

PENINGKATAN PENGETAHUAN KOMUNITAS FUTSAL SMP NASIONAL MALANG MENGENAI METODE PRICE DALAM PENANGANAN CEDERA

Fatmarianni¹, Anita Faradilla Rahim², Anisa Mila Prasetya³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Janti

e-mail: ftmrianni@gmail.com

Received: 27 November 2024; Revised: 5 December 2024; Accepted: 12 December 2024

Abstract

Athletes at the high school, college, and higher levels often face pressure regarding their competitive abilities. Those who experience this pressure are frequently at risk of injuries due to engaging in activities that exceed their previous levels, such as intense training. The aim of this outreach program is to educate the futsal community about first aid for injuries. This outreach involved 13 participants from the SMP Nasional Malang futsal community. The methods used included health promotion regarding first aid for injuries, utilizing PowerPoint presentations and posters to enhance participants' understanding. We assessed their knowledge of injury management using pre- and post-test questionnaires. The outreach process ran smoothly, resulting in participants from the SMP Nasional Malang futsal community gaining a better understanding of the PRICE method for first aid management of injuries. Consequently, participants are now equipped to independently apply the PRICE method for initial injury care

Keywords: *futsal community, price, counseling.*

Abstrak

Atlet pada sekolah menengah, perguruan tinggi dan tingkat yang lebih tinggi sering kali mendapatkan penekanan pada kemampuan mereka untuk bersaing, atlet yang mengalami ini biasanya mengalami cedera karena melakukan aktivitas melampaui aktivitas sebelumnya seperti berlatih. Penyuluhan bertujuan untuk mendukasi komunitas futsal mengenai penanganan pertama cedera. Penyuluhan ini memiliki 13 sampel yang merupakan peserta komunitas futsal SMP Nasional Malang, metode yang dilakukan penyuluhan ini berupa promosi kesehatan mengenai penanganan pertama cedera menggunakan power point dan poster dengan tujuan pemahaman peserta komunitas, mengetahui pemahaman penanganan cedera pada peserta komunitas futsal menggunakan kuisisioner *pre-posttest*. Proses penyuluhan berjalan dengan lancar sehingga peserta Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada komunitas futsal SMP Nasional Malang mendapatkan pemahaman dan wawasan terkait dengan metode PRICE untuk penanganan pertama cedera, sehingga peserta mampu melakukan metode PRICE ini untuk penanganan pertama cedera secara mandiri dan mampu melakukannya

Kata kunci: komunitas futsal, *price*, penyuluhan.

A. PENDAHULUAN

Berkembangnya olahraga masa kini menjadi sebuah gaya hidup pada masyarakat. Perkembangan ini ditunjukkan dengan munculnya komunitas atau *club* olahraga seperti komunitas bulu tangkis, komunitas futsal, komunitas sepak bola dan lain sebagainya. Kegiatan olahraga pasti memiliki resiko terjadinya cedera dalam melakukan kegiatan (Okta. Ruchy Pharamanandya, 2020).

Cedera terbanyak kedua adalah cedera olahraga setelah cedera akibat kecelakaan domestik (3,7%) dan cedera akibat kecelakaan kerja (3,1). Setahun terdapat 8,6 juta kejadian cedera olahraga dengan rata-rata 34,1 per 1000 orang. Cedera yang umum terjadi dalam olahraga seperti *ankle sprain*, *strain muscle* dan cedera jaringan lunak lainnya (Triyanita & Pambudi, 2023).

Atlet sering kali mendapatkan penekanan pada kemampuan mereka untuk bersaing dan berprestasi, oleh karena itu atlet yang mengalami ini biasanya mengalami cedera karena melakukan aktivitas melampaui aktivitas sebelumnya seperti berlatih (Khurana & Singhal, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2013 menunjukkan resiko cedera pemain futsal terdapat 235 kasus cedera dari total 1000 permainan olahraga. Berdasarkan informasi yang di dapat terkait futsal, risiko cedera yang rentan terjadi yaitu pada tubuh bagian kaki sebesar 77%, cedera lutut sebesar 21% dan cedera pada pergelangan kaki sebesar 18% (Herdiandanu et al., 2020).

