' adalah memahami bahwa ada dua "peralatan" yang tidak akan pernah bisa hilang dan selalu melekat 24/7 pada diri kita: Sikap dan Kesadaran. Seorang ahli bertahan hidup pernah berkata, "Sikap yang benar akan membuat Anda tetap hidup ketika tidak ada hal lain yang akan membuat Anda tetap hidup.". Inilah alat kita yang paling fundamental.

Kekuatan Sikap: Pikiran yang Menentukan Realitas

Berhenti Cemas pada Hal yang Tak Terkendali

Kita tidak bisa mengendalikan gempa atau badai. Titik. Mencemaskan hal-hal yang berada di luar kendali kita adalah pemborosan energi mental dan fisik yang luar biasa, energi yang sangat kita butuhkan untuk bertahan hidup. Sikap yang

BAB 16: KESIAPSIAGAAN DARI MATA SEORANG ANAK

Dilema Terbesar Orang Tua: Melindungi Tanpa Menakuti

Sebagai orang tua, insting pertama kita adalah melindungi anak dari semua hal yang menakutkan di dunia. Kita sering berpikir, 'Katanya', lebih baik anak-anak tidak tahu apa-apa tentang bencana agar mereka tidak cemas atau trauma.

'Caranya' adalah memahami bahwa anak-anak sangat peka. Mereka bisa merasakan ketegangan dan kecemasan kita, bahkan jika kita tidak mengatakannya. Ketidaktahuan justru bisa menciptakan ketakutan yang lebih besar terhadap hal yang tidak mereka mengerti. Sebaliknya, memberikan mereka pengetahuan dan peran aktif yang sesuai dengan usianya akan membangun rasa kendali, kepercayaan diri, dan ketangguhan. Kunci utamanya adalah komunikasi.

Gunakan Analogi Sederhana: Terjemahkan konsep bencana menjadi sesuatu yang bisa mereka pahami.

- ❖ **Gempa:** "Bumi kita seperti sedang menggeliat atau meregangkan badan sebentar, jadi rumah kita ikut bergoyang. Tugas kita adalah masuk ke 'cangkang kura-kura' di bawah meja agar aman."

BAB 17: TIDAK ADA YANG TERTINGGAL: PANDUAN UNTUK LANSIA, DISABILITAS, DAN KONDISI KESEHATAN KHUSUS

Rencana yang Baik Merangkul Semua Kebutuhan

'Katanya', satu rencana darurat cukup untuk semua anggota keluarga. 'Caranya' adalah memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang unik, terutama mereka yang menghadapi tantangan karena faktor usia, kondisi fisik, atau kesehatan. Kesiapsiagaan yang sesungguhnya adalah ketika rencana kita mampu mengakomodasi dan melindungi setiap anggota keluarga tanpa terkecuali.

Bab ini didedikasikan untuk memberikan panduan praktis dan penuh empati bagi keluarga yang hidup bersama atau merawat lansia, penyandang disabilitas, ibu hamil, atau anggota keluarga dengan kondisi medis khusus.

Panduan untuk Lansia: Menghormati Pengalaman, Mengatasi Tantangan

Lansia memiliki pengalaman hidup yang berharga, namun mungkin membutuhkan dukungan ekstra untuk mobilitas dan kesehatan.

PENUTUP

Kita telah sampai di akhir perjalanan ini. Anda kini tidak lagi hanya berbekal 'katanya', tapi telah memiliki serangkaian 'caranya'; langkah-langkah nyata yang bisa dipertanggung-jawabkan. Pergeseran terbesar yang telah terjadi bukanlah pada isi tas siaga Anda, melainkan pada pola pikir: dari cemas menjadi siap, dari pasif menjadi aktor utama keselamatan keluarga.

Namun, kesiapsiagaan bukanlah proyek yang selesai dengan ditutupnya buku ini. Ia adalah sebuah sikap hidup. Jadikan panduan ini sebagai pemicu. Diskusikan dengan orang terdekat. Latih rencananya. Ubah pengetahuan ini menjadi sebuah kebiasaan yang mengakar dalam keluarga Anda.

Karena pada akhirnya, persiapan yang kita lakukan hari ini adalah jangkak ketenangan di tengah badai esok hari, dan menjadi siap siaga adalah bentuk cinta yang paling nyata.

