



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413
 Website : www.upj.ac.id / e-Mail : info@upj.ac.id / Telepon : 021 - 7455555

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal	: Perancangan Buku Panduan Mendaki Gunung Bagi Remaja		
Sesi / Bahasan	: ke-1 / Membahas mengenai perencanaan tugas akhir, seperti menyiapkan dan menetapkan topik, judul, output, dan metode dalam pencarian data yang dibutuhkan, serta timeline dalam pengerjaan tugas akhir.		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-2 / Membahas mengenai data-data yang perlu dicari seletelah proposal.		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-3 / Membahas mengenai pencarian data komperasai dari buku panduan yang sudah ada.		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-4 / Membahas mengenai data kompersai yang sudah di dapatkan.		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-5 / Membahas mengenai kelanjutan dari hasil preview 1 dan stuktur penulisan bab 3-4.		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-6 / Membahas mengenai target audiens		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-7 / Hasil analisa dan media		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-8 / Membahas mengenai layout karya		
Mahasiswa	: 2021061023 - RARA EDITA PUTRI	Pembimbing	: 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	: ke-9 / Membahas mengenai kelanjutan dari hasil preview 2		

Mahasiswa : 2021061023 - RARA EDITA PUTRI **Pembimbing** : 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-10 / Membahas mengenai progres karya

Mahasiswa : 2021061023 - RARA EDITA PUTRI **Pembimbing** : 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-11 / Asistensi karya utama dan pendukung

Mahasiswa : 2021061023 - RARA EDITA PUTRI **Pembimbing** : 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-12 / Membahas mengenai revisi laporan sidang akhir

Mahasiswa : 2021061023 - RARA EDITA PUTRI **Pembimbing** : 08.1217.035 - Desi Dwi Kristanto, S.Ds., M.Ds,

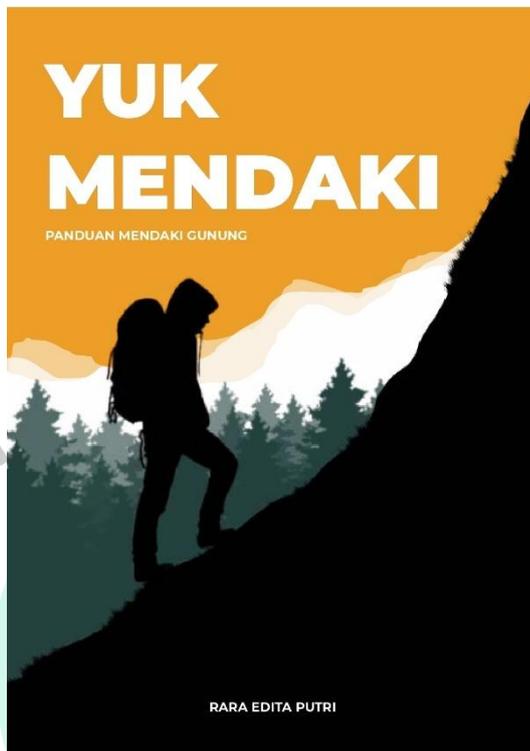
Tidak ada data percakapan

PERTANYAAN	Bani bayhaki (Narasumber)	Ogie putra khano (Narasumber)
Bisa perkenalkan diri? Nama, usia, dan sudah berapa lama aktif mendaki?	Bani bayhaki, 37 tahun mendaki pada saat sekolah sma di tahun 2002-2008	Ogie putra khano usia 37 tahun. Aktif kembali 1 tahun belakangan ini
Apa gunung pertama yang pernah anda mendaki? Masih ingat pengalaman pertamanya?	Pertama kali naik gunung salak dan masih ingat	gunung merapi lumayan mengesankan
Sudah berapa gunung yang pernah anda mendaki sejauh ini?	kurang lebih 8 gunung di Jawa	Tiga gunung
Gunung mana yang paling berkesan? Kenapa?	gunung Ciremai Jawa Barat karena perjuangan sangat berat	Gunung Rinjani sangat indah dan sangat menantang
Apa tantangan paling besar yang pernah anda hadapi saat mendaki?	stamina oleh karena itu kita butuh latihan fisik	Angin badai
Apakah pernah mengalami kondisi darurat saat mendaki? Bagaimana anda mengatasinya?	Pernah pada saat naik gunung slamet pada saat itu kita kehabisan logistik dan terpaksa makan sedikit sedikit ber 9 orang	kedinginan tetap jalan dan tidak boleh berhenti lama2
Apa tips penting untuk pendaki pemula agar tetap aman dan nyaman di gunung?	Latihan fisik, alat yang mendukung & uang.	sebelum mendaki olahraga seperti jogging dan alat2 mendaki harus lengkap
Menurut anda, etika atau sikap apa yang wajib dimiliki oleh pendaki?	Buang lah sampah pada tempatnya bawa pulang sampah apabila naik gunung	saling menghargai dan tidak boleh sombong
Pernah lihat perilaku pendaki yang kurang baik? Apa itu, dan bagaimana sebaiknya?	Buang sampah sembarangan	tidak ada
Menurut anda, informasi apa yang paling penting dimasukkan ke dalam buku panduan mendaki?	Perihal latihan fisik dan persiapan alat alat mendaki	keselamatan dan jalur yg dilalui untuk mendaki
Apa hal yang sering tidak dibahas dalam panduan, tapi sebetulnya penting diketahui pendaki?	Jaga diri dan teman mendaki	pentingnya emergency blanket

Lampiran 4 Hasil Percakapan Wawancara



Lampiran 5 Dokumentasi Pameran Tugas Akhir



YUK MENDAKI

Judul Buku:
YUK MENDAKI

Penulis:
Rara Edita Putri

Penyunting:
Rara Edita Putri

Desain Sampul & Tata Letak:
Rara Edita Putri

Ilustrator:
Rara Edita Putri

Penerbit:
Eiger
Jl. xxxx No. xxxx, xxxxxx xxxx
Email: xxxxx@xxxx
Website: www.eiger.id
Cetakan Pertama, Juni 2025
© Rara Edita Putri 2025.
Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak, memindahkan, atau menyalin isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dalam bentuk cetak, elektronik, atau media lain tanpa izin tertulis dari penerbit.

