



Keluarga Tangguh Gardu Timur

**Panduan Sederhana untuk Bapak-Bapak Hebat
#SelamatDariBanjirDanTsunami**

**Keluarga Tangguh Gardu Timur:
Panduan Sederhana untuk Bapak-Bapak
Hebat #SelamatDariBanjir dan Tsunami**

Penulis:

Marcelino Elben

Illustrator:

Justine Pangestu, S.Ds.

Book Layout:

Justine Pangestu, S.Ds.

Photography:

Felicia Lesmana

Pembimbing:

Inco Hary Perdana, S.I.Kom., M.Si.

Anis Faisal Reza, S.E.

Steven Setiawan, S.Ds.

QRCBN: 62-8399-4391-230

©Copyright 2025

Pertama kali diterbitkan secara independen, Tangerang 2025. Hak cipta dilindungi oleh undang-undang, dan dilarang menggandakan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin dari penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku panduan “Keluarga Tangguh Gardu Timur: Panduan Sederhana untuk Bapak-Bapak Hebat #SelamatDariBanjirdanTsunami” ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku panduan ini disusun sebagai upaya untuk meningkatkan literasi masyarakat, yang lebih dikhususkan kepada para kepala keluarga, agar dapat memahami pentingnya mitigasi bencana serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk melindungi keluarga dari ancaman banjir dan tsunami.

Saya berharap, buku panduan ini dapat menjadi bekal praktis bagi para pembaca dalam membangun keluarga yang tangguh, siap siaga, dan dapat melakukan tindakan cepat dalam menghadapi situasi darurat. Pertanyaan penyajian yang sederhana dan mudah dipahami, buku ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran, kebersamaan, serta kepedulian antar anggota keluarga dalam menjaga keselamatan bersama.

Saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Inco Hary Perdana, S.I.Kom., M.Si. dan Bapak Anis Faisal Reza, S.E. atas bimbingan, arahan, serta dukungannya dalam proses penyusunan buku panduan ini. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih, dan apresiasi kepada Tim NgopiBarengBapak atas semangat, kerja sama, dan dukungannya terhadap perencanaan buku ini.

Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih kepada pihak ketiga yang telah memberikan dukungan penuh, Kopi Kapal Api, Teh Gopek, Dua Kelinci, dan Criscito yang turut memberikan kontribusi untuk mewujudkan buku panduan ini.

Akhir kata, semoga buku panduan ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi masyarakat dan menjadi langkah nyata untuk mewujudkan keluarga dan komunitas yang lebih siap dan tangguh dalam menghadapi bencana.

Tangerang, 2025

Marcelino Elben (Penulis)

Daftar Isi

4 Bagian 1

Mengenal Rumah Kita, Mengenal
Ancamannya! Di Mana Kita
Tinggal?

16 Bagian 2

Sebelum Bencana Datang,
Sedia Payung Sebelum Hujan!
Sudah Siapkah Keluarga Kita?

26 Bagian 3

Saat Bencana Terjadi - Jangan
Panik, Kita Tahu Caranya!

28 Bagian 4

Kontak Penting & Informasi Tambahan

01

Bagian 1

**Mengenal Rumah Kita,
Mengenal Ancamannya!
Di Mana Kita Tinggal?**

Kampung Gardu Timur, yang dikenal oleh masyarakat sekitar dengan sebutan Kampung Elod, merupakan salah satu wilayah yang memiliki keunikan tersendiri, baik dari segi sejarah maupun bentuk wilayahnya. Penamaan Elod berasal dari kondisi kampung yang memanjang seperti garis lurus, menyerupai jalur rel kereta api. Secara historis, kawasan ini dibangun di atas lahan bekas rel kereta peninggalan masa penjajahan.



Hingga saat ini, warga **Kampung Gardu Timur** menetap di wilayah tersebut dengan status lahan yang masih belum memiliki kejelasan secara hukum. Hal ini disebabkan karena tanah yang mereka tempati dahulu merupakan aset Perusahaan Jawatan Kereta Api (PJKA)—yang kini dikenal sebagai PT Kereta Api Indonesia (KAI)—namun jalur relnya sudah lama tidak digunakan.



Selain memiliki nilai sejarah, **Kampung Gardu Timur** juga memiliki kondisi geografis yang cukup unik. Kampung ini terhimpit oleh Sungai Cisiih di bagian kanan dan hamparan laut lepas di bagian belakang. Letak geografis yang diapit antara sungai dan laut ini menjadikan **Kampung Gardu Timur** sebagai kawasan dengan potensi sekaligus tantangan tersendiri, terutama dalam hal pengelolaan lingkungan dan kesiapsiagaan terhadap bencana alam.



“Kampung Gardu Timur juga menyimpan fenomena alam menarik yang dikenal dengan sebutan Talanca.”