Salam Tangguh,

Maheswara Padantya Saputra

Surakarta, 12 Juli 2025

KUNCI JAWABAN

KUIS SIAGA - UNIT I

1. **Jawaban: B.** Julukan ini menggambarkan lengkapnya jenis potensi bencana di Indonesia.
2. **Jawaban: D.** Gempa dan tsunami adalah akibat langsung dari aktivitas lempeng tektonik.
3. **Jawaban: B.** Ini adalah standar keselamatan gempa di seluruh dunia untuk menghindari kejatuhan benda.
4. **Jawaban: C.** Mitigasi adalah serangkaian kegiatan persiapan yang dilakukan sebelum bencana itu terjadi.
5. **Jawaban: C.** Berlari keluar saat gempa sangat berbahaya karena risiko tertimpa reruntuhan.
6. **Jawaban: C.** Fase Respons fokus pada tindakan penyelamatan jiwa dan properti pada saat dan segera setelah kejadian.
7. **Jawaban: C.** "Normal Baru" adalah realitas kehidupan pasca-bencana yang mungkin sudah berubah dan dihadapi selama fase pemulihan.
8. **Jawaban: B.** Partikel abu vulkanik bersifat abrasif dan tajam, sangat berbahaya jika terhirup.
9. **Jawaban: C.** Bencana Hidrometeorologi disebabkan oleh parameter cuaca dan iklim.
10. **Jawaban: C.** Evaluasi dan pembelajaran dari bencana yang telah terjadi menjadi dasar untuk memperkuat rencana Mitigasi di masa depan, menutup siklus dengan lebih baik.

GLOSARIUM

Daftar istilah penting dan definisinya untuk membantu Anda memahami dunia kesiapsiagaan bencana.

APAR (Alat Pemadam Api Ringan)

Sebuah perangkat portabel yang digunakan untuk memadamkan api pada tahap awal. Cara penggunaannya biasa disingkat dengan P.A.S.S. (*Pull, Aim, Squeeze, Sweep*).

B3 / HAZMAT

Singkatan dari Bahan Berbahaya dan Beracun (*Hazardous Materials*). Merujuk pada zat atau bahan kimia yang bisa membahayakan kesehatan atau lingkungan jika tumpah atau bocor.

Banjir Bandang

Banjir yang datang secara tiba-tiba dengan aliran yang sangat deras dan merusak, biasanya terjadi di daerah hulu sungai atau setelah hujan ekstrem.

BASARNAS (Badan Nasional Pencarian dan Pertolongan)

Lembaga pemerintah Indonesia yang bertugas melaksanakan pencarian, pertolongan, penyelamatan, dan evakuasi korban dalam kecelakaan maupun bencana. Juga dikenal sebagai BNPP.

ACKNOWLEDGEMENT

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku “Bukan ‘Katanya’, Ini Caranya” dapat terselesaikan dengan baik.

Saya menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Politeknik Abdi Kemanusiaan Bangsa dan Negara (AKBARA) Surakarta yang telah memberikan dukungan penuh. Ucapan terima kasih khusus saya tujukan kepada dosen-dosen pendamping yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama proses penulisan buku ini.

Rasa terima kasih juga saya sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan mahasiswa yang selalu memberikan semangat, doa, serta motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Tidak lupa, apresiasi saya kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu kontribusi kecil dalam membangun budaya kesiapsiagaan bencana di Indonesia.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A: DAFTAR NOMOR TELEPON DARURAT NASIONAL

Daftar ini merujuk pada Buku Saku Bencana BNPB. Simpan nomor-nomor ini di daftar kontak ponsel Anda.

Tabel 4 Daftar Nomor Nasional Darurat

No	Kontak	No. Telpon
1.	Pusdalops BNPB	0812-1237575 021-29827666 Fax 021-29827444
2.	Polisi	110
3.	Call Center PPPK Kementerian Kesehatan	Hotline 1500-567 SMS 0812-81562620
4.	Telepon Darurat	112
5.	Pemadam Kebakaran	113
6.	SAR / BASARNAS	115
7.	Palang Merah Indonesia	021-4207051
8.	Sentra Informasi Keracunan (Siker)	021-4250767 021-4227875
9.	Penerangan	108
10.	PLN	123
11.	BMKG	021-6546318
12.	PVMBG	022-7272606
13.	TNI	021-84595576
14.	Kementerian Sosial	0821-11300911 021-5201590
15.	Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat	021-7228497
16.	Ambulance	118 atau 119

SUMBER & BACAAN LANJUTAN

Buku ini ditulis dengan semangat "Bukan 'Katanya', Ini Caranya". Untuk memastikan setiap informasi di dalamnya valid, praktis, dan dapat dipertanggungjawabkan, penyusunannya merujuk pada berbagai sumber kredibel dari lembaga nasional, institusi akademik, hingga kerangka kerja internasional.

Halaman ini didedikasikan bagi Anda yang ingin belajar lebih jauh dan menggali informasi langsung dari sumbernya.

