PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN RICE TERHADAP KETERAMPILAN PENANGANAN CEDERA STRAIN PADA ATLET PENCAK SILAT DI SRAGEN

Wakid Nur Syamsuddin [1], Febriana Sartika Sari [2], Siti Mardiyah [3]

[1] Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
[2),3)] Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : wakidsyam@gmail.com

ABSTRAK

Strain adalah kerusakan pada suatu bagian otot atau tendon karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan, strain pada pencak silat diperlukan adanya pelatihan yang tepat untuk penanganan pertama terjadinya strain dengan menggunakan tehnik *Rest, Ice, Compression, Elevation* (RICE) yaitu sebuah tehnik yang digunakan untuk pertolongan petama ketika terjadi *strain* dimulai dalam waktu 24 jam dari terjadinya cedera.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Without Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel dengan sampling total sebanyak 30 atlet Pencak Silat. Pelatihan RICE diberikan selama 1 kali dalam 1 pertemuan dan menggunakan alat ukur yang berupa lembar observasi penanganan cedera *strain*.

Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0,002 (p value <0,05), sehingga ada pengaruh pemberian pelatihan RICE terhadap keterampilan penanganan cedera *strain* pada atlet pencak silat di sragen

Kata Kunci **:** Pelatihan, RICE, Keterampilan, Strain
Daftar pustaka **:** 51 (2001-2020)

NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM
HEALTH FACULTY
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

THE EFFECT OF RICE TRAINING ON STRAIN INJURY HANDLING SKILLS IN PENCAK SILAT ATHLETES IN SRAGEN

Wakid Nur Syamsuddin [1], Febriana Sartika Sari [2], Siti Mardiyah [3]

[1]*Student of Undergraduate Nursing Study Program Faculty Of Health Science Husada Surakarta*
[2) 3)]*Lecture of Undergraduate Nursing Study Program Faculty Of Heealth Science Kusuma Husada Surakarta*

Email : wakidsyam@gmail.com

ABSTRACT

Strain is damage to a part of the muscle or tendon because of excessive usage or stress,. strain on pencak silat is required to have proper training in the strain first aid treatment using the Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE) technique, which is a technique used for first aid when a strain occurs within 24 hours of the injury.

The research method adopted quasi-experiment with Pretest-Posttest Without Control Group Design. The sampling technique applied total sampling with 30 Pencak Silat athletes. RICE training was provided once per meeting with an observation sheet for handling strain injuries as a measuring tool.

The Wilcoxon test obtained p-value = 0.002 (p-value <0.05). Therefore, there was an effect of providing RICE training on the handling skills of strain injuries in Pencak silat athletes in Sragen.

Key words ***:*** *Training, RICE, Skills, Strains*
Bibliography ***:*** 51 (2001-2020)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat penting dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang dapat menyalurkan ekspresinya melalui hobi dan mencukupi kepuasan fisik maupun psikis. Sehingga kebugaran jasmani dan produktivitas kerja semakin meningkat (Suharjana, 2013). Menurut WHO (World Health Organization), olahraga atau aktivitas fisik diartikan sebagai suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dengan membutuhkan pengeluaran energi pada setiap gerakkannya. Namun, olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah kesehatan dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh (WHO, 2013).

Pencak silat adalah termasuk salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi dengan adanya kejuaraan baik ditingkat nasional maupun internasional (Lubis, Johansyah, & Wardoyo, 2014). Pencak silat adalah sebuah aktivitas yang secara rutin untuk meningkatkan kemampuan meliputi fisik, tehnik, dan mental selalu dihadapkan dengan kemungkinan terjadinya cedera (Prasetya, 2014). Atlet pencak silat perlu mengetahui penyebab, jenis cedera, dan mampu melakukan tindakan penanganan yang tepat ketika terjadinya cedera