Talanca adalah sebuah area pertemuan antara air Sungai Cisih dan air laut, di mana terjadi proses pertukaran air yang membentuk ekosistem khas di wilayah tersebut. Lokasi ini memiliki peran penting untuk kehidupan masyarakat di Kampung Elod karena menjadi salah satu sumber penghidupan sekaligus bagian dari identitas lingkungan mereka.

Di kawasan Talanca, terdapat jenis ikan kecil yang unik dan dikenal oleh warga dengan nama Impun.



Ikan impun ini bermigrasi melalui jalur air yang terhubung antara laut dan sungai, kemudian berkembang biak di area Talanca. Keberadaannya menjadi tanda keseimbangan ekosistem antara laut dan sungai. Selain itu, ikan impun juga memiliki nilai penting bagi warga Kampung Gardu Timur karena menjadi salah satu tambahan bahan makanan masyarakat setempat.

Selain itu, kawasan pesisir Kampung Gardu Timur memiliki keunikan lainnya, yaitu



“Setiap bulannya, aliran muara pertukaran air laut dan air sungai berubah-ubah.”

Perubahan ini terjadi secara alami akibat pengaruh arus, pasang surut, serta pergeseran endapan pasir di sekitar pesisir. Fenomena tersebut menandakan dinamika lingkungan yang tinggi di wilayah Kampung Gardu Timur, sekaligus menuntut masyarakat

untuk terus beradaptasi terhadap perubahan alam yang terjadi.

Kampung kita indah dan unik, bukan? tapi karena diapit sungai dan laut, kita harus lebih mengenal baik-baik lingkungan kita dan selalu siap menghadapi segala kemungkinan.

