

Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode Rice kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

Harvina Mukrim*¹, Rusli², Arimbi³, Ulfah Widyastuti Arsal⁴, Andi Sri Dewi Anggraeni M⁵

^{1,2,3,4,5}Fisioterapi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
*e-mail: harvina.mukrim@unm.ac.id¹

Abstrak

Program edukasi "RICE" (Rest, Ice, Compression, Elevation) dirancang untuk memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) tentang pertolongan pertama yang sederhana untuk cedera ringan akibat aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada anak bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa SMP dalam melakukan penanganan pertama yang dapat mengurangi tanda-tanda inflamasi dan mempercepat proses penyembuhan cedera. Dalam kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan pendekatan kontekstual yaitu memberikan teori terlebih dahulu tentang apa penanganan pertama yang harus diberikan pada setiap kasus cedera, kemudian mendemonstrasikan serta mempraktekkan bagaimana cara penerapannya. Hasil pelatihan dapat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta keterampilan siswa tentang dalam melakukan penanganan pertama pada saat cedera yang diperoleh dari hasil tes dan observasi yang telah dilakukan. Dampak terlaksananya pelatihan ini adalah seluruh siswa maupun guru dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang penanganan pertama pada saat cedera.

Kata Kunci: Cedera, Olahraga, Penanganan Pertama, RICE

Abstract

The "RICE" (Rest, Ice, Compression, Elevation) educational program is designed to provide Junior High School (SMP) students with an understanding of simple first aid for minor injuries due to physical activity. Child service activities aim to improve the knowledge and skills of junior high school students in carrying out first aid that can reduce signs of inflammation and speed up the healing process of injuries. In this training activity, it is carried out with a contextual approach, namely providing a theory first about what the first treatment should be given in each injury case, then demonstrating and practicing how to apply it. The results of the training can show an increase in students' knowledge and skills in carrying out first aid at the time of injury obtained from the results of tests and observations that have been carried out. The impact of this training is that all students and teachers can have good knowledge and skills about first handling in the event of injury.

Keywords: First Treatment, Injury, Injury, Sport, RICE

1. PENDAHULUAN

Cedera adalah kerusakan pada tubuh yang bisa berupa memar, luka, dislokasi, atau cedera pada persendian akibat benturan atau gerakan yang berlebihan. Suatu cedera dapat terjadi ketika suatu tenaga atau kekuatan berlebihan dilimpahkan pada tubuh atau sebagian anggota tubuh sehingga tubuh atau anggota tubuh tersebut tidak mampu menahan dan menyesuaikan diri. Hal ini menyebabkan otot, tulang, dan persendian tidak berfungsi dengan baik. Salah satu jenis cedera yang sering terjadi adalah cedera pada pergelangan kaki, terutama saat melakukan aktivitas fisik yang intens. Ciri-ciri cedera ini meliputi radang yang ditunjukkan dengan gejala *rubor* (kemerahan), *calor* (panas), *tumor* (bengkak), *dolor* (nyeri), dan *functio laesa* (gangguan fungsi) (Mustafa, 2022).

Cedera dapat terjadi kepada setiap rentang umur, baik anak-anak, remaja, dewasa, atau bahkan lansia memiliki potensi mengalami cedera apabila tidak tepat dalam melakukan olahraga. Menurut Syamsuddin et al., (2021), Kelompok yang paling rentan terhadap cedera ini adalah remaja usia sekolah, dan frekuensi kejadian cedera semakin meningkat setiap tahunnya. Salah

satu bentuk cedera yang sering dialami remaja adalah *sprain* pergelangan kaki, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya kehati-hatian saat melakukan aktivitas fisik (Syamsuddin et al., 2021).

Prevalensi cedera tertinggi berdasarkan kelompok umur ditemukan pada anak-anak berusia 5-14 tahun, dengan angka sebesar 9,1%. Selain itu, sebanyak 9,3% kasus cedera terbanyak terjadi pada individu yang masih berada di bangku sekolah (Athoillah et al., 2024). Tingginya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja sekolah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *sprain*. Aktivitas seperti bermain sepak bola, berlari, dan berbagai cabang olahraga lainnya dapat menjadi pemicu *sprain* yang sulit dihindari. *Sprain*, yang merupakan kerusakan serius pada *ligament* atau kapsul sendi yang dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi terkait. Hal ini disebabkan penggunaan sendi yang dipaksa melebihi lingkup gerak sendi yang normal seperti melingkar atau memutar pergelangan kaki baik sengaja atau tidak dalam melakukan aktivitas olahraga (Damayanti & Windyastuti, 2022). Gejalanya meliputi nyeri, inflamasi, dan dalam beberapa kasus, kesulitan untuk menggerakkan tungkai.

Untuk menghindari cedera lebih lanjut, individu perlu memahami bagian tubuh yang terkena dan tingkat keparahannya. Aktivitas fisik sebaiknya tidak dilanjutkan sebelum cedera benar-benar pulih. Penyebab umum cedera adalah memulai aktivitas sebelum pemulihan selesai (Sumadi et al., 2020). Cedera yang sering terjadi saat olahraga meliputi *strain* (cedera otot akibat tarikan berlebihan) dan *sprain* (cedera pada ligamen dan sendi).

