



SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE *RICE*
TERHADAP KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA
CEDERA OLAHRAGA *SPRAIN* PADA PALANG MERAH
REMAJA SMA NEGERI 1 JENGGAWAH**

**RODHISTYA ATHOILLAH
NIM 20.1101.1114**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2024

SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE *RICE*
TERHADAP KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA
CEDERA OLAHRAGA *SPRAIN* PADA PALANG MERAH
REMAJA SMA NEGERI 1 JENGGAWAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**

Oleh:

Rodhistya Athoillah

NIM : 20.1101.1114

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE *RICE* TERHADAP KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA *SPRAIN* PADA PALANG MERAH REMAJA SMA NEGERI 1 JENGGAWAH

Rodhistya Athoillah
NIM.20.1101.1114

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2024

Pembimbing I

Dr.Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp.Kep.Mat,
NIP. 197012132005012001

Pembimbing II

Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes
NPK. 19810807 1 0310368

PENGESAHAN

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN METODE *RICE* TERHADAP KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA *SPRAIN* PADA PALANG MERAH REMAJA SMA NEGERI 1 JENGGAWAH

Rodhistya Athoillah
NIM.20.1101.1114

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakltas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2024

1. Penguji 1 : Dr. Cipto Susilo, S.Pd., S.Kep., M. Kep.
NPK. 19700715 1 9305382
2. Penguji 2 : Dr.Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 197012132005012001
3. Penguji 3 : Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes.
NPK. 19810807 1 0310368

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NIP. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

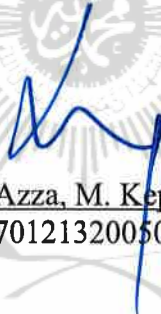
Jember, Juli 2024

Penguji I



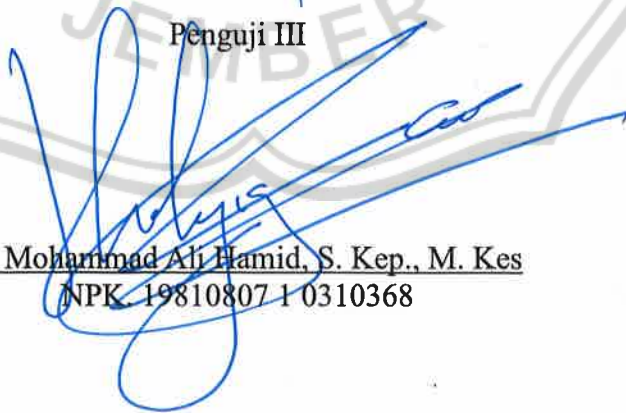
Dr. Cipto Susilo, S.Pd., S.Kep., M. Kep
NPK. 197007 1 519305382

Penguji II



Dr.Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 197012132005012001

Penguji III



Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes
NPK. 19810807 1 0310368



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rodhistya Athoillah
NIM : 201101114
Tempat, tanggal lahir : Jember, 07 Februari 2024
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Priz
Alamat : Jalan Merak Jubung Lor Jubung Sukorambi
Jurusan/Program Studi : S-1 Keperawatan
Fakultas : Fakultas Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Keterampilan Pertolongan
Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Pingang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 01 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Rodhistya Athoillah)
NIM. 201101114

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'alamin

Peneliti mengucapkan rasa Syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan hidayah-nya yang begitu besar sehingga karya ini dapat terbentuk melalui proses yang Panjang. Sholawat serta salam juga disampikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membingbing kita ke jalan yang lebih baik. Perjalanan menuju yang penuh lika-liku, suka dan duka telah membawa sampai pada titik ini dan dengan ini saya mempersembahkan penelitian ini:

1. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Budi Santuso dan Ibu Siti Rohma atas doa, kesabaran, support, biaya yang melimpah, sehingga saya bisa mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Terima kasih juga atas kerja keras dan pengorbanan yang selalu memberikan yang terbaik hingga saat ini kepada saya.
2. Ucapan terima kasih kepada kakek, nenek, saudara, serta keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan hiburan kepada saya dalam kondisi apapun atau segala situasi yang terjadi.
3. Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji yang telah sabar dan banyak meluangkan waktu untuk konsultasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang sudah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada peneliti dari awal hingga sampai saat ini.

