

**PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN PRICE DENGAN METODE  
SIMULASI TERHADAP KETERAMPILAN PENANGANAN  
CEDERA SPRAIN PADA ATLET PENCAK SILAT DI  
KARANGANYAR**

**Eki Restiana Saputri<sup>1)</sup>, Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>, Maria Wisnu Kanita<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[ekkiestiana@yahoo.com](mailto:ekkiestiana@yahoo.com)

<sup>2,3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[wra.wahyurimaagustin@gmail.com](mailto:wra.wahyurimaagustin@gmail.com)

[mariaw@ukh.ac.id](mailto:mariaw@ukh.ac.id)

**ABSTRAK**

Cedera *sprain* adalah cedera akut yang terjadi pada sendi dengan adanya robekan *ligament* yang dapat terjadi ketika melakukan olahraga dengan penggunaan sendi yang berlebihan. Masalah utama pada orang awam atau atlet pencak silat adalah masih banyak ditemukan kesalahan dalam penanganan cedera *sprain*. *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE)* merupakan tehnik terapi non farmakologis yang tepat digunakan untuk penanganan pertama terjadinya *sprain*. *PRICE* dapat diajarkan kepada siapa saja terutama kepada atlet pencak silat supaya memiliki keterampilan dalam penanganan cedera *sprain* yang tepat sehingga dapat diberikan pelatihan dengan metode simulasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat di Karanganyar.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest design without control*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *total sampling* yaitu 34 orang namun sampai akhir penelitian jumlah sampel adalah 28 responden dikarenakan 6 responden masuk dalam kriteria eksklusi. Uji analisa data menggunakan *uji Wilxocon*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel keterampilan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dengan metode simulasi pada atlet pencak silat dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05).

Dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan dengan metode simulasi dapat meningkatkan keterampilan atlet, sehingga diharapkan atlet pencak silat di Padepokan Tapak Suci PIMDA 55 Karanganyar dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan dalam ilmu keperawatan komunitas dapat dilakukan ketika menjadi timkes pada cabang olahraga terkait tehnik *PRICE* untuk penanganan cedera *sprain*.

**Kata Kunci** : *PRICE*, simulasi, cedera *sprain*

**Daftar Pustaka**: 59 (2009-2020)

*Eki Restiana Saputri*

**THE EFFECT OF GIVING PRICE TRAINING WITH SIMULATION  
METHODS TOWARD SPRAIN INJURY TREATMENT SKILLS  
ON PENCAK SILAT ATHLETES IN KARANGANYAR**

**ABSTRACT**

*A sprain injury was an acute injury that occurred in a joint due to a ligament tear that could occur when doing exercises with over use of the joint. The main problem on ordinary people or pencak silat athletes was that there were still many errors in handling sprain injuries. Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE) was a non-pharmacological therapy technique that was appropriate for the first treatment of sprain. PRICE could be taught to anyone, especially pencak silat athletes, so that they had skills in handling sprain injuries properly and they could be given training using simulation methods. This study aimed to analyze the effect of giving PRICE training with a simulation method toward the skills of handling sprain injuries on pencak silat athletes in Karanganyar.*

*This type of research was quantitative. This research method applied a quasi experiment with a one group pretest and posttest design without control. Sampling technique in this study applied a total sampling technique with 34 people, but until the end of the study the number of samples was 28 respondents because 6 respondents were included in the exclusion criteria. The data analysis test applied the Wilcoxon test.*

*The analysis results showed that there were significant differences in the skill variables before and after being given training with the simulation method on pencak silat athletes with  $p$  value = 0.000 ( $p$  value < 0.05).*

*It can be concluded that the giving of training with the simulation method could improve the skills of athletes, so it was expected that the athletes of pencak silat at Padepokan Tapak Suci PIMDA 55 Karanganyar could apply it in their daily life, and in community nursing science could be done when they become health staff in sports activity related to PRICE technique for sprain injuries treatments.*

**Key words** : PRICE, simulation, sprain injury

**References** : 59 (2009-2020)

## 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). Pencak silat adalah termasuk salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi dengan adanya kejuaraan baik ditingkat nasional maupun internasional (Lubis & Wardoyo, 2014).

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2016), 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.

Olahraga pencak silat adalah sebuah aktivitas yang secara rutin untuk meningkatkan kemampuan meliputi fisik, teknik, 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.

Salah satu cedera yang sering terjadi pada atlet adalah cedera pada pergelangan kaki atau *ankle sprain*. *Ankle sprain* merupakan penguluran atau perobekan total atau parsial pada ligamen penyangga yang mengelilingi sebuah sendi (jaringan penghubung tulang dengan tulang) atau kapsul sendi di engkel. Kondisi ini biasa terjadi sesudah gerakan memutar yang tajam (Kowalak, 2011).