Pertolongan pertama setelah terjadi cedera adalah hal yang sangat penting yang harus diketahui bagi anak-anak usia sekolah yang sedang dalam masa aktif beraktivitas dan berolahraga. Semakin cepat cedera mendapat penanganan, semakin baik dan cepat pula pemulihan dapat terjadi sehingga para siswa dapat kembali keaktivitas seperti biasa tanpa terhambat oleh cedera yang mereka alami (Siregar & Nugroho, 2022). Penanganan pertama yang tepat dan efektif yang dapat diberikan oleh masyarakat awam dalam menangani cedera seperti *sprain* adalah dengan menggunakan metode RICE (Sakti et al., 2021). RICE merupakan akronim dari *Rest* (istirahat), *Ice* (es), *Compression* (kompres), dan *Elevation* (elevasi). Metode RICE adalah teknik penanganan cedera yang melibatkan penggunaan es untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri (Mustafa, 2022).

Menurut Maghfiroh et al., (2023) metode RICE telah terbukti 80% efektif untuk menangani cedera *sprain*. Metode ini secara luas diakui untuk menangani peradangan akibat trauma, seperti keseleo pergelangan kaki akut (Rio Wardhani et al., 2023). Peradangan tersebut dapat menimbulkan gejala seperti nyeri, pembengkakan, hiperalgesia, dan kemerahan, yang semuanya dapat menghambat kemampuan pasien dalam menjalani rehabilitasi yang diperlukan untuk proses penyembuhan yang optimal (Fredianto & Noor, 2021).

Di SMP Negeri 3 Segeri, pengetahuan siswa tentang penanganan cedera dengan metode RICE masih tergolong rendah. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan edukasi dan pelatihan guna meningkatkan pemahaman serta penerapan metode ini di sekolah tersebut. Melihat situasi seperti ini, penulis mempunyai ide, gagasan, dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada siswa-siswi SMP yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera menggunakan metode RICE. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti pengembangan yang efektif.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut diikuti sebanyak 44 peserta dari seluruh kelas SMP Negeri 3 Segeri. Kegiatan tersebut dilaksanakan hari Jumat, tanggal 13 Desember di SMP Negeri 3 Segeri, Bone, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian tersebut adalah metode presentasi dan praktik. Adapun alur metode yang digunakan sebagai berikut; 1) fasilitator mempresentasikan materi pertama penanganan cedera melalui metode RICE; 2) praktik penanganan cedera olahraga melalui metode RICE.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Hasil kegiatan pengabdian terkait “Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode RICE kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan”. Berikut ini merupakan hasil kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan; 1) Perencanaan kegiatan penyuluhan; 2) Rapat persiapan tim pengabdian mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan; 3) Audiensi dengan peserta didik yaitu siswa-siswi SMP Negeri 3 Segeri. Pada tahap audiensi ini dibahas mengenai hal-hal apa saja yang akan dibahas selama kegiatan termasuk materi dan praktik yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan mengenai penjelasan tentang setiap langkah dalam metode RICE, yaitu *Rest*; Istirahatkan bagian yang cedera untuk mencegah kerusakan lebih lanjut, *Ice*; Gunakan es untuk mengurangi pembengkakan dan rasa sakit, *Compression*; Berikan tekanan pada area yang cedera untuk mengurangi pembengkakan, dan *Elevation*; Angkat bagian yang cedera untuk mengurangi aliran darah ke area tersebut (Oktavian, 2021); 4) Penerapan melalui praktik metode RICE sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Bagian penerapan ini dimulai dengan penerapan mengenai metode RICE dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya penanganan cedera awal dan memberikan informasi yang jelas dan praktis mengenai metode RICE. Selanjutnya, melakukan praktikum penggunaan metode RICE kepada peserta didik, di mana para peserta akan diajarkan langkah-langkah metode RICE secara langsung dan simulasi penanganan cedera dengan menggunakan alat bantu yang sesuai dan melakukan kegiatan tanya jawab untuk memastikan pemahaman siswa tentang materi metode RICE serta penyerahan hadiah kepada siswa-siswa yang telah melakukan praktik; 5) Penyerahan sertifikat dan bingkisan dari Jurusan Fisioterapi FIKK UNM kepada perwakilan SMP Negeri 3 Segeri. Acara penyerahan sertifikat dilakukan di akhir kegiatan penyuluhan, sebagai simbol penghargaan dan pengakuan atas keikutsertaan peserta terhadap penyuluhan dan sebagai tanda resmi bahwa mereka telah mengikuti penyuluhan ini serta ucapan terima kasih karena telah menerima tim pengabdian Jurusan Fisioterapi dengan baik.