Katalog Dalam Terbitan (KDT):
Putri, Rara Edita
Panduan Mendaki Gunung / Rara Edita Putri — cet. 1
Bandung: Eiger, 2025
ii + 33 hlm.; 17,6x25 cm
ISBN 978-602-4567-89-0
1. Pendakian 2. Survival di Alam 3. Gunung Bromo 4. Wisata Alam Indonesia

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI ii

BAB 1 PERENCANAAN 1
 Mau Kemana Nih?? 2
 Gunung Bromo 3
 Hal-hal yang Menarik di Gunung Bromo 4
 Peta dan Rute 5
 Etika 6
 Perizinan 8
 Anggaran 10
 Fisiknya Udah Siap Belum?? 11

BAB 2 PERLENGKAPAN 13
 Butuh Perengkapan apa aja ya?? 14
 Perengkapan Utama (Essential Gears) 14
 Peralatan Masak dan Makan 15
 Navigasi dan Komunikasi 16
 Peralatan Tambahan 17

BAB 3 MEDIS 18
 Selalu Siap Untuk Kondisi Darurat 19
 Peralatan Darurat dan Kesehatan 18
 Pertolongan dan Penanganan Darurat 20

BAB 4 SURVIVAL 22
 Survival 23
 Prinsip-prinsip Survival 23
 Cara Mendapatkan Air 26
 Tumbuhan yang dapat Dimakan 28
 Kontak Darurat 31

DAFTAR PUSTAKA 32

Lampiran 6 Hasil Karya

BAB 1 PERENCANAAN



1



GUNUNG BROMO

GUNUNG BROMO, INDONESIA (DVI, 2014)

Gunung Bromo merupakan destinasi andalan Jawa Timur dan juga salah satu gunung api yang masih aktif di Indonesia yang memiliki ketinggian 2.392 meter di atas permukaan laut.

Gunung bromo memiliki lautan pasir seluas sekitar 10 kilometer persegi dengan kawahnya berdiameter ± 800m (Utara-selatan) dan ± 600m (Timur-barat). RADIUS aman berkunjung ke bromo adalah 4 km dari pusat kawah Bromo.

Gunung Bromo memiliki keindahan alamnya yang luar biasa dengan pemandangan matahari terbit yang menakjubkan. Namun, untuk menikmati keindahan tersebut, mengetahui waktu yang tepat untuk berkunjung sangatlah penting, seperti pada musim kemarau yang berlangsung antara bulan April hingga Oktober merupakan waktu terbaik untuk berkunjung ke Gunung Bromo, karena cuaca biasanya lebih cerah dan stabil, jadi kamu dapat

menikmati pemandangan matahari terbit tanpa terhalang oleh awan tebal atau hujan. Selain itu, kondisi jalur pendakian juga lebih kering dan aman.



Gunung Bromo (DVI, 2008)

3

MAU KEMANA NIH??

Sebelum mendaki banyak hal yang harus dilakukan seperti menentukan dulu lokasi yang ingin dituju. Setelah itu cari data dan informasi tentang **peta lokasi pendakian, rute pendakian, sarana transportasi, kondisi geografis, desa terakhir/jos pendakian, adat istiadat, dan lain-lain**, selain itu **perencanaan waktu pendakian, anggaran, perizinan** juga dibutuhkan.

Kamu baru mau nyoba dan bingung mau kemana?? mungkin kamu bisa coba mendaki ke gunung bromo yang ada di Jawa timur selain memiliki pemandangan yang indah, gunung ini juga cocok dengan pemula.



Gunung Bromo (Marlowe, 2007)

INFORMASI TAMBAHAN:

ada 5 level jalur pendakian:

- **Level 1**, cocok untuk pemula, dengan jalur datar dan durasi pendakian singkat.
- **Level 2**, memiliki tanjakan ringan dan jalur yang jelas.
- **Level 3**, memiliki tantangan lebih seperti tanjakan curam dan trek tidak rata.
- **Level 4**, memiliki jalur terjal, berbatu, dan memerlukan peralatan lengkap.
- **Level 5**, memiliki jalur ekstrem dengan medan teknis seperti saju atau tebing tinggi, memerlukan keahlian khusus dan peralatan profesional

2

HAL-HAL YANG MENARIK DI GUNUNG BROMO

KAWAH GUNUNG BROMO



Kawah Gunung Bromo ini menyajikan keindahan alam sejauh mata memandang dengan bentang alam khas material vulkanik.

Kawah Gunung Bromo (Sugeng, 2012) (Indohidayah, 2012)

PADANG SAVANA

Padang Savana, atau **Savana Gunung Bromo** adalah salah satu spot Panorama yang wajib dikunjungi selain Sunrise dan Kawah Gunung Bromo. Di musim penghujan penampakan hamparan rumput hijau yang menyelimuti bukit-bukit di sekitar lautan pasir Bromo dan suasana sejuk dan kering akan kamu jumpai saat musim kemarau. Keduanya memberikan kesan dan panorama lansekap yang berbeda.



Kawah Gunung Bromo (Sugeng, 2012) (Indohidayah, 2012)



Padang Savana (DVI, 2012) (Indohidayah, 2012)



Kawah Gunung Bromo (Sugeng, 2012) (Indohidayah, 2012)

LAUTAN PASIR

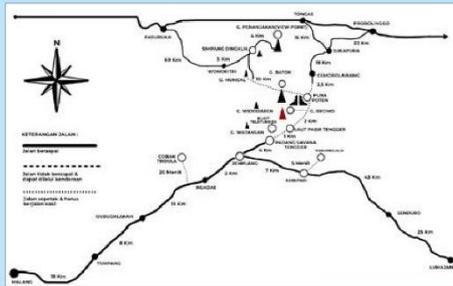


Lautan Pasir Bromo (Sugeng, 2012)

Lautan Pasir Bromo merupakan spot wisata yang berada di kawasan Gunung Bromo yang menawarkan hamparan pasir luas yang memukau. Keindahan alamnya mampu membuat siapa saja yang berkunjung merasa takjub.

