

**PENGARUH EDUKASI PENANGANAN CIDERA SPRAIN
DENGAN METODE SIMULASI PRICE TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN PADA PESILAT
DI PENCAK SILAT CEMPAKA PUTIH**

Adimas Joko Prasetyo¹, Ida Nur Imamah²

prasetyaadimas8@gmail.com¹, idanurimamah@aiska-university.ac.id²

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. Dibalik berbagai manfaatnya, aktivitas olahraga seperti pencak silat juga memiliki risiko, terutama jika dilakukan tanpa memperhatikan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan. Cedera yang dianggap kecil mungkin akan berdampak besar dikemudian hari. Dalam banyak kasus, penanganan awal yang salah malah memperparah kondisi cedera. Pertolongan pertama dilakukan dengan memberikan perlakuan PRICE. Metode ini sangat mudah dilakukan tanpa harus menunggu tenaga medis datang. PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) bertujuan untuk mengontrol memar, nyeri, serta mengembalikan lingkup gerak sendi, sedangkan rehabilitasi fungsional membantu pasien agar dapat kembali beraktivitas dengan cepat dan mencegah terjadinya instabilitas kronis. Tujuan : Untuk mengetahui Pengaruh pemberian edukasi penanganan cedera sprain dengan metode simulasi PRICE terhadap tingkat pengetahuan pada pesilat di pencak silat cempaka putih. Metode : Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif, rancangan penelitian Pre-experimental one group pretest-posttest yang melibatkan 22 anggota pencak silat Cempaka Putih Sub. Suruh Tasikmadu dengan cara total sampling. Uji data menggunakan metode Wilcoxon. Skor tingkat pengetahuan PRICE dikategorikan menjadi 3 yaitu pengetahuan baik dengan skor 76-100%, pengetahuan cukup jika mendapatkan skor 60-75%, pengetahuan kurang jika mendapatkan skor <60%. Hasil : P value < 0,001 “ berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pertolongan pertama cedera menggunakan metode PRICE pada saat latihan pencak silat Cempaka Putih “ Hasil uji Wilcoxon negative rank 0, positive rank 22, ties 0.

Kesimpulan : Adanya pengaruh pemberian edukasi penanganan cedera sprain menggunakan metode PRICE terhadap tingkat pengetahuan pada pesilat di pencak silat cempaka putih.

Kata Kunci: Pencak Silat, Cedera, Sprain Ankle, Metode PRICE.

PENDAHULUAN

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa, banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Dibalik berbagai manfaatnya, aktivitas olahraga seperti pencak silat juga memiliki risiko, terutama jika dilakukan tanpa memperhatikan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, seperti cedera olahraga yang bisa mengganggu aktivitas fisik maupun proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik dan pelatih untuk memahami teknik yang benar serta memperhatikan pemanasan dan pendinginan guna meminimalisasi risiko cedera. (Sasmita, Barlian, and Padli 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Farid Rahman et al. 2023) pada saat acara SUKMA Games XIX 2018 antar atlet sahabatatan di malaysia angka tertinggi bagian tubuh yang mengalami cedera adalah anggota tubuh bagian bawah (65,5%), diikuti oleh anggota tubuh bagian atas (7,7%), lainnya (14,5%). Penyebab utama cedera dikarenakan menendang (46,8%) dan jenis cedera yang terjadi adalah memar (37%). Sedangkan saat kompetisi saja (25,3%). Berdasarkan pada Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2020) presentase cedera di negara indonesia sebesar 9,2%. Di Surakarta tercatat data prevalensi cedera sebesar 30,8% (kemenkes RI, 2021). Proporsi bagian tubuh yang terkena cedera yaitu cedera kepala 11,9%, cedera dada 2,6%, punggung 6,5%, perut 2,2%, anggota gerak atas 32,7% dan anggota gerak bawah 67,9% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Untuk menghindari terjadinya cedera ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berolahraga yaitu dengan melakukan pemanasan sebelum berolahraga dengan tujuan menyiapkan otot sebelum melakukan olahraga. Dalam banyak kasus, penanganan awal yang salah malah memperparah kondisi cedera. Selain itu pengetahuan terkait persiapan sebelum olahraga guna menghindari terjadinya cedera pada saat berolahraga dan juga cara melakukan penanganan cedera pada saat melakukan latihan juga penting (Ilmi et al. 2023).

