

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA ATLET TENTANG
METODE *PRICE* DALAM PENANGANAN
CEDERA OLAHRAGA**



**SKRIPSI
OLEH:
NINA FERLIANA
04021282126083**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA ATLET TENTANG
METODE *PRICE* DALAM PENANGANAN
CEDERA OLAHRAGA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

OLEH:

NINA FERLIANA

04021282126083

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : NINA FERLIANA
NIM : 04021282126083
JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA ATLET TENTANG METODE
PRICE DALAM PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP 197605142009121001


(.....)

2. Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP 19890127018032001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : NINA FERLIANA
NIM : 04021282126083
JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA ATLET TENTANG METODE PRICE
DALAM PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 Juni 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 25 Juni 2025

Pembimbing I
Jaji, S.Kep., Ns, M.Kep
NIP. 197605142009121001


(.....)

Pembimbing II
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns, M.Kep
NIP.198901272018032001


(.....)

Penguji I
Ns. Zulian Effendi, S.Kep., M.Kep
NIP. 198807072023211019


(.....)

Penguji II
Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002


(.....)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan



Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nina Ferliana

NIM : 04021282126083

Judul : **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN MAHASISWA ATLET TENTANG METODE PRICE DALAM PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA**

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan / plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan / plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Juni 2025



NINA FERLIANA

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2025
Nina Ferliana**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN
MAHASISWA ATLET TENTANG METODE *PRICE* DALAM PENANGANAN
CEDERA OLAHRAGA**

xv + 135 + 7 tabel + 3 skema + 21 lampiran

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan masalah yang sering dialami atlet dan dapat mengancam keberlanjutan karir mereka. Metode *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate*) merupakan pendekatan standar penanganan awal cedera olahraga, namun masih banyak atlet yang belum memahami teknik ini dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa atlet tentang metode *PRICE* dalam penanganan cedera olahraga. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel diambil menggunakan *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling* pada mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dari data kuisisioner pretest didapatkan bahwa sebanyak 36 mahasiswa atlet atau 100% berada pada Tingkat pengetahuan kurang. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan melalui *workshop*, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan mahasiswa atlet tentang penanganan cedera olahraga menggunakan metode *PRICE* dengan hasil pValue 0,000 atau <0,05. Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa atlet tentang metode *PRICE*. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mengurangi risiko cedera yang lebih parah dan mempercepat proses pemulihan. Implementasi program pendidikan kesehatan berkelanjutan tentang penanganan cedera olahraga perlu dilakukan untuk meningkatkan keselamatan atlet.

Kata Kunci: atlet, cedera olahraga, metode *PRICE*, pengetahuan, pendidikan kesehatan

Daftar Pustaka : 49 (2014-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, June 2025
Nina Ferliana***

THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ON STUDENT ATHLETES' KNOWLEDGE ABOUT THE PRICE METHOD IN HANDLING SPORTS INJURIES

xv + 135 + 7 tables + 3 schemes + 21 appendices

ABSTRACT

Sports injuries are a common problem experienced by athletes and can threaten the longevity of their careers. The PRICE method (Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate) is a standard approach as an initial treatment of sports injuries. However, many athletes still do not understand this technique well. This study aims to determine the effect of health education on student athletes' knowledge of the PRICE method in handling sports injuries. This study used a quasi-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The sample consisted of student athletes from the 2022 cohort of the Physical Education Study Program at Sriwijaya University, selected using non-probability purposive sampling. Data were collected using a knowledge questionnaire, which was administered before and after health education was provided. The data were then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. From the pretest result, it was found that 36 student athletes (100%) had a low level of knowledge. After health education was carried out through a workshop, there was a significant increase in their level of knowledge about handling sports injuries using the PRICE method with a p-value of 0.000 or <0.05. Health education has proven effective in improving student athletes' knowledge of the PRICE method. This knowledge improvement is expected to reduce the risk of more severe injuries and accelerate the recovery process. Implementation of a sustainable health education program on handling sports injuries is necessary to improve athlete safety.