Rehabilitasi cedera olahraga dapat dilakukan dengan pendekatan fisioterapi. Atlet yang tidak memiliki pengetahuan terkait penanganan cedera dapat memperparah pada cedera yang mereka alami, maka fisioterapi dapat berperan dalam memberikan edukasi tentang penanganan cedera yang dialami oleh atlet baik memberikan edukasi tentang pencegahan maupun penanganan pertama cedera. Kegiatan pengabdian seperti penyuluhan pada komunitas olahraga ini memiliki harapan dapat meningkatkan

pengetahuan dan pemahaman terhadap penanganan pertama cedera olahraga sehingga tidak memperparah cedera

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan pelaksanaan pengabdian ini yaitu dengan *one group pre-posttest* dengan peserta dari komunitas Futsal SMP Nasional Malang. Pengabdian yang dilaksanakan tanggal 14 Oktober 2024. Sebelum diberikannya edukasi, peserta melakukan *pretest* berupa mengisi kuesioner mengenai penanganan cedera olahraga khususnya olahraga futsal, dilanjutkan dengan diberikannya materi mengenai metode PRICE, seperti definisi PRICE yang merupakan perawatan pertama cedera, di mana metode ini terdiri dari beberapa komponen terapeutik yang masing-masing memiliki peran dan fungsi penanganan cedera serta tujuan dari PRICE adalah untuk mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan di area yang terluka. Edukasi ini dilakukan selama 30-40 menit. Setelah memberikan materi, peserta melakukan *posttest* berupa mengisi kuesioner, guna mengetahui pemahaman peserta setelah diberikan materi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media promosi berupa Poster dan media materi menggunakan *Power Point*.

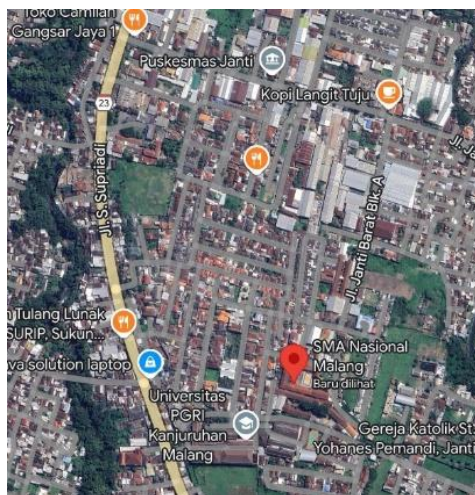


Gambar 1. Poster edukasi price



Gambar 2. Power point edukasi price

Lokasi pelaksanaan berada di SMP Nasional Malang yang berada di Jl. Slamet Supriadi No.50, Bandongrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 3. Lokasi pelaksanaan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan atau mengedukasi tentang pengetahuan penanganan pertama cedera, dengan cara penyuluhan, media yang digunakan yaitu poster dan melakukan demonstrasi penanganan cedera dari *protection*, *rest*, *ice*, *compression*, *elevation* dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi penyuluhan berupa definisi, tujuan dan manfaat PRICE.

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang penanganan pertama cedera pada komunitas futsal di SMP Nasional Malang di Slamet Supriadi No.50 ini berjalan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilakukan mendapatkan respon yang baik dari peserta yang hadir, peserta mendengarkan

penyampaian materi PRICE dengan seksama terkait materi seperti definisi PRICE, yang dimana PRICE merupakan perawatan awal cedera, metode PRICE adalah metode terapeutik di mana komponen-komponen tersebut mempunyai peran dan fungsi masing-masing yang melengkapi penanganan cedera yang terjadi (Wulandari et al., 2022). Tujuan PRICE, yang dimana bertujuan untuk meminimalkan rasa nyeri dan pembengkakan pada daerah cedera (Hotfiel et al., 2021), manfaat dan contoh penanganan cedera pertama yang di demonstrasikan. Peserta pada penyuluhan ini berjumlah 13 peserta. Peserta melakukan *pretest* sebelum dilakukannya edukasi kepada peserta. Penyampaian materi dilakukan setelah peserta mengisi kuisioner *pretest*. Penyampaian materi pada penyuluhan ini menjelaskan dari tujuan, manfaat *protection* dan dosisnya, dilanjutkan dengan penyampaian materi *rest*, dilanjutkan dengan materi *ice* yang menjelaskan manfaatnya yang dapat mengurangi nyeri (Sastra et al., 2018) dan dosis penggunaan *ice*, selanjutnya penyampaian materi *compression* berupa definisi, manfaat dan contoh melakukan *compression*, dan yang terakhir penyampaian *elevation* berupa definisi, tujuan dan manfaat perlakuan *elevation*. Peserta melakukan pengisian *posttest* setelah mengamati penjelasan dari pemateri terkait penanganan pertama cedera menggunakan PRICE.

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat dilihat dari diagram hasil data penyuluhan, seperti diagram di bawah ini yang berjumlah 13 peserta dan 8 pertanyaan.



Diagram 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil pada diagram *pre-test* didapatkan, pertanyaan 1 terdapat 13 orang menjawab tidak, pertanyaan 2 terdapat 7 orang menjawab tidak dan 6 menjawab ya, pertanyaan 3 terdapat 7 orang menjawab tidak dan 6 menjawab ya, pertanyaan 4 terdapat 9 orang menjawab tidak dan 4 menjawab ya, pertanyaan 5 terdapat 12 orang menjawab tidak dan 1 menjawab ya, pertanyaan 6 terdapat 13 orang menjawab tidak, pertanyaan 7 terdapat 12 orang menjawab tidak dan 1 menjawab ya, pertanyaan 8 terdapat 9 orang menjawab tidak dan 4 menjawab ya.

