

PENGARUH PEMBERIAN INFORMASI METODE RICE TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN DINI CEDERA PADA PEMAIN FUTSAL

THE INFLUENCE OF PROVIDING RICE METHOD INFORMATION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF EARLY MANAGEMENT OF INJURIES IN FUTSAL PLAYERS

^{1*}Gusti Pandi Liputo, ²Mihrawaty S. Antu, ³Nur Ayun R. Yusuf, ⁴Ika Wulansari
^{1*,2,3,4}Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: gusti@ung.ac.id

ABSTRAK

Cedera kaki terkilir merupakan salah satu trauma yang disebabkan oleh tekanan rendah yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisa pengaruh Metode *Rest, Ice, Compression dan Elevation (RICE)* terhadap tingkat pengetahuan dan penanganan dini cedera terkilir pada pemain Futsal. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Sampel pada penelitian ini adalah pemain Futsal dengan tehnik *Accidental Sampling* sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner pengetahuan yang dikembangkan oleh peneliti (telah dilakukan uji valid dan reliable). Hasil penelitian sebelum dilakukan *Metode rice* pada pemain Futsal kategori kurang sebanyak 30 responden (100%), setelah diberikan informas *Metode Rice* dalam bentuk media seperti *leaflet* keseluruhan pemain Futsal ialah baik sebanyak 30 responden (100%). Uji Analisis statistik *Wilcoxon*. di dapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$. Kesimpulan pada penelitian ada pengaruh antara Metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan penanganan dini cedera pada pemain Futsal. Metode *RICE* direkomendasikan untuk dikuasai oleh seluruh pemain Futsal sebagai tindakan awal dalam mengatasi cedera.

Kata Kunci: *RICE*; Cedera; Futsal

ABSTRACT

A sprained foot injury is a type of trauma caused by repeated low pressure over a long period of time. The aim of this research is to identify and analyze the influence of the Rest, Ice, Compression and Elevation (RICE) method on the level of knowledge and early treatment of sprained injuries in Futsal players. This type of research is a pre-experimental type of research with a one-group pre-post test design. The sample in this study was Futsal players using the Accidental Sampling technique of 30 respondents who met the inclusion criteria. The measuring instrument used is a knowledge questionnaire developed by researchers (valid and reliable tests have been carried out). The results of the research before the Rice Method was carried out on Futsal players in the poor category were 30 respondents (100%), after being given information on the Rice Method in the form of media such as leaflets, the total number of Futsal players was good as many as 30 respondents (100%). Wilcoxon statistical analysis test.

get a p value = $0.000 < 0.05$. The conclusion of the research is that there is an influence between the RICE Method on the level of knowledge of early treatment of injuries in Futsal players. The RICE method is recommended for all Futsal players to master as an initial step in dealing with injuries.

Keywords: RICE; Injury; Futsal

Pendahuluan

Setiap orang yang melakukan aktivitas fisik khususnya berolahraga memiliki resiko adanya cedera yang dapat berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Organ tubuh yang memiliki resiko terjadinya cedera adalah bagian persendian pada pergelangan kaki. Cedera dalam olahraga paling sering adalah pada pergelangan kaki (*ankle*). Cedera *ankle* adalah cedera ligamen yang umumnya terjadi dalam berbagai olahraga dan disebabkan oleh stress yang tiba-tiba atau penggunaan energi yang berlebihan (Aghastya and Rochmania 2022). Futsal adalah olahraga yang dinamis karena bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, sehingga para pemain Futsal dituntut untuk selalu bergerak yang membutuhkan keterampilan yang baik (Hutami & Iswana, 2020).

Olahraga Futsal erat kaitannya dengan cedera karena adanya kontak fisik antar pemain atau beban tubuh yang membuat terjadi cedera. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Karena keunikannya Futsal sangat cepat berkembang ke seluruh dunia termasuk di Indonesia (Julianur 2020). Futsal salah satu olahraga *body contact* erat kaitannya dengan cedera Ketika memainkannya. Cedera dalam olahraga dapat diakibatkan dua faktor yakni intrinsik (kelemahan jaringan, infelkesibilitas kelebihan beban, kesalahan biomekanika, dan kurangnya pengkondisian) dan faktor ekstrinsik (kondisi lapangan yang tidak memadai, alat penunjang seperti kondisi Sepatu dan alat-alat *support* lainnya) (Oktavian & Roepajadi, 2021).