Strain adalah kerusakan pada suatu bagian otot atau tendon karena penggunaan otot yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan. Di Inggris kejadian sprain dan strain dialami pada 80% pemain bola. Berdasarkan data Riset presentase cedera di negara Indonesia sebesar 9,2% dengan proporsi bagian tubuh yang terkena cedera anggota gerak bawah 67,9% (Kemenkes RI., 2018). Di Indonesia tipe cedera strain dan sprain sering terlihat pada 89% pemain bola dan pelari pada hamstringnya. Cedera olahraga dapat terjadi pada semua usia, Kemenkes RI. (2018) memaparkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki beberapa jenis cedera yaitu luka lecet/memar sebesar 56,1%, luka robek/iris 19,7%, terkilir sebesar 36,1%. Pelatih atau orangtua bisa saja sudah mendapat edukasi mengenai penanganan cedera yang benar, apalagi bagi mereka yang dulu pernah berpengalaman. Namun, pelatih atau orangtua yang tidak berprofesi sebagai tenaga kesehatan, lebih besar kemungkinan salah mendiagnosis cedera karena keterbatasan pengetahuan sehingga penanganan yang dilakukan bisa kurang tepat (Hopkins et al., 2013).

Kejadian cedera strain yang cukup tinggi terjadi pada atlet pencak silat dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi maka perlu dilakukan penanganan secara farmakologis maupun non farmakologis (Nurwijayanti, 2016). Pada prinsipnya kerobekan tendon harus dijahit dengan baik sehingga tidak menimbulkan “trigering”. Apabila cedera strain tidak segera ditangani dengan cepat dan tepat bisa menyebabkan tingkat cedera yang lebih parah. Komplikasi yang dapat timbul pada strain adalah terjadinya strain berulang, tendonitis, periostitis dan dapat menimbulkan disabilitas yang lama. Terapi non farmakologis yang tepat digunakan untuk penanganan pertama terjadinya strain adalah dengan menggunakan tehnik Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE) (Prasetya, 2014). RICE adalah tehnik yang digunakan untuk pertolongan petama ketika terjadi strain dimulai dalam waktu 24 jam dari terjadinya cedera, yang berfokus untuk meminimalkan rasa sakit, pembengkakan, dan membatasi penyebaran cedera (Sumartiningsih, 2012).

Menurut Zaenal (2014) pelatihan merupakan upaya untuk

menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan kedalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Sehingga pemberian pelatihan pada atlet pencak silat tentang tehnik RICE yang baik dan benar sangat diperlukan (Nursalam dan Efendi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Desember 2020 melakukan survey wawancara dengan beberapa anggota dalam persatuan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Sragen mayoritas atlet yang mengalami terkilir ketika melakukan pelatihan pencak silat untuk penanganan pertama cedera hanya dikompres dengan es dan membawanya ke tukang pijat tanpa dilakukan penanganan yang tepat. Hal ini disebabkan karena sebelumnya atlet belum mendapatkan informasi serta kurangnya pengetahuan dan keterampilan atlet pencak silat dalam melakukan penanganan pertama cedera strain dengan RICE. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan RICE terhadap keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat di Sragen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini sudah dilaksanakan pada bulan September 2021 dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Desain penelitian menggunakan penelitian Quasy Eksperiment dengan Rancangan Penelitian Pretest-Posttest Without Control Group Design. Sebelum diberikan intervensi dilakukan pretest (tes awal) terlebih dahulu untuk mengukur keterampilan, Setelah itu responden di berikan pelatihan RICE penanganan cedera strain, kemudian diakhir intervensi responden diberi posttest.

Alat penelitian ini adalah lembar Inform Consent : lembar yang digunakan untuk persetujuan sebagai responden lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) keterampilan penanganan cedera Strain. Lembar observasi : lembar yang berisi nama responden, jenis kelamin, dan penilaian dari RICE. Lembar observasi tersebut berbentuk checklist tools yang sesuai dengan langka-langkah keterampilan penanganan cedera strain.

Peneliti menyampaikan materi tentang pelatihan RICE dengan cara mempraktikkan secara langsung dengan menggunakan alat dan bahan yang diperlukan dan berceramah dari tahap yang satu ke tahap selanjutnya.

Analisa univariat dilakukan mendiskripsikan setiap variabel yang diteliti yaitu dengan melihat semua distribusi data dalam penelitian. Menggunakan perangkat komputer untuk data kategorik seperti jenis kelamin Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian inikarena data bersifat non parametrik maka menggunakan uji wilxocon untuk menguji mean peringkat dari hasil pengukuran pre and post test dengan tingkat kepercayaan dan tingkat signifikan (α) = 0,05 adalah : Apabila p value > 0,05 maka H0 diterima atau Ha ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh pemberian pelatihan RICE terhadap keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat di Sragen. Apabila p value < 0,05 maka H0 ditolak atau Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh pemberian pelatihan RICE terhadap keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat di Sragen..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Karakteristik	Mean	Min	Max	Median
Usia	19.90	15	25	20

