

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE RICE TERHADAP KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA SPRAIN PADA PALANG MERAH REMAJA SMA NEGERI 1 JENGGAWAH

The Influence of Rice Method Health Education on First Aid Skills for Sprain Sports Injuries in Red Cross Teenagers at Senior High School 1 Jenggawah

Rodhistya Athoillah*
Awatiful Azza
Mohammad Ali Hamid

*Universitas Muhammadiyah Jember,
Jawa Timur

*email: rodhistya33@gmail.com

Abstrak

Sprain atau keseleo adalah cedera pada ligamen yaitu pada jaringan ikat yang menghubungkan tulang dengan tulang di sendi. Gejala sprain meliputi nyeri bengkak, memar, dan kesulitan dalam menggerakkan sendi yang terkena. Pendidikan kesehatan memiliki maksud untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera sprain. Pemberian pendidikan kesehatan metode RICE diharapkan anggota palang merah remaja dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah. Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian terdiri dari 42 responden dan seluruhnya menjadu sampel melalui teknik Total Sampling. Hipotesis diuji menggunakan Uji Wilcoxon dengan $\alpha = 0,005$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36 responden (85,7) memiliki keterampilan baik, sementara 6 responden (14,3) memiliki keterampilan yang cukup. Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 yang berarti H1 diterima atau ada pengaruh pendidikan kesehatan metode RICE terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga sprain pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah. Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan referensi guna meningkatkan kemampuan keterampilan pada suatu organisasi palang merah remaja..

Kata Kunci:

Pendidikan kesehatan
Metode RICE
Cedera olahraga sprain
Palang merah remaja

Keywords:

Health education
RICE method
Sports sprain injuries
Youth red cross

Abstract

A sprain or sprain is an injury to ligaments, namely the connective tissue that connects bones to bones in joints. By providing health education using the RICE method, it is hoped that teenage Red Cross members will be able to help themselves and others. The aim of this research is to determine the influence of RICE Method Health Education on First Aid Skills for Sprain Sports Injuries in Red Cross Teenagers at SMA Negeri 1 Jenggawah. This research uses a Pre-Experimental design with a One Group Pretest-Posttest approach. The research population consisted of 42 respondents and all of them were sampled using the Total Sampling technique. The hypothesis was tested using the Wilcoxon Test with $\alpha = 0.005$. The research results showed that 36 respondents (85.7) had good skills, while 6 respondents (14.3) had sufficient skills. The p value obtained is 0.000, which means that H1 is accepted or there is an influence of the RICE method of health education on first aid skills for sprain sports injuries in the red cross youth at SMA Negeri 1 Jenggawah. The results of this research can be used as a reference to improve skills in a youth Red Cross organization.



© 2024. Athoillah et al. Published by PenerbitForind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 20-05-2024

Accepted: 02-07-2024

Published: 12-07-2024

PENDAHULUAN

Cedera merupakan kerusakan pada tubuh seperti memar, luka, dislokasi otot dan persendian akibat benturan atau gerakan yang terlalu kuat sehingga menyebabkan otot, tulang, dan persendian tidak dapat berfungsi dengan baik.

Struktur jaringan tubuh yang sering terlibat dalam cedera yaitu otot, tendon, tulang, sendi, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia menurut (Nofiyanto et al., 2019). *Sprain* atau keseleo adalah cedera pada ligamen yang ditandai dengan adanya robekan. Cedera *sprain*

pada pergelangan kaki sering terjadi saat melakukan kegiatan fisik yang berlebihan. Hal ini ditandai dengan adanya peradangan respon dari tubuh terdiri dari rubor, calor, tumor, dolor, dan functiolaesa (Mustafa, 2022). Kelompok rentan cedera terjadi pada remaja usia sekolah yang kejadiannya setiap tahun semakin meningkat. Cedera pada remaja usia sekolah menengah atas salah satunya dengan cedera pada pergelangan kaki atau sprain, termasuk kurangnya berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik (Syamsuddin Wakid Nur & Sari Febriana Sartika, 2021).

Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja sekolah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kondisi sprain terjadi pada siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah yaitu berolahraga seperti bermain sepak bola, berlari dan olahraga lainnya dapat menjadi pemicu kondisi sprain yang sulit dihindari oleh siswa. Sprain atau kerusakan parah yang terjadi pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan beberapa kasus ketidakmampuan menggerakkan tungkai. Sprain terjadi ketika sendi dipaksa melebihi lingkup gerak sendi yang normal, seperti melingkar atau memutar pergelangan kaki (Olivia Eka Damayanti, 2022). Penanganan awal yang tepat untuk mengatasi cedera sprain adalah dengan menggunakan metode Rest, Ice, Compression dan Elevation (RICE). Metode ini efektif dalam mengendalikan peradangan dan pembengkakan saat terjadi cedera sprain. Efektivitasnya menunjukkan bahwa 80% cedera

sprain dapat sembuh total dengan penanganan konservatif menggunakan RICE (Maghfiroh et al., 2023).

Berdasarkan hasil data yang telah dilakukan didapatkan prevalensi cedera di Indonesia sebanyak 9,2%. Di Jawa timur didapatkan proporsi jenis luka akibat cedera olahraga dengan presentasi 67.36% luka lecet/lebam, 18,19% untuk luka robek, luka terkilir (sprain) sebesar 30,5% dan patah tulang mencapai 5,83%. Proporsi tempat kejadiannya sebanyak 5,83% ditemukan diruang lingkup sekolah dan lingkungannya. Berdasarkan kelompok umur yang mempunyai proporsi tertinggi yaitu umur 15-24 tahun (12,2%), yang kedua umur 75 tahun keatas (9,2), dan ketiga umur 65-74 (8,1%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar proporsi jenis cedera menunjukkan angka proporsi yang lebih tinggi pada laki-laki yaitu 11% dibanding dengan perempuan yaitu 7,4% (Damayanti et al., 2022). Sedangkan wilayah jember ini terdapat cedera pada kepala ditemukan sebesar 11,70% dan proporsi cedera disebabkan kecelakaan di jalan atau lalu lintas ditemukan sebesar 2,32% (R. R. Putri et al., 2021).

Pada pertolongan pertama pada cedera dibagi menjadi empat bagian yang disebut dengan RICE yakni Rest, Ice, Compression and Elevation. Pelaksanaan suatu pendidikan kesehatan metode RICE tidak lepas dari penggunaan media karena media penyampaian pesan kesehatan akan lebih menarik dan mudah untuk dipahami sehingga siswa-siswi lebih baik menerima pesan yang diberikan. Salah satu perkembangan media

pendidikan kesehatan adalah dengan menggunakan media audiovisual. Kemampuan audiovisual dapat melukiskan gambar kehidupan dan suara yang memberikan daya tarik tersendiri (Oktavian & Roepajadi, 2021). Penerapan media audiovisual membuat siswa dapat melihat dan mendemonstrasikan secara langsung bagaimana proses itu terjadi serta dapat mengaplikasikan dengan nyata dalam kehidupan sehari-hari (Oktavian & Roepajadi, 2021);(Hafidulloh et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data melalui hasil wawancara dengan guru bimbingan PMR di SMA Negeri 1 Jenggawah yaitu bahwa cedera yang terjadi adalah keseleo 6,31% dan luka ringan 5,05%. Pada sekolah ini siswa-siswi memiliki banyak prestasi yaitu lebih menonjol pada bidang olahraga sehingga keseleo pada pergelangan kaki sering terjadi namun untuk pertolongan pertama pada cedera keseleo pergelangan kaki belum pernah diberikan. Ketika terjadi kecelakaan warga sekolah memberikan pertolongan pertama sebatas kemampuan yang diketahui sehingga pendidikan kesehatan pertolongan pertama sesuai prosedur belum pernah diajarkan di sekolah. Sarana kesehatan di sekolah ini sudah tersedia, yaitu ruangan UKS yang dilengkapi dengan obat-obatan standar dan peralatan P3K lengkap. Situasi ini menunjukkan betapa pentingnya memahami pertolongan pertama pada cedera terutama pada cedera sprain atau keseleo pergelangan kaki.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka sangat perlu adanya pemberian pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera sprain. Pada pemberian pendidikan kesehatan diharapkan siswa dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga *Sprain* Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini Uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya apabila dalam penelitian ini menunjukkan *p value* $< 0,05$, maka berarti H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga *Sprain* pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