Keseleo (*sprain*) adalah cedera yang paling sering terjadi pada engkel baik olahraga tim atau individu, di lapangan atau di ruangan yang mengakibatkan perubahan struktur dan fungsional sehingga menyebabkan kerusakan yang lebih parah (Calatayud et al. 2014). Cedera pada saat berolahraga harus dilakukan penanganan dini untuk mengantisipasi masalah atau komplikasi yang lebih parah, salah satunya untuk penanganan cedera adalah metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

RICE adalah singkatan dari *Rest* (istirahat), *Ice* (Es/dingin), *Compression* (kompresi/tekanan) dan *Elevation* (Elevasi/pengangkatan). Masyarakat, khususnya yang berkecimpung dalam dunia olahraga, sebaiknya memiliki pengetahuan yang baik akan metode ini. Cedera olahraga dapat diminimalisir dan dicegah sebaik-baiknya jika metode ini dapat diterapkan secepatnya ketika terjadi cedera akibat olahraga. Tindakan ini dilakukan dengan memposisikan bagian yang cedera menjadi lebih tinggi dari jantung terutama saat berbaring. Misalnya jika bagian yang mengalami cedera adalah pergelangan kaki, maka upayakan pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki ditopang sehingga posisinya lebih tinggi dari

jantung. Metode rice sebaiknya diterapkan pada penderita selama 48 hingga 72 jam pasca cedera (Fajar, 2016).

Metode RICE harus dilakukan ketika mengalami cedera khususnya *sprain*. Metode RICE berguna untuk meminimalisir cedera, menurunkan nyeri, menurunkan resiko infeksi an menurunkan tekanan darah (Gita, Arief, and Nawang 2020). Metode RICE belum begitu diketahui oleh para pemain Futsal (khususnya pemain amatiran/karena hobi).

Hasil observasi yang dilakukan di salah satu tempat Futsal populer di Gorontalo yakni Kingdom Futsal ditemukan bahwa para pemain belum mengetahui dan memahami tata cara penanganan awal cedera yang tepat apalagi mengenai metode RICE.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-experiment dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test*. Variabel independen adalah pemberian informasi metode RICE dan dependen adalah tingkat pengetahuan penanganan dini cedera sprain pada pemain Futsal yang sedang bermain di Kingdom Futsal Gorontalo. Sample sebanyak 30 (*accidental sampling*). Instrumen atau alat ukur adalah kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini dikembangkan oleh peneliti dari sumber-sumber teori tentang RICE dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* 0.966 >0.05) dengan total item 24 pernyataan. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* (data penelitian berdistribusi normal).

Hasil

Penelitian ini menggunakan 30 responden (pemain Futsal) di Kingdom Futsal, Kota Gorontalo.

Tabel 1. Pengetahuan Pemain Futsal tentang Penanganan Cedera sebelum intervensi

No.	Tingkat Pengetahuan Pretest	N	Persentase
1	Baik	0	0.0%
2	Cukup	0	0.0%
3	Kurang	30	100%
Jumlah		30	100%

30 responden sebelum dilakukan intervensi didapatkan pengetahuan kurang tentang penanganan cedera 100%.

Tabel 2. Pengetahuan Pemain Futsal tentang Penanganan Cedera sesudah intervensi

No.	Tingkat Pengetahuan Pretest	N	Persentase
1	Baik	30	100%
2	Cukup	0	0.0%
3	Kurang	0	0.0%
Jumlah		30	30

Data diatas menunjukkan setelah dilakukan edukasi tentang penanganan cedera RICE kepada responden didapatkan 100% responden pengetahuannya baik.

Tabel 3. Analisis pengaruh pemberian informasi metode RICE terhadap tingkat pengetahuan

Variabel	n	positif ranks	Median	P Value
			Minumum- Maksimum	
Pengetahuan Cedera Pre	30	30	37 (20-54)	0.000
Pengetahuan Cedera Post			91 (83-100)	