4

Lampiran 7 Hasil Karya



PETA DAN RUTE PENDAKLIAN

TERDAPAT BEBERAPA RUTE MENUJU BROMO:

- Via Pasuruan (Pintu Barat):** Lewat Desa Tosari dan lautan pasir yang terjal. Disarankan menyewa Jeep dari Tosari.
- Via Probolinggo (Pintu Utara):** Lewat Tongas dan Desa Cemara Lawang. Jalurnya lebih landai, bisa dilalui dengan berjalan kaki atau motor.
- Via Malang:** Lewat Tumpang ke Pronojiwo, lalu bisa lanjut ke Ranu Pane atau lautan pasir Bromo. Jalur ini menawarkan pemandangan hutan yang indah.
- Via Lumajang:** Menuju Desa Ranu Pane dan melintasi lautan pasir. Bisa ditempuh dengan motor sekitar 3 jam, dengan pemandangan savana dan tumbuhan khas pegunungan.

Catatan: Hindari jalur sepi ini saat kabut tebal atau malam hari untuk alasan keamanan.



ETIKA WISATA DI BROMO

Upacara Yadnya Kasada (Wikipedia, 2022)

• **Hormati Upacara Yadnya Kasada**, ritual utama Suku Tengger dengan sesaji ke kawah.

• **Patuhi aturan di Pura Luhur Poten**, sebagai tempat suci, berpakaian sopan dan jaga sikap.

• **Jaga kelestarian alam**, jangan petik tumbuhan, tangkap satwa, atau buang sampah sembarangan.

• **Dilarang membawa binatang dan minuman keras ke kawasan Bromo**

• **Ikuti tradisi lokal**, termasuk ritual buka tutup gerbang sebelum upacara.

• **Hargai budaya Suku Tengger dan jangan mengganggu prosesi adat.**



Pura Luhur Poten (Peta, 2022)



Suku Tengger (Aryanto, 2018)

5

6

ETIKA UMIM SAAT MENDAKI

HORMATI ALAM DAN LINGKUNGAN

- Jangan buang sampah sembarangan.
- Jangan merusak flora & fauna.
- Ikuti jalur resmi.
- Jangan membuat api unggun sembarangan.

HORMATI SESAMA PENDAKI

- Saling sapa & bantu.
- Berikan jalan untuk yang naik.
- Jaga suara. Hindari teriak-teriak atau memutar musik keras, apalagi saat malam di area camp.
- Bagi tempat dengan adil. Jangan kuasai area camp terlalu luas.

JAGA KESOPANAN & NORMA LOKAL

- Berpakaian sopan.
- Hormati adat lokal.
- Izin dan lapor diri. Selalu izin di basecamp/pos pendakian dan jangan mendaki ilegal.

UTAMAKAN KESELAMATAN

- Jangan memaksakan diri.
- Ikuti arahan petugas. Termasuk saat ada larangan pendakian karena cuaca atau aktivitas vulkanik.
- Gunakan perlengkapan standar. Jangan remehkan cuaca ekstrem di gunung.

LEAVE NO TRACE PRINCIPLES (TINGGALKAN TANPA JEJAK)

- prinsip internasional yang bisa dijadikan pedoman:
 1. Rencanakan & persiapkan dengan baik
 2. Gunakan jalur dan tempat camp yang sudah ada
 3. Buang sampah dengan benar
 4. Biarkan benda-benda alami tetap di tempatnya
 5. Minimalkan penggunaan api
 6. Hormati satwa liar
 7. Hormati sesama pengunjung

7

PERIZINAN

Saat ingin mendaki kamu harus memperhatikan beberapa ketentuan terkait perizinan untuk mendaki, setiap gunung memiliki ketentuannya masing-masing, untuk gunung bromo sendiri sebagai berikut :

KETENTUAN UMUM MASUK KAWASAN TN BTS



1. Tiket masuk wajib dibeli online melalui situs resmi bromotenggersemeru.id.
2. Harga tiket mengikuti PP No. 36 Tahun 2024 tentang tarif PNBSP di KLHK.
3. Pengunjung wajib menunjukkan bukti tiket online dan/atau dokumen perizinan di pintu masuk.

Dokumen Yang Dibutuhkan

1. Bukti cetak pendaftaran online, surat pernyataan, daftar perlengkapan & perlengkapan.
2. Fotokopi identitas resmi (KTP, Kartu Pelajar, KTM, SIM, atau Paspor) untuk semua anggota.

3. Identitas asli ketua kelompok diserahkan ke petugas selama pendakian.

Persyaratan Usia Pendaki

1. Usia pendaki 10-70 tahun.
 - Di atas 70 tahun wajib ada surat rekomendasi dokter.
2. Pendaki di bawah 17 tahun wajib melampirkan:
 - Surat izin orang tua/wali bermaterai Rp10.000.
 - Fotokopi KTP orang tua/wali, Kartu Keluarga, dan Akta Kelahiran.

8

PERIZINAN AKTIVITAS KHUSUS



Achmad Foto (Jurnalisme, 2017)

1. Aktivitas foto/video dengan drone untuk pribadi (non-komersial) bisa langsung dibayar via sistem online.
2. Aktivitas komersial (termasuk prewedding) wajib izin khusus terlebih dahulu sebelum masuk kawasan.

JAM KUNJUNGAN DAN AKSES

1. Jam kunjungan 00.00 – 17.00 WIB, kecuali tamu yang menginap (wajib tunjukkan bukti reservasi).
2. Kendaraan roda 2 dan 4 diperbolehkan masuk dengan tarif.
 - Wajib pakai kendaraan roda 4 lokal bersertifikat, kecuali hanya menuju penginapan/restoran di luar Kaldera Tengger (Laut Pasir dan Savana).

LARANGAN SELAMA DI KAWASAN

1. Pengunjung harus mematuhi aturan konservasi.
2. Dilarang keras melakukan hal-hal berikut:
 - Merusak fasilitas, mengambil flora/fauna, membawa peeliharaan
 - Membawa alkohol, narkoba, senjata, alat musik, cat
 - Membuat kebakaran, buang sampah sembarangan, vandalisme
 - Perbuatan asusila yang melanggar adat Tengger
 - Menggunakan drone tanpa izin

SANKSI DAN PENEGAKAN ATURAN

1. Pelanggar aturan akan dikeluarkan dan diproses hukum/adat.
2. Masuk tanpa tiket/perizinan akan dikenakan denda sesuai PP No. 36 Tahun 2024.
3. Pemandu wisata wajib memiliki lisensi resmi dari instansi berwenang.

9

FISIKNYA UDAH SIAP BELUM??

Beberapa olahraga ini dapat membantu kamu mempersiapkan fisik untuk mendaki, yaitu ada olahraga kardio, pullup, squat, heel down, stepup, berenang, pushup, angkat bahu, lompat tali.

Supaya bisa mendaki gunung dengan lancar dan mencapai puncaknya, maka dibutuhkan stamina yang kuat dan keterampilan fisik yang baik. Sebelum mendaki gunung, kamu bisa melakukan gerakan-gerakan yang baik menguatkan stamina dan meningkatkan keterampilan kamu menghadapi berbagai medan di gunung.

OLAHRAGA YANG BISA DILAKUKAN

- Olahraga Kardio

Olahraga kardio membantu meningkatkan stamina, melatih pernapasan agar tidak mudah lelah di tanjakan, serta menguatkan tulang dan sendi untuk menghadapi medan pendakian.



Pull Up (Victor Freitas, 2017)

- Pull Up

Pull up adalah latihan menggantung lalu mengangkat tubuh ke atas. Gerakan ini melatih kekuatan bahu, punggung, dan lengan bagian tubuh yang banyak bekerja saat membawa tas carrier saat mendaki.



Kardio (Anas Mawati, 2023)

11

ANGGARAN

Estimasi biaya ke Gunung Bromo bervariasi tergantung asal, transportasi, dan kebutuhan pribadi. Namun, ada biaya tetap yang perlu diperhatikan seperti:

Tiket Masuk Kawasan Wisata Gunung Bromo dan Sekitarnya (per orang per hari)

Wisatawan Nusantara Hari Kerja	Wisatawan Nusantara Hari Libur	Wisatawan Mancanegara Hari Kerja dan Libur
Rp 54.000,-	Rp 79.000,-	Rp 255.000,-

Tiket Masuk kendaraan Darat keKawasan Wisata Gunung Bromo dan Sekitarnya (per unit per hari)

Roda 2 (dua)	Roda 4 (empat)	Sepeda	Kuda
Rp 5.000,-	Rp 10.000,-	Rp 2.000,-	Rp 1.500,-

Biaya Sewa Jeep diBromo Pada Tahun 2024

Malang Kota	Tumpang	Wonokitri Pasuruan	Sukapura - Probolinggo
Rp 1.250.000,-	Rp 950.000,-	Rp 600.000,-	Rp 600.000,-

10

- Heel Down

Heel down adalah latihan menumpukan berat badan di satu kaki sambil menekuk lutut secara statis. Gerakan ini melatih kekuatan otot kaki, lutut, dan keseimbangan tubuh.

- Step Up

Step up dengan memanfaatkan tangga bisa jadi latihan fisik sebelum mendaki. Gerakan ini melatih kekuatan kaki, paha, pantat, lutut, dan engkel untuk menghadapi trek menanjak.



Push Up (Istiqwa, 2020)

- Push Up

Push up melatih otot tangan yang penting saat mendaki tebing atau menarik tali di medan curam.

- Berenang

Berenang jadi latihan fisik yang baik sebelum mendaki karena melatih pernapasan dan menggerakkan seluruh tubuh, sesuai dengan kebutuhan saat hiking.



Berenang

- Squat

Squat juga bisa dijadikan latihan fisik sebelum mendaki, dilakukan rutin 3-4 bulan sebelumnya. Gerakan ini melatih kekuatan otot dan keseimbangan tubuh bagian bawah seperti kaki, paha, dan bokong yang jadi tumpuan utama saat pendakian.

- Angkat Bahu

Angkat bahu dengan dumbbell melatih lengan dan bahu, bermanfaat untuk membiasakan tubuh membawa tas berat saat pendakian.



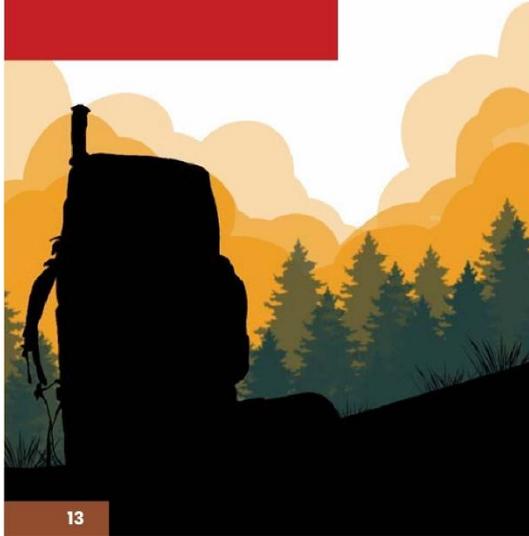
Squat

- Lompat Tali

Lompat tali melatih kekuatan betis dan memperkuat kaki secara keseluruhan, cocok sebagai persiapan fisik sebelum mendaki.

12

BAB 2 PERLENGKAPAN



13

BUTUH PERLENGKAPAN APA AJA YA??

Sebelum melangkah ke jalur pendakian, pastikan perlengkapan yang dibawa sudah lengkap dan sesuai kebutuhan adalah hal yang sangat penting. Peralatan yang tepat bukan hanya mempermudah per-

jalan, tapi juga menjaga kenyamanan dan keselamatan selama mendaki. Di bagian ini, kamu akan menemukan daftar perlengkapan yang penting buat kamu bawa.

PERLENGKAPAN UTAMA (ESSENTIAL GEARS)

- Tas carrier

Tas carrier wajib dibawa saat mendaki untuk menyimpan perlengkapan, logistik, dan pakaian. Kapasitasnya bervariasi, mulai dari ukuran kecil 45 liter.



Tas carrier (Rizki, 2024)

- Pakaian dan sepatu

Gunakan pakaian cepat kering dan tahan dingin saat mendaki. Bawa 3-4 setel baju lengkap, serta jaket tahan angin dan jas hujan. Sepatu gunung harus nyaman dan punya cengkeraman kuat untuk mencegah cedera.