HASIL

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	%
15-16	17	40,5
17	25	59,5
18-19	-	-
Total	42	100

Berdasarkan tabel diatas tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 25 responden (59,5%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	9	21,4
Perempuan	33	78,6
Total	42	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (78,6%).

Karakteristik Reponden Berdasarkan Kelas yang Ditempuh

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas yang Ditempuh

Kelas	Frekuensi	%
10	18	42,9
11	24	57,1
12	-	-
Total	42	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah menempuh di kelas 11 sebanyak 24 responden (57,1%).

Data Khusus

Hasil Analisis Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan Metode RICE.

Berdasarkan hasil data tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki keterampilan yang kurang (71,4%) sebelum

dilakukan adanya Pendidikan Kesehatan Metode RICE.

Tabel 4. Hasil Keterampilan Pertolongan Pertama Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Metode RICE

Kemampuan	Frekuensi	%
Baik	3	7,1
Cukup	9	21,5
Kurang	30	71,4
Total	42	100

Hasil Analisis Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain sesudah dilakukan pendidikan kesehatan Metode RICE.

Tabel 5. Hasil Keterampilan Pertolongan Pertama Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Metode RICE

Kemampuan	Frekuensi	%
Baik	36	85,7
Cukup	6	14,3
Total	42	100

Berdasarkan hasil data table diatas maka dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki keterampilan yang baik sebanyak 36 (85,7%) sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode RICE.

Analisis pengaruh pendidikan kesehatan metode RICE terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga sprain.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Jumlah	<i>P value</i>
<i>Pre test</i>	42	0,000
<i>Post test</i>	42	

Berdasarkan hasil analisis yang didapat dari Uji *Wilcoxon* dengan interpersi nilai signifikan (*p*-

value) atau $\alpha = 0,000$ dengan kata lain nilai signifikan ini $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima dengan demikian H1 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah dapat diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

PEMBAHASAN

Interpretasi dan Hasil Diskusi

Berdasarkan data yang telah disajikan pada table 1 diatas maka diperoleh hasil dimana jumlah subjek peneliti sebagian besar berusia 17 tahun pada usia ini merupakan usia produktif yang sangat diperlukan dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Usia dapat mempengaruhi dalam kemampuan keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga sprain ini (Sugitanata et al., 2023).

Apabila usia ini semakin cukup maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang ini akan matang dalam berfikir dan kuat juga dalam pendiriannya dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas (Susanto, 2022). Dalam hal ini pengalaman yang ada akan membuat cara dalam mengatasi masalah akan berjalan dengan baik dan akan memiliki rasa tanggung jawab yang besar dibandingkan dengan usia yang masih muda (Anisa Fitriani dan & Handayani, 2019).

Pendidikan ini merupakan proses belajar dimana tiada henti dalam hidup, Pendidikan mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan dengan tujuan untuk mencerdaskan bangsa dan membentuk manusia cerdas dan terampil. Pendidikan memiliki fungsi penting dalam membentuk sumber daya manusia dan mengembangkan kemampuan dalam membentuk karakter menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab (Massitoh, 2021).