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden menurut usia terbanyak yaitu usia 20 tahun dengan usia tertinggi (maximum) 25 tahun dan usia terendah (minimum) 15 tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triani (2017) yang menunjukan hasil usia yang paling banyak yaitu usia 20 tahun sebanyak 10 orang (37,0 %). Hal ini menunjukkan bahwa responden responden berada pada masa remaja Akhir. Menurut Sarwono dari jurnal (Sari & Widaryati, 2015) Remaja pada tahap ini berusia 17-23 tahun. Masa remaja akhir merupakan suatu perkembangan periode transisi antara masa anak dan masa dewasa yang meliputi suatu perkembangan transisi perubahan biologis, kognitif, sosio-emosional. Perubahan biologis meliputi perkembangan fisik, termasuk perkembangan otak, perubahan kognitif meliputi perubahan berfikir dan kecerdasan remaja, sedangkan perubahan sosio- emosional meliputi interaksi remaja dengan orang lain termasuk emosi, kepribadian dan peran konteks sosialnya

Peneliti berasumsi bahwa Semakin bertambahnya usia seseorang semakin meningkat pula perkembangan dalam kognitif dan fisiknya. hal ini diperkuat oleh Sahrani dalam jurnal (Lestari & Fitriana, 2020) yang menyatakan bahwa umur sangatlah berkaitan dengan bagaimana cara proses pikirnya seseorang, bekerja, serta kemampuan intelektual seseorang. Semakin dewasa seseorang maka semakin berkembang pula pola pikir serta daya tangkap seseorang, sehingga mengakibatkan semakin membaik pula pemikiran orang tersebut dan pengetahuan serta keterlampilan seseorang semakin bertambah.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	Frekuens	Presentase (%)
Laki-laki	29	96.7
Perempuan	1	3.3
Total	30	100.0

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden menurut jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki berjumlah 29 responden (96,7%), sedangkan perempuan berjumlah 1 responden (3,3%). Jenis kelamin merupakan bentuk, sifat, dan fungsi biologis antara perempuan dan laki-laki yang menentukan perbedaan peran (Schmidt, Kim et all, 2017). Menurut Iirwing (2020) setiap laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang sama karena akses untuk menerima ilmu pengetahuan atau pendidikan tidak hanya prioritas pada laki- laki melainkan memiliki prioritas yang sama baik perempuan maupun laki-laki dengan demikian apabila informasi dan pengetahuan yang didapatkan baik maka tingkat pengetahuan perempuan maupun laki-laki akan relative sama dimana pengetahuan dan keterampilan mempunyai hubungan yang saling keterikatan satu sama lain,ketika

pengetahuan seseorang kurang maka hal itu akan mempengaruhi dalam keterampilan seseorang dalam melakukan sesutau begitu pula jika pengetahuan seseorang itu baik maka akan berpengaruh pada keterampilan yang baik pula. perempuan dan laki-laki keduanya memiliki konsep diri dalam kemampuan berlatih sehingga tertarik dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan individu mereka (Eki Restiana Saputri, 2020), Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa responden antara laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang sama dalam peningkatan keterlampilan.

3. Keterampilan Penanganan Cidera Strain Pada Atlit Pencak Silat Sebelum Diberikan Pelatihan RICE

Tabel 4.3 Keterampilan Penanganan Cidera Strain Pada Atlit Pencak Silat sebelum Diberikan Pelatihan RICE

Ketrampilan	Frekuensi	Presentase %
Terampil	2	6.7
Cukup Terampil	4	13.3
Kurang Terampil	24	80
Total	30	100

