

ARTIKEL

**SURVEI PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA DENGAN METODE
RICE PADA GURU PJOK TINGKAT MADRASAH IBTIDAIYAH
SE-KECAMATAN MOJO KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2019**



Oleh:

HILDA NORMAISYAH ADI PERDANA
NPM. 14.1.01.09.0002

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. H. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.**
- 2. Dr. H. SETYO HARMONO, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2020**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

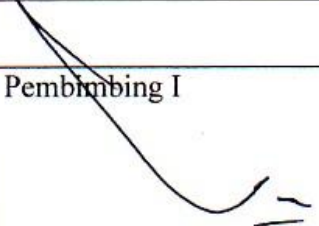
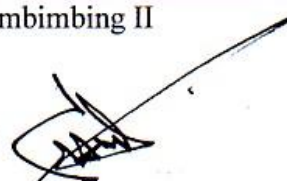
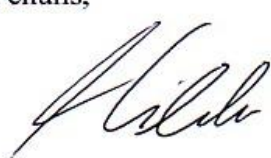
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : HILDA NORMAISYAH ADI PERDANA
NPM : 14.1.01.09.0002
Telepon/HP : +62 814-5603-1152
Alamat Surel (Email) : hildanormaisyahadiperdana@gmail.com
Judul Artikel : SURVEI PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA DENGAN METODE RICE PADA GURU PJOK TINGKAT MADRASAH IBTIDAIYAH SE-KECAMATAN MOJO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2019
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Januari 2020
Pembimbing I  Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Pembimbing II  Dr. H. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801	Penulis,  Hilda Normaisyah Adi P. NPM. 14.1.01.09.0002

**SURVEI PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA DENGAN METODE
RICE PADA GURU PJOK TINGKAT MADRASAH IBTIDAIYAH
SE-KECAMATAN MOJO KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2019**

HILDA NORMAISYAH ADI P.

NPM. 14.1.01.09.0002

FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani

Email: hildanormaisyahadiperdana@gmail.com

Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Dr. H. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah tidak semua guru PJOK bisa memahami dan melaksanakan penanganan cedera dengan menggunakan metode *RICE*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, dan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Sampling Jenuh. Subyek dalam penelitian ini adalah guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri yang berjumlah 23 guru laki-laki. Dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu kuisioner. Untuk menganalisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* Pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri Tahun 2019 yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 4,35 % (1 orang), pada kategori baik sebesar 26,09 % (6 orang), pada kategori cukup sebesar 47,83 % (11 orang), kategori kurang sebesar 13,04 % (3 orang), dan kategori kurang sekali sebesar 8,70 (2 orang). Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo adalah cukup.

KATA KUNCI : Pemahaman, Penanganan cedera, Metode *RICE*.

I. LATAR BELAKANG

Dalam menggapai tujuan tersebut maka pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan harus dilaksanakan dengan langkah yang benar, dan yang pasti diperlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula. Banyak faktor untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran, sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan, perlu adanya usaha dan kerja keras. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran diantaranya yaitu: tujuan pembelajaran, materi guru, metode, waktu pembelajaran dan alat yang digunakan serta penilaian, tetapi ada hal yang tidak dapat terhindarkan ketika proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan yaitu rawan terjadi adanya cedera pada siswa. Cedera merupakan hal yang wajar serta sulit dihindari, cedera itu sendiri bisa terjadi pada seluruh anggota bagian tubuh. Sebagian cedera olahraga telah diketahui penyebab dan cara pencegahannya. Penderita cedera banyak dirugikan dalam hal kerugian waktu yang terbuang buat penanganan dan pemulihan cedera, serta dari segi materi maupun harta benda.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan cedera yaitu faktor internal, eksternal dan *overused*. Faktor internal

adalah faktor penyebab cedera yang berasal dari dalam diri sendiri. Salah satu penyebabnya adalah siswa yang kurang melakukan pemanasan, saat melakukan gerakan, tubuh dapat terkena cedera karena fleksibilitas yang kurang terlatih. Faktor eksternal adalah faktor penyebab cedera yang muncul karena faktor dari luar, seperti karena lingkungan ataupun sarana dan prasarana. Contohnya lapangan yang tidak rata ataupun kurang memadai dan tidak aman. Terakhir adalah faktor *overused*. Faktor ini merupakan cedera yang disebabkan karena siswa melakukan aktivitas jasmani secara terus-menerus tanpa melalui fase istirahat.

Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dini, menggunakan prinsip P3K dengan metode *Rest Ice Compression Elevation*. Diungkapkan oleh C.K Giam dan Teh (1992: 161) *RICE* dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: menghentikan dan mengurangi pendarahan dan pembengkakan pada pembuluh-pembuluh darah yang mengalami cedera, mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri pada cedera yang disebabkan oleh pengaruh es. Selain dapat membantu dalam proses penyembuhan cedera olahraga, tindakan menangani cedera dengan menggunakan tindakan *RICE* merupakan tindakan

penanganan yang mudah untuk dilakukan oleh guru terutama guru PJOK.

Penanganan cedera dini dengan *RICE* sangat penting. Giam C.K dan Teh (1992: 21) menjelaskan tentang hal yang perlu untuk diperhatikan dalam penanganan cedera, yaitu dalam 24-48 jam pertama setelah terjadinya cedera tidak boleh melakukan *massage* atau memanaskan bagian cedera karena dapat memperberat cedera, sehingga pengobatan yang dilakukan hanya menggunakan metode *RICE*. Menurut Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009: 68) “Pertolongan pertama yang dilakukan pada saat cedera dan terjadi peradangan yaitu dengan *rest ice compression elevation*. Penanganan menggunakan prinsip *rest ice compression elevation* dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera”.

Berdasarkan pengamatan penelitian selama ini, latar belakang guru PJOK di Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri mayoritas berlatar belakang guru PJOK, namun ada juga guru kelas yang mengajar PJOK dikarenakan disekolahan tersebut memang lagi kekurangan guru PJOK. Walaupun dengan kondisi tersebut, guru cukup mampu menangani cedera yang terjadi pada anak didiknya, akan tetapi ada juga beberapa

guru penanganan yang dilakukan pada anak didiknya kurang tepat. Seperti contoh ketika jam istirahat banyak siswa yang berlarian dan melakukan aktivitas sembarangan yang dapat menyebabkan anak itu terjatuh sampai mengalami cedera dan mengakibatkan memar, guru sebaiknya memberikan pertolongan pertama dengan memberikan sesuatu yang dingin seperti es, itu bertujuan mengurangi rasa nyeri dan memar agar bisa teratasi, akan tetapi dilapangan beberapa guru ada yang masih memberikan balsam atau minyak penghangat. Pemberian balsam ataupun minyak penghangat itu akan menyebabkan cedera yang dialami siswa tersebut menjadi semakin parah. Guru-guru terutama guru PJOK yang mempunyai pengetahuan tentang penanganan cedera dengan menggunakan metode *RICE* pasti akan melakukan pencegahan cedera dini dengan benar dan baik.

Menurut Tommy Fondy (2012:8) menjelaskan tentang alasan penanganan cedera menggunakan metode *RICE*, yaitu pertolongan pertama pada hampir semua cedera olahraga adalah sama, baik untuk cedera sobekan otot, ligamen yang tergeliat, sakit pada persendian maupun patah tulang. Pertolongan pertama yang dimaksud adalah suatu program yang terdiri dari empat bagian yang dapat dilakukan siapa saja sebelum mendapat

bantuan dokter. Program yang terdiri dari empat bagian itu dikenal dengan sebutan Metode *RICE*.

Dengan melihat permasalahan diatas mendorong penulis untuk meneliti lebih lanjut tentang seberapa besar pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019?.

II. METODE

Dalam penelitian ini variable *dependen* adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sedangkan variabel *independen* adalah pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Alasan peneliti menggunakan kuantitatif adalah data yang akan di analisis dalam penelitian ini berbentuk angka yang bersifat dapat di ukur, rasional dan sistematis. Untuk ketepatan perhitungan sekaligus mengurangi human error,

digunakan program SPSS versi 23 (*Statistical Product and Service Solution*).