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Sprain Ankle adalah overstretch atau penguluran dan kerobekan trauma pada bagian ligament kompleks lateral karena adanya gaya inversi dan plantar flexi yang terjadi secara tiba-tiba pada saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata (Susilawati and Ratu Nurul 2021).

Pertolongan pertama dilakukan dengan memberikan perlakuan PRICE. Metode ini sangat mudah dilakukan tanpa harus menunggu tenaga medis datang. PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) bertujuan untuk mengontrol memar, nyeri, serta mengembalikan lingkup gerak sendi, sedangkan rehabilitasi fungsional membantu pasien agar dapat kembali beraktivitas dengan cepat dan mencegah terjadinya instabilitas kronis. Pertolongan pertama saat terjadi cedera merupakan hal yang sangat penting diketahui oleh atlet karena pemilihan penanganan cedera yang baik dan benar dapat mempercepat pemulihan cedera sehingga atlet bisa beraktifitas seperti semula. Metode terapi PRICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera sampai dengan 48 jam setelah cedera terjadi. Metode PRICE sudah banyak digunakan untuk mengatasi cedera saat berolahraga dan bisa dilakukan sebelum meminta bantuan dokter (Ilmi et al. 2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan rancangan Pretest Posttest one group design, dengan teknik total sampling, sampel sebanyak 22 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen dalam penelitian ini menggunakan (kuisisioner metode PRICE), uji analisa menggunakan wilcoxon. Responden mengisi lembar kuisisioner metode PRICE (pretest) kemudian responden diberikan edukasi dan simulasi penanganan cedera sprain menggunakan metode PRICE selama 15 menit. Setelah melakukan edukasi dan simulasi penanganan cedera sprain peneliti dan asisten peneliti membagikan lembar kuisisioner (posttest). Kemudian dilakukan skoring, apabila hasilnya didapatkan:

- Pengetahuan baik jika skor : 76 – 100%
- Pengetahuan cukup jika skor : 60 – 75%
- Pengetahuan kurang jika skor : <60%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase
14 – 21 tahun	17	77%
22 – 30 tahun	5	23%
31 – 40 tahun	0	0%
Total	22	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 22 responden paling banyak pada rentang usia 14 – 21 tahun yaitu sebanyak 17 orang atau sebesar 77%.

Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada masa remaja – dewasa muda. Masa remaja – dewasa muda merupakan periode yang krusial dan penuh dengan perkembangan yang signifikan. Selama masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang mempengaruhi cara mereka berlatih dan memahami pencak silat yang meliputi suatu perkembangan transisi perubahan biologis, kognitif, sosio – emosional. Perubahan biologis meliputi perkembangan fisik, termasuk perkembangan otak, perubahan kognitif meliputi perubahan berfikir dan kecerdasan remaja, sedangkan perubahan sosio – emosional meliputi interaksi remaja dengan orang lain termasuk emosi, kepribadian dan peran konteks sosialnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wicaksana and Wahyudi 2021) dengan responden terbanyak di usia 14 – 21 tahun dengan persentase (59%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Candry, Herlina, and Yufitriana Amir 2023) mempengaruhi pemahaman dan pola pikir. Seiring bertambahnya usia, daya pemahaman dan daya pikir juga berkembang, sehingga informasi yang didapat dapat meningkatkan keterampilan dalam berlatih atau praktik. Menurut asumsi peneliti jika bertambahnya usia maka semakin meningkat perkembangan dalam kognitif dan fisiknya.

Analisis Bivariat Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Penanganan Cidera Sprain Menggunakan Metode PRICE Di Sub. Suruh Tasikmadu Karanganyar.

