

Edukasi dan Pelatihan Manajemen Cedera Olahraga dengan Metode RICE bagi Siswa Pesantren Ibnu Qoyim, Yogyakarta

Education and Training on Sports Injury Management Using the RICE Method for Students of Ibnu Qoyim Islamic Boarding School, Yogyakarta

Tri Hardi Miftahul Ulum^{1*}, Agus widyawati¹

¹ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani
Jl Wonosari km 10, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul 55792, DI Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: trihardim88@umad.ac.id

Abstrak

Cedera olahraga merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama di tingkat sekolah menengah atas, di mana aktivitas fisik sering dilakukan. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dasar dalam manajemen cedera sering kali menyebabkan penanganan awal yang tidak tepat, yang dapat memperburuk kondisi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan dan pelatihan praktis bagi 155 siswa MA Pondok Putra Ibnu Qoyim, Yogyakarta tentang pencegahan cedera, penanganan pertolongan pertama, dan pemulihan dari cedera ringan terkait olahraga dengan metode RICE. Program ini dilakukan melalui sesi pendidikan kesehatan interaktif, simulasi langsung penanganan cedera, dan diskusi kasus. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang benar mengenai Langkah-langkah manajemen cedera olahraga sebesar 71,61% dalam laporan positif terkait perubahan sikap, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat ini berhasil secara signifikan dalam menciptakan kesadaran dan kesiapsiagaan siswa terhadap cedera olahraga. Inisiatif ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang keselamatan pribadi dan teman sebaya selama aktivitas fisik, serta mempromosikan budaya praktik olahraga yang aman dan sehat di lingkungan sekolah.

Kata kunci: cedera olahraga; pertolongan pertama; keselamatan siswa; pendidikan kesehatan; pencegahan cedera

Abstract

It is typical for students in high school to sustain sports injuries, especially through frequent physical exercises. Lack of information and general knowledge in handling injury generally results in improper first aid, which only aggravates the situation. The intervention of this community service aimed to educate and train hands-on 155 MA Pondok Putra Ibnu Qoyim Yogyakarta students to prevent, manage first, and rehabilitate minor sports injury employing the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method. The intervention took place through interactive health education, face-to-face live demonstrations of injury management, and case discussion. Implementation of the program registered an improvement in 71.61% correct understanding of the process of sports injury management, as well as motivational feedback about improvement in students' attitude towards injury response and prevention. The evidence indicates that the community engagement project efficiently increased the awareness and readiness of students towards sports injury in a significant manner. It is also anticipated to heighten the students' awareness about personal and peer safety while they are active and discussing a sport culture of safe and healthy habits within the school setting.

Keywords: sports injuries; first aid; student safety; health education; injury prevention

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang intensif di kalangan siswa SMA, terutama dalam kegiatan

olahraga dan ekstrakurikuler, meningkatkan risiko terjadinya cedera. Faktor penyebab cedera meliputi teknik yang tidak tepat,

kurangnya pemanasan, dan fasilitas yang tidak memadai (Fahrizqi, Aguss and Yuliandra, 2021). Cedera olahraga merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan siswa sekolah menengah, terutama mereka yang aktif dalam aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dasar dalam penanganan cedera sering kali menyebabkan penanganan awal yang tidak tepat, yang berpotensi memperparah cedera (Herdiandanu and Djawa, 2020). Kekhawatiran ini khususnya relevan di lembaga pendidikan yang memasukkan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum. Prakarsa layanan masyarakat sebelumnya telah menggaris bawahi pentingnya pendidikan keselamatan olahraga.

Studi oleh Hardyanto dan Nirmalasari (2020) menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan penanganan cedera olahraga dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam menangani cedera dengan benar. Selain itu, penelitian oleh Susanti and Ika (2024) menekankan pentingnya pelatihan manajemen cedera untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam penanganan cedera akut dan kronik. Partisipasi dalam program pendidikan keselamatan secara signifikan mengurangi kejadian cedera olahraga di kalangan atlet muda, yang menekankan perlunya intervensi pendidikan terstruktur di sekolah (Sanusi, Surahman and Yeni, 2020) (Mukrim *et al.*, 2025). Selain itu, pelatihan pertolongan pertama telah terbukti meningkatkan kemampuan siswa untuk menangani cedera terkait olahraga secara efektif, sehingga mendorong lingkungan olahraga yang lebih aman (Triyani and Ramdani, 2020). Latar belakang tersebut, diperlukan program edukasi dan pelatihan yang terstruktur untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen cedera olahraga. Olahraga merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa,

terutama di lingkungan pendidikan berbasis pondok pesantren yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, intelektual, dan fisik. Namun, peningkatan aktivitas fisik yang tidak dibarengi dengan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera dapat menimbulkan risiko kesehatan, bahkan mengganggu proses belajar siswa. Di MA Pondok Putra Ibnu Qoyim Yogyakarta, kegiatan olahraga rutin dilakukan sebagai bagian dari kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler. Sayangnya, belum semua siswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manajemen cedera olahraga, terutama dalam hal pertolongan pertama yang benar.

