

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN MENGGUNAKAN
METODE RICE (*REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION*)**



SKRIPSI

OLEH :

RIZKY OKTARINA

04021281924028

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, JULI 2023**

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN MENGGUNAKAN
METODE RICE (*REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION*)**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

Oleh :

RIZKY OKTARINA

04021281924028

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA, JULI 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Oktarina

NIM : 04021281924028

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2023



Rizky Oktarina

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


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**NAMA : RIZKY OKTARINA
NIM : 04021281924028
JUDUL : PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI TENTANG PERTOLONGAN PETAMA CEDERA
SPRAIN MENGGUNAKAN METODE RICE (*REST, ICE,
COMPRESSION, ELEVATION*)**

PEMBIMBING SKRIPSI :

1. Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.198306082008122002


(.....)

2. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.197605142009121001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RIZKY OKTARINA
NIM : 04021281924028
JUDUL : PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN MENGGUNAKAN METODE RICE (*REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION*)

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 31 Juli 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 31 Juli 2023


PEMBIMBING I

Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002

(.....)


PEMBIMBING II

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

(.....)

PENGUJI I

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

(.....)

PENGUJI II

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907092006042001

(.....)



Mengetahui

Koordinator Program Studi Keperawatan

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

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

**Skripsi, Juli 2023
Rizky Oktarina**

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Menggunakan Metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)

XV + 68 +11 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Cedera sprain merupakan salah satu cedera yang sering terjadi pada olahragawan, cedera sprain jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan berbagai efek samping. Pertolongan pertama pada cedera sprain adalah dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Aktivitas yang dilakukan mahasiswa pendidikan jasmani banyak berhubungan dengan kegiatan olahraga yang dapat menimbulkan risiko mengalami cedera, sehingga diperlukannya pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera adalah melalui edukasi kesehatan menggunakan media video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 35 responden diambil menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon sign rank test* didapatkan *p value* 0,000 yang berarti terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Responden dapat memahami informasi dengan baik dikarenakan media video melibatkan elemen suara dan elemen gambar yang dapat dilihat dalam bentuk video dan melibatkan berbagai indra. Media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan mengenai pertolongan pertama cedera sprain sehingga media ini dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi kesehatan.

Kata kunci : Edukasi kesehatan, Media Video, Pengetahuan, RICE, Sprain

Daftar pustaka : 73 (2005-2022)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, July 2023
Rizky Oktarina***

The Effect of Education Using Video Media on Physical Education Students' Knowledge of First Aid for Sprain Injuries Using the RICE Method (Rest, Ice, Compression, Elevation)

XV + 68 + 11 tables + 2 schemes + 17 attachments

ABSTRACT

Sprain injury is one of the injuries that often occurs in sportsmen, sprain injury if not treated properly can cause various side effects. First aid for sprain injuries is to use the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation). The activities carried out by physical education students have a lot to do with sports activities that can pose a risk of injury, so knowledge about first aid injuries is needed. One of the efforts to increase knowledge about first aid injuries is through health education using video media. This study aims to determine the effect of health education using video media on the knowledge of physical education students about first aid for sprain injuries using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation). This research is a pre-experimental study using a one group pretest-posttest design. The sample used in this study was 35 respondents taken using non-probability sampling method, namely purposive sampling that met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis using the Wilcoxon sign rank test statistical test obtained a p value of 0.000 which means there is an effect of education using video media on the knowledge of physical education students about first aid for sprain injuries using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation). Respondents can understand the information well because video media involves sound elements and image elements that can be seen in video form and involves various senses. Audiovisual media is effective in increasing knowledge about first aid for sprain injuries so that this media can be used as one of the health education media.