Tabel 2 analisis perkembangan pengetahuan

Hasil Uji Perkembangan	Pre – Test		Post-Test		P
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	
Baik	0	(0%)	19	(86%)	<0,001
Cukup	0	(0%)	1	(4%)	
Kurang	22	(100%)	2	(10%)	

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil Pre-test dari 22 responden sebelum di berikan edukasi diperoleh hasil tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 responden. Pos-test dari 22 responden setelah diberikan edukasi diperoleh tingkat

pengetahuan baik 19 responden cukup 1 responden dan kurang 2 responden. Uji wilcoxon signed rank didapatkan hasil p value(Asymp, Sig 2 tailed) sebesar $<0,001$ dimana kurang dari 0,05 sehingga disimpulkan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode PRICE pada saat latihan pencak silat Cempaka Putih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Farid Rahman et al. 2023) bahwa tingkat hasil bahwa ada perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan $p < 0,005$. Pendidikan kesehatan yang diberikan dilakukan dengan praktik secara langsung yang didampingi oleh fasilitator. Sehingga tahap pengetahuan yang dilakukan oleh responden berada pada tahap melakukan atau aplikasi, sedangkan pada penelitian ini didapatkan hasil peningkatan pengetahuan (74%) dan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan p-value = 0.000. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode PRICE Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syamsuddin, Febriana, and Mardiyah 2021) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang PRICE dengan melakukan perawatan cedera pergelangan kaki (cedera ankle) pada pemain sepak bola di Kabupaten Kutatawaluya dengan p value = 0,000, sedangkan pada penelitian ini didapatkan hasil peningkatan pengetahuan (74%) dan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan p-value = 0.000 (p value $< 0,05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syamsuddin, Febriana, and Mardiyah 2021) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang PRICE dengan melakukan perawatan cedera pergelangan kaki (cedera ankle) pada pemain sepak bola di Kabupaten Kutatawaluya dengan p value = 0,000, sedangkan pada penelitian ini didapatkan hasil peningkatan pengetahuan (74%) dan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan p-value = 0.000 (p value $< 0,05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan edukasi penanganan cedera sprain menggunakan metode PRICE responden banyak yang mendapatkan skor <60 (kurang).
2. Mayoritas setelah diberikan edukasi penanganan cedera sprain menggunakan metode PRICE responden mendapatkan skor (76-100%) dengan kategori baik.
3. Adanya pengaruh pemberian edukasi penanganan cedera sprain menggunakan metode PRICE terhadap tingkat pengetahuan pada pesilat di pencak silat cempaka putih.

DAFTAR PUSTAKA

- Candry, Novia, Herlina, and Yufitriana Amir. 2023. "Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Risiko Cedera Dan Pengalaman Cedera Pada Anak Usia Sekolah." *Health Care: Jurnal Kesehatan* 12(1): 144–50.
- Farid Rahman et al. 2023. "Edukasi Penanganan Cedera Sprain Ankle Pada Atlet Di Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2(3): 121–28.
- Ilmi, Dhiki Fadhilah et al. 2023. "Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa Di Smkn 3 Surakarta." *Jurnal Abdimas Indonesia* 3(3): 337–42.
- Sasmita, Khairul, Eri Barlian, and Padli Padli. 2023. "Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia." *Journal on Education* 5(2): 2869–80.
- Susilawati, Indri, and Balkis LE Ratu Nurul. 2021. "Pelayanan Fisioterapi Dan Pemasangan Kinesio Taping Pada Pemain Futsal Undikma." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika* (Abdimandalika) 2(1): 2722–2824.

- <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/issue/archive>.
- Syamsuddin, Wakid Nur, Sartika Sari Febriana, and Siti Mardiyah. 2021. "Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen." *Jurnal 002*. Candry, Novia, Herlina, and Yufitriana Amir. 2023. "Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Risiko Cedera Dan Pengalaman Cedera Pada Anak Usia Sekolah." *Health Care: Jurnal Kesehatan* 12(1): 144–50.
- Wicaksana, Fajar Dwi, and Achmad Rizanul Wahyudi. 2021. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(4): 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>