

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cedera merupakan kerusakan pada tubuh seperti memar, luka, dislokasi otot dan persendian akibat benturan atau gerakan yang terlalu kuat sehingga menyebabkan otot, tulang, dan persendian tidak dapat berfungsi dengan baik. Struktur jaringan tubuh yang sering terlibat dalam cedera yaitu otot, tendon, tulang, sendi, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia menurut (Nofiyanto et al., 2019). *Sprain* atau keseleo adalah cedera pada ligamen yang ditandai dengan adanya robekan. Cedera *sprain* pada pergelangan kaki sering terjadi saat melakukan kegiatan fisik yang berlebihan. Hal ini ditandai dengan adanya peradangan respon dari tubuh terdiri dari rubor, calor, tumor, dolor, dan functiolaesa (Mustafa, 2022). Kelompok rentan cedera terjadi pada remaja usia sekolah yang kejadiannya setiap tahun semakin meningkat. Cedera pada remaja usia sekolah menengah atas salah satunya dengan cedera pada pergelangan kaki atau sprain, termasuk kurangnya berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik (Syamsuddin Wakid Nur & Sari Febriana Sartika, 2021).

Berdasarkan hasil data yang telah dilakukan didapatkan prevalensi cedera di Indonesia sebanyak 9,2%. Di Jawa timur didapatkan proporsi jenis luka akibat cedera olahraga dengan presentasi 67.36% luka lecet/lebam, 18,19% untuk luka robek, luka terkilir (*sprain*) sebesar 30,5% dan patah tulang mencapai 5,83%. Proporsi tempat kejadiannya sebanyak 5,83% ditemukan diruang lingkup sekolah dan lingkungannya. Berdasarkan kelompok umur yang mempunyai proporsi tertinggi yaitu umur 15-24 tahun

(12,2%), yang kedua umur 75 tahun keatas (9,2), dan ketiga umur 65-74 (8,1%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar proporsi jenis cedera menunjukkan angka proporsi yang lebih tinggi pada laki-laki yaitu 11% dibanding dengan perempuan yaitu 7,4% (D. Damayanti et al., 2022). Sedangkan wilayah jember ini terdapat cedera pada kepala ditemukan sebesar 11,70% dan proporsi cedera disebabkan kecelakaan di jalan atau lalu lintas ditemukan sebesar 2,32% (R. R. Putri et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 26 Oktober 2023 didapatkan data melalui hasil wawancara dengan guru bimbingan PMR di SMA Negeri 1 Jenggawah yaitu bahwa cedera yang terjadi adalah keseleo 6,31% dan luka ringan 5,05%. Pada sekolah ini siswa-siswi memiliki banyak prestasi yaitu lebih menonjol pada bidang olahraga sehingga keseleo pada pergelangan kaki sering terjadi namun untuk pertolongan pertama pada cedera keseleo pergelangan kaki belum pernah diberikan. Ketika terjadi kecelakaan warga sekolah memberikan pertolongan pertama sebatas kemampuan yang diketahui sehingga pendidikan kesehatan pertolongan pertama sesuai prosedur belum pernah diajarkan di sekolah. Sarana kesehatan di sekolah ini sudah tersedia, yaitu ruangan UKS yang dilengkapi dengan obat-obatan standar dan peralatan P3K lengkap. Situasi ini menunjukkan betapa pentingnya memahami pertolongan pertama pada cedera terutama pada cedera sprain atau keseleo pergelangan kaki.

Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja sekolah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kondisi *sprain* terjadi pada siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah yaitu berolahraga seperti bermain

sepak bola, berlari dan olahraga lainnya dapat menjadi pemicu kondisi sprain yang sulit dihindari oleh siswa. Sprain atau kerusakan parah yang terjadi pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan beberapa kasus ketidakmampuan menggerakkan tungkai. *Sprain* terjadi ketika sendi dipaksa melebihi lingkup gerak sendi yang normal, seperti melingkar atau memutar pergelangan kaki (Olivia Eka Damayanti, 2022). Penanganan awal yang tepat untuk mengatasi cedera *sprain* adalah dengan menggunakan metode *Rest, Ice, Compression* dan *Elevation* (*RICE*). Metode ini efektif dalam mengendalikan peradangan dan pembengkakan saat terjadi cedera *sprain*. Efektivitasnya menunjukkan bahwa 80% cedera *sprain* dapat sembuh total dengan penanganan konservatif menggunakan *RICE* (Maghfiroh et al., 2023).