ANCAMAN #1

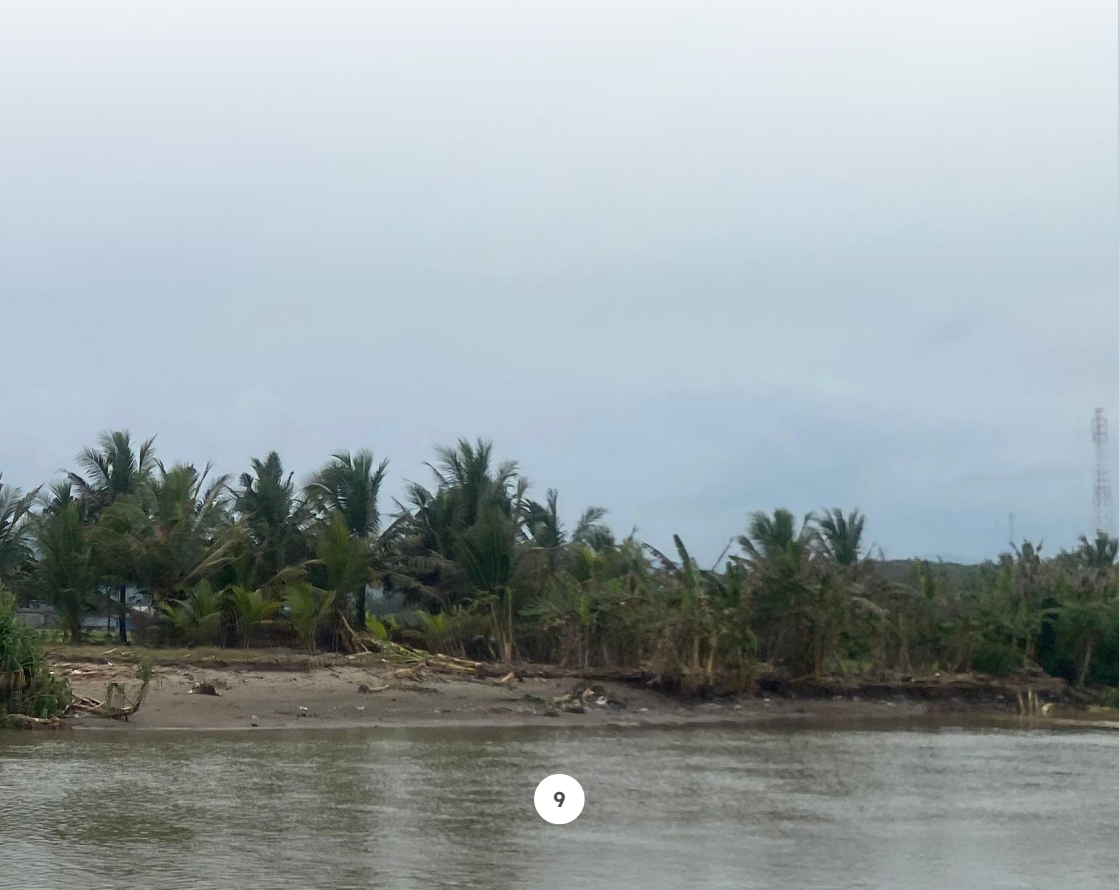
Banjir dari Sungai Cisiih

Banjir adalah salah satu ancaman bagi kita semua. Air Sungai Cisiih yang menjadi sumber dari kehidupan dapat berubah menjadi bencana ketika volume dan alirannya tidak lagi terkendali. Oleh karena itu, kita sebagai bapak siaga perlu memahami dan mengenali penyebab sungai dapat meluap serta tanda-tanda alam yang muncul. Dengan melakukan hal tersebut, kita dapat lebih siap dan waspada sebelum banjir benar-benar terjadi.



“Kadang, sungai yang biasanya tenang, bisa tiba-tiba meluap dan membawa air dalam jumlah besar.”

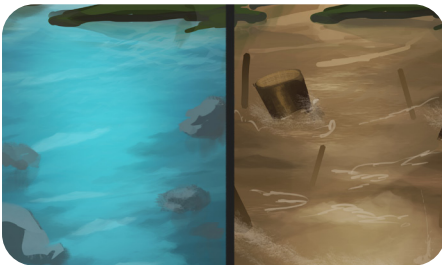
Hal ini terjadi ketika hujan turun terus-menerus, membuat air hujan mengalir deras ke sungai sebelum sempat meresap ke tanah. Air yang datang bukan hanya dari sekitar kita, tetapi juga dari daerah hulu seperti pegunungan atau aliran sungai di atas sana yang sedang diguyur hujan lebat. Ketika semua aliran itu bertemu di satu jalur, sungai tidak mampu lagi menampung airnya.



Tanda-Tanda yang Harus DIKENALI!

Menurut penelitian dalam *Journal of Hydrology* (Zhou et al., 2021),

Curah hujan tinggi dan kondisi daerah tangkapan air, wilayah yang menampung dan mengalirkan air hujan ke sungai merupakan penyebab utama terjadinya banjir sungai.



1 Perubahan air sungai yang menjadi lebih keruh dan berwarna cokelat pekat, hal ini terjadi karena ada material lumpur, tanah, dan ranting pohon yang terbawa dari hulu sungai.



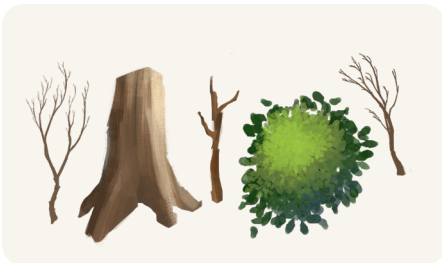
2 Adanya suara gemuruh dari arah hulu sungai, hal ini merupakan salah satu tanda yang paling kuat untuk menandakan bahwa banjir bandang sedang bergerak ke arah hilir sungai.



3 **Permukaan air sungai yang naik dengan cepat,** jika permukaan air sungai secara tiba-tiba meningkat meskipun di daerah sekitar tidak turun hujan, kemungkinan besar akan ada air kiriman dari daerah hulu yang sedang diguyur hujan deras.



4 **Terciumnya bau tanah atau lumpur yang sangat menyengat,** bau tanah basah yang kuat bisa menjadi salah satu pertanda juga bahwa terdapat pergerakan tanah dan air dari daerah hulu yang mulai mengalir deras ke bawah.



5 **Banyaknya ranting, daun, dan potongan kayu yang hanyut di sungai,** jika aliran air mulai membawa banyak material tersebut, hal ini menunjukkan bahwa ada tekanan arus air yang meningkat dan berpotensi menyebabkan banjir bandang.

