Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)
Vol. 7, No. 2, Desember 2024, pp. 346-353
ISSN: 2657-0548, DOI: 10.52774/jkfn.v7i2.265
Published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Research article
https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.265

Improving RICE Management Skills (Rest, Ice, Compression, Elevation) In Ankle sprain In Sports Injuries Through Training with Simulation Method by Members Of PMR

Peningkatan Keterampilan Manajemen RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) Pada *Ankle sprain* Dalam Cedera Olahraga Melalui Pelatihan Dengan Metode Simulasi Oleh Anggota PMR

Doni Wibowo[1*], Noormailida Astuti[2], Ahmad Rizqie Kurniawan[3], Eka Silvia Noor Rahmi[4]
[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Cahaya Bangsa
*Corresponding Author: ns.doniwibowo@gmail.com

Received: 18-09-2024, Revised: 24-12-2024, Accepted: 30-12-2024

ABSTRAK

Minimnya pengetahuan dan keterampilan Anggota PMR menjadi salah satu faktor ketidakefektifannya dalam melakukan manajemen cedera pada olahraga khususnya pada cedera *ankle sprain*. Penanganan yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah yang lebih serius, mulai dari cedera, komplikasi, hingga dapat menimbulkan kecacatan permanen. Pelatihan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga menggunakan metode simulasi dapat meningkatkan keterampilan anggota PMR, karena pelatihan dengan metode simulasi ini, peserta akan lebih mudah dalam memahami, mengingat, mengulang dan menerapkan keterampilannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh anggota PMR. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan pedekatan *one group pre-test and post-test* dengan populasi 48 orang anggota PMR. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Responden diberi intervensi berupa pelatihan simulasi manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga yang diberikan dalam satu kali pertemuan dan menggunakan alat ukur berupa lembar observasi penanganan cedera *ankle sprain*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p value* 0,000 (*p*=>0,05). Pelatihan dengan metode simulasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga.

Kata Kunci: *Ankle Sprain*, Cedera Olahraga, Keterampilan Anggota PMR, Manajemen RICE, Simulasi.

ABSTRACT

The lack of knowledge and skills of PMR members is one of the factors of their ineffectiveness in managing sports injuries, especially in ankle sprain injuries. Improper handling can cause more serious problems, ranging from injuries, complications, to permanent disability. RICE management training for ankle sprain in sports injuries using simulation methods can improve the skills of PMR members, because training with this simulation method, participants will find it easier to understand, remember, repeat and apply their skills. The purpose of this study was to determine the effectiveness of training with simulation methods on RICE management skills for ankle sprain in sports injuries by PMR members. The method used is quantitative research using a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach with a population of 48 PMR members The sampling technique used total sampling. Respondents were given an intervention in the form of RICE management simulation training for ankle sprain in sports injuries which was given in one meeting and used a measuring instrument in the form of an observation sheet for handling ankle sprain injuries. Data analysis used the wilcoxon signed ranks test. Based on the results of the study, a p value of 0.000 was obtained (p => 0.05). Training with the simulation method has a significant effect on the level of RICE management skills in ankle sprain in sports injuries.

Keywords: *Ankle Sprain, Sports Injuries, PMR Member Skills, RICE Management, Simulation.*

This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri dari beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan dan membina potensi jasmaniah serta rohaniah (Muhafizin et al. 2023). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat dapat meningkatkan kesehatan, namun olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah kesehatan dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh. Cedera

merupakan salah satu akibat yang ditimbulkan oleh seseorang yang mengikuti aktivitas olahraga, baik pada saat latihan, olah raga, maupun pada saat pertandingan. Setiap aktivitas manusia, termasuk olahraga, membawa banyak risiko cedera (Zulman, Abbas, dan Deswandi 2019).

Kerusakan pada bagian otot atau tendon (termasuk tempat bertemunya otot dan tendon) disebut *strain*, sedangkan *sprain* adalah cedera pada sendi yang menyebabkan robekan ligamen (biasanya tidak lengkap), baik disebabkan oleh stres yang tiba-tiba atau penggunaan yang berlebihan. Bagian tubuh paling sering terkena *sprain* adalah pergelangan kaki atau disebut juga dengan *ankle sprain*. *Ankle sprain* atau pergelangan kaki terkilir merupakan salah satu kondisi cedera yang sering dialami saat melakukan aktivitas olahraga. Cedera yang terjadi oleh karena adanya regangan yang berlebihan sehingga terobeknya ligamen (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) yang berperan untuk menjaga stabilitas sendi saat kita berjalan, berlari maupun melompat. Cedera *ankle sprain* juga memiliki tingkat kekambuhan yang tinggi (Rukmana 2021).