Hasil analisa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan penanganan cedera strain dikategorikan dalam keterampilan kurang terampil sebanyak 24 responden (80%). Menurut peneliti hal ini dikarenakan kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai penanganan cedera strain pada atlet pencak silat dan berdasarkan Hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti bahwa kurangnya keterampilan dikarenakan ketidaktahuan dari responden mengenai penanganan cedera strain, dimana sebelumnya belum pernah diajarkan bagaimana cara menangani cedera pada strain. Menurut Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor informasi.Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Widaryati, (2015) yang menyatakan bahwa dari30 jumlah responden menunjukkan 20 responden pada siswa di SMA N 2 Sleman Yogyakarta mengalami keterampilan yang kurang dengan presentase (66,7%) sisanya masuk dalam kategori cukup terampil sebanyak 7 responden (23,3%), dan terampil baik sebanyak 3 responden (10,0%). Hal ini didasari karena kurangnya sumber referensi pengetahuan dan pelatihan terkait balut bidai.Hal ini juga sejalan dengan penelitian Kinanti (2020) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan pelatihan balu bidai sebagian besar siswa/i PMR di SMA N. 4 Kota Bengkulu masih dalam kategori kurang 21 orang (63,6%), 9 orang (27,3%) keterampilan sebelum perlakuan cukup, 3 orang (9,1%) keterampilan sebelum perlakuan baik. Hal itu disebabkan karena sebagian besar siswa/i belum memiliki pengalaman dan keahlian dasar dalam melakukan balut bidai.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat dalam penelitian ini masih dalam kategori kurang hal ini di sebab kan karena belum mendapat informasi mengenai penanganan cedera strain, sehingga diperlukan sebuah intervensi untuk dapat meningkatkan keterampilan mereka.

4. Keterampilan Penanganan Cidera Strain Pada Atlit Pencak Silat Sesudah Diberikan Pelatihan RICE

Tabel 4.4 Keterampilan Penanganan Cidera Strain Pada Atlit Pencak Silat Sesudah Diberikan Pelatihan RICE

Ketrampilan	Frekuensi	Presentase %
Terampil	5	16.7
Cukup Terampil	17	56.7
Kurang Terampil	8	26.7
Total	30	100

Berdasarkan dari hasil penelitian Hasil analisa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan penanganan cedera strain dikategorikan dalam keterampilan cukup terampil sebanyak 17 responden (56,7%), kurang terampil sebanyak 8 responden (26,7%) dan terampil sebanyak 5 responden (16,7%). Hasil observasi didapatkan bahwa setelah diberikannya pelatihan mengenai RICE dapat meningkatkan keterampilan penanganan cedera strain responden 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.

Hal ini sejalan dengan Kinanti (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya pelatihan penanganan cedera dengan konsep Rice dikategorikan dalam tingkat keterampilan baik sebanyak 9 responden (91%). Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan pada atlet pencak silat dalam penanganan cedera. keterampilan adalah kemampuan yang didapatkan melalui tahap belajar atau pelatihan untuk melakukan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat (Widyastuti, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa pelatihan RICE dapat meningkatkan keterampilan yaitu karena peserta dibimbing langsung oleh pelatih yang telah memiliki sertifikat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nirmalasari (2020) yang menyatakan bahwa ada peningkatan keterampilan yang tidak lepas dari pemberian pelatihan dengan cara melakukan praktek langsung yang dibuktikan dengan nilai mean setelah diberikan pelatihan adalah 16,22 %.

B. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat Dilakukan Untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Pelatihan RICE Pada Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen.

Tabel 4.7 Pengaruh pemberian pelatihan RICE pada keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat di Sragen

Kategori	Keterampilan					
	Pre Test		*Post Test*		Nilai Z	*p-value*
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)		
Terampil	2	6,7	5	16,7	-3.115	0,002
Cukup terampil	4	13,3	17	56,7		
Kurang terampil	24	80	8	26,7		
Total	30	100	30	100		

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 pada atlit pencak silat di Sragen.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa & Fitriana, 2020) yang menemukan bahwa adanya peningkatan pertolongan pertama pada kecelakan p3k terhadap keterampilan dan pengetahuan responden mengenai cedera ankle strain

dengan metode simulasi dengan hasil P-value = 0,000 (p value < 0,05).

Menurut Eki Restiana Saputri (2020) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan keterampilan dan pengetahuan setelah diberikan pelatihan penanganan cedera Sprain. Pelatihan RICE begitu efektif digunakan dalam penyampaian materi terhadap responden karena dengan penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyawa atau realita dapat digunakan dalam mengoptimalkan proses belajar. Hal ini diperkuat oleh teori Edgar Dale dalam Nursalam dan Efendi (2011) yang mengemukakan dalam sebuah kerucut yang dinamakan kerucut pengalaman (cone of experience) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar dapat melalui proses perbuatan atau mengalami sendiri tentang apa yang dipelajari, proses mengamati, dan mendengarkan melalui media maupun secara langsung, sebagai contoh melalui praktik secara langsung, maka semakin seseorang banyak praktik semakin banyak pengalaman yang diperoleh. Sehingga proses belajar mengajar dengan menggunakan objek nyawa seperti pratek lapangan atau simulasi dapat meningkatkan skill dan pengetahuan.