- Tenda dan perlengkapan tidur

Tenda wajib dibawa untuk pendakian dengan bermalam. Pilih yang tahan air dan mudah dipasang. Lengkapi dengan sleeping bag dan matras untuk menjaga suhu tubuh di malam hari.



Tenda (Azzahra, 2024)

- Headlamp atau senter

Headlamp atau senter penting dibawa saat mendaki, terutama di malam hari atau kondisi berkabut, karena jadi sumber penerangan utama di area tanpa listrik.



- Sarung tangan, kaos kaki, dan penutup kepala

Sarung tangan, kaos kaki, dan penutup kepala penting untuk melindungi dari cuaca ekstrem, gigitan hewan, serta menjaga suhu tubuh tetap hangat.

- Perlengkapan Pribadi

Perlengkapan pribadi seperti sikat gigi, sabun biodegradable, tisu, handuk kecil, dan obat-obatan juga wajib dibawa saat mendaki.

Navigasi & Komunikasi

- Kompas

Kompas tetap penting untuk navigasi di alam bebas, terutama di area hutan lebat, agar tidak tersesat dan tetap berada di jalur yang benar.



Kompas

- Peta

Peta topografi penting untuk memahami kontur dan medan pendakian. Aplikasi peta digital juga berguna, terutama di jalur yang belum dikenal.



Peta

- GPS/aplikasi navigasi (offline)

Gunakan aplikasi GPS offline seperti Topo GPS, Gaia GPS, FATMAP, HIKER, atau MapOut untuk navigasi aman dan efisien saat mendaki.

- Peluit

Peluit sangat berguna dalam situasi darurat, seperti saat tersesat atau kelelahan. Suaranya bisa jadi penanda lokasi untuk memudahkan tim penyelamat menemukan kamu.



Handy Talkie (Azzahra, 2024)

- HT (Handy Talkie)/radio komunikasi

Handy talky (HT) penting untuk komunikasi saat sinyal ponsel hilang. Pastikan mengetahui frekuensi pos pendakian atau tim SAR sebelum berangkat.

PERALATAN MASAK DAN MAKAN

Kamu juga harus memperhitungkan jumlah **makanan dan minuman yang dibutuhkan**. Air minum sangat penting, karena akses air bersih di gunung sering terbatas. **Bawalah makanan yang praktis dan bergizi**, seperti buah kering, kacang-kacangan, makanan instan yang mudah dimasak, dan beberapa snack seperti energi bar, coklat dan biskuit.



Energi bar (Azzahra, 2024)

Kacang-kacangan

- kompor portable dan bahan bakarnya,

Kompor camping penting untuk memastikan kamu bisa memasak makanan hangat saat berada di alam bebas.

- Cooking Set

Cooking set biasanya mencakup perlengkapan dasar seperti panci, teflon, mangkuk, spatula, dan berbagai alat kecil tambahan.

- Sendok, garpu, pisau lipat

Sendok, garpu, dan pisau lipat dipilih karena lebih praktis dan ringan untuk dibawa. Kompor camping juga penting untuk memasak makanan hangat saat di alam bebas.

- Piring dan gelas

Piring dan gelas wajib dibawa agar bisa makan dan minum dengan nyaman. Pilihannya bisa dari bahan melamin, plastik sekali pakai, atau lainnya.



Kompor portable (Azzahra, 2024)

15

16

PERALATAN TAMBAHAN



- Gaiters
Gaiters melindungi kaki dari semak berduri, pasir, dan kerikil, serta menjaga sepatu tetap bersih dan hangat saat mendaki, terutama di malam hari.



- Trekking pole
Trekking pole membantu menopang tubuh, mengurangi nyeri lutut, dan menjaga keseimbangan di trek curam. Bisa juga digunakan sebagai tiang flysheet.



- Pisau lipat
Pisau adalah alat serbaguna di alam bebas, bisa digunakan untuk memotong, memasak, bertahan hidup, hingga sebagai alat pertahanan diri.

- Tali
Pendaki perlu menguasai tali-temali, karena tali seperti kernmantle berguna untuk berbagai hal dari memperkuat tenda, membuat jemuran, hingga mengikat kayu saat camping.

- Flysheet
Flysheet ringan namun serbaguna. Bisa digunakan sebagai pelindung tenda, penutup hammock atau bahan membuat bivak saat mendaki.

17

BAB 3 MEDIS



18

SELALU SIAP UNTUK KONDISI DARURAT

Saat mendaki gunung, penting untuk membawa perlengkapan medis dan obat-obatan untuk mengatasi masalah kesehatan yang mungkin timbul. Serta mengetahui bagaimana menangani keadaan darurat.

- OKSIGEN PORTABLE

Oksigen tambahan dibutuhkan saat seseorang kesulitan bernapas, terutama di ketinggian tinggi atau kondisi darurat medis.

- THERMAL BLANKET

Thermal blanket atau selimut termal berfungsi menjaga suhu tubuh tetap hangat di cuaca dingin, mirip jaket tebal, dan berguna dalam situasi darurat.

- OBAT PRIBADI

Jika sudah mengetahui memiliki riwayat sakit tertentu, obat pribadi menjadi hal yang tidak boleh diletakkan saat naik gunung. Selain itu ada beberapa obat yang perlu kamu saat mendaki seperti:

- Obat demam
- Obat sakit kepala
- Obat sakit perut
- Jamu masuk angin



(Dokter Obatan (Indokawach, 2022))

PERALATAN DARURAT & KESEHATAN

- KOTAK P3K

Kotak P3K wajib dibawa saat mendaki untuk menangani luka ringan hingga kondisi darurat medis. Pastikan isinya lengkap dan tertata rapi.

Isi Kotak P3K :

- Perban steril dan kasa steril
- Plester (berbagai ukuran)
- Gunting kecil
- Pinset
- Antiseptik (seperti alkohol atau povidone-iodine)
- Kertas atau tisu basah
- Benda pereda rasa sakit (seperti ibuprofen atau parasetamol)
- Clips elastis atau splint

19

- PULSE OXIMETER

Pulse oximeter berguna untuk memantau kadar oksigen dan detak jantung, terutama saat mendaki di ketinggian tinggi.