Pada kasus *ankle sprain* berat atau memasuki derajat III, akan terjadi robek total pada *ligament lateral*, sendi pergelangan kaki menjadi tidak stabil, sehingga menimbulkan pembengkakan yang signifikan dan nyeri tekan yang hebat serta tidak dapat menahan beban akut. Dugaan *ankle sprain* '*high*' harus dirujuk untuk tindak lanjut dengan kedokteran olahraga atau *orthopedi* (Azzahra dan Supartono 2021). Kondisi ini menunjukan keadaan yang bersifat darurat karena jika tidak segera ditangani maka akan menimbulkan kerusakan pada *ligament* yang lebih parah hingga kecacatan permanen.

Cedera yang tidak disengaja masih menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di kalangan generasi muda (Annah 2023). Menurut *Office of Disease Prevention and Health Promotion* Sekitar 72% dari seluruh kematian remaja usia 10 hingga 24 tahun disebabkan oleh cedera berulang. Selain itu, lebih dari 1 juta cedera serius terkait olahraga terjadi di sekolah pada anak-anak berusia 10 hingga 18 tahun setiap tahunnya (SHELEMO 2023). Angka keseleo secara nasional sebesar 32,8%, dan 68% cedera terjadi pada ekstremitas bawah, dan angka *Sprain* di Kalimantan Selatan sebesar 40,85%, dan 68,63% cedera terjadi pada ekstremitas bawah (Konseptual dan Sumartiningsih 2012). Dari hasil wawancara dengan salah satu anggota PMR SMKN 1 Martapura, pada Tahun 2022, terjadi kasus tertinggi cedera olahraga seperti kaki terkilir atau keseleo di SMKN 1 Martapura yaitu sebanyak 23 orang pada saat lomba olahraga antar sekolah yang diadakan setiap acara HUT sekolah.

Pelatihan adalah suatu kegiatan atau latihan yang bertujuan untuk meningkatkan mutu, keahlian, keterampilan dan kapasitas. Simulasi adalah suatu metode pelatihan yang memperagakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya. Pelatihan dengan simulasi pertolongan pertama pada cedera olahraga merupakan salah satu cara untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan pertolongan pertama pada saat terjadi cedera *ankle sprain* (Wijaya et al. 2018). Perawatan awal yang diperlukan untuk mengatasi *ankle sprain* adalah dengan menggunakan *Rest, Ice, Compression and Elevation* (RICE) untuk mengontrol peradangan dan pembengkakan pada cedera secara efektif. Efektivitas dari penanganan menggunakan metode RICE menunjukkan bahwa 80% *Sprain* dapat sembuh total dengan pengobatan konservatif (Rukmana 2021).

Kurangnya pengetahuan siswa mengenai pertolongan pertama dapat diatasi melalui dukungan berupa fasilitas dan pelatihan. Penelitian Syamsuddin, Febriana, dan Mardiyah (2021), menunjukan adanya pengaruh pemberian pelatihan RICE terhadap keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat di Sragen. Kelebihan dari metode simulasi ini adalah perhatian responden dapat diarahkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh pelatih dan mencoba mempraktekkan proses pelatihan yang diberikan secara langsung sehingga hal-hal yang penting tersebut dapat diamati dengan seksama dan mudah dipahami (Zetiawan Trisno 2023).