Proses belajar atau pembelajaran adalah rangkaian kegiatan komunikasi guru dan peserta didik terjadi dalam kondisi mendidik. Belajar ini adalah Upaya individu untuk mengubah perilaku bersumber dari bimbingan dan pengalaman belajar yang meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai tujuan. Proses pembelajaran bagi seorang individu melibatkan transformasi pribadi, yang berkembang dari ketidaktahuan awal menjadi pemahaman. Pembelajaran itu rumit karena tidak hanya mencakup transmisi dan penyerapan informasi tetapi juga mencakup beragam komponen dan aktivitas yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran, termasuk keterampilan komunikasi (A. J. Putri, 2020).

Dalam proses pembelajaran ini pelajar diharapkan dapat memahami informasi materi dan pesan yang disampaikan guru pada pelajar. Selain itu, melalui keterampilan komunikasi, peserta didik bisa memberikan tanggapan, mengemukakan ide dan pendapatnya, serta berani bertanya dengan baik ketika peserta didik

kesulitan mencerna bahan Pelajaran (Jufriadi et al., 2022).

Penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei 2024 didapatkan dengan hasil penelitian yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden dan laki-laki 9 responden. Dalam hal ini seorang palang merah remaja dapat melakukan tindakan pertolongan pertama cedera olahraga dengan baik dan tepat sama halnya dengan relawan perempuan yang sering kali merasa khawatir, cemas, dan was was dalam mengambil keputusan. Dengan halnya teori yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki laki dan perempuan dalam kemampuan keterampilan dalam memecahkan masalah, menganalisis, dan kemampuan belajar (Dewi, 2021). Menurut (Almadia Sheila Dewani & Febriyanti Asih Dinni, 2019) latar belakang pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan dalam pemenuhan kebutuhan sesuai dengan tingkat bagaimana kebutuhan itu terpenuhi meskipun dengan cara yang berbeda beda, sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi ada perubahan pada seseorang dalam bekerja.

Pendidikan merupakan hal penting karena pendidikan ini salah satu faktor yang dapat membuat adanya perbedaan atau dapat mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan (Dewi, 2021). Pendidikan adalah suatu proses kegiatan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga suatu pendidikan tersebut memiliki fungsi dan peran yang penting bagi seseorang untuk menjalankan keinginan dalam berkembang (Almadia Sheila Dewani &

Febriyanti Asih Dinni, 2019). Seseorang individu dalam proses belajar ditandai dengan perubahan dalam dirinya, dari yang belum memahami menjadi paham terhadap suatu hal. Pembelajaran itu penuh makna karena pada proses belajar mengajar itu banyak hal termasuk memberi dan menyerap informasi namun juga harus melibatkan berbagai komponen dan kegiatan sehingga tujuan pembelajaran tercapai atau terlaksana termasuk keterampilan berkomunikasi (A. J. Putri, 2020).

Keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE*.

Berdasarkan dengan hasil penelitian dari 42 responden didapatkan nilai keterampilan anggota palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah menunjukkan hasil keseluruhan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* baik sebanyak 3 responden, cukup 9 responden, dan kurang sebanyak 30 responden. Istilah keterampilan biasanya digunakan dalam hal untuk menggambarkan kemampuan pada tingkat keterampilan seseorang dalam melakukan tindakan .

Keterampilan biasanya sebagai bentuk gambaran dalam tindakan yang bervariasi oleh seorang individu. Keterampilan merupakan bentuk kemampuan dalam mengatur tindakan secara cepat dan tepat, keterampilan ini landasan dalam melakukan sebuah bentuk praktik sehingga hasilnya akurat dan efisien (Jufriadi et al., 2022). Dengan demikian bagusnya keterampilan mendukung tercapainya prestasi belajar maksimal, peserta didik aktif pada pembelajaran

pasti mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik dan akan mendapatkan hasil yang baik (Massitoh, 2021).