(Pulse-oximeter (Gaur, 2022))

PERTOLONGAN DAN PENANGANAN DARURAT

Penanganan Gawat Darurat (PPGD), istilah ini mungkin masih asing bagi kamu yang masih awam/baru dalam kegiatan mendaki gunung, tetapi sebenarnya PPGD ini sama saja dengan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Pada dasarnya esensi PPGD dan P3K itu sama, yaitu upaya untuk memberikan pertolongan pertama pada saat terjadi kecelakaan dengan cepat dan tepat sebelum mendapatkan pertolongan lebih lanjut.

INFORMASI TAMBAHAN:

Tujuan PPGD

- Mencegah terjadinya infeksi
- Mencegah pendarahan yang lebih berbahaya.
- Mencegah kematian.
- Mencegah cacat baik jasmani maupun Rohani.
- Meredakan rasa sakit.
- Memudahkan perawatan selanjutnya.

Aspek yang harus diperhatikan saat melakukan penanganan darurat:

- Jangan panik.
- Percaya pada kemampuan.
- Perhatikan keadaan lingkungan.
- Orientasi medan tempat terjadinya kecelakaan.

20

TINGKATAN GAWAT DARURAT

Keadaan darurat tidak gawat

Situasi dimana seseorang membutuhkan pertolongan segera meskipun kondisinya belum mengancam nyawa.

Keadaan gawat tidak darurat

Situasi dimana seseorang membutuhkan penanganan yang tepat dan baik, tetapi tidak perlu dilakukan saat itu juga.

Keadaan gawat darurat

Situasi dimana seseorang memerlukan pengobatan dan penanganan yang tepat, cepat dan sesegera mungkin.

7 LANGKAH PENTING SAAT TERJADI KECELAKAN

1. **Pastikan lokasi aman** untuk mencegah situasi memburuk.
2. **Tenangkan korban** agar tidak panik dan tetap stabil.
3. **Beri pertolongan pertama**, jika korban tak sadar, cek napas dan lakukan CPR bila perlu.
4. **Lindungi dari bahaya tambahan** seperti cuaca atau benda tajam.
5. **Evaluasi kondisi korban** untuk menemukan cedera lain.
6. **Pindahkan korban** ke tempat aman bila memungkinkan.
7. **Hubungi pihak terkait** untuk penanganan lanjutan dan informasi keluarga, tolong korban.

21

INFORMASI TAMBAHAN:

Tanda-tanda vital pada manusia

- Kesadaran.
- Tekanan darah.
- Denyut nadi.
- Pernapasan.
- Suhu tubuh.

Langkah pertolongan pertama pada korban tidak sadar, berupa ABCDE:

- A (Airway)
- B (Breathing support)
- C (Circulation)
- D (Disability)
- E (Exposure and Environmental control)

Untuk mengembalikan kesadaran melalui langkah ABCDE ada 2 cara yang efektif dan efisien:

- Mouth to Mouth/ Pernapasan buatah.
- CPR (Cardiopulmonary Resuscitation)/ RJP (Resusitasi Jantung Paru)

BAB 4 SURVIVAL

SURVIVAL

Survival adalah istilah yang erat kaitannya dengan kemampuan bertahan hidup seseorang di masa kritis sebelum mendapatkan pertolongan.

- **Aspek Psikologis**, seperti panik, takut, cemas, kesepian, sendiri, bingung, tertekan, kebosanan, dan lain-lain.

- **Aspek Fisiologis**, seperti sakit, lapar, haus, luka, lelah, dan lain-lain.

- **Aspek lingkungan**, seperti panas, dingin, kering, hujan, angin, vegetasi, fauna, dan lain-lain.

Secara umum, aspek-aspek yang berkaitan dengan survival ada:

PRINSIP-PRINSIP SURVIVAL

- Sadari sungguh-sungguh situasimu**, Sadari situasi bahwa kamu sedang dalam kondisi survival.
- Usahakan untuk tetap tenang**, Tetap tenang agar bisa berpikir jernih dan mencari solusi.
- Rasa takut dan putus asa harus diatasi**, karena kedua rasa itu bisa menghambat upaya bertahan.
- Vakum, isilah segera!**, Bertindak aktif, jangan hanya diam—cari pertolongan dan tetap berusaha hidup.
- Ingatlah dimana kau berada**, Ingat lokasi dan rute perjalanan untuk menentukan arah keluar.
- Viva (hidup) hargailah ia**, hargailah hidup kita dengan berusaha semampunya agar bisa kembali dengan selamat.
- Adat istiadat setempat perlu ditiru**, Hormati adat setempat, ikuti aturan dan kebiasaan lokal.
- Latihlah dirimu dan belajarlah selalu**, ambil pelajaran dari pengalaman orang lain dalam situasi survival.

23

PRINSIP-PRINSIP SURVIVAL DALAM VERSI BAHASA INGGRIS

Size Up The Situation, Sadari kondisi survival dengan mengecek kesehatan diri dan teman, jumlah persediaan makanan, serta memahami lingkungan sekitar tempat berada.

Undue Haste Makes Waste, Hindari tindakan terburu-buru. Pikirkan setiap langkah dengan bijak dan matang agar tidak sia-sia.

Remember Where You Are, Mengenal lingkungan sekitar memberi rasa aman dan membantu dalam mengambil keputusan, baik untuk tetap di tempat atau mencari bantuan.

Vanquish Fear And Panic, Takut itu wajar, tapi harus dikendalikan. Menguasai rasa takut dan panik penting agar bisa bertindak dengan tenang dan tepat.

Improvise, Atasi rasa takut dengan tetap aktif melakukan hal-hal yang membantu bertahan dalam kondisi survival.

Value Living, Menghargai hidup adalah kunci bertahan dalam kondisi survival. Dengan semangat dan tanpa putus asa, seseorang bisa berimprovisasi dan keluar dari situasi sulit.

Act Like The Native, Belajarlah dari penduduk setempat yang lebih paham medan. Jika bertemu mereka, bersikaplah ramah dan hormat.