Berdasarkan analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan pelatihan sangat berpengaruh terhadap pembentukan keterampilan dan pengetahuan yang lebih baik. Atlet pencak silat di Sragen mengikuti kegiatan pelatihan RICE kemudian masing-masing mempraktekkan langsung penanganan cedera strain dengan RICE. Keterampilan atlet dalam penanganan cedera strain lebih meningkat dilihat dari respon dan partisipasi dalam mengikuti pelatihan,dan rasa ingin tahu serta niat belajar yang juga ditunjukkan oleh atlet pencak silat dan dapat dilihat juga dari hasil sebelum dan sesudah diberikan pelatihan RICE didapatkan hasil bahwa responden mengalami peningkatan keterampilan dari kurang keterampilan menjadi cukup terampil. Khairunnisa & Fitriana (2020) yang menemukan bahwa adanya peningkatan pertolongan pertama pada kecelakan p3k terhadap keterampilan dan pengetahuan responden mengenai cedera ankle strain dengan metode simulasi dengan hasil P-value = 0,002 (p value < 0,05).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pemberian pelatihan RICE pada keterampilan penanganan cedera strain pada atlet pencak silat di Sragen.

Hasil karakteristik penelitian ini berdasarkan usia menunjukan bahwa sebagian besar rata-rata usia responden yaitu 20 tahun dengan usia termuda yaitu 15 tahun dan usia tertua yaitu 25 tahun. Berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki berjumlah responden 29 responden (96,7%), sedangkan perempuan berjumlah 1 responden (3,3%).

Hasil penelitian ini menunjukan responden sebelum mendapatkan intervensi, keterampilan responden dengan kategori kurang sebanyak 24 responden (80%), kategori cukup terampil sebanyak 4 responden (13,3%), dan kategori terampil 2 responden (6,7%).

Hasil penelitian ini menunjukan 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 penelitian ini menunjukan terdapat Pengaruh Pemberian Pelatihan RICE Pada Keterampilan Penanganan

Cidera Strain Pada Atlit Pencak Silat di Sragen dengan nilai p value = 0,002 (p value < 0,05).

Saran dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan kajian bagi penelitian lebih lanjut khususnya tentang penanganan cedera strain, serta mendorong peran perawat sebagai pendidik agar berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan dalam bidang olahraga masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Arovah, N. I. (2010). Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cedera Olahraga. *Yogyakarta: FIK UNY*.

Asdiwinata, I. N., Yundari, A. A. I. D. H., & Puspawati, N. L. P. D. (2020). Kemampuan Mahasiswa Dalam Berpikir Kritis Pada Pembelajaran Keperawatan Gawat Darurat Yang Dilihat Dari Faktor Metakognisi dan Motivasi Intrinsik. *Bali Health Journal*, *4*(1), 25–32.

Atari, J., Nasir, A., & Ilham, E. (2016). Pengaruh Kepemilikan Manajerial, Kepemilikan Institusional, dan Kebijakan Hutang Terhadap Tax Aggressive (Studi Empiris Pada Perusahaan Transportasi yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2011-2013). *Riau University*.

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah; Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*.

Dewi, A. D. (2019). Pengaruh Pelatihan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan Daerah Pasar Surya Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*.

Dharma, K. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. *Retrieved from http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/8/01-gdl-wiwinanita-355-1-ktiwiwi-9.pdf*

Eki Restiana Saputri, E. (2020). Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyar. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Fauziah, G. V., Mulyo, G. P. E., Mutiyani, M., & Purnawan, A. I. (2020). Gambaran Asupan Karbohidrat, Status Gizi dan Daya Tahan (Endurance) Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*.

Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(1).

Hidayat, A. A. A. (2002). *Pengantar dokumentasi proses keperawatan*. EGC.

Hopkins, J. T., Kaminski, T. W., Hertel, J., Amendola, N., Docherty, C. L., Dolan, M. G., … Richie, D. (2013). National Athletic Trainers' Association position statement: conservative management and prevention of ankle sprains in athletes. *Journal*

of Athletic Training, *48*(4), 528–545.