Keywords: Health education, Knowledge, RICE, Sprain, Video Media

Bibliography: 73 (2005-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillahirobbilalamin*

Saya persembahkan skripsi ini kepada orang tua saya tercinta Mirsan dan Eni Yusnita, yang tidak membiarkan saya kekurangan suatu apapun saat proses mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih banyak atas dukungan serta doa yang tiada henti kalian panjatkan kepada saya. Saudara saya Ades Yudhatama dan Ayu lestari, serta Arcy Zakiya Ayudha yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah mampu berjuang sampai titik ini.

*A year ago you didn't know today, you didn't know how you'd make it here,
but you made it here. So please, no matter how hard you find your days,
keep going. The bad days end and eventually you understand
that everything happens for reason.*

"It's fine to fake it until you make it, until you do, until it's true"
(Taylor Swift)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Menggunakan Metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing 2 yang juga telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen, dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua penulis Mirsan dan Eni Yusnita, saudara saya Ades Yudhatama dan Ayu lestari, serta Arcy Zakiya Ayudha yang selalu memberikan motivasi dan doa serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

9. Sahabat saya Esti yuningtias yang selalu mendengarkan keluh kesah saya, Lela Kesumastuti yang selalu membantu saat kebingungan dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Annisa, Ilma, Dini, Popy, dan Rina terima kasih telah menemani selama masa perkuliahan semoga kita kedepannya dilancarkan dalam segala hal
10. Teman teman seperjuangan PSIK angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan maupun isi skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna maka dari itu masukan serta saran yang membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat lebih baik.

Indralaya, Juli 2023

Rizky Oktarina

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	I
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
ABSTRAK	IV
ABSTRACT	V
HALAMAN PERSEMBAHAN	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR SKEMA	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	XV
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Cedera Olahraga	8
1. Pengertian cedera olahraga	8
2. Penyebab Cedera Olahraga	9
3. Jenis Cedera Olahraga	11
4. Hal Yang Dihindari Saat Terjadi Cedera	13
B. Cedera Sprain	14
1. Etiologi dan faktor risiko Sprain	15
2. Tanda dan gejala sprain	16
3. Patofisiologi Cedera Sprain	16

4. Klasifikasi cedera sprain	17
5. Perawatan Cedera Sprain	18
C. Konsep Pertolongan Pertama Metode RICE	19
1. <i>Rest</i>	20
2. <i>Ice</i>	20
3. <i>Compression</i>	21
4. <i>Elevation</i>	21
D. Konsep Pengetahuan	21
1. Definisi Pengetahuan	21
2. Tingkat pengetahuan	22
3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan	23
4. Pengukuran Variabel Pengetahuan	24
E. Konsep Pendidikan kesehatan	24
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	24
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan	24
3. Metode Pendidikan Kesehatan	25
4. Media Pendidikan Kesehatan	25
F. Konsep Media Audio Visual	26
1. Definisi	26
2. Manfaat	27
3. Kelebihan Media Audio Visual	27
4. Kekurangan Media Audio Visual	29
G. Konsep Memori	29
1. Proses Memori	29
2. Recall Memory	30
3. Proses Konsolidasi Memori	31
H. Kerangka Teori	32
I. Penelitian terkait	33
BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
A. Kerangka Konsep	36
B. Desain Penelitian	37