Masalah yang sering dihadapi guru saat ini adalah kurangnya kemampuan peserta didik untuk bertanya mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Pada dasarnya kesulitan dalam pembelajaran dapat teratasi apabila peserta didik mampu melakukan komunikasi dengan baik dengan guru disaat pembelajaran. Dengan pembiasaan keterampilan komunikasi dalam proses pembelajaran ini, diharapkan peserta didik memiliki keterampilan komunikasi (Massitoh, 2021).

Pembelajaran diakui sebagai elemen penting pendidikan yang secara signifikan mempengaruhi kualitasnya. Proses pembelajaran harus terus menerus beradaptasi dengan perkembangan saat ini. Pendidik ditantang untuk melakukan inovasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan proses ilmiah dan berpikir kreatif siswa, yang dicapai melalui adaptasi model dan metode pembelajaran (Afidah & Rodiah, 2022).

Keterampilan berpikir kritis adalah aspek mendasar dari keterampilan berbasis pengetahuan yang penting untuk sukses di abad ke-21. Keterampilan tersebut terus dipupuk melalui kurikulum MBKM. Selain itu, keterampilan kolaborasi, yang melibatkan kerja sama secara efektif dan efisien, juga ditekankan. Kolaborasi mensyaratkan sikap saling menghormati, merangkul perbedaan, dan memanfaatkan potensi masing-masing pihak

untuk mencapai tujuan bersama (Jufriadi et al., 2022).

Peneliti berpendapat bahwa keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada anggota palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah sebelum dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE* bisa dikategorikan cukup karena responden hanya memahami teori tetapi untuk praktik dan tindakan masih belum memenuhi atau sesuai. Dalam keadaan ini karena responden hanya mendapatkan teori atau materi dasar mengenai kegawatdarurat ketika mengikuti pendidikan untuk menjadi anggota palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah, sedangkan untuk praktik atau mengaplikasikannya dari teori ini belum sepenuhnya dapat dipahami. Pada akhirnya responden hanya dapat melakukan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* dari teori yang diingat.

Keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE*.

Didapatkan dari hasil penelitian 42 responden bahwasanya nilai keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada anggota palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE* menunjukkan bahwa keseluruhan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* baik sebanyak 36 responden, cukup 6 responden, dan kurang sebanyak 0 responden.

Cedera olahraga mengacu pada kerusakan yang ditimbulkan pada struktur dan fungsi tubuh akibat kekuatan atau tekanan fisik atau kimia

selama aktivitas fisik. Cedera seperti ini bisa terjadi secara tidak terduga pada siapa pun, kapan pun, dan di mana pun. Hal ini menghadirkan tantangan yang signifikan bagi para atlet karena seringnya kejadian tersebut, baik selama sesi latihan atau acara kompetitif (Clara Sinta et al., 2019). Berdasarkan waktu terjadinya bahwa cedera terbagi dua jenis, yaitu cedera akut dan kronik. Cedera akut merupakan cedera yang terjadi atau didapatkan oleh atlet secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendon, terkilir, bahkan sampai patah tulang. Sedangkan cedera kronik adalah cedera yang terjadi karena melakukan teknik yang salah dan berlangsung secara berulang ulang dengan jangka waktu yang lama (Farid Rahman et al., 2023).

Cedera *sprain* merupakan cedera pada sistem muskuloskeletal yang umum dijumpai. Cedera ini dapat terjadi akibat ketidakseimbangan pada pergerakan ankle, seperti saat melakukan gerakan inversi atau kedalam dan plantar fleksi ankle saat menapakkan telapak kaki (F. Rahman et al., 2022). Cedera pada *Ankle* termasuk cedera muskuloskeletal paling umum di seluruh dunia. Salah satu penelitian di Amerika Serikat menunjukkan adanya lebih dari 23.000 orang sehari membutuhkan perawatan medis untuk keseleo pergelangan kaki, baik atlet maupun non-atlet. Cedera Ankle juga termasuk cedera paling umum di antara atlet, terhitung 41,1 dari 60 cedera kaki bagian bawah. Cedera yang akut menyumbang 64,4% dan cedera yang kronis menyumbang 35,6%. (F. Rahman et al., 2022). Cedera ini merupakan cedera yang terjadi akibat