Menurut hasil penelitian *The Electronic Injury National Surveillance System* (NEISS) (2009) di Amerika menunjukkan bahwa *sprain ankle* dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan keterlibatan dalam olah raga. Laki-laki berusia antar 15-24 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena *sprain ankle*, dan perempuan usia 30 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena *sprain ankle*. Setengah dari semua keseleo pergelangan kaki (58,3%) terjadi selama kegiatan atletik.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018) presentase cedera di negara Indonesia sebesar 9,2% dengan proporsi bagian tubuh yang terkena cedera anggota gerak bawah 67,9%. Berdasarkan dari analisis kejadian cedera diperoleh bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata sering mengalami cedera *sprain*, dilihat dari hasil presentase yakni 82% skala tergolong kuat

pada jawaban sering sekali (Bahruddin, 2013).

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 (Michel *et al*, 2012).

Kejadian cedera *sprain* yang cukup tinggi terjadi pada atlet pencak silat dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi maka perlu dilakukan penanganan secara farmakologis maupun non farmakologis (Nurwijayanti, 2016).. Terapi non farmakologis yang tepat digunakan untuk penanganan pertama terjadinya *ankle sprain* adalah dengan menggunakan tehnik *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE)*. *PRICE* adalah tehnik yang digunakan untuk pertolongan pertama ketika terjadi kesleo pergelangan kaki dimulai dalam waktu 24jam dari terjadinya cedera, yang berfokus untuk meminimalkan rasa sakit, pembengkakan, dan membatasi penyebaran cedera (Sumartiningsih, 2012).

Masih banyak ditemukan kesalahan persepsi dalam tindakan penanganan yang tepat terhadap cedera *sprain* pada atlet pencak silat. Salah satu upaya untuk

meningkatkan keterampilan seseorang adalah dengan pelatihan bidang kesehatan.

Menurut Zaenal dkk (2014) pelatihan merupakan upaya untuk menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan kedalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Dalam pelatihan ditemukan berbagai macam metode yang digunakan, salah satunya adalah simulasi. Mengingat metode simulasi mempunyai kelebihan yaitu simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Nursalam & Efendi, 2011). Sehingga pemberian pelatihan dengan metode simulasi pada atlet pencak silat tentang tehnik *PRICE* yang baik dan benar sangat diperlukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 November 2019 melakukan survey wawancara dengan beberapa anggota dalam persatuan pencak silat Tapak Suci di Karanganyar mayoritas atlet yang mengalami kesleo 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 *sprain* dengan *PRICE*.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh pemberian pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat di Karanganyar.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Padepokan Tapak Suci PIMDA 55 Karanganyar pada periode bulan Mei – Juni 2020. Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design without control* (Dharma, 2011).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *total sampling* yaitu 34 orang namun sampai akhir penelitian jumlah sampel adalah 28 responden dikarenakan 6 responden masuk dalam kriteria eksklusif. Variabel independen kelompok intervensi pada penelitian ini adalah pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Standart Operating Prosedur (SOP PRICE)* dan lembar observasi *checklist tools* penilaian keterampilan *PRICE* dengan kategori terampil nilai 90-100, cukup terampil nilai 61-89, kurang terampil nilai 0-60.

Analisa pengaruh pemberian pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi menggunakan uji *Wilcoxon*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 28 responden dengan metode simulasi durasi 2x30 menit didapatkan hasil sebagai berikut :

##### **1. Analisa Univariat**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-Laki	10	35.7
Perempuan	18	64.3
Total	28	100.0

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas adalah perempuan yaitu 18 responden (64,3%). Jenis kelamin merupakan bentuk, sifat, dan fungsi biologis antara perempuan dan laki-laki yang menentukan perbedaan peran. Menurut peneliti jenis kelamin bukan menjadi faktor dalam penelitian ini, karena nilai rata-rata tingkat keterampilan dan pengetahuan antara laki-laki dan perempuan keduanya sama-sama mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayuni (2015) yang menyampaikan bahwa keterampilan dan pengetahuan seseorang tidak dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
15	8	28.6
16	8	28.6
17	8	28.6
18	4	14.2
Total	28	100.0

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui distribusi usia cukup bervariasi yaitu dari usia termuda 15 tahun (28,6%), hingga usia tertua 18 tahun (14,2%). Peneliti berasumsi bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir mereka, sehingga usia menjadi salah satu pengaruh dari peningkatan keterampilan dan pengetahuan seseorang. Penelitian ini diperkuat oleh Simatupang (2016) bahwa pengetahuan akan semakin membaik ketika terjadi peningkatan usia pada seseorang yang dimulai pada domain kognitif.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
SMA	20	71.4
SMP	8	28.6
Total	28	100.0

Berdasarkan tabel 3. diketahui distribusi pendidikan paling banyak adalah pendidikan SMA sebanyak 20 atlet (71,4%). Tingkat SMA dan SMP adalah

memasuki masa remaja dimana konsep diri terbentuk sehingga membentuk pola pikir dan perkembangan kognitif pada diri seseorang. Hal ini diperkuat oleh Wawan dan Dewi (2010) bahwa pendidikan sangat mempengaruhi seseorang terhadap pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dimana dengan pendidikan maka seseorang akan mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan maupun keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesehatan diri dan keluarga.