Learn Basic Skills, Pelajari dan latih teknik dasar survival hingga terbiasa, agar bisa diterapkan secara otomatis saat dibutuhkan.

24

Dengan penjabaran singkat mengenai survival. Sekarang jika kamu berada dalam keadaan teresat, kamu bisa berpedoman pada STOP, yang mana merupakan singkatan dari:

- **Stop/Seat**, berhenti dan duduklah beristirahat, jangan panik.
- **Thinking**, gunakan akal dan selalu sadar akan keadaan yang sedang dihadapi.
- **Observe**, amati keadaan sekitar, tentukan arah, manfaatkan alat-alat yang ada dan hindari hal-hal yang tidak perlu.
- **Planning**, buat rencana dan pikirkan konsekuensinya bila sudah memutuskan apa yang akan dilakukan.



Buku (Annuwidi, 2020)

Dalam kondisi survival, kebutuhan utama adalah tempat perlindungan, api, air, makanan, dan komunikasi. Urutannya bisa disesuaikan dengan situasi, karena prioritas tiap elemen bergantung pada kondisi saat itu.

Jika terpisah dari tim tanpa tenda, kamu harus bisa membuat tempat perlindungan darurat biasa disebut "Bivak" atau "Shelter". Bivak dibagi dua:

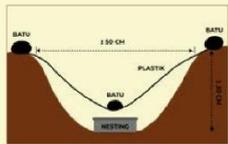
- **Bivak Alam**: Bahan yang digunakan untuk membuatnya berasal dari alam, dari tali, penyangga, sampai atap, semuanya berasal dari alam.
- **Bivak Buatan**: Bahan yang digunakan berasal dari bahan-bahan yang sengaja dibawa seperti plastik, terpal, dan talinya pun tali yang sengaja dipersiapkan.

INFORMASI TAMBAHAN:

Manusia dapat meninggal jika
 - 3 minggu tanpa makan.
 - 3 hari tanpa minum.
 - 3 menit tanpa udara.
 - 3 detik dalam kepanikan.

25

MENYULING DENGAN MATAHARI



• Gali lubang lebar ± 50 cm dan dalam ± 30 cm, tempatkan penampung air di tengah-tengah lubang dan tutup lubang dengan plastik hingga rapat. Tempatkan batu di atas plastik agar air menetes ke tempat penampungan.

• Matahari meningkatkan suhu dari udara dan tanah dibawah plastik, menyebabkan terproduksi uap air. Pengembangan air yang terjadi dibawah permukaan plastik akan mengalirkan air ke penampungan.

• Sangat efektif pada siang yang panas dan malam yang dingin. Proses ini bisa mengumpulkan ± 1/2 liter sehari.

DENGAN PROSES KONDENSASI



Pohon bisa menyalurkan kelembaban 15 cm dari batas bawah tanah yang mengandung air atau lebih kedalam lagi, biarkan pohon memompanya, dengan jalan mengikatkan kantong plastik pada cabang pohon yang berdaun sehat dan segar atau tempatkan lapisan tenda di atas tumbuhan. Proses penguapan dari daun-daun akan memproduksi kondensasi didalam kantong.

27

CARA MENDAPATKAN AIR



AIR DARI TANAMAN

Pengumpul air dari ranting pohon:

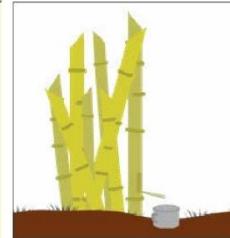
Tumbuhan kadang-kadang menyimpan air di rongga-rongga. Kuncup tumbuhan menangkap dan menahan air, yang harus disaring untuk memisahkan serangga dan potongan kecil daun-daun.

Mendapatkan air pada pohon bambu:

Rongga bambu penuh dengan air, goyangkan dan jika terdengar bunyi air, potong menulik bagian bawah dari setiap sambungan dan air akan mengalir keluar.

Pengumpul air dari daun dan bunga:

Mengambil air dari kuncup bunga terompet, atau dari kuncup daun pakis biasanya menimbun air dari embun ataupun dari air hujan.



INFORMASI TAMBAHAN:

Air merupakan hal yang sangat diperlukan. Orang dewasa dapat bertahan 3 minggu tanpa makan tetapi hanya 3 hari tanpa air. Jangantunggu persediaan air habis baru mencarinya, jaga persediaan dan selalu cari sumber air bersih untuk persediaan. Tubuh manusia selalu kehilangan 2-4 liter air setiap harinya. Cairan tubuh bisa berkurang selama bermapas dan berkeringat, ini akan meningkatkan temperatur tubuh.

26

TUMBUHAN YANG DAPAT DIMAKAN

Tahu nggak? Sekitar 10% dari semua tumbuhan berbunga di dunia ada di Indonesia. Jumlahnya bisa mencapai 25 ribu jenis! Belum lagi kalau dihitung sama tumbuhan tak berbunga dan jamur, bisa makin banyak. Tapi nggak semua aman dimakan, karena ada yang beracun, ada juga yang bisa atau disarankan untuk dikonsumsi.

KELUARGA PALEM-PALEMAN



- Aren
- Sagu
- Siwalan
- Kelapa

JENIS JAMBU-JAMBUAN / KELUARGA MYRTACEAE



sygnum-022006 (Shutterstock.com)

Ciri-cirinya:

- Daunnya berbau agak manis jika diremas.
- Bunganya memiliki banyak sekali benang sari dengan buah yang enak dimakan.