peregangan dan robeknya ligamen kompleks lateral, yang disebabkan oleh gerakan fleksi dan inversi yang terjadi saat kaki tidak ditopang sepenuhnya di tanah, biasanya terjadi pada permukaan yang tidak rata. Beberapa ligamen yang terlibat adalah ligamen talofibular anterior, talofibular posterior, calcaneocuboidal, talocalcaneus, dan calcaneofibular (F. Rahman et al., 2022). *Sprain* sendiri keadaan ruptural total parsial pada ligament pengikat yang mengelilingi sebuah sendi, biasanya kondisi ini terjadi setelah terjadinya gerakan melintir yang tajam dan merobek ligament (Santoso, 2023).

Pertolongan pertama saat terjadi cedera adalah hal yang sangat penting diketahui oleh atlet karena pemilihan penanganan cedera yang baik dan benar dapat mempercepat pemulihan cedera sehingga atlet dapat beraktifitas seperti semula (Sidik Siregar et al., 2022). Salah satu metode yang dapat atau sangat mudah dipahami dan diaplikasikan dalam pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* yaitu metode *RICE*, metode *RICE* adalah kepanjangan dari Rest, Ice, Compression, dan Elevation (Oktaviani et al., 2020). Metode *RICE* memiliki fungsi suatu pendekatan yang umum digunakan dalam penanganan cedera olahraga, pendekatan yang umum digunakan untuk merawat cedera, terutama cedera *sprain* (Das, 2020). Langkah awalnya adalah istirahat, apabila terjadi cedera tindakan yang harus segera dilakukan adalah segera menghentikan aktivitas untuk mencegah perburukan. Kedua, es melibatkan pendinginan area luka dengan menggunakan es untuk mengurangi rasa sakit dan menyempitkan pembuluh darah untuk

mencegah pembengkakan. Ketiga, kompresi berarti membalut atau melumpuhkan area cedera untuk meminimalkan pergerakan dan mengurangi rasa sakit. Terakhir, elevasi melibatkan meninggikan bagian yang cedera di atas ketinggian jantung untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan. Metode *RICE* dapat membantu mengurangi rasa sakit, pembengkakan, dan peradangan, serta mempercepat proses penyembuhan pada cedera termasuk dengan cedera sprain sehingga metode ini efektif untuk cedera ringan hingga sedang (Purwacaraka et al., 2021).

Peneliti juga berpendapat bahwa keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah setelah dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE* menunjukkan adanya perubahan dan beberapa responden memahami teori kedalam praktik dengan baik. Meskipun hal itu telah dilakukan tetapi terdapat 6 responden yang belum masuk kategori baik karena pada dasarnya tidak semua responden yang telah memahami materi dapat melakukan tindakan atau mengaplikasikan dengan tepat dan juga responden dengan kategori keterampilan cukup ini disebabkan disaat proses kegiatan berlangsung atau penyampaian materi responden tidak fokus dan tidak memperhatikan dari awal sampai akhir dengan baik sehingga responden tidak dapat menerima materi dengan tepat.

Pengaruh pendidikan kesehatan metode *RICE* terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga sprain

