

## Pelatihan Penanganan Awal Cedera Melalui Media PRICE Card Dan PRICE Set Pada Siswa Di MTsN 3 Sleman, Yogyakarta

Khairul Imam <sup>a\*</sup>, Muhammad Untung <sup>b</sup>, Husna Arwa Salsabil <sup>c</sup>,  
Marselina Labai Lajau<sup>d</sup>

<sup>a,b,c,d</sup> Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\*corresponding author: [khairulimam@respati.ac.id](mailto:khairulimam@respati.ac.id)

### Abstract

Kejadian cedera adalah bagian dari risiko yang muncul akibat adanya aktivitas fisik. Penyebab terjadinya cedera dapat berasal dari internal maupun eksternal. Cedera pada siswa sekolah tergolong cukup tinggi. Beberapa aktivitas yang berpotensi terjadi cedera antara lain olahraga, bersepeda, lari, bermain, dan lain sebagainya. Ketika cedera tidak mendapat penanganan yang baik dan tepat, dapat menyebabkan terhambatnya aktivitas hidup sehari-hari akibat terjadinya keterbatasan fisik. Metode PRICE sebagai salah satu metode penanganan awal cedera. PRICE *Set* dan PRICE *Card* merupakan sebuah produk yang dapat menjadi panduan cepat pelaksanaan metode PRICE bagi pemula dan orang awam. PRICE *card* berisi panduan singkat yang mudah dipahami bagi orang awam untuk melaksanakan tindakan segera saat terjadi cedera guna meminimalkan efek yang lebih berat akibat cedera tersebut. Hasil evaluasi dengan metode *pretest* dan *posttest* dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah mengikuti pelatihan penanganan awal cedera dengan media PRICE *Set* dan PRICE *Card* sebanyak 27,2 poin atau 46,1% (*p-value*: 0,000). Sebanyak 29 siswa-siswi terlibat sebagai peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi serta dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam menangani cedera awal sehingga meminimalkan risiko yang mungkin muncul dari kejadian cedera tersebut. Selain itu diharapkan para peserta dapat menerapkannya pada orang sekitar maupun pada diri sendiri

*Keywords*: Cedera, PRICE, Siswa

### 1. Pendahuluan

Cedera dapat terjadi sebagai bagian dari risiko yang muncul dari aktivitas fisik. Cedera dapat muncul disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal artinya penyebab cedera dari individu tersebut seperti beban tubuh berlebih, masalah keseimbangan, masalah koordinasi, kebugaran fisik, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal seperti kontak dengan lingkungan, lingkungan yang tidak aman, cuaca, dan lain sebagainya (Arinda, 2014; Nasri dan Leni, 2021).

Kejadian cedera pada siswa sekolah menengah tergolong cukup besar. Penelitian yang dilakukan oleh Manik, *et al.* (2021) ditemukan angka kejadian cedera pada siswa sekolah menengah adalah sebesar 67%. Jumlah siswa yang mengalami cedera akibat olahraga jauh lebih besar. Data WHO pada tahun 2020 menunjukkan bahwa cedera tidak disengaja adalah penyebab utama kecacatan dan kematian remaja dengan rentang 10-24 tahun yaitu sekitar 72% (Widiastuti dan Adiputra, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 menunjukkan data terjadi peningkatan cedera di masyarakat sebesar 9,2% dalam rentang tahun 2013 hingga tahun 2018. Cedera pada siswa sekolah menengah rentan terjadi salah satunya disebabkan kurangnya kesadaran dan kurangnya kehati-hatian beraktivitas. Aktivitas yang menjadi penyebab cedera antara lain olahraga, bersepeda, lari, bermain, dan lain sebagainya (Nasri dan Leni, 2021). Cedera yang tidak ditangani dengan baik dan benar dapat menyebabkan terhambatnya aktivitas hidup sehari-hari akibat adanya keterbatasan fisik (Manik, *et al.* 2021).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting dalam bentuk pelayanan jasa kesehatan yang dapat mengembangkan gerak dan fungsi tubuh. Sesuai dengan PERMENKES No. 65 tahun 2015 pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

