

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE
DEMONSTRASI TERHADAP PRAKTIK PERTOLONGAN PERTAMA
SPRAIN PADA PEMAIN BOLA DI SUKOHARJO**

Dion Chigra Ramadhan¹⁾, Maria Wisnu Kanita²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta.

²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Email : dionfisabilillah1@gmail.com

ABSTRAK

Cedera *Sprain* merupakan cedera yang terjadi akibat peregangan yang berlebihan atau robekan pada ligamen pergelangan kaki. Penanganan cedera *sprain* yang tidak ditangani dengan baik menyebabkan cedera kambuhan. Oleh karena itu perlu adanya pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi, yaitu metode pendidikan yang dapat memperagakan atau mempraktikkan secara langsung dan disertai dengan penjelasan secara lisan agar penyampaian materi mudah dipahami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola di Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment pre-test and post-test non-equivalent control group*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Probability Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan 18 responden kelompok perlakuan dan 18 responden kelompok kontrol. Hasil *pre-test* didapatkan tingkat keterampilan pemain bola pada kelompok perlakuan mayoritas berada dalam kategori kurang terampil (83,3%) dan kelompok kontrol mayoritas dalam kategori kurang terampil (88,9%), setelah dilakukan *post-test* pada kelompok perlakuan mayoritas dalam kategori cukup terampil (77,8%) dan masuk dalam kategori terampil (22,2%). Pada kelompok kontrol mayoritas masuk dalam kategori cukup terampil (100%). Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama memiliki pengaruh terhadap keterampilan pemain bola dalam praktik pertolongan pertama *sprain* dengan *p value* = 0,000 (*p value* <0,05). Hasil Uji Mann Whitney dengan *p value* = 0,000 (*p value* <0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan pemain bola di Sukoharjo.

Kata Kunci : *Sprain*, Metode Demonstrasi, *P. R. I. C. E*, Keterampilan
Daftar Pustaka : 75 (2010-2021)

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION USING DEMONSTRATION
METHOD ON FIRST AID FOR SPRAIN FOR FOOTBALL PLAYERS IN
SUKOHARJO**

Dion Chigra Ramadhan¹⁾, Maria Wisnu Kanita²⁾

¹⁾ Student of Undergraduate Study Program in Nursing of Kusuma Husada University of
Surakarta

²⁾ Lecturer of Undergraduate Study Program in Nursing of Kusuma Husada University of
Surakarta

Email : dionfisabilillah1@gmail.com

ABSTRACT

Sprain injury is an injury due to excessive stretching or tearing on the ankle ligament. Sprain injury which isn't handled well causes recurring injury. Therefore, there should be health education with demonstration method, i.e. educational method that demonstrates or practices in person and is accompanied by verbal explanation so that the material is easily understood. The aim of this study was to determine the effect of health education using demonstration method on first aid for sprain on football players in Sukoharjo. This study used quasi experiment pre-test and post-test non-equivalent control group method. The sampling method of this study was Probability Sampling with Simple Random Sampling technique with 18 respondents in the treatment group and 18 respondents in the control group. The pre-test result showed that the skill of most football players in the treatment group was poor (83.3%) and most in the control group was poor (88.9%). After the post-test, most football players in the treatment group were moderately skillful (77.8%) and skillful (22.2%). In the control group, most football players were moderately skillful (100%). The present study Wilcoxon Test and Mann Whitney Test. The Wilcoxon Test showed that the treatment group and control group affected the skill of football players in practicing first aid for sprain with p value = 0.000 (p value <0.05). The Mann Whitney test result with p value = 0.000 (p value <0.05) showed that there was a difference in the effectiveness between treatment group and control group on the skill of football players in Sukoharjo.

Keywords : Sprain, Demonstration Method, P.R.I.C.E, Skill
Bibliography : 75 (2010-2021)

PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan suatu hal yang tidak diharapkan dari seorang atlet olahraga saat menjalani pertandingan maupun saat latihan. Cedera pada atlet haruslah cepat ditangani dengan benar, agar tidak terjadi hal yang fatal (RSOT Surabaya, 2020). Dalam bermain sepakbola pemain sering mengalami cedera berupa *ankle sprain*. Cedera *ankle sprain* sering dialami oleh pemain sepakbola, terdapat sekitar 60% pemain dalam satu tim yang terkena cedera tersebut. Banyak juga yang terkena *ankle sprain* yang berulang-ulang (Sumartiningsih, 2012).