Keywords: *athletes, sports injuries, PRICE method, knowledge, health education*

Bibliography: 49 (2014-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat taufiq, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan seluruh saudara, yang telah memungkinkan penyelesaian skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disajikan oleh penulis sebagai ungkapan penghargaan dan dedikasi kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, almarhum Ayah saya Ferri Irawan, S.H yang selalu mencintai saya dalam diam dan sakitnya, terima kasih sudah mensupport saya bahkan saat Ayah telah tiada, sampai jumpa di kehidupan kedua, untuk wanita terkuat di muka bumi yang saya kenal, Ibu saya Listiana yang menjadi alasan saya bisa berdiri tegar menghadapi dunia sampai hari ini, terima kasih atas doa dan pelukan hangat Ibu dan terima kasih untuk keluarga kecil kita yang tidak sempurna, namun berkat cinta Ibu dan Ayah, saya bisa merasakan hangatnya cinta didalam ketidaksempurnaan ini, dikehidupan selanjutnya saya akan selalu memilih Ayah dan Ibu untuk menjadi orang tua saya.
2. Teruntuk semua sahabat-sahabat penulis, Pebrian Dwi Ramadhan, Syavina Syahla Puteri Aurora, Sri Yuliana Dezan, keluarga Kementerian Advokasi Kampus BEM KM UNSRI 2022, keluarga Tangga Peradaban, Cindy Anggraini, Azzahra Rhamadini, Gefira Marsyananda dan semua sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, bantuan, kesabaran, dan doa kalian terhadap penulis, tiada arah tanpa jejak kalian di kehidupan penulis yang tak berarah ini.
3. Penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian, Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian. Bapak Zulian Efendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun, semoga ilmu yang diberikan dapat menjadi pahala

jariyah.

4. Untuk setiap insan yang berkunjung di kehidupan penulis, baik usang maupun singkat, kehadiran kalian akan tetap melekat di memori penulis, terimakasih atas rasa dan pelajaran yang menghampiri.
5. Terakhir penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Nina Ferliana, teman yang tidak pernah beranjak dan tetap tinggal hingga akhir hayat, maaf atas perjalanan yang tidak sempurna, kita akan selalu berjuang, terimakasih sudah bertahan sampai di titik ini, terimakasih sudah selalu mengerti, terimakasih untuk tidak pernah menyerah, aku tau kita hebat, kita sudah kuat dan ditempa sejak kecil, penulis mohon untuk tetap bertahan sampai kembali pulang ke tanah dengan semestinya.

KATA PENGANTAR

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Mahasiswa Atlet tentang Metode *PRICE* dalam Penanganan Cedera Olahraga” ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Untuk ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian. Bapak Zulian Efendi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun, Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Seluruh dosen, staf administrasi dan keluarga besar Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam penyusunan proposal penelitian ini

Penulis sangat menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Akhir kata, penulis berharap proposal penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, Juni 2025

Nina Ferliana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nina Ferliana

NIM : 04021282126083

Judul Skripsi: Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Mahasiswa Atlet tentang Metode *PRICE* dalam Penanganan Cedera Olahraga

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 25 Juni 2025



METERAL
TEMPEL
305BCAMX435179725

Nina Ferliana
NIM. 04021282126083

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATAPENGANTAR	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang	17
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Cedera	9
2.2 Konsep <i>PRICE (Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate)</i>	28
2.3 Konsep Pengetahuan	30
2.4 Konsep Pendidikan Kesehatan.....	39
2.5 Metode Ceramah	43
2.6 Metode Workshop.....	45
2.7 Konsep Atlet	46

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	54
3.1 Kerangka Konsep.....	54
3.2 Desain Penelitian.....	55
3.3 Hipotesis	55
3.4 Definisi Operasional.....	56
3.5 Populasi dan Sampel	57
3.6 Tempat Penelitian.....	59
3.7 Waktu Penelitian	59
3.8 Etika Penelitian	59
3.9 Alat Pengumpul Data	62
3.10 Prosedur Pengumpul Data	65
3.11 Rencana Analisa Data	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	70
4.2 Hasil Penelitian	70
4.3 Pembahasan.....	73
4.4 Keterbatasan Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	49
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	58
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Sebelum Uji Validitas	63
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Setelah Uji Validitas.....	63
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Atlet Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Metode <i>PRICE</i> Dalam Penanganan Cedera Olahraga	71
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Atlet Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Metode <i>PRICE</i> Dalam Penanganan Cedera Olahraga	71
Tabel 4. 3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Atlet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan kesehatan tentang Metode <i>PRICE</i> dalam Penanganan Cedera Olahraga	72

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	53
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	54
Skema 3. 2 Desain Penelitian	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Rundown Pendidikan Kesehatan
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 10 Balasan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Balasan Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 13 Kuesioner Penelitian Setelah Uji Validitas
- Lampiran 14 Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 15 Flyer Kegiatan Penelitian
- Lampiran 16 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 19 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 20 Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 21 Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas diri

Nama : Nina Ferliana
Tempat Tanggal Lahir : Prabumulih, 18 juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Telp/Hp : 082297794742
Email : Nina9fspensa@gmail.com
Intitusi : Universitas Sriwijaya
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan
Nama Orang Tua
Ayah : Ferri Irawan
Ibu : Listiana
Saudara : 1 Bersaudara/Tunggal
Anak Ke : 1



Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 26 Prabumulih (2009-2015)
2. SMP Negeri 1 Prabumulih (2015-2018)
3. SMA Negeri 3 Prabumulih (2018-2021)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2021-2025)

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting bagi kesehatan dan kebugaran. Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan dengan segala serangkaian gerak teratur dan terencana sehingga meningkatkan kemampuan fungsional (Candra *et al.*, 2021). Banyak manfaat yang didapatkan dari berolahraga beberapa diantaranya yaitu dengan beraktivitas fisik moderat secara teratur dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, membantu melawan infeksi dan penyakit (Nieman & Wentz, 2019). Olahraga dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, aktivitas fisik merangsang produksi *endorfin*, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan" (Mikkelsen *et al.*, 2017). Namun dibalik manfaatnya, olahraga juga memiliki risiko cedera yang perlu diwaspadai.

World Health Organization (2009) melaporkan setiap tahun diseluruh dunia sebanyak 20-50 juta orang mengalami cedera tidak fatal namun merugikan tubuh seperti cedera olahraga. Cedera olahraga merupakan kerusakan fisik yang dialami tubuh ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga atau latihan fisik. Jenis cedera ini mencakup dua kategori utama: pertama, cedera akut yang terjadi secara tiba-tiba selama berolahraga seperti robekan otot dan luka pada jaringan lunak sistem rangka dan otot; kedua, cedera kronis berupa sindrom penggunaan berlebihan yang berkembang secara bertahap akibat gerakan atau posisi tubuh yang sama dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu lama, sehingga menimbulkan gejala-gejala klinis tertentu (Triyanita & Pambudi, 2023). Cedera dapat berupa luka yang terbagi menjadi dua jenis: luka terbuka seperti lecet, sayatan, dan robekan, serta luka tertutup yang meliputi memar (*contusio*), kerusakan pada otot atau tendon dan ligamen berupa strain dan sprain, hingga dislokasi. Cedera dalam aktivitas olahraga dapat menimpa berbagai kalangan, baik atlet profesional maupun orang awam yang berolahraga amatir (Bahr & Krosshaug, 2019).

Seorang atlet seharusnya menjaga dengan baik kesehatan mental dan fisiknya untuk mempertahankan performa optimal dan memperpanjang karir olahraga mereka. Namun, realitanya banyak kasus di mana atlet mengalami cedera serius yang mengakibatkan pensiun dini atau penarikan diri dari kompetisi. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kancah internasional tetapi juga di Indonesia. Di tingkat internasional, beberapa contoh atlet sepak bola yang terpaksa pensiun dini akibat cedera termasuk Dean Ashton, Marco van Basten, dan Jack Wilshere. Dean Ashton, mantan striker West Ham United, harus mengakhiri karirnya pada usia 26 tahun akibat cedera pergelangan kaki yang tak kunjung pulih (*BBC Sport*, 2009). Marco van Basten, legenda sepak bola Belanda, pensiun pada usia 30 tahun karena cedera pergelangan kaki yang kronis (*UEFA*, 2020). Sementara itu, Jack Wilshere, yang pernah dianggap sebagai salah satu talenta terbaik Inggris, mengumumkan pensiunnya pada usia 30 tahun setelah bertahun-tahun berjuang melawan cedera berulang (*The Guardian*, 2022). Di Indonesia, beberapa atlet juga mengalami nasib serupa. Kevin Sanjaya Sukamuljo, pebulu tangkis ganda putra Indonesia, harus mundur dari tim Indonesia untuk Piala Thomas 2022 karena masalah kesehatan (*Kompas*, 2022). Yeremia Rambitan, atlet senam *artistik* Indonesia, terpaksa mengundurkan diri dari *SEA Games* 2023 karena cedera (*Detik Sport*, 2023). Di cabang renang *artistik*, Putri Larasati dan Nandini Putri Arumni juga harus mundur dari *SEA Games* 2023 karena cedera (*Antara News*, 2023). Kasus-kasus ini menunjukkan betapa pentingnya manajemen kesehatan dan cedera dalam dunia olahraga. Pencegahan cedera, penanganan yang tepat, dan rehabilitasi yang komprehensif menjadi kunci untuk menjaga keberlanjutan karir atlet (*Bahr et al.*, 2020).