Pada penelitian yang telah dilakukan ditinjau pada tabel ini didapatkan bahwa hasil dari *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukan Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 42 responden diperoleh *p-value* 0,000. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suparmanto, 2022) didapatkan *ρ value* (0.000) yang artinya ada nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dimana *p value* digunakan untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Berdasarkan uji statistik *wilcoxon* diatas didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama pada *sprain* dengan metode audiovisual. Peneliti meyakini bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan keterampilan dari responden sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan metode *RICE* karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketika pengetahuan bertambah dari proses lama belajar sehingga kemampuan keterampilan responden meningkat, sama halnya dengan pengalaman dan juga motivasi. Dengan pendidikan kesehatan metode *RICE* pada responden untuk adanya peluang terhadap individu atau kelompok dengan tujuan agar keinginan belajar untuk memperbaiki keadaan dan kebiasaan menuju kepada hal yang lebih baik, fokusnya pada kemampuan keterampilan

pertolongan pertama cedera olahraga *sprain*. Materi dan praktik yang telah dipahami akan sering diaplikasikan sehingga keterampilan akan meningkat dan rasa ingin mencoba hal baru dapat menjadi semangat untuk senantiasa belajar dan meningkatkan keterampilan.

Peneliti juga berpendapat adanya pemberian pendidikan kesehatan pertolongan pertama cedera *sprain* kepada responden ini disampaikan melalui proses yang baik, sehingga pengetahuan dan keterampilan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga *sprain* dan materi pendidikan kesehatan pada *sprain* merupakan suatu hal yang baru dan membuat responden ini tertarik untuk mengikuti kegiatan yang dapat dilihat dari proses kegiatan berlangsung dimana responden terlihat antusias dan banyak responden yang memberi pertanyaan mengenai pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* sehingga wawasan dan kemampuan responden juga dapat meningkat setelah dilakukannya pendidikan kesehatan dengan tepat.

Dalam tahap proses penelitian ini terdapat keterbatasan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menentukan jadwal pemateri, responden, tempat dan waktu. Dengan ditambah adanya proses uji etik sehingga menghambat suatu proses penelitian.

Pada suatu hasil penelitian ini dapat digunakan atau bermanfaat di instansi kesehatan dimana hasil suatu penelitian ini dapat dijadikan suatu referensi guna meningkatkan keterampilan dan dapat menambah program pelatihan atau pembelajaran bagi pelajar dalam bidang kegawat daruratan.

Sehingga penelitian ini dapat diharapkan agar bermanfaat untuk pelayanan keperawatan pada khususnya di keperawatan kegawat daruratan untuk membantu pelayanan rumah sakit dalam memberikan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* yang dapat mencegah adanya cedera yang lebih parah atau kecacatan permanen.

KESIMPULAN

Hasil dari analisa menyatakan adanya pengaruh pendidikan kesehatan metode *RICE* terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah dengan interpretasi nilai signifikan (*p-value*) atau $\alpha = 0,000$.

REFERENSI

- Afidah, N. N., & Rodiah, S. (2022). Keterampilan Membaca Teks Eksplanasi di Artikel Ilmiah Berbasis Jurnal Online Siswa SMK Negeri 2 Haurwangi. *Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 1(6), 765–774.
- Annisa Mayasari, Windi Pujasari, Ulfah, O. A. (2023). Pengaruh Media Visual Pada Materi Pembelajaran. *Jurnal Tahsinia*, 173–179.
- Almaida, D. S., & Febriyanti, D. A. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XI SMK Yayasan Pharmasi Semarang. *Jurnal Empati*, 87-92.
- Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera

- Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya. *PENJAGA: Pendidikan. Kematangan Karir Pada Siswa Kelas Xi Smk Yayasan Farmasi Semarang. Jurnal EMPATI*, 8(1), 87–92.
- Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olabraga*, 3(2), 49–56.
- Bello, D. G., Rice, L. M., Santoso, T. B., Faiz, C. I., Savitri, D., & Wardhani, K. (2023). Edukasi Penanganan Cedera Akut Pada Komunitas Bulutangkis. 2(2).
- Damayanti, D., Hayati, F., & Nuari, N. A. (2022). Pertolongan Pertama Pada Cidera Olah Raga (Sprain Strain) Dengan Metode Rice Pada Pmr Di Sman 1 Plosoklaten. Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional (SPIKESNas).
- Das, B. (2020). Work-related injuries, postural stress, and musculoskeletal disorders among the railway track maintainers in India. *Toxicology and Industrial Health*, 36(5), 371–385.
- Dewi. (2019). *Studi Penerapan Standar Operasional Prosedur (Sop) Pemasangan Infus Pada Pasien Dewasa*. 6–20.
- Farid Rahman, Erica Dimashanda, Nawang Galih Wijayandari, Firya Zalfa' Azza Faa'iza, Jihadilia Islami Putri, Calvin Hendrawan Roneta, & Arif Pristianto. (2022). Penyuluhan Program Fisioterapi Untuk Mencegah Sprain Ankle Pada Komunitas Wushu Di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (Pms). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 73–78.
- Febrianingsih, D. (2021). Keterampilan Membaca Dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *SALIMIYA: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 2(2), 21–39.
- Fibrianti, T. B. (2022). Hubungan Pengetahuan S I Swa Palang Merah Remaja Dengan Kemampuan Memberikan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Di Sma Negeri Ambulu.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fitrianni, D. A., & Handayani, A. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Religiusitas Dengan Kesiapan Menikah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 000, 285–294.
- Gatot Suparmanto, Ratih Dwilestari, N. S. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Rajawali*.
- Hafidulloh, F., Program, M., Keperawatan, S., Sarjana, P., Ilmu, F., Kusuma, U.,

- Surakarta, H., Program, D., Keperawatan, S., Kusuma, U., Surakarta, H., & Kunci, K. (2021). Pengaruh Pelatihan Balut Bidai Terhadap Tingkat Keterampilan Atlet Taekwondo Karanganyar.
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(Vol 1 No 1 (2021): Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat), 1–5.
- I Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., D. P. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*.
- Idayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(Vol 1 No 1 (2021): Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat), 1–5.
- Jufriadi, A., Huda, C., Aji, S. D., Pratiwi, H. Y., & Ayu, H. D. (2022). Analisis Keterampilan Abad 21 Melalui Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(1), 39–53.
- Kunandar. (2013). Penilaian autentik : (penilaian hasil belajar peserta didik nerdasarkan kurikulum 2013).
- Kusuma, L. S. W. (2019). Penerapan Metode Blocked Practice Dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 193–202.
- Maghfiroh, L., Afni, A. C. N., & Setiyawan. (2023). Pengaruh Pelatihan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Dengan Metode Rice Di Komunitas Gowes Karanganyar.
- Massitoh, Euis., I. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Keterampilan Menyimak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 3, 330–333.
- Moreno, L. (2018). Penerapan Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa Kelas VII SMPN 25 Pekanbaru.
- Mustafa, P. S. (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama.
- Nofiyanto, M., Nirmalasari, N., & WS, I. W. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Otot Pada Anggota Ukm Bulu Tangkis Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*.
- Nurjannah, M., & Astuti, Z. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penanganan Sprain Dan Strain (Keseleo) Pada Masyarakat Awam Di Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 19–24.
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55–65.

- Olivia Eka Damayanti, E. W. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Usia Dewasa.
- Putri, A. J., Arsil, A., & Kurniawan, A. R. (2020). Analysis of Communication Skills Achievement in the Learning Process. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 3(2), 154–161.
- Putri, R. R., Widiarini, R., & Marsanti, A. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), 82.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82.
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi.
- Setyawan, R. A., & Kristanti, H. S. (2021). Keterampilan Berpikir Kritis Pada Pembelajaran IPA Melalui Model Pembelajaran Discovery Learning Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 1076–1082.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2),
- Suryaningsih, S., & Ainun Nisa, F. (2021). Kontribusi STEAM Project Based Learning dalam Mengukur Keterampilan Proses Sains dan Berpikir Kreatif Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(6), 1097–1111.
- Sugitanata, A., Ilyas, H., & Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2023). *AT-TALIM: Studi Al-Qur'an dan Hadits*. 2(2).
- Syamsuddin Wakid Nur, & Sari Febriana Sartika, M. S. (2021). Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen.