

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga, baik yang bersifat olahraga prestasi maupun reaksi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Akan tetapi, olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah- kaidah kesehatan dapat pula menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh antara lain berupa cedera olahraga (Isnaen Adi Kurniadi & Arif Ali, 2023). Permainan futsal membutuhkan tenaga dan fisik yang kuat, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan. Olahraga futsal tidak terlepas dari adanya benturan pemain, saling senggol, saling dorong dan jatuh, sehingga permainan futsal memiliki risiko cedera yang tinggi. (Sumadi et al., 2018). Metode RICE adalah metode penanganan pertama yang sangat disarankan untuk dilakukan sesaat setelah seseorang terkena cedera. Salah satunya menggunakan pertolongan pertangan dengan metode RICE, metode RICE adalah kepanjangan dari (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*). Metode RICE sudah banyak di gunakan untuk mengatasi cedera saat bermain futsal dan bisa dilakukan sebelum meminta bantuan dokter (Siregar & Nugroho, 2022).

Cedera di lapangan futsal dapat terjadi karena berbagai faktor dan berbagai bentuk cedera seperti terjatuh, terdorong oleh lawan, terkilir, perdarahan, kram otot, dan lainnya. Cedera yang dialami oleh pemain futsal sangat sering terjadi ketika latihan ataupun pertandingan terjadinya cedera

dapat disebabkan beberapa hal, antara lain kesalahan teknik olahraga, aktivitas fisik yang berlebih atau melebihi beban latihan, adanya benturan serta tekanan pada fisik pemain. Penyebab olahraga dapat di kelompokkan menjadi sebab internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa gerakan latihan yang salah, bentuk tubuh yang kurang bagus, kondisi fisik kurang fit, kelemahan pada otot tubuh, tarikan pada ligamen maupun otot yang berlebih, dan prosedur keselamatan pada atlet yang tidak terjamin. Sedangkan penyebab eksternal antara lain tabrakan, pukulan atau benturan, alat yang digunakan kurang baik, dan kondisi lapangan yang buruk (Pristianto et al., 2023).

Pada data dunia tingkat Liga Futsal Nasional (LFNS) Spanyol cedera 9,9 orang cedera/1.000 jam latihan dan 61,1 orang cedera/1.000 jam pertandingan dikumpulkan. Data ini menunjukkan rata-rata $5,64 \pm 2,66$ orang cedera per tim selama periode pramusim. Dari semua cedera tersebut, 92,1% melibatkan anggota tubuh bagian bawah (López-Segovia et al, 2022), dalam pertandingan Piala Emas Futsal Indonesia 2015, Resiko cedera pada bagian tubuh paling rentan cedera kaki dengan resiko cedera sebanyak 77% dibandingkan resiko cedera lutut sebanyak 21% dan ankle atau pergelangan kaki sebesar 18%. Data Badan Statistik terdapat jumlah kecelakaan akibat pertandingan futsal di seluruh Indonesia sebanyak 6.936 kasus dan di Jawa Timur sebanyak 655 kasus (Triyani & Ramdani, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di UKM bola pada anggota futsal Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Hasil kuesioner terhadap 5 anggota futsal UKM Bola, di dapatkan mereka belum

mendapatkan pendidikan terkait pemberian Metode RICE dan masih salah dalam penanganan cedera.

Metode RICE adalah metode penanganan pertama yang sangat disarankan untuk dilakukan sesaat setelah seseorang terkena cedera. Salah satunya menggunakan pertolongan pertama dengan metode RICE, metode RICE adalah kepanjangan dari (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*). Metode RICE sudah banyak di gunakan untuk mengatasi cedera saat bermain futsal dan bisa dilakukan sebelum meminta bantuan dokter. Yang pertama *rest* adalah (Istirahat) saat timbul cedera maka hal yang harus segera dilakukan adalah dengan menghentikan aktivitas sesegera mungkin supaya cedera tidak tambah parah. Yang kedua *ice* adalah (es) mendinginkan bagian yang terkena cedera dengan menggunakan es tujuannya untuk mengurangi rasa sakit dan memperkecil pembuluh darah agar tidak bengkak. Yang ketiga *compression* adalah (membebat) membebat bagian yang cedera agar tidak banyak bergerak dan mengurangi rasa sakit. Yang terakhir *elevation* yaitu (ditinggikan) meninggikan bagian yang terkena cedera dari jantung dengan tujuan sirkulasi darah ke jantung lebih cepat dan mengurangi pembengkakan pada bagian yang cedera (Siregar & Nugroho, 2022).

Penanganan RICE ini sangat efektif terhadap penanganan cedera akut dikarenakan dapat membantu pembengkakan yang terjadi. Penting pula untuk diingat bahwa semakin cepat metode ini diterapkan pada pasien atau orang yang mengalami cedera, akan semakin efektif manfaat hasil yang akan diperoleh. Pada futsal sebagai permainan yang membutuhkan tenaga

dan fisik yang kuat, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan. Olahraga futsal tidak terlepas dari adanya benturan pemain, saling senggol, saling dorong dan jatuh, sehingga permainan futsal memiliki risiko cedera yang tinggi bagi para atletnya. Atlet futsal memiliki peluang yang sama untuk mengalami *injury*, mengingat permainan ini banyak menggunakan kerja otot tubuh dan kemungkinan berbenturan tubuh antar pemain. *Injury* yang dialami atlet futsal biasa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja, karena faktor lapangan futsal, gerakan tubuh yang salah, berbenturan dengan pemain lain, tidak menggunakan perlengkapan bermain dengan baik dan sebagainya (Sumadi et al., 2018).

Injury tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. *Injury* olahraga secara umum berupa cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendon, pendarahan pada kulit dan pingsan. Risiko terjadinya *injury* dalam permainan futsal diakibatkan pengaruh dari luar (faktor ekstrinsik) berupa tabrakan, pukulan atau benturan, lapangan yang jelek dimana menggunakan semen yang dialas dengan rumput sintetis berbahan kasar dan alat yang digunakan dalam bermain kurang baik seperti sepatu yang rusak dan tidak menggunakan alas pelindung tulang kering (deker), (Sumadi et al., 2018).

Pada penanganan yang tepat harus dilakukan untuk menunjang kesembuhan pada area cedera, pemain futsal yang mengalami *injury* ringan sampai sedang harus melakukan penghentian permainan sehingga tidak mengakibatkan terjadinya *injury* berat yang berdampak pada penyembuhan

injury yang lama dan ditangani oleh pihak medis (Sumadi et al., 2018) dan rusak pada otot, atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Pada saat terjadi cedera olahraga futsal maka tubuh akan memberikan tanda radang yang terjadi atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan functiolaesa (penurunan fungsi). Ada dua jenis cedera yang dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindro yang berlarut-larut, *overuse syndromen*. Trauma akut merupakan suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera. Cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut. Sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera agar tidak menjadi parah, dan bagaimana mengobatinya (Nugroho, 2017).

Pertolongan pertama untuk mengatasi cedera sangatlah penting dalam permainan futsal. Karena dapat menolong dan mengatasi cedera yang terjadi pada teman, orang lain, bahkan pada diri sendiri. Supaya meringankan beban sakit yang diderita selain itu cedera yang terjadi supaya tidak semakin parah dan fatal. Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada korban yang sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari sang ahli (dokter) atau petugas kesehatan. Pertolongan pertama sangatlah penting tetapi akan ada dampak yang buruk jika melakukan pertolongan pertama dengan metode yang salah seperti jika terjadi peradangan pertolongan pertamanya

diolesi dengan yang panas seperti balsem atau koyo perlakuan itu akan menambah parah peradangan karena pembuluh darah akan pecah dan semakin melebar peradangannya. Selain itu dislokasi, strain, sprain, dan kram yang seharusnya atlet diistirahatkan tetapi dibiarkan tetap bermain, karena sangat pentingnya pertolongan pertama (Nugroho, 2017).

Pelatihan RICE dengan simulasi begitu efektif digunakan dalam penyampaian materi terhadap responden karena dengan penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyata atau realita dapat digunakan dalam mengoptimalkan proses belajar. Hal ini diperkuat oleh teori (Edgar Dale dalam Saputri et al., 2020) yang mengemukakan dalam sebuah kerucut yang dinamakan kerucut pengalaman (*cone of experience*) yang memberikan gambaran bahwa pengalaman belajar dapat melalui proses perbuatan atau mengalami sendiri tentang apa yang dipelajari, proses mengamati, dan mendengarkan melalui media maupun secara langsung, sebagai contoh melalui praktik secara langsung, maka semakin seseorang banyak praktik semakin banyak pengalaman yang diperoleh. Sehingga proses belajar mengajar dengan menggunakan objek nyata seperti praktek lapangan atau simulasi dapat meningkatkan skill dan pengetahuan (Saputri et al., 2020).

Pada era industry 4.0 banyak ilmuwan yang mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan (IPTEKOR) dengan baik dengan tujuan memberikan pertolongan keamanan bagi para atlet. Banyak metode penanganan cedera olahraga yang dikembangkan oleh ilmuwan keolahragaan yang dapat digunakan untuk memberikan pencegahan dan penanganan

cedera yang dialami oleh atlet seperti metode RICE (Ita et al., 2022).

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengajarkan metode RICE kepada pemain futsal dengan simulasi agar pemain futsal mengerti metode tersebut untuk penanganan cedera yang mereka alami (Adriansyah, 2021).

Pengetahuan remaja tentang metode RICE berpengaruh pada saat penanganan cedera. Pengetahuan mengenai metode RICE pada cedera diperlukan agar dapat merubah pengetahuan serta menentukan tindakan apa yang akan dilakukan. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah faktor informasi sehingga dibutuhkan media penyalur informasi kesehatan khususnya mengenai metode RICE (Sakti et al., 2021).

Dari fenomena di atas terlihat bahwa anggota futsal UKM bola perlu mengerti metode RICE dalam penanganan cedera. Cara yang diharapkan untuk bisa memberikan pendidikan kepada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo, agar pada saat terjadinya cedera anggota Futsal mengerti metode RICE untuk penyembuhan area cedera, Berdasarkan beberapa permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Pengetahuan Penanganan Cedera Pada Anggota Futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo” sehingga bisa upaya untuk peningkatan pengetahuan para pemain khususnya pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo tentang penanganan cedera dengan metode RICE.

Pendidikan Kesehatan Metode RICE sangat penting bagi para anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo Sehingga

diharapkan anggota futsal menjadi mengerti setelah dilakukan pendidikan metode RICE untuk penanganan cedera.

Allah SWT berfirman dalam Al-qur'an surah Asy-Syu'ara ayat 80 yang berbunyi:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي

“wa idzâ maridltu fa huwa yasyfin”

“Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku.” (QS Asy-Syu'ara: 80)

Dalam tafsiran karya Ibnu katsir tetang ayat Al-qur'an diatas : bila aku sakit, sesungguhnya tiada seorang pun selain-Nya yang dapat menyembuhkanku dengan berbagai macam sarana pengobatan apa pun yang menjadi penyebab kesembuhan.

Dapat disimpulkan dan ditujukan untuk penulisan ini adalah bila seseorang sakit sebagai seorang muslim hendaknya kita meminta pertolongan dalam kesembuhan atas izin Allah selagi kita melakukan sebuah pengobatan seperti halnya cedera dan diberikan pengobatan dengan metode RICE.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan metode RICE terhadap pengetahuan penanganan cedera pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan (simulasi) metode RICE terhadap pengetahuan penanganan cedera pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan penanganan cedera metode RICE pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebelum di berikan pendidikan kesehatan metode RICE.
2. Mengidentifikasi pengetahuan penanganan cedera metode RICE pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo sesudah di berikan pendidikan kesehatan metode RICE.
3. Menganalisis pengaruh pendidikan (simulasi) kesehatan metode RICE terhadap pengetahuan penanganan cedera pada anggota futsal UKM bola Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperluas dan memperkaya teori dan menguatkan pembuktian teori pengaruh pendidikan kesehatan metode RICE terhadap pengetahuan penanganan cedera.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu praktisi olahraga untuk mampu meningkatkan pengetahuan penanganan cedera dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, elevation*).