Minimnya edukasi terkait pencegahan dan penanganan cedera sering kali menyebabkan keterlambatan atau kesalahan dalam penanganan awal. Hal ini dapat berakibat pada cedera yang semakin parah atau bahkan berdampak jangka panjang pada kondisi fisik siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan edukatif yang terstruktur guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam manajemen cedera, sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan selama berolahraga.

Tujuan utama kegiatan pengabdian Masyarakat adalah untuk memberikan pendidikan komprehensif dan pelatihan praktis kepada siswa tentang pencegahan, penanganan awal (pertolongan pertama), dan pemulihan dari cedera ringan terkait olahraga. Program ini mencakup sesi pendidikan kesehatan interaktif, simulasi langsung penanganan cedera, dan diskusi kasus untuk memperkuat pembelajaran. Dengan membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, program ini berupaya untuk menumbuhkan budaya keselamatan dan manajemen cedera proaktif di lingkungan sekolah. Diharapkan bahwa inovatif tersebut tidak hanya akan meningkatkan respons

langsung siswa terhadap cedera olahraga tetapi juga berkontribusi pada promosi jangka panjang praktik olahraga yang aman dan sehat di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif dan praktis, yang terdiri dari tiga tahapan utama: penyuluhan, pelatihan praktik, dan evaluasi. Pada siswa putra Madrasah Aliyah kelas X, XI, XII tahap awal, siswa diberikan edukasi materi tentang jenis-jenis cedera olahraga yang umum terjadi di kalangan pelajar, seperti keseleo, kram otot, memar, dan cedera akibat benturan. Materi juga mencakup prinsip dasar RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) sebagai prosedur penanganan awal cedera ringan. Menggunakan media ceramah dengan alat proyektor dan *powerpoint*. Selanjutnya, pelatihan praktik dilakukan dalam bentuk simulasi situasi darurat di lapangan olahraga, di mana siswa berperan sebagai korban dan penolong. Dalam sesi ini, mereka belajar bagaimana mengenali tanda-tanda cedera, memberikan pertolongan pertama yang tepat, serta kapan harus mencari bantuan medis. Diakhiri dengan diskusi dan evaluasi manajemen penanganan pertama cedera olah raga dengan menggunakan metode RICE.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2025, mulai 13.00-15.30 WIB. Bertempat di aula Madarasah Aliyah Pondok Pesantren Ibnul Qoyyim Putra, Jl. Jogja wonosari Km 10,5 Tegalyoso, Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten bantul Provinsi D.I Yogyakarta dan diikuti oleh total 155 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kelas	Frekuensi	Prosentase
1	X	50	32,25%

2	XI	45	29,03%
3	XII	60	38,72%
Total		155	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil peserta dalam kegiatan ini adalah 50 siswa kelas X, 45 Siswa kelas XI, dan 60 Siswa kelas XII. Seluruh peserta sangat antusiasme terhadap materi yang akan diberikan.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan/Ketrampilan pre-post test

Kategori	Frekuensi	Prosentase
sebelum intervensi	20	12,90%
Setelah Intervensi	131	84,51%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data, didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswa tentang manajemen cedera olah raga dengan metode RICE. Sebelum pelaksanaan edukasi dan pelatihan, hanya 12,9% siswa (20 dari 155 siswa. Setelah kegiatan, jumlah tersebut meningkat drastis menjadi 84,51% (131 dari 155 siswa). Artinya, terdapat peningkatan sebesar 71,61%, yang menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif yang digunakan. Siswa mampu melakukan manajemen penanganan pertama cedera olah raga dengan menggunakan metode RICE. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk menerapkan pengetahuan ini dalam kegiatan olahraga mereka sehari-hari. Beberapa siswa bahkan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menjaga keselamatan pribadi dan teman-teman mereka selama aktivitas fisik

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan dampak positif yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

Peningkatan Pengetahuan Siswa sebesar 71,61%, temuan ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya, antara lain: Penelitian oleh Okta and Hartono (2020) menyatakan

bahwa pemberian edukasi dengan metode RICE pada pemain futsal meningkatkan pemahaman mereka dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga secara signifikan. Study Pasaribu, Irvan and Amir (2022) menunjukkan bahwa 67% anggota siswa MTSN Barito Selatan menunjukkan keterampilan baik dalam manajemen cedera olahraga setelah mendapatkan pelatihan metode RICE.