C. Hipotesis	37
D. Definisi Operasional	38
E. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
F. Tempat Penelitian	41
G. Waktu Penelitian	41
H. Etika Penelitian	41
I. Alat Pengumpulan Data	43
1. Jenis Data	43
2. Instrumen Penelitian	43
J. Validitas dan Reliabilitas	44
K. Prosedur Pengumpulan Data	46
L. Analisis Data	49
1. Pengolahan data	49
2. Analisis data	49
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
2. Hasil Analisis Univariat	51
3. Hasil Analisis Bivariat	52
B. Pembahasan	53
1. Analisis Univariat	53
2. Analisis Bivariat	56
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V	61
SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Macam-macam cedera olahraga (Arinda,2014)	12
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait	33
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	38
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Pengetahuan Cedera Sprain	45
Tabel 3.4 Skala Penilaian Jawaban KuesionerPengetahuan.....	45
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	47
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan.....	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Video.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Video.....	53
Tabel 4.3 Perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain.....	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	32
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (*informed*)
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Consent*)
- Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 5. Media Video Pertolongan Pertama Cedera Sprain
- Lampiran 6. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 10. Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 11. Sertifikat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 14. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi
- Lampiran 16. Master Tabel
- Lampiran 17. Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Rizky Oktarina
Tempat, Tanggal Lahir : Nusa Tenggara. 18 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Keperawatan (S1)
NIM : 04021281924028
Alamat : Nusa Raya, RT 003 RW 001, Kecamatan
Belitang III, Kabupaten OKU TIMUR,
Sumatera Selatan
Alamat E-mail : oktarinarizky1@gmail.com
Nomor Telepon/HP : 085885809140
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara
Nama Ayah : Mirsan
Nama Ibu : Eni Yusnita

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2007 - 2013 : SD Negeri 1 Nusa Raya
Tahun 2013 - 2016 : SMP Negeri 1 Belitang
Tahun 2016 - 2019 : SMA Negeri 1 Belitang
Tahun 2019 - 2023 : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Risiko terjadinya cedera seringkali timbul saat melakukan kegiatan olahraga. Cedera sering terjadi di lapangan ketika kita terlibat dalam kegiatan olahraga, baik itu berupa latihan maupun ketika kompetisi (Candra, et al. 2021). Cedera olahraga adalah trauma yang disebabkan oleh terlibat dalam olahraga yang merusak sistem muskuloskeletal dan organ atau sistem lain yang dipengaruhi, baik secara langsung maupun tidak langsung, merusak fungsi sistem. Cedera olahraga seseorang akan menimbulkan rasa tidak nyaman akibat cedera pada struktur atau fungsi tubuh seperti tulang, sendi, ligamen, dan otot, baik berupa cedera tertutup maupun cedera terbuka (Simatupang, 2016). Dijelaskan dalam Fadlilah dan Rahil (2019), cedera muskuloskeletal adalah cedera pada salah satu bagian dari sistem muskuloskeletal yang dapat berjenis akut atau sebagai akibat dari penggunaan berlebihan secara bertahap dan biasanya mengakibatkan disfungsi struktur dan struktur sekitarnya yang mereka lindungi atau dukung, mengakibatkan ketidakmampuan untuk berfungsi dengan baik di otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang (Helmi, 2012).

Berbagai jenis cedera olahraga dapat terjadi menurut Arinda (2014) adalah memar, kram otot, patah tulang, dislokasi, kejang, pingsan, strain, sprain, cedera pada testis dan skrotum, dan perdarahan. Cedera sprain merupakan salah satu cedera yang sering terjadi pada pelaku olahraga. Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 proporsi jenis cedera terkilir secara nasional terjadi sebanyak 32,8% dan pada provinsi Sumatera Selatan kejadian cedera terkilir terjadi sebanyak 34,6%. Sprain sering terjadi pada bagian ekstremitas, secara nasional presentase cedera yang terjadi pada anggota gerak bawah adalah 67,9% sedangkan pada anggota gerak bagian atas sebanyak 37,2% (Riskesdas, 2018). Bola basket (41,1%), *football* (9,3%), dan *soccer* (7,9%) menyumbang setengah dari semua cedera terkilir pada pergelangan kaki (58,3%) berdasarkan data dari *National Electronic Injury Surveillance System* (NEISS) di Amerika. Kegiatan atletik telah terbukti menjadi penyebab utama keseleo pergelangan kaki. Hal

tersebut membuktikan bahwa kejadian cedera sprain tertinggi terjadi selama kegiatan olahraga (Martin, *et al.* 2013).