ANCAMAN #2

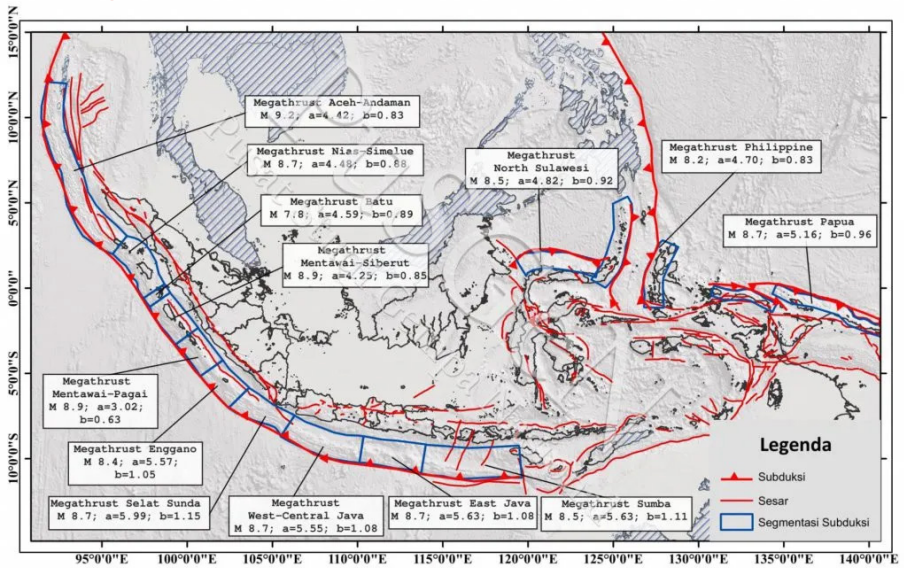
Tsunami dari Laut Selatan

“Indonesia berada di daerah yang disebut
“Ring of Fire” atau Cincin Api Pasifik.”

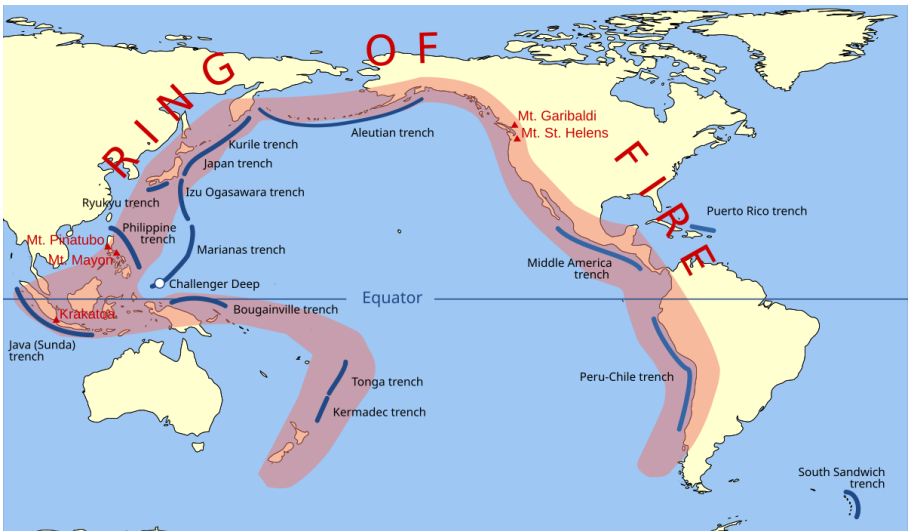
Di bawah tanah kita, ada lempeng bumi yang terus bergerak dan saling bertabrakan. Karena itulah, gempa bumi dan letusan gunung berapi sering terjadi di negara kita.

Jenis gempa yang diklasifikasikan sebagai paling berbahaya adalah megathrust. Gempa ini terjadi ketika lempeng samudra menumbuk lempeng daratan, dan energi yang terkumpul selama bertahun-tahun dilepaskan secara tiba-tiba dan masif. Bayangkan, seperti rantai besar di dasar laut yang tiba-tiba amblas. Saat itu terjadi, air laut tersedot ke tengah laut, lalu kembali menghantam daratan dengan tenaga luar biasa. Inilah yang disebut **tsunami**.

Peta Mega Thrust Indonesia



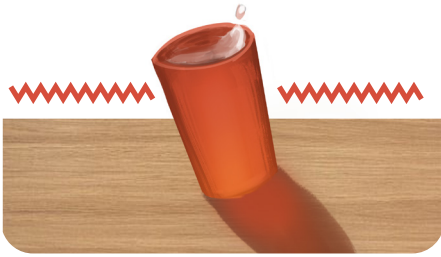
Peta Ring of Fire





Tanda-Tanda yang Harus **DIKENALI!**

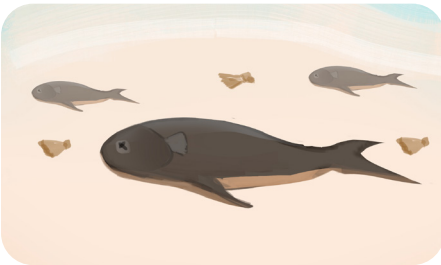
Menurut penelitian Lay dan rekan (2021), dalam Journal of Geophysical Research, gempa megathrust bisa mencapai lebih dari **8 skala Richter** dan sering menjadi penyebab utama tsunami besar di Indonesia, seperti di Aceh tahun 2004 dan Palu tahun 2018.



1 Terjadinya gempa yang sangat kuat hingga sulit berdiri, ini merupakan pertanda yang sangat kuat bahwa ada pergerakan besar di bawah laut. Jika terjadi gempa seperti ini, segera menjauh dari pantai dan langsung ke titik evakuasi tempat tinggi.