Korelasi hasil pengabdian ini dengan temuan sebelumnya menegaskan bahwa metode RICE sangat efektif bila dikemas secara edukatif dan praktis, khususnya untuk remaja atau siswa sekolah menengah atas. Edukasi berbasis praktik terbukti lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa. Studi yang sejalan juga ditemukan (Fredianto and Noor, 2021) keterlibatan aktif siswa dalam pelatihan langsung (hands-on) sangat efektif meningkatkan retensi pengetahuan dan kemampuan praktis dalam situasi darurat ringan seperti cedera olahraga.

Selain peningkatan pengetahuan kognitif, kegiatan ini juga menunjukkan efek positif terhadap kesadaran dan sikap siswa dalam menjaga keselamatan saat berolahraga. Banyak siswa yang melaporkan bahwa mereka lebih percaya diri dalam menghadapi situasi cedera ringan di lingkungan sekolah maupun dalam aktivitas olahraga lainnya. Siswa menyatakan bahwa mereka kini mengerti cara mengidentifikasi cedera dan memberikan pertolongan pertama secara mandiri maupun kepada teman-teman mereka.

Hasil ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan inisiatif pendidikan tersebut ke dalam kurikulum kesehatan dan pendidikan jasmani reguler dapat menumbuhkan komunitas siswa yang lebih sadar akan cedera dan berorientasi pada keselamatan. Dengan membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menangani cedera olahraga

secara efektif, sekolah dapat mempromosikan budaya keselamatan dan kesejahteraan dalam kegiatan olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian tentang majamen cedera olah raga metode RICE dilaksanakan dengan hasil positif. Peningkatan sebesar 71,61% dalam pemahaman siswa, serta laporan positif terkait perubahan sikap, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat ini berhasil secara signifikan dalam menciptakan kesadaran dan kesiapsiagaan siswa terhadap cedera olahraga

Saran

Berdasarkan hasil pengabdian Masyarakat, disarankan agar program bahwa mengintegrasikan inisiatif pendidikan tersebut ke dalam kurikulum kesehatan dan pendidikan jasmani reguler dapat menumbuhkan komunitas siswa yang lebih sadar akan cedera dan berorientasi pada keselamatan. Dengan membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menangani cedera olahraga secara efektif, sekolah dapat mempromosikan budaya keselamatan dan kesejahteraan dalam kegiatan olahraga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini merupakan salah satu tugas tridharma perguruan tinggi. Terlaksananya kegiatan ini berkat partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami menyampaikan terimakasih kepada pihak LPPM Universitas Madani atas bimbingan dan fasilitas yang diberikan serta kepada Kepala Sekolah MA Pondok Pesantren Ibnu Qoyim Putra atas kerjasama yang baik. Semoga kerjasama ini terus berjalan dan dapat memberi manfaat untuk semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

Fahrizqi, E.B., Aguss, R.M. and Yuliandra, R. (2021) 'Pelatihan Penanganan Cidera

- Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu', *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), p. 11. Available at: <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>.
- Fredianto, M. and Noor, H.Z. (2021) 'Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice', *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, pp. 1267–1272. Available at: <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>.
- Hardyanto, J. and 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). Available at: <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>.
- Hardiandanu, E. and Djawa, B. (2020) 'Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA', *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, pp. 97–108.
- Mukrim, H. et al. (2025) 'Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode Rice kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan', *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), pp. 817–822.
- Okta, R.P. and Hartono, S. (2020) 'Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Ruchy Pharamanandya Okta Soetanto Hartono', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), pp. 101–108.
- Pasaribu, M., Irvan and Amir, A. (2022) 'Pengetahuan Cedera Olahraga pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah', *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), pp. 145–152.
- Sanusi, R., Surahman, F. and Yeni, H.O. (2020) 'Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga', *Journal Sport Area*, 5(1), pp. 40–50. Available at: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761).
- Susanti, L. and Ika, H. (2024) 'Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Stunting', *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(1), pp. 18–27. Available at: <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v5i1.287>.
- Triyani, E. and Ramdani, M.L. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prices Pada Anggota Futsal', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, (September), pp. 377–384.