Target capaian kegiatan penyuluhan edukasi penanganan cedera awal dengan metode RICE untuk peserta didik di SMP Negeri 3 Segeri ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera olahraga. Target capaian yang dicapai mencakup pemahaman yang baik tentang langkah-langkah metode RICE, kemampuan praktik yang tepat, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya keselamatan saat berolahraga. Selain itu, selama pelatihan para siswa dan siswi berpartisipasi aktif dalam setiap sesi, memberikan umpan balik positif, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memberikan bekal kepada para siswa-siswi dengan keterampilan yang bermanfaat untuk masa depan.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang cedera olahraga ringan yang sering terjadi di lingkungan sekolah.

Usia, pendidikan, dan pengalaman saling berkaitan dalam menentukan kemampuan pertolongan pertama terhadap cedera olahraga seperti sprain (Nurjannah & Astuti, 2022). Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, kematangan berpikir dan rasa tanggung jawab meningkat dan berdampak pada peningkatan kemampuan menangani masalah (Aprianti et al., 2023). Proses pembelajaran berkelanjutan yang meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan, sangat penting untuk meningkatkan kemampuan (Massitoh, 2021). Dengan demikian, usia yang diiringi pendidikan dan pengalaman, berkontribusi pada kemampuan pertolongan pertama yang lebih efektif (Ramadhan et al., 2021).

Membekali siswa-siswi dan guru dengan pemahaman tentang jenis-jenis cedera ringan yang sering terjadi di lingkungan sekolah, seperti keseleo, memar, dan ketegangan otot. Mengidentifikasi faktor risiko penyebab cedera, seperti teknik olahraga yang salah atau kurangnya pemanasan. Mendorong pencegahan cedera dengan menerapkan praktik olahraga yang lebih aman. Melalui kegiatan ini siswa-siswi maupun guru di SMP Negeri 3 Segeri mengetahui tentang bagaimana penanganan cedera ringan yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Selain itu presentator juga menegaskan kepada peserta untuk lebih memperhatikan kondisi tubuh dan kesehatan fisik, khususnya saat melakukan aktivitas olahraga serta menanamkan pemahaman bahwa pencegahan cedera melalui pemanasan yang baik dan teknik olahraga yang benar lebih efektif daripada perawatan setelah cedera.

3.2.2. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mengenai langkah-langkah penerapan metode RICE sebagai penanganan awal cedera.

Penyuluhan edukasi penanganan cedera awal menggunakan metode RICE di SMP Negeri 3 Segeri berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera olahraga. Siswa menunjukkan pemahaman yang baik tentang langkah-langkah metode RICE, mampu mempraktikkannya dengan tepat, dan menyadari pentingnya keselamatan saat berolahraga. Partisipasi aktif siswa selama pelatihan, umpan balik positif, dan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan keberhasilan program ini dalam membekali mereka dengan keterampilan berharga.

Program ini memberikan keterampilan praktis kepada siswa dan guru dalam menerapkan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai penanganan awal cedera. Siswa diberikan kesempatan untuk berlatih secara langsung, mendorong kemandirian dalam menangani cedera ringan sebelum mendapatkan bantuan medis. Hal ini bertujuan untuk mengurangi risiko komplikasi cedera melalui penanganan yang cepat dan efektif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode RICE kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan" mengenai penanganan awal yang dapat diberikan setelah terjadinya cedera. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan peserta didik di SMP Negeri 3 Segeri khususnya bagi siswa yang suka berolahraga dan rawan untuk terkena cedera. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang cedera olahraga ringan yang sering terjadi di lingkungan sekolah. B) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang langkah-langkah penerapan metode RICE sebagai penanganan awal cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Olahraga*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.588>
- Athoillah, R., Azza, A., & Hamid, M. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Rice Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah. *Jurnal ASSYIFA*, 2(2).
- Damayanti, O. E., & Windyastuti, E. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA USIA DEWASA*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE RICE. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Maghfiroh, L., Afni, A. C. N., & Setiyawan. (2023). *PENGARUH PELATIHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA DENGAN METODE RICE DI KOMUNITAS GOWES KARANGANYAR* [Prosiding Seminar]. UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA.
- Massitoh, E. I. (2021). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RENDAHNYA KETERAMPILAN MENYIMAK. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 3(3), 330–333.
- 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. <https://doi.org/10.52841/jkcef.v1i1.252>
- Oktavian, M. : R. 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 (IJOB)*, 1(1). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOB/article/view/11035>
- Piton Setya Mustafa. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama dan pencegahan Perawatan Cedera Olahraga* (I). Insight Mediatama.
- Ramadhan, R. R., Resita, C., & Yuda, A. K. (2021). Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4379>
- Rio Wardhani, Yane, S., Iskandar, & Rustanto, H. (2023). Badminton Sports Injury Management Training. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1122–1128. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2816>
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini, S. (2021). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG METODE RICE PADA ANKLE SPRAIN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA LAKI-LAKI DI PURWODADI. *TSCD3Kep Journal*, 6(1).
- 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), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Sumadi, P., Laksmi, I. A. A., Putra, P. W. K., & Suprpta, M. A. (2020). Pengaruh Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Terhadap Pengetahuan Penanganan Fraktur Pada Anggota PMR Di SMP Negeri 2 Kuta Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.2874>
- Syamsuddin, W. N., Febriana, S. S., & Mardiyah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen. *Prosiding Seminar Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Halaman Ini Dikосongkan