Berdasarkan data (WHO, 2013), resiko atlet bola yang cedera akibat bermain futsal diperkirakan sebanyak 235 kasus dari 1.000 pemain. Salah satu cedera yang paling umum adalah *sprain ankle*. Data Badan Statistik (BPS, 2015) terdapat jumlah kecelakaan akibat pertandingan futsal di seluruh Indonesia sebanyak 6.936 kasus dan di Jawa Timur sebanyak 655 kasus. Di Indonesia sendiri prevalensi cedera pada tahun 2018 sebesar 9,2% angka ini meningkat 1% dari tahun 2013 sebesar 8,2%, dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari hari (Kemenekes, 2018).

Kejadian cedera *sprain* yang cukup tinggi terjadi pada atlet dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi seperti kurangnya pemanasan ketika pelatihan, adanya pukulan maupun tendangan maka perlu dilakukan penanganan secara farmakologis maupun non farmakologis (Nurwijayanti, 2016).

Terapi non farmakologis yang tepat digunakan untuk penanganan pertama terjadinya keseleo pergelangan kaki atau *ankle sprain* adalah dengan menggunakan teknik *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (P.R.I.C.E)*. *P.R.I.C.E* adalah teknik yang digunakan untuk pertolongan pertama ketika terjadi keseleo pergelangan kaki dimulai dalam

waktu 24 jam dari terjadinya cedera, yang berfokus untuk meminimalkan rasa sakit, pembengkakan, dan membatasi penyebaran cedera (Nurwijayanti, 2016).

Menurut penelitian (Ramadina, 2020) manfaat dari pertolongan pertama dengan metode *P.R.I.C.E* adalah dapat meningkatkan efektifitas saat teknik *P.R.I.C.E* yang dikombinasikan mobilisasi latihan, bermanfaat mengurangi keluhan nyeri, penggunaan teknik *P.R.I.C.E* yang tepat penting dilakukan saat minggu pertama cedera.

Pelaksanaan *P.R.I.C.E* perlu adanya pengetahuan yang cukup agar tidak terjadi kesalahan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari tentang bagaimana cara memelihara kesehatan, menghindari serta mencegah hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain dan sadar akan pengobatan ketika sakit (Windasari, 2015) dengan dilakukannya pendidikan kesehatan pada pemain bola diharapkan mampu menjadi upaya preventif dalam penanganan pada *sprain*.

Menurut (Huda, 2014), bahwa metode demonstrasi memiliki beberapa kelebihan diantaranya membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, memberikan pengalaman langsung kepada siswa sehingga pembelajaran lebih bermakna dan memudahkan dalam memusatkan perhatian dan merangsang siswa untuk aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di akademi sepakbola Pandawa *Football Academy* (PFA), didapatkan hasil pada 25 pemain PFA dari tim U-17 dan U-15 bahwa 21 pemain diantaranya belum mengetahui tentang pertolongan pertama pada *sprain*. Pada 4 orang sisanya mengetahui penanganan cedera *sprain* tetapi tidak mengetahui secara spesifik penanganan pertama *sprain*.

Pada saat studi pendahuluan peneliti juga bertanya tentang frekuensi terjadinya *sprain* pada pemain PFA, dari

25 pemain yang ditanya, 15 pemain tim U-17 dan 10 pemain tim U-15 didapatkan hasil sejumlah 19 diantaranya pernah mengalami *sprain*. Biasanya para pemain yang mengalami cedera *sprain* hanya melakukan istirahat, mengoleskan krim penghangat, mengompres dengan es batu, meninggikan daerah cedera diatas jantung dengan menggunakan tas dan ada yang dibiarkan begitu saja ketika sedang mengalami cedera *sprain*. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan dari pemain dan pelatih.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola di Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *pre and post test non-equivalent control group* yang artinya responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol sebagai pembandingan (Dharma, 2011).

Penelitian ini dilaksanakan di mes Pandawa *Football Academy* di Kecamatan Polokarto, Kabupaten Sukoharjo pada tanggal 13 Juni 2022.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* yaitu suatu pemilihan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2016) dan didapatkan hasil yaitu 36 responden, 18 responden kelompok eksperimen dan 18 responden kelompok pembandingan yang telah dilakukan acak secara sistematis.