Salah satu metode penanganan cedera olahraga yang direkomendasikan adalah *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate*). Metode ini merupakan langkah-langkah pertolongan pertama yang dapat dilakukan segera setelah terjadi cedera (*Bleakley et al.*, 2020). Pertama yaitu *Protect* adalah melindungi, kedua *Rest* atau Istirahat, ketiga yaitu *Ice* yang dimana ialah Pemberian Es, keempat *Compression* atau Menekan dan yang kelima yaitu *Elevation* atau Pengangkatan (*Triyanita & Pambudi*, 2023).

Metode *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate*) telah lama dikenal sebagai pendekatan standar dalam penanganan awal cedera olahraga, masih banyak atlet dan praktisi olahraga yang belum sepenuhnya memahami dan menguasai teknik ini dengan baik (Van Den Bekerom *et al.*, 2020). Berdasarkan sejumlah artikel, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, dan Support (PRICES)* pada atlet bola tangan PUSLATCAB Surabaya tahun 2022 berada dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh (Rofik & Kafrawi, 2022) juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan penanganan cedera antara atlet bola tangan putra dan putri di PUSLATCAB Surabaya. Sementara itu, penelitian (Susanti, Y. T., & Sari, 2017) mengungkapkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo terkait penanganan awal cedera olahraga dengan metode *PRICES* bervariasi, dengan 12,5% berada pada kategori sangat tinggi, 37,5% tinggi, 45,83% sedang, 4,17% rendah, dan 0% sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani di wilayah tersebut memiliki pengetahuan dalam kategori sedang. Selain itu, beberapa artikel lain juga melaporkan bahwa dalam turnamen futsal FISIP GSG UIN Walisongo Semarang, lebih dari separuh atlet memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai cedera olahraga dan terapi latihan, sehingga masih diperlukan peningkatan pemahaman atlet ke depannya (Triyanita & Pambudi, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan yang tidak tepat atau keterlambatan dalam menerapkan *PRICE* dapat menghambat proses penyembuhan dan bahkan memperparah cedera (Bleakley *et al.*, 2020). Pendidikan kesehatan dan pelatihan mengenai penanganan cedera olahraga, khususnya metode *PRICE*, menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para atlet dan praktisi olahraga. Peningkatan kompetensi dalam penanganan cedera diharapkan dapat mengurangi risiko cedera yang lebih parah dan mempercepat proses pemulihan. Pengetahuan yang baik tentang penanganan cedera juga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam mengelola cedera ringan dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis profesional. Pendidikan berkelanjutan dan pembaruan

pengetahuan tentang praktik terbaik dalam penanganan cedera olahraga sangat penting bagi semua pihak yang terlibat dalam dunia olahraga.

Mengadakan Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu penanganan untuk isu ini. Pendidikan adalah seluruh usaha terencana yang bertujuan memengaruhi seseorang, baik perorangan, kelompok, maupun komunitas masyarakat agar berperilaku sesuai dengan harapan pendidik. Pendidikan kesehatan memiliki peranan vital untuk menciptakan masyarakat yang sehat. Pendidikan kesehatan merupakan komponen integral dari rangkaian pelayanan kesehatan menyeluruh (promosi, pencegahan, pengobatan, dan pemulihan) yang fokus pada peningkatan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan adalah proses mempengaruhi atau mengajak individu, kelompok, dan masyarakat untuk menjalankan gaya hidup sehat. Sedangkan secara praktis, pendidikan kesehatan mencakup seluruh aktivitas yang dirancang untuk memberikan atau meningkatkan pemahaman, sikap, dan tindakan masyarakat dalam menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatan mereka (Notoatmojo, 2023). Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan karena keduanya berorientasi pada perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya dalam meningkatkan kesehatannya.