Cedera sprain jika tidak segera ditangani akan menyebabkan berbagai komplikasi, sprain di pergelangan kaki jika tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan pergelangan kaki menjadi tidak stabil secara kronis, mengakibatkan cedera ulang di kemudian hari, kesulitan dalam berlatih kegiatan olahraga, arthritis dini pada sendi pergelangan kaki, dan kadangkala tindakan operasi diperlukan (Sumartiningsih, 2012). Gribble (2014, dikutip Ade, 2021) menyebutkan cedera sprain pada pergelangan kaki dapat menyebabkan kerusakan pada struktur ligamen, di sekitarnya. Kejadian cedera sprain pergelangan kaki yang kerap kali terjadi dapat berujung pada perburukan dan dikenal sebagai instabilitas pergelangan kaki kronis atau *chronic ankle instability* (CAI). Untuk menghindari terjadinya efek samping tersebut, ketika mengalami cedera sprain harus dievaluasi dan dirawat sebagaimana mestinya (Sumartiningsih, 2012). Dijelaskan dalam Sakti (2021) *The American Academy of Orthopaedic Surgeons* merekomendasikan penggunaan perawatan RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*) untuk cedera sprain. Prinsip dasar perawatan cedera menggunakan metode RICE dilakukan 0-36 jam pertama setelah terjadi cedera. Ketika berhadapan dengan cedera baru (0-36 jam), tidak diizinkan melakukan HARM (*Heat, Alcohol, Running, Massage*) (Widhiyanti, 2018). Banyak orang yang belum mengetahui cara penggunaan metode RICE untuk pertolongan pertama keseleo, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2016, dikutip Sakti, 2021), yang menunjukkan tingkat pemahaman penanganan dini keseleo kurang dari 60%. Padahal pertolongan pertama menggunakan metode RICE sangat penting dalam mencegah terjadinya komplikasi pada cedera sprain. Perawatan dan penanganan cedera yang tidak tepat bisa berakibat fatal, jadi penting untuk berhati-hati saat memberikan perawatan jika terjadi kerusakan. Pengobatan alternatif dan pijat sering menjadi salah satu tujuan penyembuhan. Dalam memberikan penanganan pada kasus cedera perlu penanganan yang tepat (Candra, *et al.* 2021). Disebutkan dalam Ade, R. (2021) menurut Chan, *et al.* (2011) bahwa efektivitas dari penggunaan metode RICE

yaitu 80% cedera Sprain dapat sembuh total dengan penanganan konservatif yaitu dengan menggunakan RICE.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Jasmani banyak berhubungan dengan kegiatan olahraga dimana dapat menimbulkan risiko mengalami cedera, sehingga diperlukannya pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera. Selain itu dalam memiliki pengetahuan tentang cedera merupakan hal yang sangat penting dikarenakan pengetahuan tentang cedera dapat menjadi bekal nantinya ketika memasuki dunia kerja, terutama sebagai instruktur atau profesional olahraga. Namun tidak jarang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kurang memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk menangani dan mencegah cedera olahraga (Suranto, 2021). Cedera dapat menghambat atau bahkan mencegah olahragawan atau atlet untuk bergerak maju dan mencapai tujuan yang lebih tinggi. Cedera harus menerima perawatan dan perhatian sesegera mungkin untuk mencegah rasa sakit dan ketidakmampuan lebih lanjut, berpotensi fatal dan untuk memungkinkan atlet untuk melanjutkan aktivitas fisik, pelatihan, dan kompetisi sesegera mungkin (Simatupang, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Universitas Sriwijaya pada angkatan 2022 yang saat ini berada pada semester 2, sebagai mahasiswa semester awal mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 belum mendapatkan mata kuliah tentang cedera olahraga sehingga belum banyak mengetahui tentang cedera olahraga baik penanganan maupun pencegahannya. Dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan mahasiswa penjas didapatkan bahwa 6 dari 10 (60%) orang mengatakan tidak mengetahui cedera sprain, 2 dari 10 (20%) orang pernah mengalami cedera sprain, 6 dari 10 (60%) orang mengaku tidak mengetahui pertolongan pertama cedera sprain, dan 7 dari 10 (70%) tidak mengetahui metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Memahami berbagai jenis cedera dan menyadari bagaimana tubuh bereaksi terhadapnya adalah cara yang bermanfaat untuk mengatasi cedera. Bagi mahasiswa atau profesional olahraga, memahami cedera olahraga dapat menjadi antisipasi untuk

melakukan atau memberikan pertolongan pertama pada cedera secara efektif, cepat, dan untuk mencegah cedera pada diri sendiri dan orang lain (Simatupang, 2016).

Edukasi kesehatan secara online merupakan alternatif untuk memberikan edukasi kesehatan yang dapat menjangkau peserta yang berjauhan, dengan memanfaatkan teknologi pemberian edukasi tidak terhalang meskipun dalam kondisi berjauhan dengan edukator atau pemberi edukasi. *Zoom* merupakan salah satu platform yang dapat digunakan ketika melakukan edukasi secara online yang memungkinkan pemberi edukasi dan peserta berkomunikasi satu sama lain layaknya bertemu secara langsung (Yulianto *et al.*, 2020). *Zoom* juga memungkinkan pemberi edukasi untuk membagikan materi secara audiovisual yang dapat menunjang proses pembelajaran walaupun secara daring.

Media lebih sering digunakan dalam pendidikan kesehatan seiring kemajuan teknologi. Hal ini dilakukan untuk membuat penyampaian informasi lebih menarik sehingga kemampuan pertolongan pertama dapat ditingkatkan (Maysaroh, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh kurnianingsih (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual yang dikombinasikan dengan media *booklet* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan penggunaan media *booklet* saja dalam meningkatkan pengetahuan responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alini dan Indrawati (2018) menyebutkan bahwa promosi kesehatan melalui audiovisual lebih efektif dari pada menggunakan leaflet. Media audiovisual sering dikenal sebagai media mendengarkan dan melihat, menggabungkan konten audio dan visual. Karena media audiovisual memiliki kualitas yang lebih komprehensif dan lebih realistis, sehingga dapat mengimbangi kekurangan media audio atau visual saja (Suparmanto, Dwilestari, & Sefani, 2022).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

B. Rumusan Masalah

Sprain jika tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat mengganggu kegiatan berolahraga atau dalam aktivitas sehari-hari. Dalam memberikan pertolongan pertama pada sprain masih banyak orang yang belum memahami bagaimana pertolongan pertama yang benar serta pengobatan alternatif dan pijat yang sering kali menjadi metode pilihan dalam mengatasi sprain. Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pertolongan pertama cedera sprain diperlukan adanya edukasi kesehatan mengenai pertolongan pertama cedera sprain. Edukasi kesehatan dapat dilakukan secara online sehingga dapat menjangkau peserta yang berjauhan dengan memanfaatkan kemajuan teknologi salah satunya yaitu menggunakan platform *zoom*. Pemberian edukasi kesehatan dapat dilakukan menggunakan media yang tepat sehingga informasi yang dibutuhkan dapat tersampaikan dengan baik. Berdasarkan uraian di atas didapatkan rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani sebelum diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain

- c. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan, serta memperluas teori mengenai edukasi kesehatan tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*rest, ice, compression, elevation*)

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur pengetahuan responden dalam melakukan penanganan cedera dan menerapkan bagaimana cara mengatasi cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, elevation*).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel yang sama yaitu terkait pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani mengenai pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, elevation*).

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup penelitian keperawatan gawat darurat yang bermanfaat dalam lingkup pelayanan *pre hospital* yaitu perawatan trauma cedera atau penanganan sebelum ke rumah sakit (perawatan mandiri) sesuai dengan teknik yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Penelitian dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya, pelaksanaan penelitian dilakukan pada 30 Mei 2023. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 35 responden, pengambilan data diambil metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan dengan mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual menggunakan kuesioner. Uji hipotesis dilakukan untuk mengukur pengetahuan responden menggunakan uji *Wilcoxon*.