Salah satu diantara tindakan fisioterapi yang dapat dilakukan dalam penanganan cedera olahraga khususnya pada fase akut adalah dengan menggunakan metode PRICE. Metode ini merupakan akronim dari beberapa tindakan yaitu P (*Protection*), R (*Rest*), I (*Ice*), C (*Compression*), E (*Elevation*) (Norris, 2011). Sebuah produk yang dapat menjadi panduan cepat pelaksanaan metode PRICE bagi pemula dan orang awam telah dibuat dalam bentuk PRICE Card. PRICE card berisi panduan singkat dan mudah dipahami bagi awam untuk melaksanakan tindakan segera saat terjadi cedera guna meminimalkan efek yang lebih berat akibat cedera tersebut. Guna memaksimalkan penggunaan PRICE Card, PRICE Set sebagai peralatan sederhana untuk melaksanakan metode PRICE menjadi pilihan peralatan standar yang memudahkan dalam implementasinya.

MTsN 3 Sleman yang berlokasi di Desa Wedomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman memiliki berbagai ekstrakurikuler salah satunya dalam bidang olahraga. Khusus dalam bidang olahraga MTsN 3 Sleman diantaranya memiliki ekstrakurikuler bulutangkis, voli, bela diri, dan lain sebagainya. Hasil wawancara dengan pihak sekolah didapatkan informasi bahwa belum ada pelatihan penanganan cedera awal dengan metode PRICE khususnya yang menggunakan media *PRICE Card* dan *PRICE set*. Oleh sebab itu, tim pengabdian melakukan pengabdian ini dengan tujuan memberikan pengenalan dan pemahaman penanganan cedera dengan metode PRICE yang sederhana dan mudah diimplementasikan serta tidak memerlukan keilmuan khusus dalam penerapannya. Diharapkan pengenalan dan pemahaman ini bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman keterampilan khususnya bagi siswa untuk melakukan penanganan cedera awal sehingga meminimalkan risiko yang mungkin muncul dari kejadian cedera tersebut, serta dapat menerapkannya pada orang sekitar maupun pada diri sendiri.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan tentang penanganan cedera awal dengan metode PRICE. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman peserta dengan cara penyampaian materi selama kurang lebih 45 menit. Setelah kegiatan penyuluhan, selanjutnya dilakukan pelatihan yang berbentuk simulasi untuk memberikan gambaran dan keterampilan peserta dalam melakukan teknik penanganan cedera pada fase akut dengan metode PRICE menggunakan media *PRICE Card* dan *PRICE Set*. Simulasi dilakukan kurang lebih selama 30 menit. Peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil dengan 3-4 siswa per kelompok dan didampingi seorang tim pengabdian. Keterlibatan peserta dalam pengabdian ini adalah mengikuti rangkaian kegiatan baik penyuluhan, simulasi, maupun *pre* dan *posttest*. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa-siswi MTsN 3 Sleman yang tergabung dalam ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja). Kegiatan diawali pembukaan, penyerahan kenang-kenangan secara simbolis dan sesi dokumentasi, dilanjutkan pembagian *form* kuesioner (*pretest*). Selanjutnya penyampaian materi dan simulasi. Simulasi yang dilakukan adalah mempraktekkan teknik penanganan cedera awal dengan metode PRICE Menggunakan media

PRICE *set* dan PRICE *Card*. Setelah kegiatan selesai, peserta Kembali mengisi *form* evaluasi (*posttest*) untuk mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai teknik penanganan cedera awal dengan metode PRICE.

Evaluasi yang dilakukan berkaitan dengan penanganan cedera awal dengan metode PRICE Menggunakan media PRICE *set* dan PRICE *Card*. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner baik *pre* maupun *posttest* yang diberikan kepada seluruh peserta yang hadir. PRICE *Card* digunakan untuk menambah bekal dan pemahaman para peserta pelatihan.

### 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 29 siswa MTsN 3 Sleman, baik kelas 7, 8, dan kelas 9. Sebagian besar peserta adalah siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler Parang Merah Remaja (PMR). Selain itu beberapa peserta adalah atlet dan tergabung dalam beberapa ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTsN 3 Sleman ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cedera dan cara penanganan awal cedera khususnya bagi siswa-siswi menggunakan media PRICE *Card* dan PRICE *Set* yang mudah dipahami dan mudah diaplikasikan tanpa memerlukan keilmuan khusus.