Salah satu metode Pendidikan yang bisa memberikan materi sekaligus pelatihan yaitu *Workshop*, *Workshop* itu sendiri adalah sebuah program pendidikan tunggal, untuk mengajarkan atau memperkenalkan pada setiap peserta dengan keterampilan praktis, teknis, atau ide-ide yang bisa digunakan pada pekerjaan mereka di kehidupan sehari-hari mereka (Ayuningrum *et al.*, 2023), *Workshop* sendiri biasanya di isi oleh orang yang memiliki latar belakang yang sama atau minat yang sama.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya 2022, setelah melakukan studi pendahuluan di 10 mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pengetahuan angkatan 2022, 9 dari 10 mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pengetahuan angkatan 2022 belum memahami dengan sangat apa itu metode *PRICE*. Mengingat pentingnya pemahaman dan

keterampilan penanganan cedera bagi atlet dan calon guru Pendidikan Jasmani dimasa depan dengan meningkatkan pengetahuan mereka dalam penanganan cedera olahraga, diharapkan dapat memberikan dampak positif pada keselamatan dan kesehatan para atlet dan siswa dalam aktivitas olahraga baik di latihan, pertandingan maupun di sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting bagi kesehatan dan kebugaran. Namun, di balik manfaatnya, olahraga juga memiliki risiko cedera yang perlu diwaspadai. Cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada tubuh saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan fisik tertentu. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, termasuk atlet profesional maupun amatir. Sejatinya, seorang atlet seharusnya menjaga dengan baik kesehatan mental dan fisiknya untuk mempertahankan performa optimal dan memperpanjang karir olahraga mereka. Namun, realitanya banyak kasus di mana atlet mengalami cedera serius yang mengakibatkan pensiun dini atau penarikan diri dari kompetisi. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah Pendidikan Kesehatan penanganan cedera dengan metode *PRICE* dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya Angkatan 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan tentang metode *PRICE* dalam penanganan cedera olahraga.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022 tentang metode *PRICE* sebelum

dilakukan Pendidikan Kesehatan

- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022 tentang metode *PRICE* sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan
- c. Untuk membandingkan Pendidikan Kesehatan tentang metode *PRICE* dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022 tentang penanganan cedera olahraga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan literatur tentang efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera olahraga.
- b. Memperkaya pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif untuk metode *PRICE* mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya 2022.
- c. Menyediakan dasar teoritis untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi pencegahan dan penanganan cedera dalam konteks pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan model konseptual tentang hubungan antara pengetahuan, keterampilan, dan penerapan metode *PRICE* dalam situasi nyata.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat bagi pelayanan Ilmu Keperawatan
 - 1) Meningkatkan kualitas pelayanan: Penelitian ini dapat membantu perawat memberikan edukasi yang lebih efektif tentang penanganan cedera olahraga menggunakan metode *PRICE*.
 - 2) Pencegahan komplikasi: Dengan meningkatnya pengetahuan atlet tentang penanganan cedera, risiko komplikasi akibat penanganan yang tidak tepat dapat

berkurang.

- 3) *Efisiensi* pelayanan: Perawat dapat menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan yang terbukti efektif, mengoptimalkan waktu dan sumber daya dalam memberikan pelayanan.
- 4) Kolaborasi *interprofesional*: Penelitian ini mendorong kerjasama antara perawat dengan profesional di bidang olahraga dan pendidikan jasmani.

b. Manfaat bagi pengembangan Ilmu Keperawatan

- 1) Pengembangan metode edukasi: Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan metode pendidikan kesehatan yang efektif dalam keperawatan olahraga.
- 2) Basis evidensi: Hasil penelitian ini menambah bukti ilmiah tentang efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga.
- 3) Pengembangan spesialisasi: Mendukung pengembangan keperawatan olahraga sebagai area spesialisasi dalam Ilmu Keperawatan.
- 4) Integrasi pengetahuan: Menggabungkan pengetahuan dari bidang keperawatan, olahraga, dan pendidikan, memperkaya perspektif dalam Ilmu Keperawatan.
- 5) Dasar penelitian lanjutan: Membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang intervensi keperawatan dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dalam ruang lingkup Keperawatan komunitas. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Univeristas Sriwijaya 2022 tentang metode *PRICE* dalam penanganan cedera olahraga.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan design penelitian *quasi ekspreimental design* dengan pendekatan *one group*