Pada pertolongan pertama pada cedera dibagi menjadi empat bagian yang disebut dengan *RICE* yakni *Rest, Ice, Compression and Elevation*. (1) *Rest* artinya memberhentikan fungsi tubuh saat mengalami luka. *Rest* bertujuan agar cedera atau luka tidak menjadi parah, (2) *Ice* artinya es atau aplikasi dingin yaitu mendinginkan cedera atau luka agar tidak semakin menyebar dan mengurangi pendarahan yang dapat meredakan rasa sakit. Dengan pemberian es maka mengakibatkan vasokonstriksi, (3) *Compression* artinya kompresi atau pembalutan yaitu membalut cedera atau luka dengan menggunakan kompresi elastis kurang lebih hingga dua hari untuk mencegah pembengkakan serta tidak terjadi pendarahan lagi, (4) *Elevation* artinya elevasi atau meninggikan daerah cedera atau luka yaitu dengan meletakkannya lebih tinggi dari letaknya jantung sehingga dapat mengurangi

peradangan yang mengakibatkan pembengkakan. Hal ini bertujuan untuk memfasilitasi suplai darah melalui pembuluh darah agar dapat berjalan dengan baik (Fibrianti, 2022).

Pelaksanaan suatu pendidikan kesehatan metode *RICE* tidak lepas dari penggunaan media karena media penyampaian pesan kesehatan akan lebih menarik dan mudah untuk dipahami sehingga siswa-siswi lebih baik menerima pesan yang diberikan. Salah satu perkembangan media pendidikan kesehatan adalah dengan menggunakan media audiovisual. Kemampuan audiovisual dapat melukiskan gambar kehidupan dan suara yang memberikan daya tarik tersendiri. Penerapan media audiovisual membuat siswa dapat melihat dan mendemonstrasikan secara langsung bagaimana proses itu terjadi serta dapat mengaplikasikan dengan nyata dalam kehidupan sehari-hari (Oktavian & Roepajadi, 2021);(Hafidulloh et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka sangat perlu adanya pemberian pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera sprain. Pada pemberian pendidikan kesehatan diharapkan siswa dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga *Sprain* Pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai adakah pengaruh pendidikan kesehatan metode *RICE* terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pendidikan kesehatan metode *RICE* terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tingkat keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* dengan metode *RICE* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah
- b) Mengidentifikasi tingkat keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* dengan metode *RICE* sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah
- c) Menganalisis tingkat keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* dengan metode *RICE* sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan ilmu keperawatan gawat darurat melalui penjelasan pengaruh pendidikan kesehatan metode *RICE* terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga *sprain* sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadikan bentuk pembelajaran yang kritis dan dapat meningkatkan daya analisis peneliti

b) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi yang digunakan penelitian-penelitian selanjutnya serta dikembangkan lebih lengkap lagi dan sempurna untuk peneliti lain

c) Bagi sekolah

Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan bagi guru di sekolah mengatasi cedera dan perawatan saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran serta bagi siswa dapat meningkatkan tingkat keterampilan tentang cedera olahraga *sprain* dan mengetahui cara melakukan tindakan pertolongan pertama

d) Bagi instansi pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi bagi institusi pendidikan khususnya Universitas Muhammadiyah Jember untuk lebih memahami tentang pengaruh pelatihan terhadap keterampilan penanganan cedera olahraga *sprain* dengan metode *RICE* pada palang merah remaja SMA Negeri 1 Jenggawah

e) Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat sebagai acuan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan tindakan pertolongan pertama pada cedera sesuai prosedur pada anak usia sekolah.