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi keterampilan *P.R.I.C.E* milik Eki Restiana Saputri (2020) yang sudah mendapat ijin dan digunakan oleh peneliti pada penelitian ini dengan kategori penilaian keterampilan yaitu kurang terampil (0-60), cukup terampil (61-89), terampil (90-100).

Penelitian ini menggunakan analisis uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sedangkan untuk mengetahui perbedaan efektifitas metode antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 36 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=36)			
Karakteristik	Min	Max	Mean
Usia	13	17	15,39

Berdasarkan tabel 1.1 diperoleh nilai rata-rata usia responden adalah 15,39 tahun, responden memiliki usia paling rendah 13 tahun dan usia paling tinggi 17 tahun.

Menurut (WHO, 2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. menurut peraturan menteri Kesehatan RI nomor 15 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Fenomena yang terjadi di Indonesia pada beberapa tahun ini menunjukkan angka kejadian cedera masih tinggi, termasuk pada remaja awal di sekolah. Tahap perkembangan ini, remaja awal di

sekolah cenderung tertarik pada aktifitas psikomotorik, seperti berolah raga, bermain sepeda, dan mengendarai motor (Istifada & Permatasari, 2013).

Menurut asumsi peneliti bahwa di usia remaja ini mereka mengalami perkembangan yang pesat secara psikologis, fisik, dan pengetahuan. Pada usia remaja ini pula mereka merasa bebas

mengekspresikan kemampuan diri untuk hal-hal yang di senangi, salah satunya sepak bola, namun pada kenyataannya mereka terkadang tidak memikirkan dampak buruk ketika mereka berlebihan dan tidak berpikir panjang dalam mengekspresikan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya cedera.

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n=36)

Pendidikan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
SMP	9	50	9	50
SMA	9	50	9	50
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui distribusi pada kelompok perlakuan dan kontrol tingkat pendidikan SMP dan SMA dengan presentase yang sama yaitu 50%.

Menurut (Juhdeliena, et. al., 2020) Indonesia belum menerapkan pendidikan mengenai keselamatan diri pada kurikulum di berbagai sekolah. Pendidikan keselamatan lebih ditunjukkan pada sikap dan perilaku untuk menjaga diri sendiri dan orang lain. Pendidikan keselamatan menekankan pada pencegahan dan penjagaan diri terhadap kecelakaan. Pendidikan keselamatan di sekolah penting diterapkan untuk mengurangi resiko cedera yang terjadi pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang keselamatan terhadap pelajar di sekolah sangat penting karena dapat meningkatkan keterampilan pelajar dalam penanganan keselamatan, salah

satunya cedera *sprain*, namun pada kenyataannya masih sangat minim dilakukan pendidikan kesehatan penanganan cedera di sekolah. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil responden SMP dan SMA serta melakukan pendidikan kesehatan di akademi sepakbola Pandawa *Football Academy*.

Peneliti berpendapat perihal dipilihnya remaja tingkat pendidikan SMP dan SMA karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula minat mereka dalam mengembangkan potensi diri salah satunya keterampilan penanganan cedera, hal ini sejalan dengan (Wawan dan Dewi, 2010) yang mengatakan bahwa semakin tinggi pendidikan semakin tinggi pula minat dalam mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan maupun keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesehatan diri.

Tabel 1.3
Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Sprain* Pada Pemain Bola Sebelum Diberikan Intervensi *P.R.I.C.E* (n=36)

Tingkat Keterampilan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Kurang Terampil	15	83,3	16	88,9
Cukup Terampil	3	16,7	2	11,1
Terampil	0	0	0	0
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi paling banyak masuk dalam kategori kurang terampil yaitu 15 responden (83,3%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi yang paling banyak masuk kategori kurang terampil 16 responden (88,9 %).

Hasil observasi yang didapatkan bahwa hal ini dikarenakan kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai pertolongan pertama cedera sprain pada pemain futsal. Sebuah informasi bisa didapatkan melalui media cetak, video, elektronik dan sosialisai pelatihan maupun edukasi dari petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan penelitian (Saputri, 2020)

Kurangnya informasi mengenai penanganan cedera sprain pada atlet Tapak Suci PIMDA 55 Karanganyar menyebabkan 28 responden (100%) masuk dalam kategori kurang terampil.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* pada pemain bola di PFA dalam penelitian ini masih dalam kategori kurang, hal ini disebabkan karena mayoritas responden belum pernah mendapat pendidikan kesehatan pertolongan pertama pada *sprain* secara langsung. Responden juga kurang mendapat informasi tentang pertolongan pertama pada *sprain* dan responden tidak mencari tahu tentang pertolongan pertama pada *sprain*, sehingga menyebabkan salah penanganan cedera.