3 Terdengar suara gemuruh keras dari arah laut, suara ini mirip seperti raungan pesawat atau guntur panjang. Jika kita mendengar suara besar ini dari laut setelah gempa terjadi, kemungkinan besar gelombang tsunami sedang menuju ke daratan.



2 Air laut tiba-tiba surut jauh dari biasanya, hal ini merupakan tanda paling jelas. Jika kita melihat laut mendadak surut dan ikan bermunculan, segera lari ke tempat tinggi dan jangan menunggu air kembali.



4 Perubahan perilaku hewan, hal ini juga bisa menjadi tanda untuk kita, karena hewan dapat merasakan getaran kecil atau perubahan tekanan udara yang tidak dapat kita sadari.

Sebelum Bencana Datang - Sedia Payung Sebelum Hujan!

02

Daftar Periksa: “Keluarga Tangguh Selamat dari Tsunami!”

Nama Bapak:

Mekanisme Pengisian:

Cukup berikan tanda contrenng (v) di kolom

“Sudah” dan “Belum”.

Kita jawab dengan jujur ya! Agar kita dapat tahu, hal apa lagi yang perlu disiapkan.

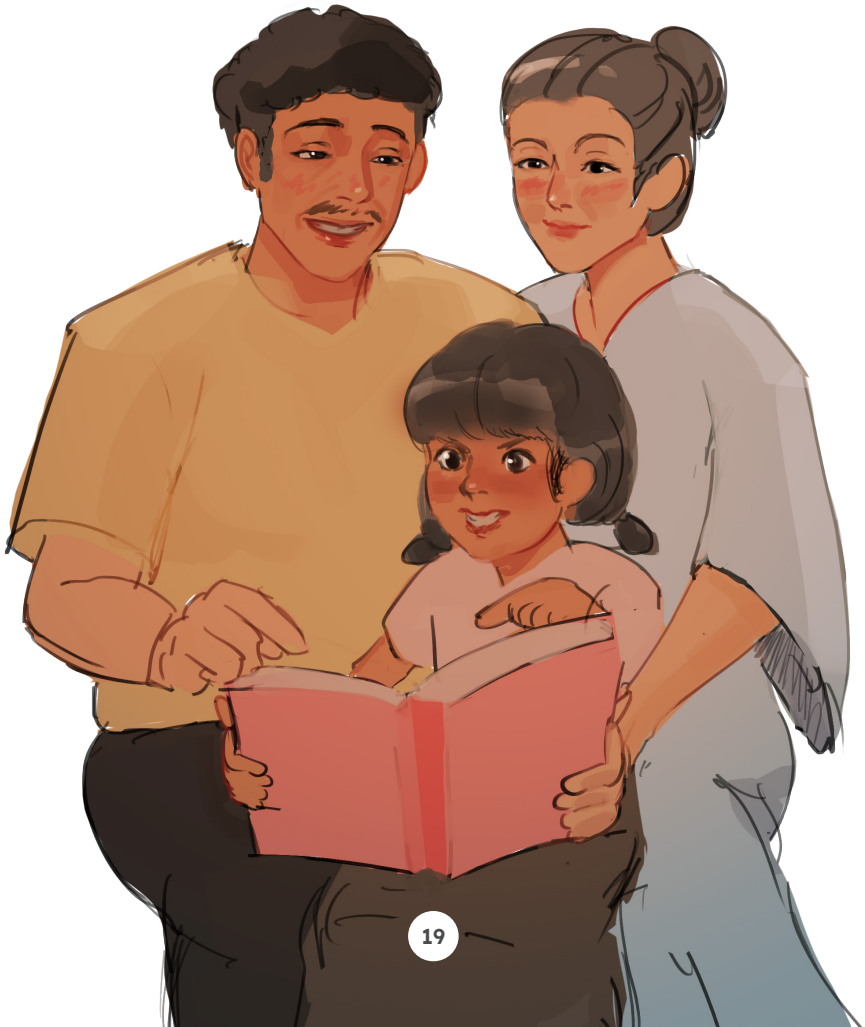
No	Pertanyaan Penting untuk keluarga kita	Sudah	Belum	Apa yang akan dilakukan
1	Mengetahui Daerah Bahaya: Kepala keluarga mengetahui daerah mana di kampung ini yang berbahaya jika terjadi tsunami.			Contoh: Tanya ke Pak RT/RW.
2	Memiliki Gambar Jalan Selamat atau Peta Jalur Evakuasi: Sudah memiliki gambar jalan untuk lari atau peta jalur evakuasi menyelamatkan diri ke tempat aman.			Contoh: Minggu ini gambar jalannya.