2. Bagi Perguruan Tinggi

Dapat mengembangkan praktik keperawatan gawat darurat khususnya yang berkaitan dengan penanganan cedera dalam komunitas.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan rujukan acuan untuk diberikan kepada para praktisi olahraga futsal agar dapat melakukan penanganan cedera secara tepat dan mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang sama yaitu pendidikan kesehatan (simulasi) metode RICE, pengetahuan penanganan cedera maka penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi terhadap penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian telah mempelajari bagaimana Pendidikan metode RICE yaitu :

1. Pada penelitian (Nugroho, 2017), Dengan Judul Tingkat Pengetahuan Pemain Di UKM Futsal Uny Tentang Penanganan Dini Cedera Dengan Metode Rice Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kualitatif. Penelitian ini menggambarkan presentase tingkat pengetahuan pemain di UKM Futsal UNY tentang penanganan dini cedera dengan metode RICE. Kemudian hasil data yang diperoleh dipresentasikan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal di UKM Futsal UNY tahun 2017. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal di UKM Futsal UNY tahun 2017 yang berjumlah 25 orang.

Kriteria yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet futsal laki-laki di UKM Futsal UNY, atlet di UKM Futsal UNY yang aktif mengikuti latihan selama 6 bulan, usia atlet minimal 19 tahun sampai 23 tahun, dan atlet yang mau dijadikan subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan dalam batas-batas penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE dominan kategori baik sebanyak 16 atlet (64%). Diketahui pula bahwa atlet dengan hasil dominan baik

tersebut, memiliki background sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sehingga, materi pada kelas mata kuliah PPC (Pertolongan Pertama Pada Cedera) yang mereka dapatkan sebagai bekal pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga khususnya metode RICE. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada atlet yang memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak satu atlet. Hasil pengetahuan kategori cukup tersebut diketahui, atlet berasal dari Fakultas Ekonomi sehingga belum memiliki kecukupan tingkat pemahaman konsep metode RICE, Persamaan penelitian ini pada responden yaitu sama Mahasiswa Anggota UKM, Perbedaan penelitian ini adalah pada variabel dependennya membahas tentang tingkat pengetahuan sedangkan saya pengaruh Pendidikan Kesehatan (simulasi) metode RICE.

2. Pada Penelitian (Adriansyah, 2021), dengan judul Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC Penelitian ini dilakukan pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC dari bulan Oktober sampai dengan November 2021. Jenis Penelitian yang di gunakan adalah Penelitian Deskriptif yang dilakukan dengan Metode Survei dan dilaksanakan dengan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang disebar melalui Google Form kepada 20 pemain sepak bola Batu Merah FC untuk memperoleh data mengenai Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC. Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Pemahaman

Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Batu Merah FC menunjukkan bahwa pemain Batu Merah FC masuk dalam kategori “baik”. Tingkat pengetahuan yang baik ini dapat mengantisipasi terjadinya cedera dan dapat mengetahui cara penanganan cedera dengan metode RICE atau *Rest* (istirahat), *Ice* (pendinginan), *Compress* (Penekanan), *Elevation* (Meninggikan). Ketika seseorang sudah memahami apa yang dilakukan tentang cedera olahraga maka orang tersebut juga akan terbentuk dalam melakukan tindakan yang mengurangi terjadinya cedera olahraga. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada metode RICE, Perbedaan penelitian ini pada variabelnya membahas tentang Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE kalau saya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Rice Terhadap Pengetahuan Penanganan Cedera.

3. Pada penelitian (Hardyanto & Nirmalasari, 2020), Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Penelitian ini merupakan kuantitatif non eksperimen dengan jenis observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif, yaitu untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2010). Lokasi penelitian ini di UKM olahraga Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga sebanyak 106 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan kuota

sampling didapatkan 69 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UKM olahraga Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dan mahasiswa yang hadir minimal 3x dalam latihan UKM olahraga. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan penanganan cedera yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Nugroho pada tahun 2017 dengan jumlah 30 item pertanyaan. Uji validitas dan reabilitas telah dilakukan Nugroho sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas ulang. Pengambilan data responden menggunakan 2 cara yaitu bertemu langsung dan melalui media sosial (soft file). Pengolahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating*. Analisis data yang digunakan adalah univariat yang menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variable, Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan kuantitatif *non eksperimen* dengan jenis observasional, sedangkan penelitian saya menggunakan kuantitatif eksperimen dengan jenis *Quasi experimental* dengan desain *pre-test post-test*, persamaan dari penelitian ini pada alat pengumpulan data dengan kuesioner.