Tabel 1.4
Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Sprain* Pada Pemain Bola Setelah Diberikan Intervensi *P.R.I.C.E* (n=36)

Tingkat Keterampilan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase(%)	Frekuensi	Presentase(%)
Kurang Terampil	0	0	0	0
Cukup Terampil	14	77,8	18	100
Terampil	4	22,2	0	0
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi yang paling banyak masuk dalam kategori cukup terampil yaitu 14 responden (77,8%) dan 4 sisanya masuk dalam kategori terampil (22,2%). Pada kelompok kontrol setelah diberikan intervensi 100 % responden dengan jumlah 18 masuk dalam kategori cukup terampil. Hal ini sejalan dengan

(Endiyono, 2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan responden adalah 11,83 dalam kategori baik.

Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan pada responden dalam pertolongan pertama pada sprain. Pengetahuan merupakan hasil belajar seseorang yang melakukan penginderaan

terhadap suatu materi, informasi atau obyek tertentu (Notoatmodjo, 2011).

Pada penelitian ini, responden dengan rentang umur 16 dan 17 tahun paling sering mendapatkan nilai yang tinggi saat pengambilan nilai post test dan memahami apa yang disampaikan,

hal ini diperkuat oleh penelitian (Simatupang, 2016) yang mengatakan terjadinya peningkatan usia, pengetahuan dan keterampilan akan semakin membaik yang dimulai pada *cognitive domain* (aspek intelektual, seperti ilmu, pengetahuan dan keterampilan berpikir).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2.1

Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Praktik Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Pemain Bola di Sukoharjo

Pre Test	Post Test			Jumlah
	Kurang Terampil	Cukup Terampil	Terampil	
Kurang Terampil	0	0	0	0
Cukup Terampil	0	14	0	14
Terampil	0	0	4	4
Total				18

Tingkat Keterampilan Kelompok Perlakuan	Z	Nilai Rata-Rata	P value
	-3,729	82,30	0,000

Berdasarkan tabel 2.1 menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* test menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *P.R.I.C.E* Dengan Metode Demonstrasi terhadap tingkat keterampilan pemain bola pada praktik pertolongan pertama *sprain* di Sukoharjo.

Penggunaan media demonstrasi dapat mengurangi kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca dan mendengarkan, karena gerakan dan proses yang dilakukan tidak memerlukan banyak informasi, beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas pada waktu proses demonstrasi. Informasi akan tersimpan sebanyak 40% bila disampaikan menggunakan *leaflet*, sedangkan menggunakan metode demonstrasi tingkat pemahaman yang

didapat lebih baik yaitu mencapai 90% (Sari, 2018).

Menurut asumsi peneliti, metode demonstrasi adalah metode yang mudah dipahami oleh semua kalangan, karena penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyata atau realita yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pada pemain bola saat dirinya atau pemain lain mengalami cedera *sprain*. hal ini diperkuat oleh penelitian (Arifin Bando dan Elihami, 2021) metode demonstrasi sangat tepat digunakan dalam proses belajar mengajar dalam memberikan keterampilan. Hal ini dikarenakan peserta didik langsung mengalami dan itu memberi pengalaman tersendiri bagi anak sehingga semakin banyak memberi pengalaman nyata pada anak, semakin memudahkan anak untuk mengingat dan menyerap pelajaran yang baru saja diajarkan.

Tabel 2.2
Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan *Leaflet* Terhadap Praktik Pertolongan Pertama Sprain Pada Pemain Bola di Sukoharjo

<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>			Jumlah
	Kurang Terampil	Cukup Terampil	Terampil	
Kurang Terampil	0	0	0	0
Cukup Terampil	0	18	0	18
Terampil	0	0	0	0
Total				18

Tingkat Keterampilan Kelompok Kontrol	Z	Nilai Rata-Rata	<i>P value</i>
	-3,730	71,38	0,000

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* test menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka H_0 ditolak H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *P.R.I.C.E* dengan *Leaflet* terhadap tingkat keterampilan pemain bola pada praktik pertolongan pertama sprain di Sukoharjo.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Saleh dan Kunoli, 2018) yang menyatakan bahwa pemberian pengetahuan melalui penyuluhan dan pelatihan dengan kombinasi media leaflet sangat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan kader PHBS.