5. Ucapan terima kasih untuk sahabat-sahabat saya yang senantiasa selalu ada sahabat yang selalu menemani perjuangan, saya ucapkan terim kasih.
6. Kepada semua yang telah memberikan semangat dan rasa hati yang selalu memberikan ketenangan bagi saya.
7. Seluruh teman-teman seangkatan, khususnya Ilmu Keperawatan 7C.



MOTTO

“Kesulitan itu adalah hasil dari dosa, kamu itu pendosa tak layak mengeluh atas kesulitan yang menimpanya”.

Imam Hanafi

“Kamu adalah hasil dari lingkunganmu, maka bersosialisasi dengan orang-orang pemberani, memiliki semangat, berakhlak dan bertanggung jawab”

Ibnu Ibtutah

“Hidupmu dipengaruhi oleh mentalitas: aku akan mulai ini besok, besok berubah menjadi lusa, lusa berubah menjadi minggu depan, minggu depan berubah menjadi bulan depan, dan bulan depan menjadi tahun depan”

Athoillah



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *Rice* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga *Sprain* Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat penelitian dan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M.Pd selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Kaprodi Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Dr.Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
5. Ns. Moh. Ali Hamid, S. Kep., M. Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waku, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Kepada Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan rasa tanggung jawab dalam ilmunya.

7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa sekaligus penyemangat dalam menyusun skripsi ini.
8. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik, yang telah memberikan izin pengambilan data awal.
9. Kepala Cabang Dinas Pendidikan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
10. Ketua umum dan anggota PMR SMA Negeri 1 Jenggawah atas pemberian kepercayaan dan informasi kepada peneliti.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jember, Juli 2024

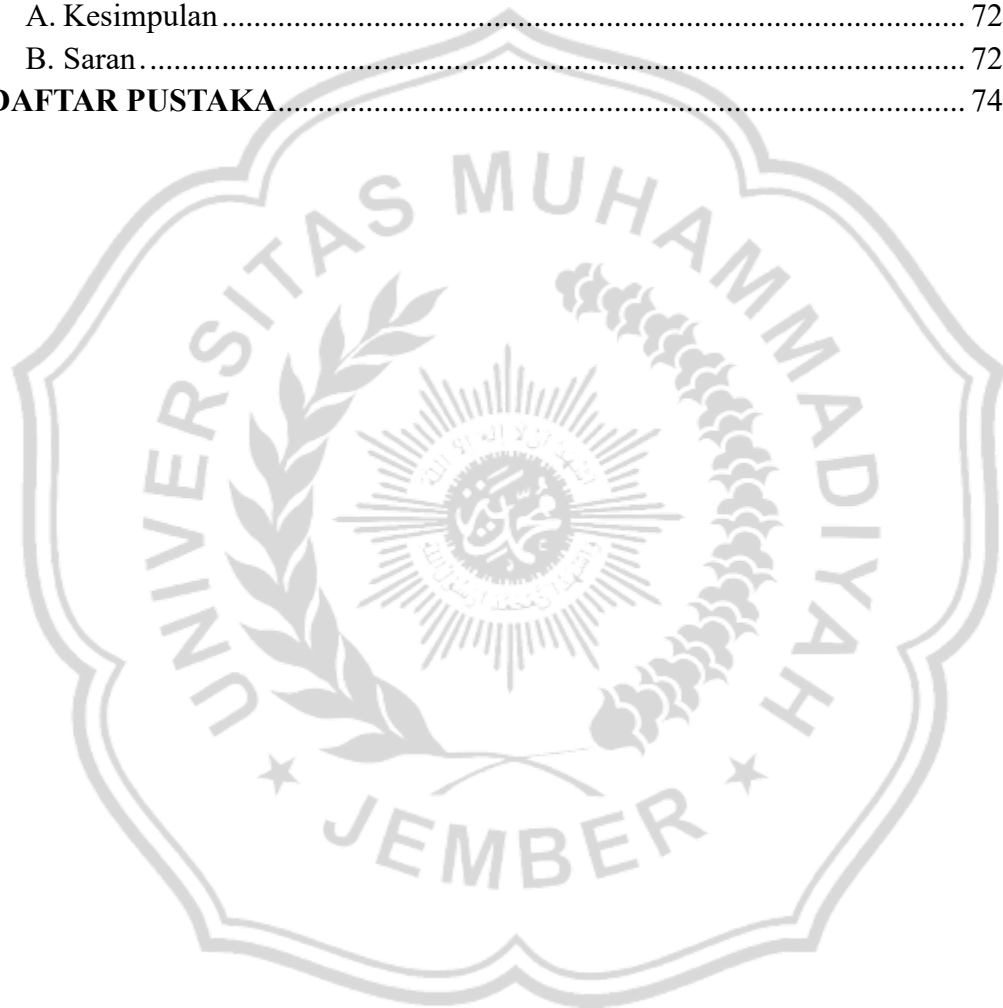
Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pendidikan Kesehatan	8
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	8
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan	8
3. Proses Pendidikan Kesehatan	9
4. Metode Pendidikan Kesehatan	9
5. Media Pendidikan Kesehatan	10
6. Media Pembelajaran Audio Visual	12
7. Sasaran Pendidikan Kesehatan	12
8. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan	13
B. Konsep Keterampilan	13
1. Definisi Keterampilan	13
2. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan	14
3. Komponen Keterampilan	14
4. Instrumen Penilaian Keterampilan	15
5. Indikator Keterampilan	16
6. Kriteria Keterampilan	17
C. Cedera Sprain	17
1. Definisi Cedera <i>Sprain</i>	17

