

Pelatihan Penanganan Cedera Ringan dengan Teknik Pembalutan dan Pembidaian Metode *Drill and Practice* pada Remaja di Dusun Sendang Putri Desa Nyatnyono

Puji Lestari¹, Suwanti², Liyanovitasari³, Muhamad Sandi Rizki⁴, Aditya Putra⁵

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

Email Korespondensi: pujilestari@unw.ac.id

ABSTRAK

Cedera ringan yang disebabkan oleh aktivitas fisik merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh anak muda. Seringkali, penanganan awal yang dilakukan secara tidak benar secara tradisional dapat memperburuk kondisi cedera tersebut. Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam menangani cedera ringan melalui penyuluhan serta pelatihan mengenai teknik pembalutan dan pembidaian dengan metode *drill and practice*. Pelatihan ini berlangsung di lingkungan Dusun Sendang Putri RW 06 Desa Nyatnyono dan melibatkan peserta remaja berusia 15 hingga 20 tahun yang berjumlah 20 orang remaja. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, demonstrasi, praktik berulang, diskusi, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta, terlihat dari kemampuan mereka untuk menjelaskan prosedur serta mengaplikasikan teknik pembalutan dan pembidaian secara mandiri. Pendekatan *drill and practice* terbukti berhasil dalam meningkatkan kepercayaan diri dan akurasi praktik peserta. Pelatihan ini diharapkan bisa berkontribusi pada pembentukan remaja yang responsif dan terampil dalam memberikan pertolongan pertama untuk cedera ringan di lingkungan sekitar.

Kata kunci: Cedera Ringan, Remaja, Pembalutan, Pembidaian, *Drill And Practice*

ABSTRACT

Minor injuries caused by physical activities are a common health issue faced by young people. Often, incorrect initial management traditionally can worsen the injury condition. This community service program is designed to enhance the understanding and skills of adolescents in handling minor injuries through counseling and training on bandaging and immobilization techniques using the drill and practice method. The training takes place in Dusun Sendang Putri RW 06, Desa Nyatnyono, and involves 20 adolescents aged 15 to 20 years. The methods used include interactive lectures, demonstrations, repetitive practice, discussions, and evaluations. The results of this activity show an increase in the knowledge and skills of the participants, evident from their ability to explain procedures as well as to independently apply bandaging and suturing techniques. The drill and practice approach has proven successful in enhancing the participants' confidence and accuracy in practice. This training is expected to contribute to the formation of responsive and skilled adolescents in providing first aid for minor injuries in their surroundings.

Keywords: *Minor Injuries, Adolescents, Bandaging, Splinting, Drill And Practice*

1. PENDAHULUAN

Cedera ringan di kalangan remaja merupakan isu kesehatan yang cukup sering muncul di Indonesia, biasanya disebabkan oleh aktivitas harian, olahraga, maupun kecelakaan kecil. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa jenis cedera yang paling sering dijumpai di antara remaja dan mahasiswa adalah cedera pergelangan kaki dan sendi, yang biasanya terjadi saat berolahraga atau bermain di lingkungan sekolah dan rumah (Wijaya & Nuraini, 2021). Namun, penanganan awal terhadap cedera ini masih banyak dilakukan dengan cara tradisional dan tidak mengikuti prosedur medis yang benar, seperti dengan memijat, menggunakan balsem, atau bahkan membiarkannya tanpa tindakan lebih lanjut (Suryati et al., 2023). Penanganan awal yang cepat dan tepat sangat diperlukan untuk mencegah cedera semakin parah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa pertolongan pertama yang diberikan segera setelah cedera dapat menurunkan risiko komplikasi, infeksi, dan cacat permanen (WHO, 2022). Di Indonesia, kemampuan masyarakat dalam memberikan pertolongan pertama masih memerlukan peningkatan, khususnya pada kelompok remaja yang sering berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang berisiko (Pratiwi et al., 2021).

Pemalutan dan pembidaian merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai sebagai langkah awal dalam menangani luka serta cedera pada tulang atau sendi. Pemalutan bertujuan untuk menutupi luka agar tetap bersih, mempercepat proses penyembuhan, dan menghindari infeksi (Setiawan & Amalia, 2020). Sementara itu, teknik pembidaian berfungsi untuk menstabilkan tulang atau bagian tubuh yang patah atau terkilir agar tidak bergerak, guna mengurangi rasa sakit dan melindungi jaringan dari kerusakan lebih lanjut (Kurniawan et al., 2022).

Pengetahuan tentang teknik ini telah terbukti meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi keadaan darurat. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam pemalutan dan pembidaian adalah melalui *drill and practice*. Pendekatan ini menekankan pada latihan berulang dengan didampingi instruktur secara langsung, sehingga peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga menjadi terbiasa melakukan langkah-langkah tersebut secara mandiri (Syahrul & Rahmawati, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa metode *drill and practice* secara signifikan dapat meningkatkan skor pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan pertolongan pertama, termasuk di kalangan masyarakat umum (Fadillah et al., 2022).

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam menangani cedera ringan melalui penyuluhan serta pelatihan mengenai teknik pemalutan dan pembidaian dengan metode *drill and practice*. Dengan pelatihan yang terencana menggunakan pendekatan *drill and practice*, diharapkan remaja dapat memberikan penanganan awal pada cedera ringan secara mandiri sebelum mendapat bantuan dari tenaga kesehatan profesional. Langkah ini mendukung upaya untuk menciptakan masyarakat yang lebih tanggap terhadap bencana dan memahami pentingnya pertolongan pertama, sehingga dapat menurunkan angka komplikasi, cacat, dan biaya perawatan tambahan (Hidayat & Marlina, 2022).

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Dusun Sendang Putri RW 06 Desa Nyatnyono, terungkap bahwa banyak remaja yang belum menguasai pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan mengenai pertolongan pertama, terutama dalam hal teknik perban dan penanganan luka. Dalam berbagai situasi, cedera ringan yang dialami oleh remaja sering ditangani dengan cara tradisional, seperti dipijat atau menggunakan ramuan herbal, bahkan tidak jarang dibiarkan tanpa intervensi awal yang memadai, yang dapat memicu komplikasi lebih lanjut. Selain itu, rendahnya akses terhadap informasi dan kurangnya sumber edukasi praktis menyebabkan remaja tidak dapat memahami langkah-langkah pertolongan pertama dengan baik. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadakan pelatihan praktis yang terstruktur dan mudah dimengerti, agar remaja dapat lebih siap dan tanggap menghadapi keadaan darurat ringan di sekitar mereka

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 4 Juni 2025, bertempat di balai Dusun Sendang Putri RW 06 Desa Nyatnyono. Sasaran kegiatan ini adalah remaja dengan rentang usia 15 hingga 20 tahun. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa pendekatan, yaitu ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman dasar secara teori, demonstrasi teknik secara langsung oleh fasilitator, serta metode *drill and practice* yang memungkinkan peserta melakukan latihan secara berulang agar terampil dalam praktik pemalutan dan pembidaian. Selain itu, dilakukan pula sesi diskusi dan tanya jawab sebagai wadah klarifikasi dan penguatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada fase persiapan, tim pelaksana menyusun seluruh kebutuhan kegiatan, mulai dari materi edukatif tentang penanganan cedera, pembuatan leaflet sebagai media informasi pendukung, penyediaan alat praktik seperti perban dan bidai, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Tahapan ini sangat penting untuk memastikan bahwa seluruh komponen kegiatan tersedia secara optimal dan sesuai dengan sasaran pelatihan. Fase pelaksanaan diawali dengan pemberian ceramah interaktif untuk menyampaikan teori dasar terkait teknik pemalutan dan pembidaian. Selanjutnya dilakukan demonstrasi secara langsung oleh fasilitator untuk memberikan gambaran visual kepada peserta mengenai langkah-langkah pelaksanaan teknik yang benar. Setelah itu, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk melakukan praktik langsung melalui metode *drill and practice* (latihan berulang) di bawah bimbingan tim pelaksana. Fase ini bertujuan membentuk keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam situasi nyata.



Gambar 1.1 Penyuluhan dan Pelatihan teknik Pembalutan dan Pembidaian



Gambar 1.2 Evaluasi Tanya Jawab Bersama Remaja

Terakhir, fase evaluasi dilakukan dengan memberikan sesi diskusi di akhir pelatihan guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan observasi terhadap praktik peserta selama kegiatan untuk menilai keterampilan yang diperoleh secara langsung. Hasil dari evaluasi ini menjadi indikator efektivitas metode pelatihan yang digunakan.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian awal sebelum pelatihan, didapatkan data sebanyak 95 % remaja di Dusun Sendang Putri RW 06 Desa Nyatnyono belum memiliki pemahaman dasar tentang metode pembalutan dan pembuatan bidai. Pengetahuan yang mereka miliki umumnya hanya sebatas pertolongan luka secara umum tanpa memahami prosedur yang benar dan steril. Setelah dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan menggunakan pendekatan *drill and practice*, didapatkan data ada peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta, yang dapat terlihat dari kemampuan mereka menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama serta menerapkan teknik pembalutan dan pembuatan bidai dengan benar secara mandiri. Pelatihan ini diikuti oleh 20 peserta remaja. Selama praktik, peserta menunjukkan sikap yang sangat antusias, aktif bertanya, dan cepat dalam melaksanakan instruksi dari pelatih. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *drill and practice* efektif dalam membantu peserta memahami materi dan sekaligus meningkatkan keterampilan motorik mereka. Namun, ada beberapa masalah yang muncul, seperti keterbatasan alat praktik seperti perban, bidai, dan kain segitiga, serta perlunya pendampingan yang lebih intensif agar semua peserta dapat mempraktikkan teknik dengan tepat. Untuk mengatasi kendala tersebut, tim pelaksana mengambil inisiatif untuk menggunakan alat sederhana yang terbuat dari bahan-bahan yang mudah ditemukan di sekitarnya, seperti kain bersih dan potongan kayu sebagai pengganti bidai. Selain itu, dibentuk kelompok kecil agar pelatih bisa mendampingi praktik peserta dengan lebih fokus dan bergantian.

Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pelaksanaan praktik meskipun sarana yang ada terbatas. Evaluasi terhadap kegiatan dilakukan dengan pendekatan *drill and practice*, yang melibatkan latihan berulang secara langsung, memfasilitasi peserta untuk memahami dan menguasai

teknik secara bertahap. Dari pengamatan selama sesi latihan, terlihat bahwa kemampuan peserta meningkat seiring berjalannya pengulangan praktik. Pada awal pelatihan, beberapa peserta masih mengalami kendala dalam memahami konsep dan teknik dasar pembalutan dan pembidaian. Namun, setelah beberapa pengulangan, sebagian besar peserta menunjukkan kemajuan yang signifikan, baik dalam ketepatan teknik maupun kepercayaan diri saat praktik langsung.

Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan data dalam penguasaan praktik, 90% peserta (18 remaja) berhasil melaksanakan minimal dua teknik pembalutan dengan benar, sementara 80% peserta (16 remaja) mampu melakukan satu teknik pembuatan bidai dengan bimbingan instruktur. Latihan yang dilakukan berulang kali terbukti sangat bermanfaat dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan praktis peserta. Keefektifan Metode *Drill and Practice* Metode *drill and practice* terbukti sangat efektif karena berfokus pada latihan langsung dan pengulangan prosedur. Hal ini memungkinkan peserta untuk memahami setiap langkah dengan lebih komprehensif. Kegiatan juga dilaksanakan secara interaktif, sehingga peserta menjadi lebih aktif dan bersemangat. Pendekatan ini sangat sesuai untuk digunakan dalam pelatihan keterampilan teknis seperti pembalutan dan pembuatan bidai. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini memberikan dampak positif bagi remaja di Dusun Sendang Putri RW 06 Kelurahan Nyatnyono. Peserta menjadi lebih siap dan responsif dalam memberikan pertolongan pertama terhadap cedera ringan baik di rumah maupun di sekolah. Diharapkan kemampuan ini dapat dilanjutkan dan dibagikan kepada teman sebaya, sehingga dapat terbentuk budaya kesadaran akan pentingnya penanganan pertama yang cepat dan tepat di kalangan remaja desa tersebut.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan serta pelatihan teknik pembalutan dan pembidaian dengan metode *drill and practice* di Dusun Sendang Putri RW 06 Kelurahan Nyatnyono telah berhasil meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja dalam memberikan pertolongan pertama untuk cedera ringan. Metode *drill and practice* terbukti sangat efektif karena memberikan kesempatan untuk latihan berulang, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan akurasi praktik dari para peserta. Meskipun ada beberapa keterbatasan fasilitas, pelaksanaan program tetap berjalan dengan baik, berkat kreativitas dari tim pelaksana dan semangat peserta. Diharapkan hasil dari pelatihan ini dapat diimplementasikan secara mandiri oleh remaja serta disampaikan kepada teman sebaya mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih siap dan responsif terhadap situasi cedera ringan di sekitar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Wijaya, R., & Nuraini, R. (2021). Cedera pada mahasiswa dan penanganannya. *Jurnal Keperawatan Olahraga Indonesia*, 4(1), 23–30.
- Suryati, T., et al. (2023). Traditional Treatment on Sports Injury: A Review. *Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 45–52.
- WHO. (2022). First Aid Guidelines. *World Health Organization*.
- Pratiwi, D., et al. (2021). Tingkat pengetahuan remaja tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 78–85.
- Setiawan, D., & Amalia, Y. (2020). Edukasi Pembalutan Luka untuk Remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 12–19.
- Kurniawan, H., et al. (2022). Teknik Pembidaian pada Penanganan Awal Fraktur. *Jurnal Kesehatan Trauma dan Gawat Darurat*, 3(1), 8–15.
- Syahrul, A., & Rahmawati, A. (2021). Drill and Practice dalam Pelatihan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 33–40.
- Fadillah, N., et al. (2022). Peningkatan Keterampilan Pertolongan Pertama dengan Drill and Practice. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 55–61.
- Hidayat, R., & Marlina, D. (2022). Pelatihan Pertolongan Pertama untuk Masyarakat Tanggap Darurat. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 20–27.