No	Pertanyaan Penting untuk keluarga kita	Sudah	Belum	Apa yang akan dilakukan
3	Mengetahui Tanda Tsunami: Memahami 3 tanda tsunami (Gempa kuat, Air laut surut, Suara aneh dari laut).			Contoh: Nanti malam ceritakan ke anak istri.
4	Pernah Ikut Latihan: Sudah pernah mengikuti kumpul-kumpul atau latihan soal bencana.			Contoh: Kalau ada latihan lagi, saya mau ikut.
5	Mengetahui Sumber Info Bencana: Mengetahui dari mana datangnya pengumuman bahaya (Contoh: dari toa masjid atau kentongan).			Contoh: Lebih sering dengarkan pengumuman masjid.
6	Memiliki Nomor Darurat: Jika suatu saat terpisah, kepala keluarga sudah memiliki satu nomor telepon (misal: saudara di luar desa) untuk saling memberi kabar.			Contoh: Simpan nomor Mang Ujang di HP.
7	Tahu Jalan untuk Lari atau Jalur Evakuasi: Mengetahui jalan mana saja yang dapat dilewati atau jalur evakuasi untuk lari ke tempat tinggi.			Contoh: Besok pagi jalan-jalan lewat jalan itu.

Sudah Siapkah Keluarga Kita?

No	Pertanyaan Penting untuk keluarga kita	Sudah	Belum	Apa yang akan dilakukan
8	Pernah Mencoba Lari Latihan: Memimpin keluarga untuk mencoba lari bareng ke tempat aman, untuk mengetahui perkiraan jangka waktu yang akan ditempuh dari rumah ke tempat evakuasi.			Contoh: Hari libur, kita coba lari santai ke bukit.
9	Memiliki Rencana untuk Setiap Anggota Keluarga atau SOP Keluarga: Telah merencanakan peran setiap anggota keluarga jika bencana terjadi.			Contoh: Saya gendong si bungsu, kakaknya menuntun nenek.
10	Memiliki Tas Darurat: Kepala Keluarga telah menyiapkan satu tas yang berisikan senter, obat-obatan, air minum, dan surat-surat penting.			Contoh: Siapkan tasnya, taruh di dekat pintu.
11	Dapat Mengobati Luka Kecil: Dapat mengobati luka kecil atau dapat menggunakan perban.			Contoh: Belajar dari istri cara pasang perban.
12	Mengingat Aturan Paling Penting: Memastikan setiap anggota keluarga mengingat aturan paling penting, yaitu habis gempa kuat, kita harus LANGSUNG LARI ke tempat tinggi. JANGAN tunggu-tunggu!			Contoh: Ulangi terus aturan ini ke semua.

Sudah Siapkah Anda?

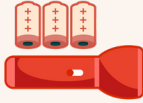


Membangun Tas Siaga Bencana (TSB)

Versi Bapak-Bapak



Penjelasan Isi Tas Siaga Bencana (TSB)



Senter & Baterai Cadangan:

Digunakan saat listrik padam agar tetap bisa melihat di malam hari atau di tempat gelap. Pastikan baterai selalu terisi dan senter mudah dijangkau.



Peluit:

Berfungsi untuk meminta bantuan atau memberi tanda posisi saat terjebak di reruntuhan atau lokasi bencana. Satu tiupan panjang bisa jadi tanda minta tolong.



Obat-Obatan Pribadi:

Bawa obat rutin seperti obat darah tinggi, mag, atau asma sesuai kebutuhan masing-masing anggota keluarga.



Salinan Dokumen Penting:

Simpan fotokopi KTP, KK, surat tanah, atau dokumen penting lainnya di dalam plastik tahan air. Ini berguna untuk pengurusan administrasi setelah bencana.



Air Minum:

Minimal bawa 1 liter per orang, agar tetap terhidrasi selama masa darurat. Bisa gunakan botol isi ulang agar tidak boros.

Membangun Tas Siaga Bencana (TSB)

Versi Bapak-Bapak

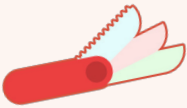


Penjelasan Isi Tas Siaga Bencana (TSB)



P3K Sederhana:

Isinya seperti plester luka, kasa steril, betadine, dan perban. Digunakan untuk pertolongan pertama pada luka ringan.



Pisau Serba Guna:

Berguna untuk memotong tali, membuka makanan, atau kebutuhan darurat lainnya. Pilih yang aman dan mudah disimpan.



Tali Kecil:

Dapat digunakan untuk mengikat barang, membuat tenda darurat, atau membantu dalam evakuasi. Pilih tali yang kuat tapi ringan.



Makanan Ringan Tahan Lama:

Seperti biskuit, roti kering, atau makanan siap saji yang tidak mudah basi. Pilih yang praktis dan bergizi untuk menjaga tenaga saat evakuasi.

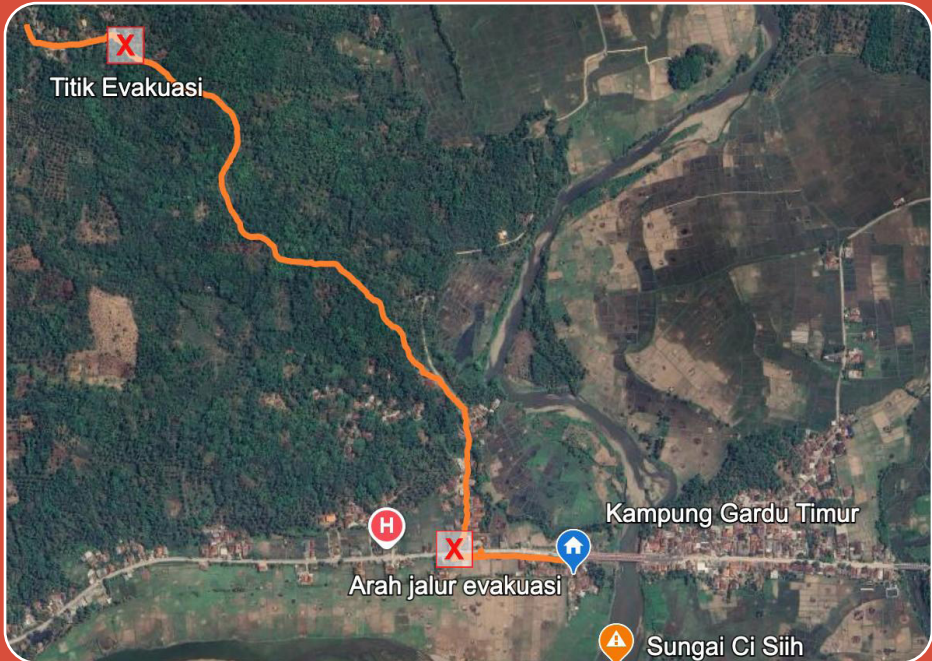


Radio Portable:

Digunakan untuk mendengar informasi terbaru dari pemerintah atau tim penyelamat ketika sinyal ponsel tidak berfungsi. Pilih radio yang bisa pakai baterai.

Menyusun Rencana Evakuasi Keluarga

Peta Evakuasi



Pembagian Peran Masing-Masing Keluarga!

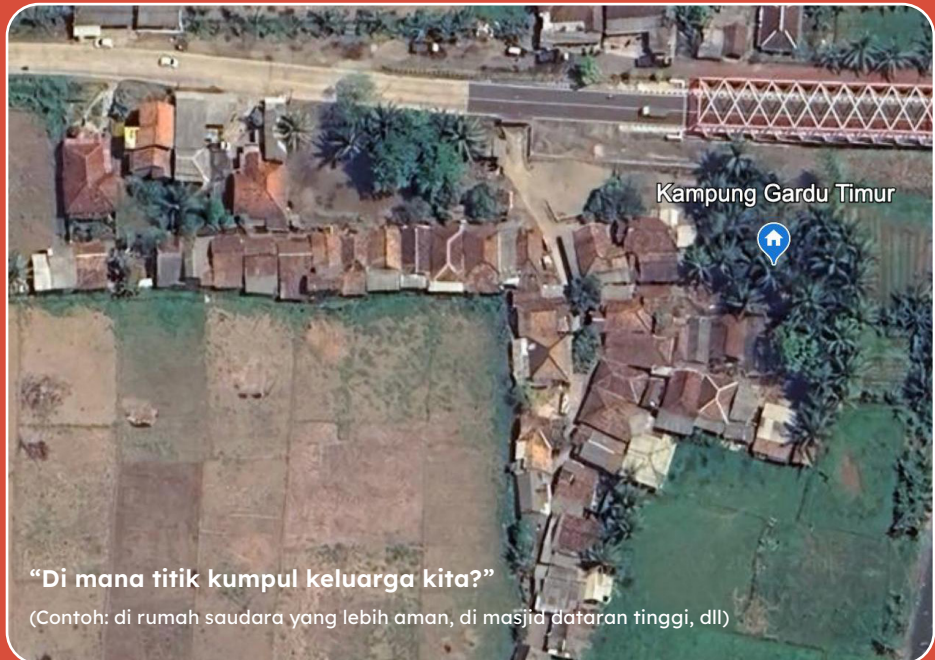
Ayah

Contoh: Berperan untuk mematikan listrik.

*Dapat Diisi Sendiri

Peta Gambaran Sederhana Kampung Elod

“Nantinya, bagian ini dapat diberi lingkaran oleh bapak-bapak untuk menjadi titik kumpul utama keluarganya sebelum melanjutkan mengikuti arahan jalur evakuasi



Pembagian Peran Masing-Masing Keluarga!