Hal ini juga sejalan dengan Ar-Rasily (2016) bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh pada umumnya semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pula pengetahuannya. Dengan penelitian ini peneliti menyampaikan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka akan luas pula pengetahuan maupun keterampilan seseorang sehingga semakin mudah dalam menerima informasi.

**Tabel 4.** Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Sprain* Pada Atlet Pencak Silat Sebelum Diberikan Pelatihan

<i>PRICE</i>		
Tingkat Keterampilan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Terampil (0-60)	28	100
Cukup Terampil (61-89)	0	0
Terampil (90-100)	0	0
Total	28	100

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan pelatihan keseluruhan responden sebanyak 28 atlet (100%) masuk kategori kurang terampil dengan nilai 0-60. Menurut peneliti hal ini dikarenakan kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat. Sebuah informasi bisa didapatkan melalui media cetak, elektronik, dan sosialisasi pelatihan maupun edukasi dari petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2015) yang menyatakan bahwa dari 30 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 Sumadi (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan dan keterampilan penanganan fraktur pada anggota PMR di SMP Negeri 2 Kuta sebelum diberikan intervensi adalah dalam kategori rendah sebanyak 26 orang dengan presentase (41,7%) dari 48 responden keseluruhan, maka perlu diberikan intervensi pemberian pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan fraktur. Peneliti berpendapat bahwa tingkat keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat dalam penelitian ini masih dalam kategori kurang sehingga diperlukan sebuah intervensi untuk dapat meningkatkan keterampilan mereka.

**Tabel 5.** Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Sprain* Pada Atlet Pencak Silat Setelah Diberikan Pelatihan

<i>PRICE</i>		
Tingkat Keterampilan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Terampil (0-60)	0	0
Cukup Terampil (61-89)	25	89,3
Terampil (90-100)	3	10,7
Total	28	100

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi setelah diberikan pelatihan sebanyak 25 responden ( 89,3%) masuk dalam kategori cukup terampil dengan nilai 61-89, untuk sisanya sebanyak 3 responden (10,7%) masuk dalam kategori terampil dengan nilai 90-100. Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan pada atlet pencak silat dalam penanganan cedera. Keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan kedalam bentuk tindakan. Keterampilan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan dan pelatihan (Justine, 2014).

Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010), keterampilan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar keterampilan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran yaitu mata dan telinga.

Peneliti berpendapat bahwa pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi mampu meningkatkan keterampilan responden dalam menangani cedera *sprain*. Hal ini berarti pelatihan dengan metode simulasi adalah salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Media promosi kesehatan yang baik adalah media yang mampu memberikan informasi

kesehatan yang sesuai dengan tingkat penerima sasaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayuni (2015) 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 94,21%.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 6.** Analisa Pengaruh Pelatihan *PRICE* dengan Metode Simulasi terhadap Keterampilan Penanganan Cedera *Sprain* pada Atlet Pencak Silat

Tingkat Keterampilan	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre test</i>	0,000
<i>Post test</i>	

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 sehingga (*p value* < 0,05) sehingga didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristanto dkk (2016) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan metode simulasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama



pada siswa PMR dengan hasil  $p$  value = 0,001 ( $p$  value < 0,05).

Pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi begitu efektif digunakan dalam penyampaian materi terhadap responden karena dengan penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyata atau realita dapat digunakan dalam mengoptimalkan proses belajar. Hal ini diperkuat oleh teori Edgar Dale dalam Nursalam (2011) yang mengemukakan dalam sebuah kerucut yang dinamakan kerucut pengalaman (*cone of experience*) yang memberikan gambaran 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 nyata seperti praktek lapangan atau simulasi dapat meningkatkan *skill* dan pengetahuan.

Keseluruhan dari 28 responden atlet pencak silat didapatkan hasil bahwa atlet mengalami peningkatan dalam keterampilan penanganan cedera *sprain* setelah diberikan pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi selama 2 kali intervensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wirakhmi (2017) pada 19 guru di PG/TK

Nakita Insan Mulia Purwokerto menunjukkan  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05) ada perbedaan bermakna sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pelatihan tentang P3K anak usia pra sekolah terhadap pengetahuan guru.