Palang Merah Remaja disingkat **(**PMR**)** adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI, anggota PMR merupakan salah satu kekuatan PMI dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kemanusiaan dibidang kesehatan dan siaga bencana. Memberikan pertolongan pertama merupakan tugas utama anggota PMR kepada teman atau siswa di sekolah yang sakit atau mengalami kecelakaan ringan. Anggota PMR telah dibekali pengetahuan mengenai pertolongan pertama sehingga mampu memberikan bantuan. Pertolongan pertama tidak dapat dilakukan secara sembarangan karena dapat memperburuk keadaan. Sebagai anggota PMR, alangkah baiknya memahami cara melakukan pertolongan pertama pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga dengan tepat dan sesuai standar yang berlaku untuk cedera yang diderita oleh korban pelajar, sehingga korban dapat merasa tenang ketika terluka dan mendapat perawatan yang sesuai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMKN 1 Martapura melalui wawancara dengan 4 orang perwakilan dari anggota PMR didapatkan bahwa sebagian besar penatalaksanaan cedera olahraga tidak mengikuti prinsip dasar penatalaksanaan cedera fisik olahraga menurut ilmu kedokteran olahraga. Berdasarkan wawancara sebelumnya dengan anggota PMR SMKN 1 Martapura, jika terjadi cedera, bantuan yang diberikan hanya sebatas pijatan dan krim pereda nyeri atau jika memar dikompres menggunakan es saja. Mereka menyatakan selama ini belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai

manajemen RICE. Perlu adanya pelatihan terkait penanganan cedera olahraga khususnya *ankle sprain* menggunakan metode RICE untuk setiap anggota PMR SMKN 1 Martapura, sehingga dapat meningkatan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama terhadap cedera olahraga *ankle sprain*.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan anggota PMR SMKN 1 Martapura tentang Manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga. Dengan memahami cara penanganan dan pemberian pertolongan pertama yang benar, anggota PMR SMK Negeri 1 Martapura dapat membantu korban mengurangi risiko cedera yang lebih serius dan telah berusaha menjalankan tugasnya dengan baik.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif menggunakan desain pre-eksperiment dengan pendekatan One group pre-test post-test design semua sampel yang menjadi responden akan dilakukan penilaian keterampilan manajemen *RICE* pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen RICE dengan metode simulasi kemudian diobservasi kembali keterampilan manajemen *RICE* untuk melihat perubahan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan dengan metode simulasi. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Martapura pada bulan April 2024.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 anggota PMR di SMKN 1 Martapura yang berusia 15 sampai 17. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan pendekatan nonprobabilty sampling diambil dengan teknik total sampling dengan kriteria inklusi anggota PMR, siswa kelas X serta XI. Kriteria ekslusi siswa kelas XII dan bukan anggota PMR. Berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi sampel yang sesuai pada penelitian ini adalah sebanyak 48 responden.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengukur tingkat keterampilan manajemen *RICE* sesuai dengan SOP (Sardjito 2019). Lembar observasi menggunakan skala *Likert* aspek tersebut mencakup *Rest, Ice, Compression*, dan *Elevation* dengan skor 1 tidak baik, skor 2 kurang baik, skor 3 baik dengan hasil ukur keterampilan manajemen RICE kategori baik jika total skor >8 keterampilan manajemen RICE kategori kurang baik jika total skor <8.

Hasil pengumpulan data pada penelitan ini diuji menggunakan dua analisis data yaitu analisis univariat untuk mengolah data yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat keterampilan anggota PMR SMKN 1 Martapura tentang manajemen RICE pada cedera *ankle sprain* sebelum dan setelah dilakukan intervensi pelatihan manajemen RICE dengan metode simulasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajamen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh anggota PMR SMKN 1 Martapura. Proses analisa data menggunakan *software* statistik. Data tersebut dilakukan dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukan data distribusi tidak normal sehingga analisa yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji statistik jika nilai $p = 0{,}000 <$ dengan nilai $\alpha = 0{,}05$ dengan demikian uji hipotesis menyatakan H0 ditolak yang berarti ada efektivitas pelatihan manajemen RICE dengan metode simulasi.

Penelitian ini berupa pelatihan manajemen RICE yang diberikan kepada anggota PMR dengan metode simulasi sehingga tidak memerlukan uji etik, tetapi dalam proses penelitian tetap memperhatikan dan menjalankan etika penelitian berupa *informed consent*, *confidentiality*, *anonymity*, suka rela, *non-maleficence* dan *justice*.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 48)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
15	17	35,4
16	23	47,9
17	8	16,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	10,4
Perempuan	43	89,6
Kelas		
Kelas 10	39	81,3
Kelas 11	9	18,8

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, responden berusia 15 tahun sebanyak 17 orang (35,4%), yang berusia 16 tahun sebanyak 23 orang (47,9%), dan yang berusia 17 tahun sebanyak 8 orang (16,6%). Responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 43 orang (89,5%) dan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 5 orang (10,4%). Mayoritas responden dari kelas 10 yaitu sebanyak 39 orang (81,2%), dan responden yang berada di kelas 11 yaitu 9 orang (18,7%).