Ibu

*Dapat Diisi Sendiri

Anak

*Dapat Diisi Sendiri

**Jika Gempa Besar Mengguncang,
Jangan Panik dan lakukan 3 Langkah berikut:**

1**Merunduk**

Merunduk dengan tangan dan berlutut. Posisi ini dapat membantu Anda tetap seimbang dan memudahkan Anda untuk bergerak jika diperlukan.

2**Melindungi**

Lindungi bagian kepala dan leher (seluruh tubuh bila memungkinkan) di bawah meja yang kokoh menjauhlah dari jendela, kaca, dan benda berat lainnya yang berpotensi jatuh dan pecah. Jika tidak ada tempat untuk berlindung di sekitar kita, merunduk ke dinding bagian dalam atau di samping perabotan yang letaknya rendah sambil melindungi kepala dan leher dengan lengan.

3**Bertahan**

Tetap bertahan di bawah tempat berlindung! Lindungi kepala dan leher dengan lengan hingga guncangan berhenti, lalu siap bergerak jika tempat berlindung bergeser.

**Setelah Gempa Berhenti, JANGAN KEMBALI KE RUMAH.
Segera Evakuasi Ke Tempat Tinggi.**

Jangan Panik, Kita Tahu Caranya!

Jika Banjir Datang,
Jangan Panik dan lakukan 3 Langkah berikut:

1



Segera Pindah Ke Tempat
Yang Lebih Tinggi.

2



Mematikan Aliran Listrik.

3



Amankan Barang Berharga
Bila Memungkinkan.

!PERATURAN EMAS!
“LARI DARI PANTAI, BUKAN KE PANTAI”

Kontak Penting & Informasi Tambahan

04

Daftar Nomor Telepon Darurat:

Ambulan/
Kemenkes

119

Pemadam
Kebakaran

113

Basarnas

115

Kepolisian

110

BNPB

117

Nomor
Darurat
Keseluruhan

112

Daftar Nomor Telepon Tambahan:

Contoh:

Pak RT, Kerabat Terdekat, Puskesmas Daerah Bayah, dll.

KATA PENUTUP

Buku panduan ini merupakan hasil semangat serta kepedulian untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu membangun kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi bencana alam, terutama untuk para kepala keluarga. Saya menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan dan ruang untuk perbaikan. Saya terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan isi buku panduan ini di masa mendatang.

Saya berharap buku panduan ini menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan mudah diterapkan oleh masyarakat, khususnya para kepala keluarga, agar dapat melindungi keluarganya dari risiko bencana. Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada Gugus Mitigasi Lebak Selatan, dan Universitas Multimedia Nusantara atas kesempatan dan dukungannya dalam proses penyusunan, penerbitan, serta pendistribusian buku ini. Semoga segala upaya dan niat baik ini menjadi langkah nyata dalam mewujudkan masyarakat yang lebih siap dan tangguh terhadap bencana.

Tangerang, 2025

Marcelino Elben (Penulis)

TEAM NGOPI BARENG BAPAK SIAGA



TENTANG PENULIS



Marcelino Elben, merupakan seorang mahasiswa Program Studi Komunikasi Strategis di Universitas Multimedia Nusantara yang sedang menyelesaikan studinya untuk meraih gelar Sarjana Komunikasi. Selama menempuh pendidikan, penulis aktif mengembangkan kemampuan dalam bidang komunikasi publik, pemasaran sosial, serta strategi media digital. Penulis juga memiliki ketertarikan terhadap isu sosial dan kemanusiaan, yang mendorongnya untuk

mengikuti program Social Impact Initiative yang diselenggarakan Universitas Multimedia Nusantara. Pertanyaan program tersebut, penulis memberikan kontribusi nyata Pertanyaan karya yang dapat memberikan manfaat langsung bagi masyarakat.

Gagasan penyusunan buku panduan ini datang dari keprihatinan penulis, akan kondisi literasi dan kesetaraan informasi masyarakat yang masih rendah, terutama terkait kesiapsiagaan bencana di tingkat keluarga. Melihat banyak keluarga yang belum memiliki pengetahuan dasar tentang langkah-langkah penyelamatan diri, ia terdorong untuk menciptakan panduan sederhana yang dapat menjadi pegangan praktis bagi para kepala keluarga dalam melindungi anggota keluarga. Penulis meyakini bahwa perubahan besar selalu berawal dari langkah kecil, dan kesiapsiagaan keluarga merupakan fondasi utama dalam membangun masyarakat yang tangguh terhadap bencana. Pertanyaan karya ini, penulis berharap dapat menumbuhkan kesadaran bahwa setiap keluarga memiliki peran penting dalam menjaga keselamatan diri, lingkungan, dan generasi mendatang.

Didukung Oleh:



EVAKUASI



QRCBN : 62-8399-4391-230