Panduan & Kerangka Kerja Utama

Dokumen-dokumen ini menjadi tulang punggung dan landasan utama bagi prinsip-prinsip yang diajarkan dalam buku ini.

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). (2019). *Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana*. Diterbitkan oleh Pusat Data Informasi dan Humas BNPB.

Ini adalah panduan resmi dari lembaga pemerintah utama Indonesia yang bertanggung jawab atas penanggulangan bencana.*

- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2015). *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030*. Diterbitkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB).

Ini adalah kerangka kerja global yang disepakati oleh negara-negara di dunia, termasuk

TENTANG PENULIS

Halo, saya Maheswara Padantya Saputra, biasanya teman-teman memanggil saya Mahes. Saat ini saya menempuh pendidikan di Program Studi Manajemen Penanggulangan Bencana di Politeknik Akbara Surakarta.



Saya memilih jurusan ini bukan sekadar untuk kuliah, tapi karena saya percaya bahwa hidup akan jauh lebih aman jika kita tahu cara menghadapi bencana dengan benar, bukan hanya pasrah atau mengandalkan keberuntungan.

Sejak mulai belajar tentang kebencanaan, saya sering menemukan satu masalah yang sama: banyak orang masih mengandalkan informasi “katanya” yang belum tentu benar. Dari mitos yang sepele sampai saran yang justru membahayakan. Hal inilah yang memicu saya untuk membuat panduan yang tidak hanya membahas apa yang harus dilakukan, tetapi juga bagaimana melakukannya dengan tepat.

Buku “Bukan ‘Katanya’, Ini Caranya” saya tulis untuk semua orang, dari pelajar, pekerja, ibu rumah tangga, hingga anak-anak sekolah. Bahasa yang saya gunakan dibuat lugas, penjelasan yang jelas, dan contoh yang mudah diikuti — supaya siapa pun bisa mempraktikkannya, bahkan saat panik sekalipun.

Bagi saya, kesiapsiagaan bukan tugas segelintir orang, tapi tanggung jawab bersama. Dan membangun kesiapsiagaan itu bisa dimulai dari langkah kecil: membaca, memahami, lalu membiasakan diri dengan tindakan yang benar.

Pesan dari Penulis

Kalau setelah membaca buku ini Anda merasa sedikit lebih tenang dan tahu harus berbuat apa saat bencana datang, maka tujuan saya sudah tercapai. Ingat, bencana mungkin datang tanpa peringatan, tapi kesiapsiagaan selalu bisa kita siapkan dari sekarang.

Buku Bukan Katanya, Ini Caranya; Panduan Komprehensif Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga Indonesia ini lahir dari urgensi ancaman yang dihadapi masyarakat Indonesia sebagai negara dengan tingkat risiko bencana sangat tinggi. Di tengah maraknya informasi keliru, mitos, dan nasihat tidak berdasar seputar bencana, penulis menghadirkan panduan yang menekankan tindakan konkret, logis, dan dapat diterapkan oleh keluarga. Buku ini tidak berhenti pada kesadaran akan bahaya, tetapi menjawab kebutuhan paling mendasar: apa yang harus dipersiapkan, bagaimana bertindak saat krisis, dan bagaimana bangkit setelahnya dengan cara yang benar dan teruji.

Studi-studi mutakhir menunjukkan bahwa tingkat kerugian dan korban bencana sangat dipengaruhi oleh kesiapan individu dan keluarga sebelum bencana terjadi. Namun, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan akademik dan panduan praktis yang mudah dipahami masyarakat luas. Buku ini mengisi ruang tersebut dengan menyatukan perspektif kebencanaan modern, praktik mitigasi rumah tangga, serta pendekatan respons dan pemulihan yang relevan dengan konteks Indonesia.

Keunggulan utama buku ini terletak pada pendekatan aplikatif dan interaktifnya. Materi disajikan secara bertahap, dilengkapi latihan reflektif, kuis kesiapsiagaan, serta kode QR yang terhubung langsung ke video dan materi visual untuk memperkuat pemahaman pembaca. Fitur ini menjadikan buku tidak hanya sebagai bacaan, tetapi sebagai alat belajar aktif yang dapat digunakan oleh keluarga, pendidik, komunitas, dan relawan kebencanaan. Dengan demikian, buku ini berperan penting dalam mendukung pengembangan budaya siaga bencana di Indonesia, budaya yang tidak bergantung pada "katanya", tetapi berlandaskan pengetahuan, kesiapan, dan tindakan nyata.



PENERBIT INDONESIA IMAJI

Anggota IKAPI No. 292/JTI/2021



ISBN 978-623-8067-74-9



9

786238

067749