28

TUMBUHAN MERAMBAT DI POHON

- Bisa dimakan jika lilitan batang ke arah kanan (searah dengan jarum jam). Di antaranya:
- Gembolo (*Dioscorea bulbifera*)
 - Ubi rambat
 - Gembili (*Dioscorea aculeata*)
 - Markisa



Ubi rambat (foto: Media, 2021)

KELUARGA RUMPUT-RUMPUTAN



Rebung

- Rebung bambu
- Pisang hutan
- Tebu



Pisang hutan (foto: Media, 2021)



Tebu

INFORMASI TAMBAHAN:

- Makanan yang dimakan kera juga bisa dimakan manusia.
- Hati-hatilah pada tanaman yang berwarna mencolok
- Hindari makanan yang mengeluarkan getah putih, seperti susu karet
- Tanaman yang akan dimakan coba dulu dilesekan pada tangan-pelipis-lidah, tunggu sesaat. Apabila aman bisa dimakan
- Hindari makanan yang terlalu pahit atau asam

JAMUR LIAR



Jamur Kuping (foto: Media, 2022)



Jamur Tiram



Jamur Kancing

- Jamur Kuping
- Jamur tiram
- Jamur Kancing
- Jamur Bulan

Ciri-ciri jamur beracun

- Mempunyai warna mencolok
- Baunya tidak sedap
- Bila dimasukkan ke da-

- lam nasi, menjadi kuning
- Sendok menjadi hitam bila dimasukkan ke dalam masakan
- Bila diraba mudah hancur
- Punya cawan/bentuk mangkok pada bagian pokok batangnya
- Tumbuh dari kotoran hewan
- Mengeluarkan getah putih

INFORMASI TAMBAHAN:

Sebelum dimakan, tumbuhan liar di hutan sebaiknya direbus dulu untuk mengurangi dampak buruk seperti diare dan alergi.

29

30

KONTAK DARURAT

KONTAK DARURAT YANG DAPAT DIHUBUNGI

112 Layanan darurat terpadu yang mencakup berbagai layanan seperti ambulans, pemadam kebakaran, dan polisi. Layanan ini mungkin belum tersedia di semua daerah.

118 & 119 Nomor ambulans.

113 & 1131 Nomor Pemadam Kebakaran.

110 Nomor Polisi. **129** Posko Bencana Alam.

115 Nomor Basarnas (Badan SAR Nasional) atau Search and Rescue. **117** Nomor BNBP.

Kontak Komunitas/Organisasi: Jika Anda mendaki bersama komunitas atau organisasi, pastikan untuk membawa kontak anggota kelompok dan kontak organisasi tersebut.

Nomor Kontak Posko Pendakian: Setiap gunung biasanya memiliki posko pendakian dengan nomor kontak yang bisa dihubungi, contoh kontak yang bisa dihubungi:

Gunung	Posko/Petugas	Nomor Telepon
Gunung Semeru	TNBTS (Taman Nasional Bromo Tengger Semeru)	(0341) 491828 / 0812 5258 7591
Gunung Merbabu	Balai Taman Nasional Gunung Merbabu	0298 3220458 / 0811 2613 001
Gunung Rinjani	BTNGR (Balai TN Gunung Rinjani)	0370 628341
Gunung Gede Pangrango	TNGGP (Cibodas)	0263 519415 / 0263 519128
Gunung Slamet (via Bambang)	Posko Pendakian Bambang	0813 9265 7077
Gunung Prau (via Di-eng)	Pos Patak Banteng	0823 2334 5530

**Nomor bisa berubah sewaktu-waktu sebaiknya konfirmasi ulang sebelum pendakian.

31

DAFTAR PUSTAKA

- bayu, k. (2012, Januari 5). *Lautan Pasir Di Gunung Bromo* - panoramio. Retrieved from panoramio: <https://web.archive.org/web/20161025063643/http://www.panoramio.com/photo/82512488>
- Booking Online Gunung Bromo. (n.d.). Retrieved from bookingbromo.bromotenggersemeru.com/home/peraturan
- bromomalangtour. (n.d.). *Rute Dan Jalur Malang Gunung Bromo*. Retrieved from bromomalangtour: <https://bromomalangtour.com/rute-dan-jalur-malang-gunung-bromo/>
- EIGER, A. (2024, April 24). *Berapa Biaya Naik Gunung Bromo? #MariKembali Naik Gunung Lagi!* Retrieved from eigeradventure: <https://blog.eigeradventure.com/berapa-biaya-naik-gunung-bromo/>
- explorebromo. (2022, April). *Pilih Waktu Yang Tepat Menikmati Hijau-padang Savana Bromo*. Retrieved from explorebromo: <https://www.explorebromo.com/2022/04/padang-savana-hijau-bromo.html>
- explorebromo. (2022, April). *Kawah Gunung Bromo, Pesona Alam Gunung Api Aktif di Kaldera Tengger*. (2022, April). Retrieved from explorebromo: <https://www.explorebromo.com/2022/04/kawah-gunung-berapi-bromo-tengger.html>
- Kurniawan, E. (2004). *Panduan Mendaki Gunung Dalam Infografis*.
- explorebromo. (2016, Maret). *Lautan Pasir Gunung Bromo*. Retrieved from explorebromo: <https://www.explorebromo.com/2016/03/lautan-pasir-gunung-bromo.html>
- Novian, A. (2024, Desember 1). *Waktu yang Tepat untuk Berkunjung ke Bromo, Bisa Nikmati Pemandangan yang Cantik*. Retrieved from radarmalangjapos.com/wisata-kuliner/815374544/waktu-yang-tepat-untuk-berkunjung-ke-bromo-bisa-nikmati-pemandangan-yang-cantik
- Prasetya, A. W. (2023, Februari 24). *Jangan Asal Mendaki, Pemula Perhatikan 5 Level Jalur Pendakian di Indonesia Ini*. Retrieved from KOMPASS.COM: <https://asset.kompas.com/crops/NU0W78j9pA7eJm-madbBwqblkE=/0x0:180x1200/750x500/data/photo/2021/05/10/6099375e04acb3pg>

32

DAFTAR PUSTAKA

33

- Rafa Zahra Atifa, A. D. (2024, Desember 27). *Daya Tarik Bromo, mulai dari Destinasi, Paket Wisata, hingga Biaya*. Retrieved from travel.kompas.com/read/2024/12/27/150500327/daya-tarik-bromo-mulai-dari-destinasi-paket-wisata-hingga-biaya?page=all#page2
- Susilo, T. (2012). *Siapa Mendaki? Panduan Dasar Kegiatan Pendakian*.

YUK MENDAKI

Buku ini merupakan panduan komprehensif dan praktis bagi para pendaki pemula hingga tingkat menengah yang ingin menjelajahi keindahan alam gunung Indonesia. buku ini membahas empat aspek utama dalam dunia pendakian: perencanaan, perlengkapan, medis, dan survival.



Lampiran 15 Hasil Karya