2. Epidemiologi Cedera <i>Sprain</i>	18
3. Patofisiologi Cedera <i>Sprain</i>	18
4. Etiologi Cedera <i>Sprain</i>	19
5. Manifestasi Cedera <i>Sprain</i>	21
6. Klasifikasi Cedera <i>Sprain</i>	21
7. Mekanisme Cedera <i>Sprain</i>	22
8. Penanganan Cedera <i>Sprain</i>	24
D. Konsep Pertolongan Pertama Metode <i>RICE</i>	25
1. Definisi Pertolongan Pertama Metode <i>RICE</i>	25
2. Tujuan Pertolongan Pertama.....	26
3. Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>RICE</i>	27
4. Prosedur Pertolongan Pertama Metode <i>RICE</i>	28
5. Tahapan Pemberian Metode <i>RICE</i>	32
E. Konsep Anak Usia Sekolah.....	33
1. Definisi Anak Usia Sekolah.....	33
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja Awal.....	33
3. Tugas Perkembangan Remaja Awal.....	35
F. Penelitian Terkait.....	36
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	41
A. Kerangka Konseptual.....	41
B. Hipotesis.....	42
BAB IV METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Populasi, Sampel, Sampling.....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel.....	44
3. Teknik Sampling.....	44
C. Variabel Penelitian.....	45
1. Variabel Independen.....	45
2. Variabel Dependen.....	45
D. Tempat Penelitian.....	45
E. Waktu Penelitian.....	46
F. Definisi Operasional.....	46
G. Pengumpulan Sumber Data.....	48
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	48
1. Proses Administrasi.....	49
2. Prosedur Teknis.....	49
I. Alat Pengumpulan Data.....	50
J. Pengolahan dan Analisa Data.....	52
1. Pengolahan Data.....	52
2. Analisa Data.....	54
K. Etika Penelitian.....	55

BAB V HASIL PENELITIAN.....	57
A. Data Umum.....	57
B. Data Khusus.....	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	61
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	61
B. Keterbatasan Penelitian.	71
C. Implikasi Untuk Keperawatan.	71
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74