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini diukur dengan *pretest* dan *posttest* kepada seluruh peserta yang hadir. Rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest* terhadap 29 siswa-siswi peserta pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan nilai rata-rata *pretest* adalah 59 poin. Sedangkan hasil perhitungan nilai rata-rata *posttest* adalah 86,2 poin. Selisih antara nilai *pretest* dan *posttest* tersebut didapatkan kenaikan nilai sebesar 27,2 poin atau 46,1%, sehingga dengan demikian dapat dikatakan terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah mengikuti pelatihan penanganan awal pada cedera dengan media PRICE *Set* dan PRICE *Card*.

Uji statistik juga dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai *pretest* dan nilai *posttest* tersebut. Setelah dilakukan Uji *Wilcoxon* antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* didapatkan *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* peserta pelatihan penanganan cedera awal dengan media PRICE *Set* dan PRICE *Card* ini. Adapun hal-hal yang dievaluasi adalah seputar konsep

dasar metode PRICE, teknis pelaksanaan atau langkah-langkah pelaksanaan, serta manfaat metode PRICE pada penanganan awal cedera.

Tabel. 1 Rekapitulasi Rata-Rata Nilai *Pretest Posttest*

Ket.	Rata-Rata Nilai	Rata-Rata Nilai	Selisih	p-Value
	Pretest	Posttest		
Hasil Evaluasi	59	86,2	46,1 %	0,000

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar. 1 Kegiatan Penyuluhan

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar. 2 Kegiatan Simulasi dengan Media PRICE Set

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Metode penyuluhan digunakan sebagai salah satu bentuk dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Metode penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Seperti <https://snpm.unusa.ac.id>

dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilaksanakan oleh Suprpto dan Arda (2021) menunjukkan penggunaan metode penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebesar 37,2% tentang PHBS khususnya di rumah tangga. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatchiya, *et al.* (2021) tentang peran penyuluhan keluarga berencana dalam meningkatkan pengetahuan KB pada pasangan usia subur kelompok masyarakat miskin. Hasil uji statistik pada penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa penyuluhan keluarga berencana terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pasangan usia subur tentang KB. Hasil tersebut sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yang juga menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat pengetahuan penanganan awal cedera dengan media PRICE Card dan PRICE Set.

Metode simulasi dalam kegiatan pelatihan ini dipilih karena berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan pelatihan dengan metode ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 27,2 poin (46,1%). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh Nurbaya, *et al.* (2022) menunjukkan bahwa metode simulasi yang dipadukan dengan edukasi terbukti dapat pengetahuan dan keterampilan memantau tumbuh kembang balita dan melakukan penyuluhan Kesehatan kader posyandu. Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman, *et al.* (2022) yang menemukan bahwa metode simulasi terbukti meningkatkan keterampilan mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker pada siswa sekolah menengah pertama.

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan penanganan awal cedera pada siswa MTsN 3 Sleman dengan media PRICE Set dan PRICE Card efektif untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan siswa. Terbukti dari hasil peningkatan nilai rata-rata jawaban benar sebesar 46,1% (*p-value* 0,000).

## Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada keluarga besar MTsN 3 Ngemplak, Sleman atas kesempatan dan dukungannya serta kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta atas dukungannya.

## Referensi

- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179-188.
- Fatchiya, A., Sulistyawati, A., Setiawan, B., & Damanik, R. (2021). Peran penyuluhan keluarga berencana dalam meningkatkan pengetahuan KB pada pasangan usia subur (PUS) kelompok masyarakat miskin. *Jurnal Penyuluhan*, 17(1), 60-71.
- Manik, J. W. H., Bisa, M., & Rahmansyah, B. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 69-75.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1-11.
- Nurbaya, N., Saeni, R. H., & Irwan, Z. (2022). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu melalui kegiatan edukasi dan simulasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 678-686.
- Sulaeman, R. N., Lestari, R. D., Dramawan, A., & Purnamawati, D. (2022). Pengaruh Metode Simulasi terhadap Keterampilan Pelaksanaan Kegiatan 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker, Menjaga Jarak) Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(1), 733-740.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77-87.
- Widiastuti, N. K. P., & Adiputra, I. M. S. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 23-31.

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat