

Pelatihan Penanganan Cedera *Ankle* dengan Metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) pada Pelajar di SMPN 4 Ungaran

Ika Nilawati¹, Guntur Ratih Prestifa Herdinata², Nasri³, Fiore Elang Arsyandi⁴, Deni Irwansyah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: ikanilawati@unw.ac.id

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan adanya kerusakan jaringan lunak maupun keras yang diakibatkan adanya benturan, aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan sehingga dapat menimbulkan nyeri. Penanganan yang tepat dalam cedera olahraga diharapkan tidak memperdalam kerusakan pada jaringan tubuh. Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan tentang penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang cedera olahraga dan sekaligus penanganan cedera *ankle* pada pelajar. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 4 Ungaran Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Peserta dalam kegiatan ini meliputi siswa kelas VIII yang berjumlah 32 orang dengan tujuan membentuk karakter kemandirian pada siswa. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi beberapa tahap, yaitu tahapan persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap monitoring dan evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta didik kelas VIII SMPN 4 Ungaran mengenai penanganan cedera olahraga, khususnya cedera *ankle*, dengan menggunakan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Berdasarkan data evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, diperoleh hasil sebagai berikut: Jumlah peserta dengan kategori baik meningkat sebesar 59,3%, jumlah peserta dengan kategori cukup mengalami penurunan sebesar 46,8%, dan jumlah peserta dengan kategori kurang mengalami penurunan sebesar 12,5%. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE* berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas VIII di SMPN 4 Ungaran. Pelatihan ini efektif dalam mengubah pemahaman peserta dari kategori kurang dan cukup menjadi kategori baik.

Kata kunci: Cedera, Pelajar, Pergelangan kaki, RICE

ABSTRACT

Sports injuries are soft or hard tissue damage caused by impact, physical activity that exceeds the training load limit, which can cause pain. Proper handling of sports injuries is expected not to deepen damage to body tissue. The purpose of this community service is to provide education and training on handling ankle injuries with the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation), so that it can increase knowledge about sports injuries and, at the same time, handle ankle injuries in students. This activity was carried out at SMPN 4 Ungaran, Ungaran Barat District, Semarang Regency. Participants in this activity included 32 grade VIII students with the aim of forming independent characters in students. The methods used in this activity include several stages, namely the preparation stage, the activity implementation stage, and the monitoring and evaluation stage. The results of this community service activity showed an increase in the knowledge of class VIII students of SMPN 4 Ungaran regarding the handling of sports injuries, especially ankle injuries, using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation). Based on the evaluation data before and after the training, the following results were obtained: The number of participants in the good category increased by 59.3%, the number of participants in the sufficient category decreased by 46.8%, and the number of participants in the less category decreased by 12.5%. Based on the results of the activities that have been carried out, it can be concluded that educational and training activities regarding the handling of ankle injuries using the RICE method have succeeded in increasing the knowledge of class VIII students at SMPN 4 Ungaran. This training is effective in changing the understanding of participants from the less and sufficient categories to the good category.

Keywords: Ankle, Student, Injury, RICE

1. PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan cedera yang mengakibatkan rusaknya jaringan lunak maupun keras yang diakibatkan adanya kesalahan teknis, benturan, serta aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan sehingga dapat menimbulkan nyeri. Penanganan yang serius dalam bidang penanganan cedera olahraga, sehingga diharapkan dalam penanganan terhadap cedera olahraga ditangani dengan serius dan profesional, berdasarkan keilmuan dalam penatalaksanaan cedera olahraga (Nasrullah, 2016). Penyebab cedera fisik dapat dikategorikan menjadi cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut didefinisikan sebagai cedera yang terjadi secara mendadak dan memerlukan pertolongan yang cepat dan tepat dalam penatalaksanaan awalnya. Gejala yang timbul pada cedera akut bersifat mendadak serta dapat hilang dalam periode waktu yang pendek. Sedangkan cedera kronis merupakan cedera akibat aktivitas yang dilakukan dengan durasi yang lama dan beban yang melebihi kemampuan tubuh untuk mengkompensasinya. Kejadian cedera kronis dapat berulang dan terjadi dalam waktu yang relatif lama (Najafpour et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian (Junaidi, 2013), dijelaskan juga bahwa ankle sprain merupakan jenis cedera dengan kasus tertinggi, kemudian diikuti dengan jenis cedera lainnya seperti strain, fraktur dan luka pada kulit.

Cedera ankle atau terkilir pada area pergelangan kaki didefinisikan sebagai jenis cedera pada sistem muskuloskeletal yang menyerang tulang, ligamen, atau tendon. *Ankle* berada pada pertemuan tulang, yaitu tibia dan fibula yang berasal dari tungkai kaki bagian bawah dengan talus kaki. Keseluruhan tulang tersebut bergerak bersama pada persendian ankle dengan bantuan ligamen yang merupakan jaringan elastis yang kuat untuk menjaga tulang tetap berada di tempatnya sehingga memungkinkan pergerakan ankle secara normal (Kim et al., 2017). Prevalensi cedera ankle sebagian besar terjadi pada saat aktivitas olahraga.

Pada beberapa insiden cedera *ankle* dapat terjadi akibat *body contact* dimana terjadi benturan atau tabrakan secara langsung pada area pergelangan kaki ketika melakukan aktivitas fisik. Dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga sebagian besar kejadian cedera ankle dapat terjadi akibat mekanisme *non-contact* yaitu cedera yang diakibatkan oleh pergerakan ligamen dan sendi selama bergerak melompat. Penatalaksanaan yang kurang tepat pada cedera ankle dapat menunda waktu pemulihan cedera, menyebabkan penurunan kemampuan performa aktivitas sehingga atlet tidak mampu melaksanakan aktivitas atletik dalam waktu yang lebih lama, mengakibatkan perubahan anatomis dan fisiologis, rasa nyeri berlangsung dalam durasi yang lebih lama, serta berisiko tinggi untuk mengalami cedera ankle yang berulang (Peterson & Renstrom, 2016). Pada dasarnya, cedera memerlukan penanganan yang tepat untuk mengembalikan fungsi anggota tubuh agar menjadi normal kembali. Insiden cedera sindesmotik berkisar antara 1 hingga 18% dari keseleo pergelangan kaki (McCollum et al., 2013).

Siswa-siswi di SMPN 4 Ungaran memiliki banyak kegiatan luar ruangan. Pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, kegiatan ekstrakurikuler dan lain sebagainya. Banyak siswa kelas VIII saat pembelajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak melakukan pemanasan dengan benar dan maksimal sehingga memiliki faktor resiko untuk mengalami cedera dan dapat membentuk karakter kemandirian pada siswa dengan cara dapat melakukan penanganan pertama pada saat mengalami cedera secara mandiri.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan melalui pertemuan kelompok dan observasi lapangan, ditemukan permasalahan utama pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Ungaran, yaitu kurangnya pemahaman mengenai penanganan cedera *ankle* atau pergelangan kaki menggunakan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) saat berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Permasalahan ini dianggap penting untuk segera ditangani karena dapat berdampak pada kurang tepatnya penanganan cedera yang terjadi di lingkungan sekolah. Selain itu, peningkatan pemahaman siswa terhadap metode penanganan cedera yang benar diharapkan dapat meminimalkan risiko cedera yang lebih serius dan membentuk sikap tanggap serta peduli terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 4 Ungaran. Kegiatan ini dilaksanakan selama enam bulan, dimulai pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2024. Adapun pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi beberapa tahap, yaitu tahapan pertama yaitu persiapan, tahapan selanjutnya pelaksanaan kegiatan, dan kegiatan monitoring dan

evaluasi. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelajar kelas depan SMPN 4 Ungaran.

Tahap persiapan meliputi rapat strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipimpin dan dikoordinasikan oleh ketua pelaksanaan untuk membahas strategi dan perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan. Rapat dihadiri semua anggota termasuk mahasiswa yang dilibatkan. Kemudian dilanjutkan dengan Survei lokasi dilakukan sebelum membuat proposal PkM dan dilaksanakan kembali sebelum pelaksanaan kegiatan PkM. Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan PkM, hal tersebut bertujuan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan gladi bersih proses pelaksanaan PkM. Perizinan dilakukan juga sebelum proposal dibuat, hal ini bertujuan untuk menggali informasi tentang permasalahan yang terdapat di mitra PkM dan alternatif yang diharapkan dapat disepakati bersama dengan mitra PkM. Selanjutnya yaitu persiapan sarana dan prasarana. Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan PkM antara lain: Koordinasi penggunaan ruangan untuk tempat kegiatan, menyiapkan proyektor dan LCD, membuat dan mencetak kuisisioner untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan.

Tahapan yang kedua yaitu tahapan pelaksanaan dan tahapan koordinasi anggota pertama. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: a) pemberian edukasi tentang cedera pada saat olahraga atau aktivitas fisik, b) pelatihan penggunaan penanganan cedera ankle dengan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)*. Tahapan ini dimulai dengan dari pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan kuisisioner yang terdiri dari masing-masing 10 pertanyaan tentang bagaimana mengetahui cedera olahraga dan penanganan pertama cedera *ankle* dengan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)*.

Tahapan yang ketiga yaitu monitoring dan evaluasi dan tahapan ini dikoordinasikan oleh anggota dua. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tersebut. Tahapan ini dilakukan dengan menilai tingkat pengetahuan peserta dengan memberikan kuisisioner tentang potensi cedera pada saat berolahraga atau aktivitas fisik dan penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE*. Kuisisioner diberikan dua kali, yaitu *pre-test* sebelum pelatihan dilaksanakan dan *post-test* setelah pelatihan diberikan. Perbedaan tingkat pengetahuan peserta dijadikan indikator keefektifitasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

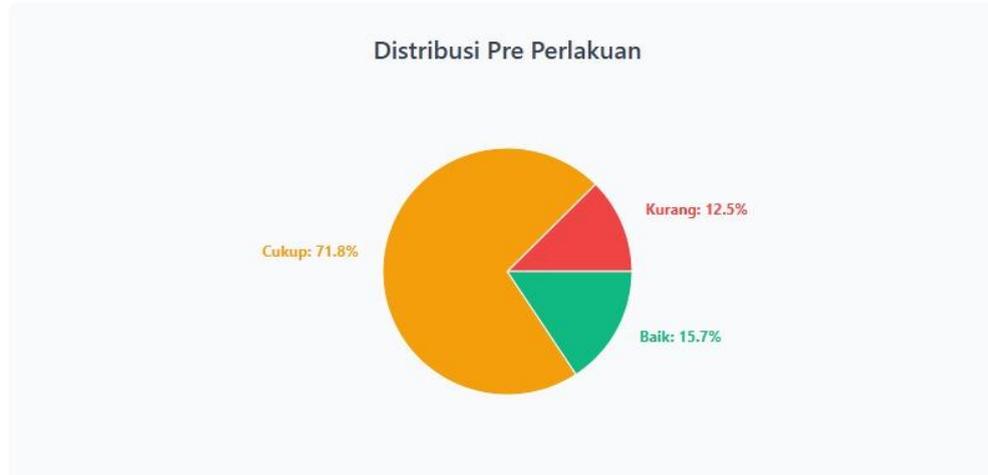
4. PEMBAHASAN

SMPN 4 Ungaran merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. SMPN 4 Ungaran terdapat 851 siswa, dengan pembagi siswa laki-laki 428 dan Siswa Perempuan 423. Para siswa khususnya pada siswa kelas VIII memiliki aktif dalam kegiatan luar ruangan. Pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa tidak melakukan pemanasan dengan benar dan maksimal sehingga memiliki faktor resiko untuk mengalami cedera dengan waktu pembelajaran olahraga yang cukup lama yaitu selama 3 jam. Dengan jam pembelajaran olahraga yang cukup lama jika tidak diimbangi dengan pemanasan yang baik dan benar dapat memicu terjadinya cedera salah satunya cedera *ankle*. Selain itu juga terdapat salah satu siswa yang terkilir pergelangan kakinya waktu hendak mengikuti kegiatan upacara bendera, namun tidak ditangani dengan benar. Dengan hal ini siswa masih belum memahami dengan baik cara pencegahan dan penanganan awal cedera khususnya cedera pada *ankle*. Pemahaman dan pelatihan penanganan pencegahan cedera *ankle* sangat penting diberikan agar menjadi dasar penanganan pertama (Zekha et al., 2023). Sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan Cabor Bola Voli Putri PLOP Jawa Tengah (Wardani et al., 2023). Pentingnya pengetahuan tentang manajemen cedera olahraga pada siswa (Musta'in et al., 2020).

Kegiatan pelatihan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta yaitu pelajar tentang potensi cedera pada saat berolahraga dan bagaimana cara menangani cedera *ankle* dengan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)*. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan *ekspositori dan role play and simulation*. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemberian kuisisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelajar tentang penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE*. Kemudian narasumber memberikan edukasi tentang potensi terjadinya cedera pada saat berolahraga atau aktivitas fisik. Kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan praktik penanganan cedera ankle dengan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)*. Kemudian narasumber menjelaskan bagaimana cara melakukan penanganan pertama dengan metode dengan metode *RICE*. Kegiatan terakhir yaitu dengan peserta pengabdian kembali mengisi kuisisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah mengikuti pelatihan tersebut.

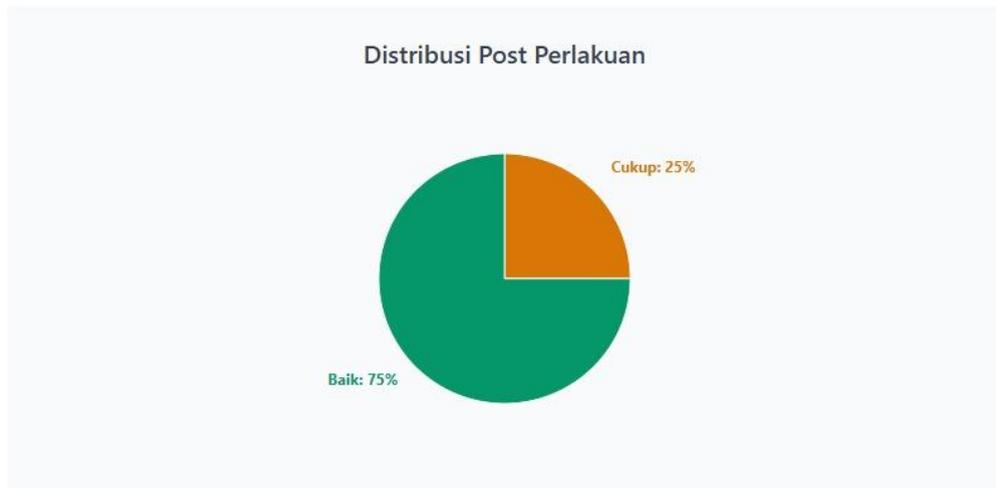
Adapun tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pelatihan yaitu dengan rata-rata

jawaban katagori kurang 12,5%, katagori Cukup 71,8%, katagori Baik 15,7%, dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Persentase *Pre-Test*

Adapun tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pelatihan yaitu dengan rata-rata jawaban katagori katagori Cukup 25%, katagori Baik 75%, dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Persentase *Post-Test*

Adapun hasil tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pelatihan yaitu rata-rata jawaban pada kategori Baik mengalami meningkat sebesar 59,3%, pada katagori cukup menurun sebanyak 46,8%, dan pada katagori kurang mengalami penurunan sebanyak 12,5% dari 10 pertanyaan.

Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Perbandingan Frekuensi Pre vs Post

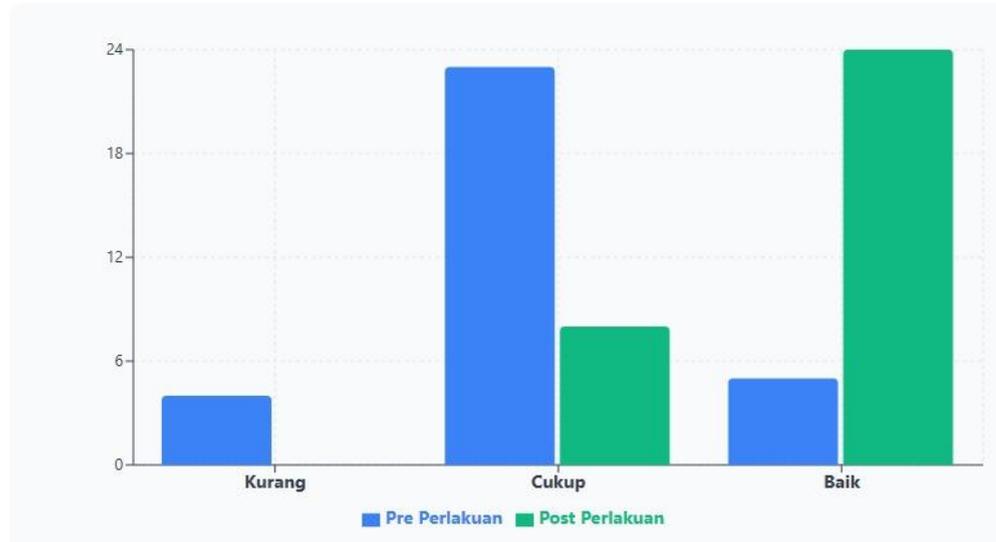


Diagram 2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan Cedera *Ankle*

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta didik kelas VIII SMPN 4 Ungaran mengenai penanganan cedera olahraga, khususnya cedera *ankle*, dengan menggunakan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Berdasarkan data evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, diperoleh hasil sebagai berikut: Jumlah peserta dengan kategori baik meningkat sebesar 59,3%, jumlah peserta dengan kategori cukup mengalami penurunan sebesar 46,8%, dan jumlah peserta dengan kategori kurang mengalami penurunan sebesar 12,5%. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE* berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas VIII di SMPN 4 Ungaran. Pelatihan ini efektif dalam mengubah pemahaman peserta dari kategori kurang dan cukup menjadi kategori baik.

Disarankan agar materi penanganan cedera, khususnya metode *RICE*, diintegrasikan secara rutin dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hal ini akan membantu memperkuat pemahaman siswa secara berkelanjutan. Selain cedera *ankle* penelitian selanjutnya dapat fokus pada jenis cedera olahraga lain seperti cedera lutut, otot, atau bahu, serta metode penanganannya, agar wawasan siswa semakin lengkap dalam aspek pertolongan pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan bantuan pendanaan melalui skema pengabdian kepada masyarakat, Kepala sekolah SMPN 4 Ungaran yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta para siswa-siswi SMPN 4 Ungaran yang telah kooperatif dalam melaksanakan kegiatan pengabdian serta tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Junaidi. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 13(1), 12. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/642>
- Kim, S. K., Roos, T. R., Roos, A. K., Kleimeyer, J. P., Ahmed, M. A., Goodlin, G. T., Fredericson, M., John P. A. Ioannidis, A. L. A., Dragoo, & L., J. (2017). Genome-wide association screens for Achilles tendon and ACL tears and tendinopathy. *Plos*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170422>
- McCollum, G. A., Bekerom, M. P. J. van den, Kerkhoffs, G. M. M. J., Dijk, J. D. F. C., & Van, C. N. (2013). Syndesmosis and deltoid ligament injuries in the athlete. *Springer Nature*. <https://doi.org/10.1007/s00167-012-2205-1>
- Musta'in, M., Nilawati, I., Setiawan, F. E., Diploma, P., Keperawatan, T., Keperawatan, F., Ngudi, U., & Ungaran, W. (2020). Injury Management Due To Sports in Senior High School Students District Of Pringsurat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17–22. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/569>
- Najafpour, Z., Godarzi, Z., Arab, M., & Yaseri, M. (2019). Risk factors for falls in hospital in-patients: A prospective nested case control study. *International Journal of Health Policy and Management*, 8(5), 300–306. <https://doi.org/10.15171/ijhpm.2019.11>
- Nasrullah, N. (2016). Cedera Penghambat Prestasi Atlet. *Wahana Ddaktika*. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v14i2.640>
- Peterson, L., & Renstrom, P. A. F. H. (2016). *Sports Injuries Prevention, Treatment and Rehabilitation, Fourth Edition* (4th Editio). Routledge. <https://doi.org/10.1201/9781315382234>
- Wardani, A. K., Zekha, N. N. M., Nilawati, I., & Amin, N. (2023). Sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan Cabor Bola Voli Putri PPLOP Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 15.
- Zekha, N. N. M., Wardani, A. K., Nilawati, I., & Amin, N. (2023). Pelatihan Penaganan dan Pencegahan Cedera Ankle Cabor Sepak Takraw Putri PPLOP Jawa Tengah. *PADIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 486–493.