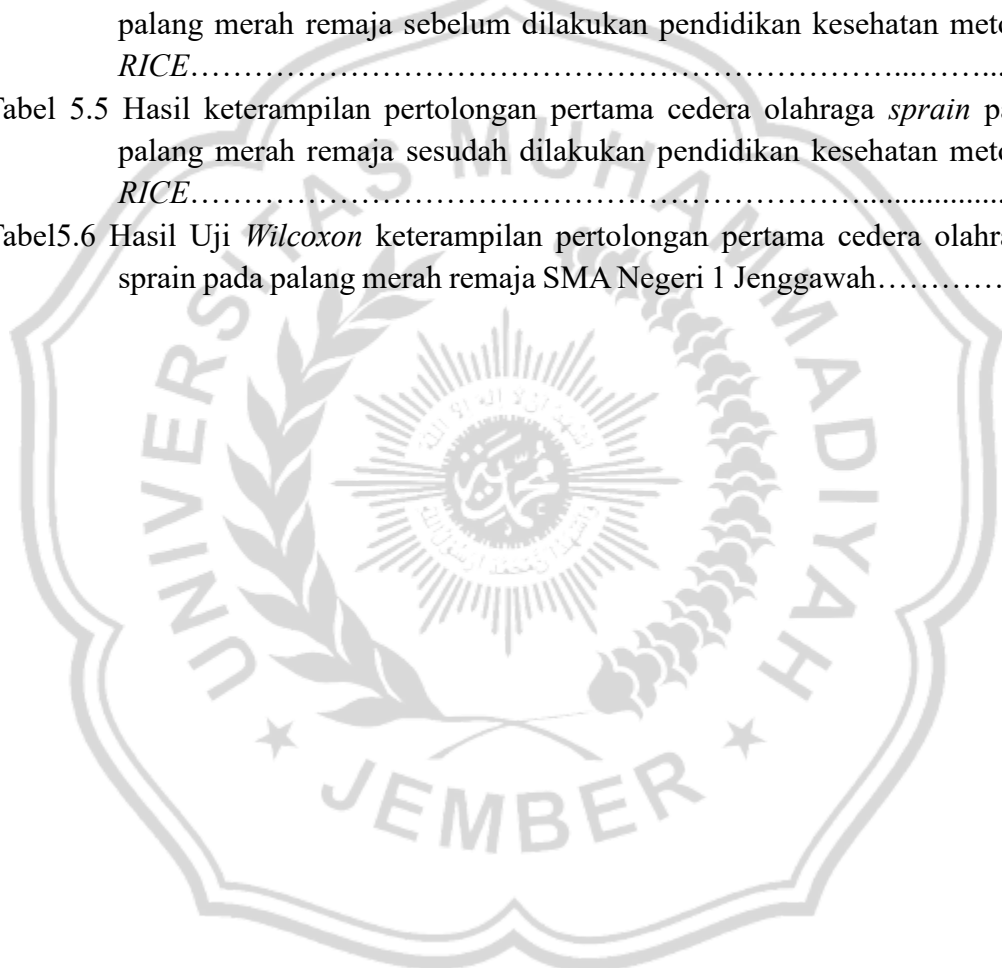
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cedera Sprain	23
Gambar 2.2 Sprain Tingkat 1 Sampai 3	23
Gambar 2.3 Kompres Es	30
Gambar 2.4 <i>Chloretil Spray</i>	30
Gambar 2.5 <i>Compression</i> atau Balut Tekan.	31
Gambar 2.6 <i>Elevation</i>	32
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	41



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Literature Review</i>	36
Tabel 4.1 Definisi Operasional	47
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Lembar Observasi Metode <i>RICE</i>	51
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden.....	57
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas yang Ditempuh.....	59
Tabel 5.4 Hasil keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga <i>sprain</i> pada palang merah remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan metode <i>RICE</i>	59
Tabel 5.5 Hasil keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga <i>sprain</i> pada palang merah remaja sesudah dilakukan pendidikan kesehatan metode <i>RICE</i>	59
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga <i>sprain</i> pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	79
Lampiran 2 Lembar Presetujuan Menjadi Responden	80
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur	81
Lampiran 4 Satuan Acara Penelitian	83
Lampiran 5 Instrument Penelitian	87
Lampiran 6 Lembar Observasi Pretest	89
Lampiran 7 Lembar Observasi Posttest	90
Lampiran 8 Lembar Cabang Dinas Pendidikan	92
Lampiran 9 Lembar Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	93
Lampiran 10 Lembar Surat Keterangan Penelitian	94
Lampiran 11 Lembar Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 12 Lembar Konsultasi	96
Lampiran 13 Lembar Uji Etik.	97
Lampiran 14 Lembar Leaflet	98
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	99