DAFTAR PUSTAKA

- ADE, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya.
- Aji, G. S. (2021). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Fk Usu tentang Ankle Sprain dan Penanganannya.
- ALINI, A., & INDRAWATI, I. (2018). Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Dan Leaflet Tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari Di SMAN 1 Kampar Tahun 2018. *Jurnal ners*, 2(2).
- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2).
- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola (Studi Kasus Liga Springhill Putaran II Pengcab PSSI Surabaya 2014). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3)
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA.atlet pencak silat di Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Azhar Arsyad,. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Bhinnety, M. (2008). Struktur dan proses memori. *Buletin Psikologi*, 16(2).
- Borg, Walter R, Meredith D, Gall and Joyce P. Gall. 2007. *Education Research*. New York: Pearson Education, Inc.
- Budiman, A.R. (2013) *Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Busschaert, C., De Bourdeaudhuij, I., Van Holle, V., Chastin, S. F. M., Cardon, G., & De Cocker, K. (2015). Reliability and validity of three questionnaires measuring context-specific sedentary behaviour and associated correlates in adolescents, adults and older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0277-2>
- Cambridge Dictionary.(2020). Knowledge. Cambridge: Cambridge University Press.

- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Rice Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44-51.
- Chan, K. W., Ding, B. C., & Mroczek, K. J. (2011). Acute and chronic lateral ankle instability in the athlete. *Bulletin of the NYU hospital for joint diseases*, 69(1), 17-17.
- Collins.(2020). Knowledge. *Collins Dictionary*. Glasgow: HarperCollins Publishers.
- Eki Restiana Saputri, E. (2020). *Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Fadlilah, S., & Rahil, N. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cidera Muskuloskeletal Pada Pemain Futsal. *Jurnal keperawatan BSI*, 7(1).
- Fathoni, F. I., Siwi, A. S., Suandika, M., & Tang, W. R. (2022). Audiovisual Media's Effectiveness on Community Knowledge about First-Aid Accidents. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 8(1), 16-22.
- Febrianti, L. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pembidaian Fraktur Dengan Metode Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Tingkat Iii Ners Stikes Santa Elisabeth Tahun 2019. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pembidaian Fraktur Dengan Metode Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Tingkat Iii Ners Stikes Santa Elisabeth Tahun*, 53(9), 1689-1699.
- Fraenkel, J. & Wallen, N. 1993. *How to Design and evaluate research in education. (2nd ed)*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Gribble, P. A. (2014). Selection criteria for patients with chronic ankle instability in controlled research: a position statement of the international ankle consortium. *Jurnal Of Athletic Training*, 1(49), 121–127.
- GUNARTA, R. (2019). *Perbandingan Memori Jangka Pendek pada Santri Penghafal Al-Qur'an dan Bukan Penghafal Al-Qur'an* (Doctoral dissertation, Univesity Muhammadiyah Malang).

- Guyton, A.C., Hall, J.E.(2016). *Guyton and Hall Textbook of medical physiology / John E. Hall.*—Thirteenth edition. Philadelphia : Elseiver.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Hasanuddin, S. H. (2018). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dengan Media Cerita Bergambar Terhadap Keterampilan Menggosok Gigi Anak Usia Prasekolah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Helmi, Z. N. (2012). Buku ajar gangguan muskuloskeletal. *Jakarta: Salemba Medika*, 296.
- Herawati, H. (2020). Memahami proses belajar anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 27-48.
- Jatmika, S. E. D., Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khoeriyah, N. M., & Fitriana, N. F. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Menangani Cedera Hamstring Pada Mahasiswa Ukm Taekwondo. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 857-864.
- Komaini, A. (2012). Usaha Pencegahan dan Penatalaksanaacedera dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 18(23), 1-20.
- Kowalak, J., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi* (R. Komalasari. EGC.
- Kurnianingsih, M. (2019). Efektivitas Penggunaan Kombinasi Media Audio Visual dan Booklet dibanding Media Booklet terhadap Pengetahuan Toilet Training pada Ibu yang Memiliki Balita. *Smart Medical Journal*, 2(1), 1-10.
- Martin, R. L., Davenport, T. E., Paulseth, S., Wukich, D. K., Godges, J. J., Altman, R. D., ... & Zachazewski, J. (2013). Ankle stability and movement coordination impairments: Ankle ligament sprains: Clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability and health from the orthopaedic section of the