Menurut (Tindaon, 2017) menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang paparan pornografi di SMP Negeri 1 Sidamanik Kec. Sidamanik Kab. Simalungun setelah dilakukan penyuluhan dengan media *leaflet*. Dengan pemberian informasi melalui *leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *leaflet* dapat menambah pengetahuan dan keterampilan pemain bola dalam praktik pertolongan pertama sprain, hal ini dibuktikan dengan hasil nilai rata-rata keterampilan yang didapatkan responden sebelum diberikan materi menggunakan *leaflet* yaitu 43,71 sedangkan setelah diberikan materi

menggunakan *leaflet* nilai rata-rata responden naik menjadi 71,38.

Tabel 2.3
Analisis Perbedaan Efektivitas Pengaruh *P.R.I.C.E* Dengan Metode Demonstrasi Dan *Leaflet* Terhadap Keterampilan Praktik Pertolongan Pertama Sprain Pada Pemain Bola di Sukoharjo

Kelompok	Mean Rank	<i>P value</i>
Perlakuan	25,14	0,000
Kontrol	11,86	

Berdasarkan tabel 2.3 menunjukkan bahwa uji *Man Whitney Test* dengan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hal tersebut menjelaskan bahwa intervensi *P.R.I.C.E* menggunakan metode demonstrasi lebih efektif daripada menggunakan metode *leaflet* terhadap keterampilan praktik pertolongan pertama sprain pada pemain bola di Sukoharjo.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2018) bahwa praktik pertolongan pertama luka bakar dengan metode demonstrasi didapat 80,90% responden dapat melaksanakan praktik pertolongan pertama luka bakar setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Praktik pertolongan pertama dengan metode ceramah *leaflet* didapat 26,23% yang bisa melakukan praktik pertolongan pertama luka bakar setelah dilakukan pendidikan

kesehatan. Selisih antara metode demonstrasi dan metode ceramah *leaflet* yaitu $80,9\% - 26,23\% = 54,67\%$, sehingga lebih efektif metode demonstrasi daripada metode ceramah *leaflet*. Disimpulkan bahwa ada beda efektivitas antara metode demonstrasi dan metode ceramah *leaflet*, mencerminkan metode demonstrasi lebih efektif dari metode ceramah *leaflet*.

Menurut asumsi peneliti walaupun metode demonstrasi dan metode *leaflet* memberikan pengaruh terhadap responden, tetapi data yang tersaji menunjukkan bahwa metode demonstrasi lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan responden sesuai dari hasil nilai keterampilan rata-rata *post test* yaitu sebesar 82,30 sedangkan metode *leaflet* nilai keterampilan rata-rata *post test* sebesar 71,38.

Dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi lebih efektif karena dengan penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyata atau realita dapat digunakan dalam mengoptimalkan proses belajar dibandingkan dengan metode *leaflet* yang menyuguhkan lembaran bergambar, penelitian ini diperkuat oleh (Sari, 2018) yang mengatakan metode demonstrasi dapat menghindari verbalisme karena subjek langsung memperhatikan bahan pembelajaran yang sedang disampaikan sehingga membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkrit dan lebih mudah dipahami materinya.

KESIMPULAN

1. Karakteristik usia pada kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan rata-rata usia 15,39 tahun dengan usia termuda yaitu 13 tahun dan usia tertua yaitu 17 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan responden bervariasi dari SMP 18 responden (50%) dan SMA 18 responden (50%).
2. Tingkat keterampilan pemain bola terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* sebelum diberikan intervensi

pada kelompok perlakuan mayoritas di kategori kurang terampil dengan 15 responden (83,3%) dan pada kelompok kontrol mayoritas dengan kategori kurang terampil 16 responden (88,9%).

3. Tingkat keterampilan pemain bola terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mayoritas di kategori cukup terampil dengan 14 responden (77,8%) dan terampil dengan 4 responden (22,2%). Pada kelompok kontrol 18 responden (100%) masuk dalam kategori cukup terampil.
4. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola di Sukoharjo pada kelompok perlakuan *p value* 0,000.
5. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan *leaflet* terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola di Sukoharjo pada kelompok kontrol *p value* 0,000.
6. Pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola di Sukoharjo lebih efektif dibandingkan pendidikan kesehatan dengan *leaflet* dengan nilai *p value* 0,000.