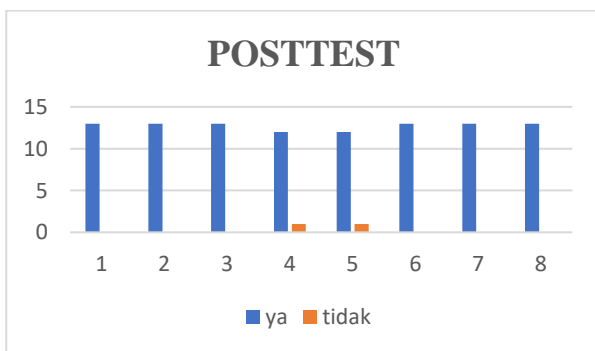


Diagram 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil pada diagram *post-test* didapatkan, pertanyaan 1 terdapat 13 orang menjawab ya, pertanyaan 2 terdapat 13 orang menjawab ya, pertanyaan 3 terdapat 13 orang menjawab ya, pertanyaan 4 terdapat 1 orang menjawab tidak dan 12 menjawab ya, pertanyaan 5 terdapat 1 orang menjawab tidak dan 12 menjawab ya, pertanyaan 6 terdapat 13 orang menjawab ya, pertanyaan 7 terdapat 13 orang menjawab ya, pertanyaan 8 terdapat 13 orang menjawab ya.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam kegiatan penyuluhan pada komunitas futsal SMP Nasional Malang, sebelum dilakukannya penyuluhan terdapat banyak sample yang belum mengetahui tentang PRICE dalam penanganan pertama cedera, dan setelah penyuluhan terdapat banyak sample yang sudah mengetahui tentang PRICE dalam penanganan pertama cedera. Peserta memperhatikan penyampaian materi PRICE dengan seksama, hal ini menyebabkan terdapat perubahan yang signifikan dari hasil *pre-test*

dan *post-test*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang metode PRICE dalam penanganan pertama cedera pada komunitas futsal SMP Nasional Malang.



Gambar 5. Pelaksanaan penyuluhan



Gambar 6. Pemaparan materi



Gambar 7. Foto bersama peserta komunitas futsal SMP Nasional Malang

E. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada komunitas futsal SMP Nasional Malang dapat memberikan wawasan pada peserta komunitas futsal terkait dengan metode PRICE untuk penanganan pertama cedera, sehingga peserta mampu melakukan metode PRICE ini untuk penanganan pertama cedera secara mandiri dan mampu melakukannya. Sebelum melakukan kegiatan ini terdapat beberapa peserta yang belum mengetahui metode PRICE tujuan dan manfaat serta cara melakukannya, pada kegiatan ini penulis berharap dapat dilakukannya edukasi tentang pemahaman penanganan pertama cedera di komunitas olahraga.

Saran

Edukasi mengenai metode PRICE sebagai penanganan pertama cedera disarankan untuk dikembangkan pada komunitas olahraga, mengingat pentingnya pengetahuan tentang PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation). Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, perlu penyuluhan yang melibatkan atau berkolaborasi dengan institusi, seperti fisioterapi atau lembaga kesehatan, untuk mengadakan seminar dan workshop. Selain itu, penyuluhan berkala, pembuatan materi edukasi yang mudah dipahami, serta pelatihan praktis bagi pelatih dan anggota komunitas sangat penting agar informasi dapat diterapkan langsung dalam situasi nyata. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pengetahuan tentang metode PRICE dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan kemampuan penanganan cedera di komunitas olahraga.

F. DAFTAR PUSTAKA

Herdiandanu, E., Djawa S-, B., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2020). *Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada*

Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Hotfiel, T., Hoppe, M. W., Heiss, R., Lutter, C., Tischer, T., Forst, R., Hammer, C. M., Freiwald, J., Engelhardt, M., & Grim, C. (2021). Quantifiable Contrast-Enhanced Ultrasound Explores the Role of Protection, Rest, Ice (Cryotherapy), Compression and Elevation (PRICE) Therapy on Microvascular Blood Flow. *Ultrasound in Medicine and Biology*, 47(5), 1269–1278. <https://doi.org/10.1016/j.ultrasmedbio.2021.01.003>

Khurana, B., & Singhal, V. (2021). *ROLE OF SPORTS PHYSIOTHERAPY AND Rehabilitation In Healthcare Delivery: Need And The Reality.* <https://www.researchgate.net/publication/349964901>

Okta. Ruchy Pharamanandya. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34266.06081>

Sastra, L., Despitasari, L., Keperawatan, S., & Mercubaktijaya, S. (2018). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup. In *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti No* (Vol. 6).

Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Komunitas Semarang Runner. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 02, Issue 02).

Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Cedera Olahraga di Komunitas Bola Voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.32585/educate.v2i2.2872>