3.2 Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Martapura kepada Anggota PMR SMKN 1 Martapura dengan jumlah responden sebanyak 48 responden maka dapat diketahui hasil analisa univariat mengenai deskriptif yang disajikan dalam bentuk Tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi *Pre Test* tentang Manajemen RICE pada *Ankle Sprain* dalam Cedera Olahraga

No	Keterampilan *Pre Test*	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	14,6
2	Kurang Baik	41	85,4
	Total	48	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil *pre test* dari 48 anggota PMR SMKN 1 Martapura menunjukkan bahwa sebagian besar anggota PMR memiliki keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga dengan kategori kurang baik yaitu 41 orang (85,4%) dan anggota PMR dengan kategori keterampilan baik adalah 7 orang (14,6%).

Tabel 3 Distribusi *Post Test* tentang Manajemen RICE pada *Ankle Sprain* dalam Cedera Olahraga

No	Keterampilan *Pre Test*	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	48	100
2	Kurang Baik	0	0
	Total	48	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 48 jumlah anggota PMR SMKN 1 Martapura pada *post test* tentang keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga didapatkan seluruhnya dalam kategori baik yaitu 48 orang (100%).

3.3 Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Martapura dengan jumlah responden sebanyak 48 responden. Hasil keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh anggota PMR SMKN 1 Martapura sebelum dan sesudah dilakukan peelatihan dengan metode simulasi berdistibusi tidak normal (*p value* < 0,05) pada uji *Shapiro-Wilk*, sehingga analisa data untuk uji hipotesis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Ranks* maka dapat diketahui hasil analisa bivariat yang disajikan dalam bentuk Tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Keterampilan	*Shapiro-Wilk*		
	Statistik	df	sig.
Pre Test RICE	0,915	48	0,002
Post Test RICE	0,842	48	0,000

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji normalitas data *pre test* keterampilan manajemen RICE pada penelitian ini diperoleh p=0,002, atau p<0,05 artinya data berdistribusi tidak normal. Data *post test* keterampilan manajemen RICE menunjukkan nilai p = 0,000 atau p<0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Keterampilan	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	*p value*
Tingkat Keterampilan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan dengan Metode Simulasi tentang Manajemen RICE	24,50	1176,00	-6,065	0,000

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan antara skor keterampilan sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan dengan metode simulasi tentang manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR SMKN 1 Martapura yang di bandingkan dengan nilai probabilitas <0,05 (*p value* = 0,000). Sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah adanya efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR SMKN 1 Martapura yang sangatlah efektif untuk meningkatkan keterampilan Anggota PMR SMKN 1 Martapura tentang Manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga.

4. DISKUSI

Keterampilan Manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR SMKN 1 Martapura sebelum dilakukan pelatihan metode simulasi. Hasil penelitian sebelum diberikan pelatihan dengan metode simulasi tentang manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga, didapatkan data dari hasil observasi pada penelitian menunjukkan bahwa masih banyak keterampilan responden kurang baik, yang mana responden dengan kategori keterampilan kurang baik masih sejumlah 41 responden (85,4%) dan 7 responden (14,6%) memiliki keterampilan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Syamsuddin (2021), menunjukkan bahwa keterampilan penanganan cedera strain sebelum diberikan pelatihan RICE dikategorikan dalam keterampilan kurang terampil sebanyak 24 responden (80%), hal ini dikarenakan kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai penanganan cedera *strain* pada atlet pencak silat.

Dilihat dari data hasil observasi tersebut, anggota PMR masih memiliki kebutuhan pelatihan mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain.* Banyaknya responden yang memiliki keterampilan dengan kategori kurang baik dan hanya sedikit yang memiliki keterampilan dengan kategori baik disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan sehingga berpengaruh terhadap keterampilan responden.

Hasil penelitian Rukmana (2021) menyatakan bahwa hasil *pre-test* responden dalam melakukan penerapan penanganan cedera *ankle sprain* belum memenuhi kategori terampil karena dipengaruhi oleh faktor yaitu kurangnya informasi terhadap metode RICE ini, dikarenakan responden baru mengerti atau memahami metode RICE ini setelah diberikan materi tentang RICE oleh peneliti. Penelitian ini didukung oleh Syamsuddin (2021) bahwa hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti bahwa kurangnya keterampilan dikarenakan ketidaktahuan dari responden, dimana sebelumnya belum pernah diajarkan bagaimana cara menangani cedera pada *sprain* dan *strain* dengan menggunakan manajemen RICE.

Kurangnya keterampilan Anggota PMR disebabkan karena belum ada yang pernah mendapatkan pelatihan mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain* dengan manajemen RICE sehingga Anggota PMR kurang terampil untuk penanganan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain* dengan manajemen RICE.

Berdasarkan 4 indikator manajemen RICE, sebagian besar responden menunjukan masih banyak yang belum mengetahui tindakan *elevation*. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi yang mana sebanyak 36 orang (88%) mendapatkan kategori keterampilan kurang baik, dan hanya 5 orang (12%) dengan keterampilan baik.

Menurut Sardjito (2019), *Elevation* adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Pada tindakan *elevasi*, sebisa mungkin harus mengangkat bagian tinggi di atas jantung, misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat lebih tinggi dari jantung. Bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15 – 25 cm di atas ketinggian jantung. *Elevation* sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang

Tujuan dari *Elevation* adalah mengurangi perdarahan dan mengurangi pembengkakan. Dengan mengangkat bagian cedera lebih tinggi dari letak jantung menyebabkan aliran darah arteri menjadi lambat (melawan gravitasi bumi) dan aliran darah vena menjadi lancar sehingga perdarahan dan pembengkakan berkurang. Hasil-hasil jaringan yang rusak akan lancar dibuang oleh aliran darah baik dan pembuluh limfe (Sardjito, 2019)

Banyaknya keterampilan anggota PMR pada kategori tidak baik di istilah *Elevation* disebabkan responden belum mengetahui istilah *Elevation* dan belum memahami pentingnya fungsi *Elevation* didalam manajemen RICE. Sehingga perlu adanya pengetahuan dan pengalaman yang lebih pada tindakan *Elevation.*

Keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR sesudah dilakukan pelatihan dengan metode simulasi menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki keterampilan kategori baik sejumlah 48 responden (100%) dan tidak ada responden yang memiliki keterampilan kurang baik (0%), hal ini sejalan dengan penelitian Rukmana (2021) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi tentang manajemen RICE didapatkan sebagian besar pemain sepak bola dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 72 orang (75%). Penelitian ini didukung oleh Syamsuddin (2021) bahwa sebagian besar hasil *post-test* menunjukkan hasil peningkatan, hal ini ditunjukan oleh responden setelah mendapatkan intervensi, keterampilan responden dengan kategori cukup terampil sebanyak 17 responden (56,7%), kategori kurang terampil sebanyak 8 responden (26,7%), dan kategori terampil sebanyak 5 responden (16,7%). Hasil observasi didapatkan bahwa setelah diberikannya pelatihan mengenai RICE dapat meningkatkan keterampilan penanganan cedera strain yang dibuktikan dengan meningkatya pemahaman responden tentang penanganan cedera setelah diberikan pelatihan, responden juga sangat antusias saat diberikan pelatihan, dan responden memperagakan dengan benar saat dilakukannya pelatihan

Hasil penelitian Bunga (2021) juga menjelaskan pengaruh pendidikan kesehatan tentang metode RICE pada *ankle sprain* terhadap pengetahuan dan perilaku remaja laki-laki di Purwodadi setelah diberikan pendidikan kesehatan (*post-test*) presentase pengetahuan responden meningkat, sebanyak 21 reponden (70%) berpengetahuan baik dan selebihnya, yaitu 9 responden (30%) berpengetahuan cukup. Peningkatan pengetahuan responden dalam penelitian ini mencerminkan adanya suatu pengaruh yang mampu merubah pengetahuan responden.

Perubahan tingkat keterampilan dapat disebabkan karena pada pelatihan dengan metode simulasi mengenai manajemen RICE terdapat pemberian informasi, dimana didalamnya terdapat proses belajar. Proses belajar menurut Mahendra, Jaya, dan Lumban (2019) dapat diartikan menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan pemahaman yang dapat diperoleh dari pengalaman seseorang yang diharapkan mampu menggali apa yang ada di dalam dirinya dengan mendorong untuk berfikir dan mengembangkan kepribadian dengan membebaskan diri dari ketidaktahuan.

Setelah di berikan pelatihan dengan metode simulasi tentang manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga responden dapat menerima informasi yang telah diberikan sehingga responden dapat melakukan dan mengingat kembali penatalaksanaan pertolongan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain* dengan manajemen RICE agar dapat menangani dan membantu korban mengurangi resiko cedera yang lebih serius dengan penanganan yang tepat sesuai SOP. Terdapat 4 indikator manajemen RICE, 48 responden mampu melakukan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga dengan baik pada setiap indikator penilaian dengan capaian 100%.

Efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR. Efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR yang dilakukan dengan pengukuran *pre test* dan *post test* hasil analisis variable keterampilan sebesar 0,000 (p = >0,05). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa nilai *p* kedua variable signifikan, maka H0 dalam penelitian ini ditolak dan Ha di terima, hal tersebut membuktikan bahwa adanya efektivitas pelatihan dengan metode simulasi terhadap keterampilan manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga oleh Anggota PMR.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syamsuddin, (2021) yang menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang manajemen RICE. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan responden. Hasil observasi didapatkan bahwa setelah diberikannya pelatihan mengenai RICE dapat meningkatkan keterampilan penanganan cedera *sprain* dan *strain* responden dibuktikan dengan meningkatnya pemahaman responden tentang penanganan cedera setelah diberikan pelatihan. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh p value = 0,002 dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 sehingga (p value < 0,05), dimana p value digunakan untuk menentukkan apakah hipotesis diterima atau ditolak. sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan RICE mempengaruhi tingkat keterampilan penanganan cidera *Strain* dan *Sprain* pada atlit pencak silat di Sragen.

Hasil penelitian Bunga Permata Sakti dan Sulistiyarini (2021) menguatkan penelitian sebelumnya, bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang metode RICE pada *ankle sprain* terhadap pengetahuan dan perilaku remaja laki-laki di Purwodadi dengan *p value 0,000* (*p value <0,05*). Hasil perbedaan kedua uji pra-post test pengetahuan maupun perilaku responden meningkat setelah diberi pendidikan kesehatan dan mendemonstrasikan pelakanaan metode RICE pada *ankle sprain*, selain karena responden yang kooperatif dalam pelaksanaan penelitian didukung juga rasa ingin tahu responden terhadap materi yang disampaikan.

Pelatihan manajemen RICE dengan metode simulasi ini memiliki pengaruh yang relevan terhadap peningkatan keterampilan. Ditinjau dari karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas serta metode yang disampaikan sehingga respoden dapat mudah memahami apa yang disampaikan.

Kelebihan dari metode simulasi ini adalah perhatian responden dapat diarahkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh pelatih dan mencoba mempraktekkan proses pelatihan yang diberikan secara langsung sehingga hal-hal yang penting tersebut dapat diamati dengan seksama dan mudah dipahami (Zetiawan Trisno 2023)

Salah satu asumsi teori keperawatan Jean Watson mengatakan bahwa kondisi sosial, moral, dan ilmu pengetahuan sangat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan manusia dan masyarakat, sehingga perawat perlu berkomitmen terhadap pemberian asuhan kesehatan yang ideal melalui kajian teori, praktek, dan riset keperawatan. Selain itu konsepnya tentang *Human caring*, Watson menjelaskan bahwa fokus utama keperawatan adalah unsur perawatan, berasal dari sudut pandang *Humanistic* yang dipadukan dengan pengetahuan ilmiah dasar (Muharni dan Wardhani n.d.).

Peneliti berpendapat bahwa pelatihan dengan metode simulasi menjadi lebih efektif karena, diterapkannya pada sasaran edukasi dengan jumlah responden sebanyak 48 orang (kurang dari 100), sehingga dapat melakukan penyesuaian jarak pandang dari sasaran edukasi. Kemampuan penanganan dalam memberikan pertolongan pertama yang benar, maka Anggota PMR dapat membantu korban mengurangi risiko cedera yang lebih serius dan pasien menjadi merasa nyaman, serta membuktikan bahwa adanya ilmu pengetahuan sangat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan manusia.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan antara tingkat keterampilan sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terhadap 48 responden sebelum diberikan pelatihan sebagian besar responden memiliki keterampilan tentang manajemen RICE pada *ankle sprain* dalam cedera olahraga dalam kategori kurang baik yaitu 41 orang (85,4 %) hal tersebut terjadi karena anggot PMR belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain* dengan manajemen RICE. Sedangkan setelah diberikan pelatihan dengan metode simulasi didapatkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat keterampilan dengan kategori baik sebanyak 48 orang (100%), hal ini terjadi karena responden dapat menerima informasi dan melihat secara langsung simulasi yang diajarkan sehingga dapat melakukan dan mengingat kembali penatalaksanaan pertolongan pertama pada cedera olahraga khususnya pada kasus *ankle sprain* dengan manajemen RICE. Pemahaman yang baik mengenai cara penanganan cedera *ankle sprain* dengan manajemen RICE dapat memberikan pertolongan pertama yang benar dan membantu korban mengurangi risiko cedera yang lebih serius, korban merasa lebih nyaman, serta membuktikan bahwa adanya ilmu pengetahuan dan keterampilan sangat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan manusia

REFERENSI

Annah, Itma. 2023. *Promosi Kesehatan Remaja*. UNISMA PRESS.

Azzahra, Shifa, dan Basuki Supartono. 2021. "Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh ? Perlukah Di Operasi ?" *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21(3). doi: 10.24815/jks.v21i3.20726.

Bunga Permata sakti, Nurulistyawan Tri Purnanto, dan Sulistiyarini. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi." *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan* 6(1):42–53. doi: https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v6i1.

Konseptual, Artikel, dan Sri Sumartiningsih. 2012. "Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains)." *Juli Disetujui: Juni* 2:2088–6802.

Lontoh, Christie, Maykel Kiling, dan Djon Wongkar. 2013. "Pengaruh pelatihan teori bantuan hidup dasar terhadap pengetahuan resusitasi jantung paru siswa-siswi SMA Negeri 1 Toili." *Jurnal Keperawatan* 1(1).

Mahendra, Dony, I. Made Merta Jaya, dan Adventus Marsanti Raja Lumban. 2019. "Buku Ajar Promosi Kesehatan." *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI* 1–107.

Muhafizin, Muhammad, Angel Clarastri, Citra Lestari, dan Aulia Nabila. 2023. "10 1-10." 1(6):1643–47.

Muharni, Sri, dan Utari Christya Wardhani. n.d. *Buku ajar falsafah & teori keperawatan*. Jakad Media Publishing.

Novita Indriyani Safitri, Novita. 2020. "Pengaruh Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Metode Simulasi Terhadap Keterampilan Siswa di SMK Asta Mitra Purwodadi."

Oktarina, Yosi, dan Nurhusna Nurhusna. 2019. "Pelatihan Penanganan Kegawatdaruratan Henti Jantung Bagi Kader Dan Masyarakat." *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA* 2(1):33–39.

Rukmana, Ade. 2021. "Hubungan Pengetahuan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya." *Skripsi Ade Rukmana*.

Sardjito, RSUP dr. 2019. "Mengenal-RICE.pdf." *https://ppid.sardjito.co.id/*. Diambil (https://ppid.sardjito.co.id/wp-content/uploads/2019/07/Mengenal-RICE.pdf).

Shelemo, Asmamaw Alemayehu. 2023. "No Titleيليب." *Nucl. Phys.* 13(1):104–16.

Syamsuddin, Wakid Nur, Sartika Sari Febriana, dan Siti Mardiyah. 2021. "Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen." *Jurnal* 002.

Wijaya, I. Made Kusuma, Pt Dewi Sri Wahyuni, Kmg Hendra Setiawan, dan Md Kurnia Widiastuti. 2018. "Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar Kecamatan Negara." *Jurnal Fakultas Kedokteran Undiksha* 1–7.

Zetiawan Trisno. 2023. "Pengaruh Metode Pelatihan Simulasi Terhadap Pengetahuan Dan Kinerja Kader TBC YABHYSA Di Kabupaten Sumenep Tahun 2022." *Jurnal Ventilator* 1(2):176–89. doi: 10.59680/ventilator.v1i2.319.

Zulman, Zulman, Syamsuar Abbas, dan Deswandi Deswandi. 2019. "Pelatihan Pencegahan Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat." *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat* 1(1):27–40. doi: 10.24036/jba.v1i1.15.