SARAN

1. Bagi Pemain Bola
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pemain bola dalam hal penanganan pertama cedera *sprain* dengan teknik *P.R.I.C.E* serta dapat menjadi bekal untuk mengajarkan kepada pemain bola lainnya agar tidak terjadi kesalahan penanganan cedera *sprain* lagi.
2. Bagi Keperawatan
Diharapkan dapat menjadi satu sumber ilmu informasi untuk dipraktikkan oleh tim kesehatan

keperawatan komunitas dalam penanganan pertama kejadian cedera sprain. Perawat lebih kreatif dalam memilih media dan metode pelatihan dalam kesehatan kepada atlet atau masyarakat dan menyesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi atlet atau masyarakat sehingga tidak membosankan, sehingga informasi yang diterima lebih mudah dan diterima.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah dasar ilmiah bagi pendidikan terutama terkait dengan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain*.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan atau perbandingan untuk melakukan penelitian-penelitian yang lain atau serupa yang lebih lanjut terkait pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap praktik pertolongan pertama *sprain* pada pemain bola dan menjadi motivasi kedepan untuk peneliti agar mengembangkan teknik penanganan pertama cedera yang efektif bagi pemain bola ketika terkena cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Bando, U. D. M., & Elihami, E. (2021). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Pembelajaran Fiqh Di Pesantren Melalui Konsep Pendidikan Nonformal. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 2(1), 81-90. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/1695>
- Dharma, K.K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Endiyono & Lutfiasari, A. (2016). Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Berpengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Praktek Guru Dalam Penanganan Cedera Pada Siswa di Sekolah Dasar. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan Vol. 14 No. 1, April 2016*.
- Huda, M. (2014). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ismaningsih. (2015). Penambahan Proprioceptive Exercise pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan pada Pemain Sepakbola. Program Studi Fisiologi Olahraga Konsentrasi Fisioterapi, Program Pascasarjana Universitas Udayana, pp. 1-93.
- Istifada, R., & Permatasari, H. Keselamatan diri anak SMP terhadap resiko terjadinya kecelakaan di sekolah. Diakses melalui <http://lib.ui.ac.id/naskahringkasan/2015-09/S52892-Rizkiyani%20Istifada%20pada%20tanggal%2028%20Juli%202022>.
- Juhdeliena, et. al. (2020). Edukasi dan Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Anggota PMR dan OSIS SMP Paha. Universitas Pelita Harapan Tangerang. <https://doi.org/10.37695/pkmcs.r.v3i0.909>
- Kemenkes. (2018). Kementerian Kesehatan RI Laporan Nasional. Retrieved From Riskesdas Website: <https://doi.org/http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>

- Nurwijayanti, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE Pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura Sukoharjo. Stikes Kusuma Husada Surakarta. [Internet].
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rsof Surabaya. (2020). Perancangan Rumah Sakit Orthopedi Traumatologi Surabaya. Rsof Surabaya. Retrieved From https://surabayaorthopedi.com/aut_hor/marketing/
- Ramadina, A. D. (2020). Penerapan Teknik *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE)* Pada Penanganan Cedera Olahraga: Studi Literatur. Universitas Pendidikan Indonesia. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rianto, Nadia Sefani. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal di Surakarta. Skripsi. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2. (1): 54-58. ISSN: 20886802
- Saputri, Eki Restiana. (2020). Pengaruh Pemberian Pelatihan Tentang PRICE Dengan Metode Simulasi Pada Penanganan Cedera *Sprain* Terhadap Keterampilan Atlet Pencak Silat di Karanganyar. Skripsi. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sari, S. I. et. al. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Praktik Pertolongan Pertama Luka Bakar Pada Ibu Rumah Tangga Di Garen Rt.01/Rw.04 Pandean Ngemplak Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Saleh, Azizah dan Kunoli, Firdaus J. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dan Pelatihan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Kader PHBS di Kecamatan Ratolindo Kabupaten Tojo Una-Una. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. periodic scientific journal that is published by Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palu. with ISSN Number: [2503-1139](https://doi.org/10.56338/pjkm.v8i2.498) . <https://doi.org/10.56338/pjkm.v8i2.498>
- Windasari, N. N. (2015). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Merawat Kaki pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Thesis: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- WHO. (2013). Kasus Cedera Olahraga Bola Kaki. Diakses pada tanggal 12 Desember 2021, pukul 21.20 WIB.
- WHO. (2014). [Online] <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>
- Wawan dan Dewi. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.