

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cedera merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau gaya yang bekerja pada bagian tubuh tertentu yang melebihi kemampuan tubuh untuk menahannya. Dalam konteks olahraga, cedera dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik kontak fisik langsung seperti benturan maupun gaya berlebih pada otot saat melakukan gerakan tertentu. Cedera umumnya terjadi pada tendon, ligamen, tulang, dan persendian, yang berperan penting dalam menopang beban tubuh serta mendukung pergerakan. (Okta & Hartono, 2020). Risiko cedera meningkat akibat kondisi fisik yang kurang optimal, seperti otot lemah atau tidak seimbang, serta faktor eksternal seperti lapangan licin atau perlengkapan yang tidak sesuai (Muthmainnah & Kep, 2024).

Pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan individu untuk menangani cedera, salah satunya melalui metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) yang efektif mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan (Saputri et al., 2020). Sesuai teori Rogers, perubahan perilaku terjadi saat individu merasa dihargai, didukung, dan berada dalam lingkungan yang empatik. Pendidikan kesehatan yang berpusat pada individu mendorong atlet mengenali kebutuhan tubuhnya, mengambil keputusan sadar, dan bertanggung jawab atas kesehatannya. Hal ini sejalan dengan prinsip *client-centered care* yang menempatkan individu sebagai pusat dalam proses pembelajaran dan perubahan (Dibra, 2015).

Menurut laporan tahun 2017, data dari *The National Collegiate Athletic Association (NCAA)* selama dua musim kompetisi bola voli antara tahun 2013 hingga 2015 mencatat angka kejadian cedera sebesar 4,69 per 1.000 kejadian (Beno et al., 2022). Sementara itu, data dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) menunjukkan bahwa insiden cedera pada atlet bola voli terjadi sebanyak 3,5 per 1.000 jam saat pertandingan dan 1,5 per 1.000 jam saat sesi latihan. Berdasarkan catatan *Injury Surveillance System (ISS)*, bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera pada pemain bola voli adalah pergelangan kaki (23,03%), diikuti oleh lutut (21,91%), bahu (11,79%), punggung (10,67%), hamstring (9,55%), selangkangan (6,74%), jari (6,17%), tangan (3,93%), dan bagian tubuh lainnya (5,61%) (Daryanto, 2020). Di wilayah Jawa Timur, proporsi jenis cedera olahraga paling banyak berupa luka lecet atau lebam sebesar 67,36%, luka robek sebesar 18,19%, cedera terkilir (sprain) mencapai 30,5%, dan patah tulang sebesar 5,83%. Tempat kejadian cedera paling banyak terjadi di lingkungan sekolah sebesar 5,83%. Jika dilihat berdasarkan usia, kelompok usia 15–24 tahun mencatatkan angka tertinggi sebesar 12,2%, diikuti oleh usia di atas 75 tahun (9,2%) dan kelompok usia 65–74 tahun (8,1%). Berdasarkan jenis kelamin, cedera lebih banyak terjadi pada laki-laki (11%) dibanding perempuan (7,4%) (Athoillah et al., 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Ponorogo, melalui wawancara terhadap ketua dan anggota UKM bola voli, didapatkan bahwa hampir 90% dari mereka belum memahami metode *PRICE* dalam penanganan cedera. Selama latihan dan pertandingan, beberapa pemain mengalami cedera seperti ankle

sprain (terkilir pergelangan kaki), cedera lutut, dan memar akibat benturan, namun pertolongan pertama yang diberikan masih sangat sederhana, seperti penggunaan cooling spray atau kompres es. Cara ini tidak cukup efektif dalam mengurangi peradangan atau mencegah kerusakan lebih lanjut pada jaringan. Kurangnya pemahaman tentang metode PRICE dapat memperlambat pemulihan cedera dan meningkatkan risiko cedera berulang pada pemain.

Cedera merupakan salah satu risiko yang umum terjadi dalam kegiatan olahraga, terutama pada cabang olahraga dengan intensitas fisik tinggi seperti bola voli. Aktivitas di lapangan seperti lompatan, sprint, pendaratan dengan tekanan kuat, serta kontak fisik yang tidak bisa dihindari dapat memicu beragam jenis cedera, seperti terkilir, cedera pada lutut, pergelangan tangan, hingga cedera punggung. Beberapa jenis cedera yang sering dialami saat bermain bola voli meliputi cedera jari akibat kesalahan saat menerima bola, nyeri lutut yang muncul akibat frekuensi lompatan yang tinggi, luka lecet pada siku yang terjadi saat melakukan gerakan menyelamatkan bola, dan cedera bahu yang disebabkan oleh smash keras atau blok terhadap serangan lawan. Cedera pergelangan kaki juga menjadi hal yang cukup sering terjadi, umumnya disebabkan oleh pendaratan yang tidak stabil saat melakukan smash maupun block, termasuk cedera berulang yang sebelumnya pernah dialami oleh pemain (Bahtiar, Abdullah and Kinanti, 2021).

Menurut (Wibowo dan Lestari, 2022) keuntungan Simulasi dalam Konteks UKM Bola Voli bagi anggota UKM Bola Voli, simulasi metode PRICE dapat menjadi alat pelatihan yang kritis untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mendukung pemulihan yang optimal. Simulasi juga membantu

atlet memahami batasan fisik mereka dan mengurangi ketergantungan pada tenaga medis saat kejadian darurat, karena mereka telah dibekali dengan kemampuan penanganan mandiri. Tahapan dalam simulasi teknik pertolongan merupakan rangkaian langkah yang dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa peserta dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan pertolongan pertama dengan efektif. Tahapan ini diawali dengan orientasi situasi. di mana peserta diperkenalkan pada kasus atau skenario simulasi, seperti cedera akibat aktivitas olahraga atau kecelakaan. Pada tahap ini, peserta mendapatkan pemahaman tentang pentingnya teknik pertolongan dan langkah yang harus dilakukan sesuai kondisi yang dihadapi. Pada demonstrasi teknik, pelatih atau fasilitator memperagakan langkah-langkah penanganan sesuai protokol, seperti metode PRICE (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*) untuk cedera ringan. Teknik ini dilakukan secara bertahap agar peserta dapat menyerap konsep dan prosedur dengan baik.

Metode PRICE banyak diterapkan dalam penanganan cedera saat bermain voli dan bisa dilakukan sebelum mendapatkan bantuan medis. Langkah pertama, *Protection* atau Perlindungan: Melindungi area yang cedera ini bisa melibatkan penggunaan alat penyangga (seperti pembalut elastis atau perban). Langkah kedua, *Rest* atau istirahat, mengharuskan atlet untuk segera menghentikan aktivitas guna mencegah cedera bertambah parah. Langkah ketiga, *Ice* atau penggunaan es, diterapkan pada area cedera untuk mengurangi rasa sakit dan membantu mengecilkan pembuluh darah, sehingga pembengkakan bisa diminimalisir. Keempat, *Compression* atau

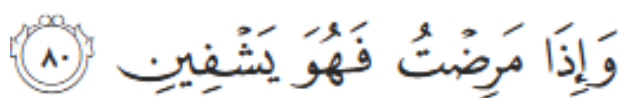
penekanan dilakukan dengan cara membebat bagian yang cedera untuk mengurangi pergerakan dan rasa sakit. Terakhir, Elevation atau elevasi, yaitu meninggikan bagian yang cedera di atas jantung untuk mempercepat aliran darah kembali ke jantung dan mengurangi pembengkakan pada area yang cedera (Widhiyanti *et al.*, 2019). Metode Price memiliki beberapa keuntungan dalam penanganan cedera pada pemain bola voli. Pertama, metode ini membantu mencegah kerusakan lebih lanjut pada area cedera dengan cara melindungi dan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi jaringan tubuh yang cedera. Kedua, komponen Ice atau penggunaan es pada metode ini mampu mengurangi peradangan serta nyeri pada area cedera, yang merupakan gejala umum pada cedera olahraga. Ketiga, Compression dan Elevation membantu mengurangi pembengkakan dan mempermudah sirkulasi darah pada area yang terluka, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Penggunaan metode Price juga memungkinkan penanganan cedera yang sederhana dan tidak membutuhkan peralatan medis yang canggih, sehingga sangat cocok untuk diterapkan langsung di lapangan (Alfian Baharsa, Ichsani, 2023).

Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan cedera sering kali menjadi penyebab utama kesalahan dalam perawatan awal, yang mengakibatkan cedera ringan berkembang menjadi kondisi yang lebih serius dan berkepanjangan. Banyak anggota UKM bola voli yang belum memiliki pemahaman mendalam tentang langkah-langkah pertolongan pertama seperti metode PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) atau langkah-langkah lain yang diperlukan untuk mencegah perburukan kondisi cedera.

Tanpa pengetahuan yang memadai, mereka cenderung mengabaikan rasa sakit atau mencoba melanjutkan latihan, yang berisiko memperparah kondisi. Edukasi tentang metode PRICE harus segera diterapkan dalam program pelatihan di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk memastikan anggota memahami langkah-langkah yang tepat dalam menangani cedera. Melalui pelatihan yang melibatkan simulasi dan praktik langsung, anggota UKM dapat lebih siap dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera. Penggunaan metode PRICE yang benar dapat membantu mempercepat pemulihan dan mencegah cedera semakin parah. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu penerapan metode PRICE dapat meningkatkan angka pemulihan cedera hingga lebih dari 70%. Dengan demikian, pendidikan tentang metode ini penting untuk diterapkan di tingkat UKM guna meningkatkan kesadaran dan kemampuan anggota dalam menangani cedera secara mandiri.

Dari fenomena di atas terlihat bahwa anggota UKM bola voli perlu mengerti metode PRICE dalam penanganan cedera. Cara yang diharapkan untuk bisa memberikan pendidikan kepada anggota UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Ponorogo, agar pada saat terjadinya cedera anggota bola voli mengerti metode PRICE untuk penyembuhan area cedera.

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



"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku." (QS. Asy-Syu'ara, 26:80)

Penjelasan Ayat:

Ayat ini mengandung makna yang dalam terkait dengan kesehatan dan penyembuhan. Dalam konteks penanganan cedera, ayat ini mengajarkan bahwa kesehatan tubuh adalah anugerah dari Allah, dan jika seseorang sakit atau cedera, hanya kepada Allah-lah tempat kita memohon kesembuhan. Allah adalah sumber penyembuhan, dan Dia yang memberikan petunjuk melalui berbagai cara, termasuk dengan ilmu pengetahuan dan upaya medis yang bisa dilakukan oleh manusia. Ayat ini mengingatkan kita bahwa meskipun kita berusaha maksimal untuk mengatasi cedera dengan pengetahuan yang kita miliki, akhirnya kesembuhan tetap berada dalam kehendak Allah. Oleh karena itu, selain berusaha dengan pengetahuan yang ada, doa dan tawakal juga menjadi bagian dari proses pemulihan, memperlihatkan hubungan antara usaha dan kepercayaan kepada Allah dalam menghadapi cedera.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan (simulasi) metode PRICE terhadap pengetahuan penanganan cidera pada anggota Bola Volly UKM Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan (simulasi) metode PRICE terhadap pengetahuan penanganan cedera pada anggota Bola Volly UKM Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi pengetahuan penanganan cedera metode PRICE pada anggota Bola Volly UKM Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebelum di berikan pendidikan metode PRICE.

1. Mengidentifikasi pengetahuan penanganan cedera metode PRICE pada anggota Bola Volly UKM Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebelum di berikan pendidikan PRICE.
2. Mengidentifikasi pengetahuan penanganan cedera metode PRICE pada anggota Bola Volly UKM Universitas Muhammadiyah Ponorogo sesudah di berikan pendidikan PRICE.
3. Menganalisis pengaruh pendidikan (simulasi) kesehatan metode PRICE terhadap pengetahuan penanganan cedera pada anggota Bola Volly UKM 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 PRICE 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 PRICE (Protection, 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 bola volley 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 PRICE, 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

PRICE :