Peneliti berasumsi bahwa pelatihan penanganan cedera merupakan manuver, dan keterampilan merupakan penerapan pengetahuan kedalam bentuk tindakan yang diberikan sebelum bantuan tim medis datang dengan kelengkapan yang minimal. Pelatihan *PRICE* yang tepat dapat meningkatkan keterampilan pada atlet sehingga hal ini berguna dalam mempersiapkan individu untuk bereaksi terhadap situasi serta memberikan pengelolaan yang tepat dan cepat dalam penanganan pertama kejadian cedera *sprain*.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 atlet (64,3%) dengan rentan usia yang bervariasi dari yang termuda berusia 15 tahun sebanyak 8 responden (28,6%), dan hingga yang tertua berusia 18 tahun sebanyak 4 responden (14,2%), dan untuk pendidikan responden terbanyak adalah pendidikan SMA 20 responden (71,4%).
2. Tingkat keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat sebelum diberikan intervensi pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi yaitu

keseluruhan dari 28 responden dikategorikan dalam tingkat kurang terampil (100%) dengan nilai antara 0-60.

3. Tingkat keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat setelah diberikan intervensi pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi dikategorikan dalam tingkat cukup terampil dengan nilai 61-89 sebanyak 25 responden (89,3%), untuk sisanya adalah kategori terampil dengan nilai antara 90-100 sebanyak 3 responden (10,7%).
4. Ada pengaruh pemberian pelatihan *PRICE* dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera *sprain* pada atlet pencak silat di Karanganyar dengan *p value* 0,000 (<0,05).

#### **SARAN**

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka, terutama terkait dengan *PRICE* pada penanganan cedera *sprain* dan dapat dijadikan referensi tambahan dalam penelitian lebih lanjut khususnya bagi pihak lain yang ingin mengganti metode pemberian pelatihan *PRICE* ataupun mengganti salah satu variabel sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat luas. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan sebagai terapi non farmakologi *PRICE* dalam menambah

ilmu dan keahlian tambahan non farmakologi penanganan cedera *sprain* pada ilmu keperawatan komunitas untuk dapat dilakukan sebagai contoh ketika menjadi timkes dalam sebuah cabang olahraga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arrasily, O. K., & Dewi, P. K. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual Di Kota Semarang (Doctoral dissertation, Diponegoro University. <https://www.neliti.com/id/publications/105811/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tingkat-pengetahuan-orang-tua-mengenai-kelainan>. Diakses pada tanggal 19 Januari 2019.
- Ayuni, BW. (2015). "Pengaruh Pelatihan P3K Terhadap Pengetahuan Ketrampilan Masyarakat Tentang Penatalaksanaan Kegawatan Di Lingkungan Rumah Tangga. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah, Jakarta.
- Bahrudin M. 2013. Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan UKM Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kejurnas. Univ negeri Surabaya. [https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal\\_kesehatan.olahraga/article/view/7206](https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal_kesehatan.olahraga/article/view/7206). Diakses pada tanggal 13 Maret 2020.
- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

- Justine T.S. 2014. *Memahami Aspek-aspek Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*. Jakarta: Grasindo.
- Kowalak. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Lubis, Johansyah, & Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat –edisi kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Michael W. Wolfe; Carl G. Mattacola and Leland C. Mccluskey. “Management of Ankle Sprains.” *American Family Physician Jan. 2001: 1:63(1):93-105*.
- Nursalam dan Efendi, F. (2011). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwijayanti S. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE Pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gondilan Kartasura Sukoharjo.” *Stikes Kusuma Husada Surakarta [Internet]*. 2016.
- Prasetya, A. D., Waluyo, M., & Sumartiningsih, S. (2012). Analisis Kinesiologi Teknik Keterampilan Tubuh Pada Olahraga Lempar Lembing. *Journal of Sport Sciences and Fitness, 1(2)*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses tanggal 19 November 2019. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkin/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkin/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf).
- Sari, D. P. A., & Widaryati, W. (2015). Pengaruh pelatihan balut bidai terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa di SMA Negeri 2 Sleman Yogyakarta (*Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta*).
- Simatupang, Nurhayati. 2016. Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. (Online), Vol. 02 No. 01, (<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/download/4507/3948>), diakses 1 Juli 2020).
- 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)*.
- Sunar. (2012). “Pengaruh Faktor Biografis (Usia, Masa Kerja, dan Gender) Terhadap Produktifitas Karyawan (Studi Kasus Bank X)”. *Forum Ilmiah. Vol. 9 No. 1, h. 167-177*.
- Wawan dan Dewi, 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta : Nuha Medika.