Peneliti menggunakan teknik metode penelitian kuantitatif, karena ingin mengetahui seberapa besar pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo yang berjumlah 23 Madrasah Ibtidaiyah sedangkan sampel yang digunakan adalah daftar sekolah dan jumlah guru PJOK Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo. Jadi sampel yang digunakan adalah 23 guru PJOK laki-laki di Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Di dalam penelitian variabel ini melakukan studi lapangan untuk memperoleh data. Semua variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen dalam kuisioner yang dibagikan kepada guru PJOK di Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Instrumen penelitian ini merujuk pada penelitian Fajar Robin P. tahun 2016.

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman pada guru PJOK se-Kecamatan Mojo

tentang penanganan cedera dengan metode *RICE*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Seorang guru PJOK harus memahami dan mengetahui penanganan cedera pada peserta didiknya, oleh karena itu guru harus mempunyai pengetahuan dan pemahaman dalam menangani cedera. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh diketahui tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidayah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri yang masuk kategori baik sekali sebesar 0%, pada kategori baik sebesar 34,78%, pada kategori cukup sebesar 30,43%, kategori kurang sebesar 21,74%, dan kategori kurang sekali sebesar 13,04%.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri cukup memahami terkait penanganan cedera dengan metode *RICE* (*rest, ice, compression, elevation*).

Prinsip *rest ice compression elevation* bertujuan untuk mengurangi peradangan. Manfaat *rest ice compression elevation* yang dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: (1) menghentikan atau mengurangi perdarahan atau pembengkakan, karena dengan

memberikan *ice, compres, elevation* akan menyebabkan konstriksi dari pembuluh-pembuluh darah pada bagian yang cedera, (2) mengurangi atau menghilangkan nyeri karena pengaruh mematikan rasa dari es, (3) membatasi gerakan dan dengan ini dapat menghindari cedera lebih lanjut, (4) dapat menyembuhkan cedera karena pengobatan *rest ice compression elevation* akan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh cederanya.

1. Pengetahuan Tentang *Rest* (Mengistirahatkan)

Rest adalah mengistirahatkan anggota tubuh yang mengalami cedera agar cedera yang dialami tidak semakin meluas dan parah. Tindakan ini dilakukan karena merupakan hal penting untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut. Pemberian istirahat bagi penderita cedera dapat memberikan waktu kepada tubuh untuk melakukan pemulihan kondisi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh diketahui tingkat pemahaman tentang *rest* (mengistirahatkan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 0%, pada kategori baik sebesar 34,78% (8 orang), pada kategori cukup sebesar 30,43% (7 orang), kategori kurang sebesar 21,74% (5 orang), dan kategori kurang sekali sebesar 13,04% (3 orang). Hasil tersebut dapat diartikan

pemahaman guru tentang rest (mengistirahatkan) adalah baik. Hasil tersebut dapat diartikan pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo mayoritas memahami dalam mengistirahatkan badan ketika mengalami cedera, karena Rest (Mengistirahatkan) merupakan hal pertama yang harus dilakukan oleh badan atau tubuh yang sedang mengalami cedera.

2. Pengetahuan Tentang *Ice* (Terapi Dingin)

Pemahaman tentang *ice* artinya memberi kompres dingin pada bagian tubuh yang terkena cedera yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit. Efek dingin akan membantu menghentikan pendarahan. Penggunaan terapi dingin (*ice*) berguna untuk mengurangi peradangan dan meredakan nyeri. Terapi dingin dapat digunakan untuk mengurangi pendarahan dan meredakan rasa nyeri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengetahuan tentang *ice* (terapi dingin) yang masuk pada masuk pada kategori baik sekali sebesar 0, pada kategori baik sebesar 26,09% (6 orang), pada kategori cukup sebesar 34,78% (8 orang), kategori kurang sebesar 30,48% (7 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 8,70% (2 orang).