Islamia, N. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga. *Universitas Airlangga.*

Johansyah, L., & Hendro, W. (2014). *Pencak Silat–Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.

Khairunnisa, I., & Fitriana, N. F. (2020). Pengaruh Penkes Dan Simulasi P3K Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Menangani Cedera Ankle Strain Pada Anggota Taekwondo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

Kim, S. K., Roos, T. R., Roos, A. K., Kleimeyer, J. P., Ahmed, M. A., Goodlin, G. T., … Dragoo, J. L. (2017). Genome-wide association screens for Achilles tendon and ACL tears and tendinopathy. *PloS One*, *12*(3), e0170422.

Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2011). Buku ajar patofisiologi. *Jakarta: EGC*, *233*.

Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.

Lemone, P. (2017). *Medical surgical nursing. Volumes 1–3: Critical thinking for person centred care*.

Lestari, L. A., & Fitriana, N. F. (2020). The Increased Knowledge and First Aid Skills of Burns on Health Cadres with Health Education and Simulation. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *10*(4), 537–548.

Lubis, Johansyah, & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat - Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.

Mangkuprawira, T. S. (2011). *Strategi Efektif Mengelola Karyawan*. PT Penerbit IPB Press.

Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nasrullah, R. (2016). *Teori dan riset media siber (cybermedia)*. Bandung: Kencana.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan, Peneltian Ilmiah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori Dan Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam dan Efendi, F. (2011). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam, S. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis.* Jakarta: Salemba Medika.

Nurwijayanti, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE Pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura Sukoharjo. *Stikes Husada Kusuma Surakarta. [Internet]*.

Prasetya, A. M. W. (2014). Internalisasi pendidikan akhlak melalui kegiatan pencak silat Nahdlatul Ulama'Pagar Nusa di Kecamatan

Perak Jombang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*

Priyonoadi, B. (2012). Pencegahan Cedera Olahraga. *Seminar Nasional. Yogyakarta: UNY Press*.

Putri, E. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Penatalaksanaan Cedera Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Kader UKS Dalam Perawatan Cedera Di SD Negeri 03 Bulakan Pemalang. *Muhammadiyah University of Semarang.*

Rianto, A. (2011). *Metode Penelitian Kualitaif, Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Yogyakarta.

Rivai, Veithzal dan Sagala, E. J. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Ed. 3*. Jakarta: PT. Rajawali Press.

RSUP dr.Sardjito. (2019). RSUP DR. SARDJITO. Retrieved from https://sardjito.co.id/

Salinding. (2013). *Analisis Pengaruh Pelatihan Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan:Studi Kasus Pada Pt. Erajaya Swasembada Cabang*. *1*, 10–20.

Sari, D. P. A., & Widaryati, W. (2015). Pengaruh pelatihan balut bidai terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa di SMA Negeri 2 Sleman Yogyakarta. *STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.*

Sasidharan, A., Sasidharan, N. K., Amma, D. B. N. S., Vasu, R. K., Nataraja, A. V., & Bhaskaran, K. (2015). Antifungal activity of violacein purified from a novel strain of Chromobacterium sp. NIIST (MTCC 5522). *Journal of Microbiology*, *53*(10), 694–701.

Schmidt, S. T., Zimmerman, S. M., Wang, J., Kim, S. K., & Quake, S. R. (2017). Quantitative analysis of synthetic cell lineage tracing using nuclease barcoding. *ACS Synthetic Biology*, *6*(6), 936–942.

Slameto. (2015). *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *2*(1).

Triani, S. (2017). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan P3k Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Puring. *Skripsi STIKES Gombong*.

WHO. (2013). Consultation to Develop a Strategy to Estimate the Global Burdenof Foodborn Diseases. *Geneva, Switzerland*.

WHO. (2018). Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: healthy-lifestyle counselling. *World Health Organization.*

Widodo, S. E. (2015). *Manajemen pengembangan sumber daya manusia.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Widyastuti, M., & Rustini, S. A. (2017). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Pesisir Tentang Pertolongan Korban Tenggelam di Kenjeran Surabaya. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, *1*(1).

Zaenal, A. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Perambatan Bunyi Melalui Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Stad Siswa Kelas Iv Mi Mamba'ul Hisan Pengulu Sidayu. *UIN Sunan Ampel Surabaya.*