pre-test post-test. Sampel diambil menggunakan *Non Probability Sampling* dengan metode *Purpose Sampling*, data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed*. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, & Sudarma, I. made. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In: Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue 2021). content/uploads/2018/09/Metodologi- Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
- Atmadja, A. S. (2016). Sindrom Nyeri Myofasial. *Cdk*, 43(3), 176–179. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/29/26>
- Ayuningrum, S., Herzamzam, D. A., Sintya, H., Aslamia, A. S., & Damayanti, H. (2023). Workshop Konsep Dasar Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 30–36. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v4i1.2480>
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Hägglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Marshall, S. W., Meeuwisse, W., Mountjoy, M., Orchard, J. W., Pluim, B., Quarrie, K. L., Reider, B., Schweltnus, M., Soligard, T., ... Chamari, K. (2020). International Olympic Committee Consensus Statement: Methods for Recording and Reporting of Epidemiological Data on Injury and Illness in Sports 2020 (Including the STROBE Extension for Sports Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS)). *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(2), 1–33. <https://doi.org/10.1177/2325967120902908>
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2019). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341>
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, D. C. (2020). PRICE needs updating, should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 220–221. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090297>
- Budiwanto, S. (2019). *Metodologi Latihan Olahraga*. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.

- Efendi, & Widodo. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola pada Pemain Tim Persiwu FC Jatiyoso*.
- Fry, D. E., & Fry, R. V. (2021). Surgical site infection: the host factor. *AORN Journal*, 86(5), 813–814. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2007.06.022>
- Hamdani, H. (2017). Peningkatan Kinerja Guru dalam Menerapkan Strategi Pembelajaran melalui Workshop Guru Kelas X di SMA Negeri 1 Bireuen. *Serambi PTK*, IV(1), 36–46. <http://www.ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-ptk/article/view/269>
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Ilham, Z. (2023). *Penanganan pada cedera olahraga*.
- Kresnoadi, E. (2019). Penggunaan Anestesi Regional Pada Kasus Trauma. *Unram Medical Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.29303/jku.v2i1.53>
- MacAluso, T. D. (2018). Periodization and complex training in a high school summer program. *Strength and Conditioning Journal*, 32(6), 95–98. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181e8e30b>
- Maturoh Imas & Nauri Anggita 2018. (2017). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
- Maturoh Imas & Nauri Anggita 2018. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. <https://idoc.pub/queue/metodologi-penelitian-kesehatan-sc-d49gg77ye2n9>
- Maurin, H., & Muhamadi, S. I. (2018). Metode Ceramah Plus Diskusi dan Tugas Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa. *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, 1(2). <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v1i2.3526>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). *Exercise and mental health*. *Maturitas*, 106(September 2017), 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Mustafa, P. S. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*. Insight Mediatama.

- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pengertian Pengetahuan Menurut Notoatmodjo*. Rineke Cipta.
- Nurmala. (2018). *PROMOSI KESEHATAN* 9 786024 730406. [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf)
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5, 5.
- Palayukan, H., Demmanggasa, Y., Musiana, M., Handayani, F., Djunaedi, D., & Sudarmanto, E. (2023). Pemanfaatan *Artificial Intelligence* Dalam Menyusun Artikel Internasional Terindeks Scopus. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 10752–10761.
- Penguatan, P., & Pelajar, P. (2023). *Alur Merdeka Pada Workshop Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Untuk Program Pendidikan Kesetaraan Di Spnf-Skb Pendahuluan Implementasi Kurikulum Merdeka Mulai Dilakukan Semenjak Tahun 2021 . Pada tahun tersebut beberapa satuan pendidikan d. 1(2), 46–54.* <https://doi.org/10.33369/abdimas.v1i2.31441>
- Ramadina, A. D. (2020). TA_JKR_1708117_Chapter1. *Studi Literatur*, 1–5. http://repository.upi.edu/50170/1/TA_JKR_1708117_Chapter1.pdf
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Muliani, R. D. M., & Arusman, A. (2022). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 133–139. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v2i2.1684>
- SINARDJA, C. D. (2014). *Penanganan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Laparotomi Di Rumah Sakit Prima Medika Denpasar Bulan Januari- Pebruari Tahun 66*.
- Soegiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Tambak, S. (2014). Metode Ceramah: Konsep Dan Aplikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Tarbiyah*, 21(2), 375–401.
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Dan Exercise Ditournament Fisip Futsal Gsg Uin Walisongo

Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 103–109. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.235>

Van Den Bekerom, M. P. J., Struijs, P. A. A., Blankevoort, L., Welling, L., Van Welling, C. N., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2020). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults? *Journal of Athletic Training*, 47(4), 435–443. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>

Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In Pt. *Global Eksekutif Teknologi*.

Widodo, B. (2014). Widodo, B. (2014). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. Madrasah*, 7(1), 89–100.

Wijaya, S. (2018). *Osteoarthritis Lutut. Cdk*, 45(6), 424–429