Hal tersebut dapat diartikan bahwa pemahaman tentang Ice pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo adalah cukup. Selama ini jika anak terjadi cedera terkilir atau kesleo guru biasanya langsung memberikan tindakan kompres es pada bagian yang terkilir atau yang mengalami pembengkakan. Pemberian es bertujuan untuk: (1) mengurangi pendarahan atau menghentikan pendarahan, (2) mengurangi pembengkakan, dan (3) mengurangi rasa sakit. Cedera ditandai dengan adanya reaksi peradangan, penanganannya dapat melakukan pengompresan menggunakan es pada bagian tubuh yang mengalami cedera.

3. Pengetahuan Tentang *Compression* (Penekanan)

Pengetahuan tentang *compression* (penekanan) artinya memberikan balutan yang menekan pada anggota tubuh yang cedera yang bertujuan untuk mengurangi pembengkakan. Penekanan berguna membantu mengurangi pembengkakan pada jaringan dan pendarahan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Pemahaman Tentang *Compression* (Penekanan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 8,70% (2 orang), pada kategori baik sebesar

52,17% (12 orang), pada kategori cukup sebesar 26,09% (6 orang), kategori kurang sebesar 13,04% (3 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 0%. Hal tersebut diartikan pemahaman tentang *compression* (penekanan) pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo dikategorikan baik. Setelah di beri kompres es hal selanjutnya yang harus dilakukan adalah memberikan penekanan (balutan) pada cedera.

Penggunaan *compression* pada bagian cedera bertujuan menyempitan pada pembuluh darah, mengurangi pendarahan pada jaringan, mencegah cairan pada daerah interstitial atau dapat menyebabkan bengkak lebih serius sehingga penyembuhan menjadi lambat.

4. Pengetahuan Tentang *Elevation* (Meninggikan)

Pengetahuan tentang *elevation* (meninggikan) merupakan meninggikan anggota tubuh yang terkena cedera agar aliran darah menjadi lancar. *Elevation* merupakan tindakan penanganan dengan menaikkan bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung, terutama bila ada perdarahan dan pembengkakan, untuk mencegah berkumpulnya darah yang ada di dalam pembuluh darah balik sebagai daya tarik bumi.

Berdasarkan perhitungan telah

diketahui pemahaman tentang *elevation* (meninggikan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 13,09% (3 orang), pada kategori baik sebesar 39,13% (9 orang), pada kategori cukup sebesar 21,74% (5 orang), kategori kurang sebesar 26,09% (6 orang) dan kategori 0%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pemahaman *Elevation* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo dikategorikan baik. *Elevation* merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menangani cedera dengan cara melakukan peninggian pada bagian yang cedera lebih baik dari jantung dengan tujuan untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Namun perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo mengenai pemahaman *Elevation* dalam penanganan cedera.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas diperoleh tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019 yang masuk kategori baik sekali sebesar 4,35% (1orang), pada kategori baik 26,09% (6

orang), pada kategori cukup 47,83% (11 orang), pada kategori kurang 13,04% (3 orang) dan pada kategori kurang sekali 8,70% (2 orang). Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019 adalah cukup.

Setelah diketahui tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang memiliki tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* yang kurang dan kurang sekali, diharapkan untuk lebih meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dengan cara mencari bahan pengetahuan dari berbagai macam media pembelajaran.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk memberikan masukan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk lebih memahami penanganan cedera dengan metode *RICE* agar ketika dihadapkan dengan situasi tersebut, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan bisa langsung tanggap dan menerapkan pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* itu sendiri.

3. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian perihal yang sama diharapkan melakukan penelitian yang secara berkelanjutan dan lingkup sampel dan populasi yang diteliti lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga analisis mengenai pemahaman penanganan cedera dengan metode *RICE* lebih teridentifikasi lebih luas.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonadi. 2009. *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fondy, Tommy. 2012. *Merawat Dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Banten: Pustaka Tumbur.
- Giam, C.K. dan The, K.C. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Bina Rupa Akasara.
- Robin, Fajar P. *Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar se-Kecamatan Minggir Tentang Penanganan Dini Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode RICE* (hlm. 1-11). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.