1. Pada penelitian (Kasad, 2024) Dengan Judul *The Influence of Health Education on Developmental Tasks in Caring for Elderly Family Members with Hypertension*. Kemudian hasil data yang diperoleh dipresentasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara Tugas Kesehatan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga Lansia dengan Hipertensi sebelum dan setelah Implementasi Pendidikan Kesehatan dengan P Value $< 0,05$, yaitu $0,000 < 0,05$. Persamaan penelitian ini pada variabel dependen yaitu sama Pendidikan Kesehatan. Perbedaan penelitian ini adalah pada tujuan intervensinya penelitian ini untuk meningkatkan pemahaman keluarga dalam merawat lansia, sedangkan penelitian saya untuk meningkatkan pengetahuan individu dalam penanganan cedera saat berolahraga.
2. Pada penelitian (Wang et.al, 2018) Dengan Judul *Impact of Health Education on Knowledge and Behaviors toward Infectious Diseases among Students in Gansu Province , China*. Hasil menunjukkan Perbedaan yang signifikan secara statistik diamati pada delapan item pengetahuan tentang transmisi dan pengobatan penyakit menular antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,001$). Akurasi rata-rata pengetahuan dan perilaku terhadap penyakit menular mencapai 72,23% dan 60,03%. Perbedaan signifikan diamati pada enam item perilaku siswa di daerah pedesaan dan perkotaan ($p < 0,001$). Pendidikan kesehatan, status rumah tangga, dan kabupaten mempengaruhi skor

pengetahuan dan perilaku siswa terhadap penyakit menular ($p < 0,05$). Jenis kelamin dan tingkat pendidikan juga mempengaruhi skor perilaku siswa terhadap penyakit menular ($p < 0,001$). Persamaan penelitian ini pada variabel dependennya yaitu sama Pendidikan kesehatan. Perbedaan penelitian ini adalah pada jenis perilaku yang diukur penelitian ini mengukur pengetahuan dan perilaku pencegahan terhadap penyakit menular sedangkan penelitian saya mengukur pengetahuan mengenai penanganan cedera fisik dalam kegiatan olahraga.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Hardyanto & Nirmalasari, 2020) berjudul Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan studi kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan observasional. Desain yang digunakan adalah survei deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan UKM olahraga Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa kuesioner tingkat pengetahuan mengenai penanganan cedera, yang diadaptasi dari penelitian Nugroho (2017), terdiri atas 30 butir pertanyaan. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada desain yang digunakan, di mana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan observasional, sedangkan penelitian saya menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain

quasi experimental berbentuk *pre-test post-test*. Namun, keduanya memiliki kesamaan dalam penggunaan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner.

4. Penelitian (Oktavian & Roepajadi, 2021) yang berjudul *Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16–23 Tahun* menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui metode survei. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, melibatkan 16 responden. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pemain futsal terhadap penanganan cedera akut menggunakan metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) berada dalam kategori "baik", meskipun sebagian besar responden tidak memiliki latar belakang pengetahuan tentang *Pertolongan Pertama Cedera (PPC)*. Perbedaan dengan penelitian saya terletak pada teknik pengambilan sampel, di mana penelitian ini menggunakan *total sampling*, sedangkan saya menggunakan teknik *purposive sampling*. Namun, kedua penelitian memiliki kesamaan dalam fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti penanganan cedera dalam konteks olahraga.
5. Penelitian (Saputri et al, 2024) berjudul *Pengaruh Pemberian Pelatihan Simulasi terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Sprain pada Atlet Pencak Silat di Karanganyar* merupakan studi kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi experimental* dan desain *one group pretest and posttest without control*. Jumlah sampel dalam penelitian ini

sebanyak 28 orang, setelah 6 responden dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat setelah mengikuti pelatihan simulasi, yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan berbasis simulasi efektif dalam meningkatkan keterampilan atlet. Diharapkan keterampilan tersebut dapat diterapkan oleh atlet dari Padepokan Tapak Suci PIMDA 55 Karanganyar dalam aktivitas sehari-hari. Dalam konteks keperawatan komunitas, pendekatan ini juga dapat dimanfaatkan oleh tim kesehatan olahraga untuk menangani cedera seperti sprain melalui metode PRICE. Kesamaan dengan penelitian saya terletak pada penggunaan simulasi sebagai metode intervensi untuk meningkatkan penanganan cedera. Namun, perbedaannya terdapat pada fokus penelitian: penelitian ini menitikberatkan pada peningkatan keterampilan praktis dalam menangani cedera langsung di lapangan, sedangkan saya lebih menekankan pada peningkatan pemahaman teoritis peserta mengenai metode *PRICE*.