American Physical Therapy Association. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 43(9), A1-A40.

- Maysaroh, N. (2022). Perbedaan Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Sprain Dengan Metode Rice Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Media Audiovisual Pada Siswa Smp (Doctoral dissertation, Universitas dr. SOEBANDI).
- Melanson, S. W., & Shuman, V. L.(2018) ‘Acute Ankle Sprain’, *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing, Available at:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459212/>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012).*Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmala, I., & KM, S. (2018). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Nurwijayanti, S. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama RICE pada sprain terhadap pengetahuan masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura Sukoharjo [Skripsi]. *Surakarta: Prodi Keperawatan Stikes Kusuma Husada*.
- Nuzula, A. F. (2018). Efektivitas Pemberian Cerita Melalui Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Recall Memory Pada Siswa.
- Oxford Learner’s Dictionaries.(2020). *Knowledge*. Oxford: Oxford University Press.
- Pangkey, B. C. A., Mahuni, R., Saetban, K. A., Pangkey, B. C., & Panjaitan, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Teknik Rest Ice Compression dan Elevation (Rice) pada Mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3358-3368.
- Priyatno, T., & Indika, P. M. (2019). Tinjauan Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga di PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Stamina*, 2(9), 153-163.

- Purwono, J. (2014). Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal teknologi pendidikan dan pembelajaran*, 2(2)
- Robin, F. P. (2016). Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Minggir tentang Penanganan Dini Cedera dalam Pembelajaran dengan Metode RICE. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. ([http://eprints.uny.ac.id/42828/1/skripsi_fajar% 20robin% 20pinanditto.pdf](http://eprints.uny.ac.id/42828/1/skripsi_fajar%20robin%20pinanditto.pdf))
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 6(1).
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40-50
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1).
- Suparmanto, G., Dwilestari, R., & Sefani, N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 12(1), 22-26.
- Supriyadi, H., & Supriyono, S. (2017). Analisis cedera olahraga dalam aktivitas pendidikan jasmani pada siswa sma negeri 1 nalumsari. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(1), 45-52.
- Suranto. (2021). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Tentang Cedera Olahraga, Penanganan dan Pencegahan Cedera Olahraga

- Swarjana, I.K.(2021). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan. Yogyakarta: ANDI.
- Taherdoost, H. (2018). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal, September*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Tygeron, A.(2009). *PertolonganPertama*edisi lima. Jakarta: Erlangga.
- Van Den Bekerom, M. P., Struijs, P. A., Blankevoort, L., Welling, L., Van Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. (2012). 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.
- Verzarie, R., & Satriyo, J. (2019). Keseleo (Terkilir): Penyebab, Gejala, Pengobatan, Pencegahan. Available at: <https://doktersehat.com/penyakit-a-z/keseleo-terkilir/>
- Wicaksono, M. P. A., & Seminari, N. K. (2016). *Pengaruh iklan dan word of mouth terhadap brand awareness traveloka* (Doctoral dissertation, Udayana University).
- Wicaksono.(2013). Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Sekolah Negeri Se-Kecamatan Sewon Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *Rest Ice Compress Elevation*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. (<https://eprints.uny.ac.id/14942/>).
- Widhiyanti, K.A.T. (2018). Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga.
- Widodo, B. (2014). Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. Madrasah: *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 7*(1), 12.