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Z_{hitung} adalah sebesar -4.821 dengan nilai *Sig (2- sided)* sebesar 0,000 nilai probability value (signifikansi) ini masih kecil di bandingkan dengan nilai alpha yang digunakan (0,05) sehingga H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat pengaruh yang signifikansi metode rice terhadap tingkat pengetahuan penanganan cedera pada pemain Futsal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan penanganan cedera kaki terkilir dengan metode RICE pada pemain Futsal sebelum diberikan informasi metode RICE yakni dari 30 responden yang paling dominan adalah kategori kurang sebanyak 30 orang sebesar 100%, di karenakan responden tidak mampu menjawab semua pertanyaan tentang RICE yang terdiri dari rest seperti pengertian, tujuan dan bahaya dari tidak memberikan istirahat. *Ice* seperti aplikasi dingin dan lama waktu pemberian *ice*. Kompres atau bebat yakni melakukan pembebatan menggunakan kain *calico* dan *tensocrep* dan terakhir elevasi seperti tujuan dan manfaat dari elevasi. Sementara frekuensi terkecil yakni pada kategori baik dan cukup yakni dengan nilai yang sama adalah 0. Penelitian ini pengetahuan kurang berjumlah 30 responden dikarenakan pemain Futsal tidak mendapatkan informasi atau penyuluhan tentang penanganan cedera kaki terkilir menggunakan metode RICE.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2016) tentang faktor yang berhubungan dengan pertolongan pertama pada metode RICE yang memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat yang mengalami *sprain* di dukuh morpodian sebelum di berikan penkes tentang prtolongan pertama RICE dalam kategori kurang adalah (60,0%). Masih kurangnya pengetahuan responden tentang pertolongan atau penanganan dengan menggunakan metode RICE disebabkan karena kurangnya sumber internal misalnya pendidikan merupakan salah satu institusi yang mana seseorang dididik, dilatih, dan dibekali berbagai ilmu yang relevan.

Faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan adalah pendidikan dan pengalaman. Hasil penelitian mengungkapkan rata-rata responden yang ditemukan memiliki pendidikan paling tinggi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan ada 7 orang yang tidak tamat Sekola Dasar (SD).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan penanganan cedera kaki terkilir dengan metode RICE pada pemain Futsal setelah diberikan informasi metode RICE yakni dari 30 responden yang paling dominan adalah kategori baik sebanyak 30 responden atau sebesar 100%, dan sudah tidak ada responden yang tingkat pengetahuannya berada dalam kategori cukup dan kurang dikarenakan responden sudah diberikan informasi dalam bentuk media *leaflet*. Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner tentang metode rice, 30 responden yang berada dikategori baik sudah mampu menjawab dengan benar tentang metode RICE yang terdiri dari *rest* seperti pengertian, tujuan dan bahaya dari tidak memberikan istirahat. *Ice* seperti aplikasi dingin dan lama waktu pemberian *ice*. Kompres atau bebat yakni melakukan pembebatan menggunakan kain *calico* dan *tensocrep* dan terakhir elevasi seperti tujuan dan manfaat dari elevasi.

Sejalan dengan penelitian oleh Nugroho (2017) diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE dominan kategori baik sebanyak 16 atlet (64%). Diketahui pula bahwa atlet pada saat setelah diberikan informasi metode RICE dalam bentuk *leaflet* terjadi peningkatan, dimana isi dalam *leaflet* tersebut sudah dijelaskan langkah dan tujuan dari pemberian metode rice.

Leaflet pada penelitian ini digunakan agar dapat memudahkan responden dapat mengisi lembar kuisisioner dengan benar, *leaflet* tersebut dibuat semenarik mungkin agar responden dapat memahami lembar dari kuisisioner tersebut.

Sumber informasi adalah yang telah diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti sebagai si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi kepuasan saat ini atau kepuasan mendatang. Informasi yang datang dari pengirim pesan yang ditunjukkan kepada si penerima pesan seperti. Media cetak, yang berisikan booket, *leaflet*, poster, rubic dan untuk media elektronik seperti, televisi, radio, video dan slide selanjutnya untuk non media seperti dari keluarga dan teman-teman (Notoatmodjo 2005).

Hasil uji statistik ditemukan nilai Z_{hitung} adalah sebesar -4.821 dengan nilai *sig* (2-sided) sebesar 0,000 itu berarti perbedaan terhadap pengetahuan pemain Futsal sebelum dan setelah diberikan informasi tentang metode rice. Dalam penelitian yang dilakukan pada pemain Futsal tentang pengaruh pemberian informasi metode RICE terhadap tingkat pengetahuan penanganan dini cedera pada pemain Futsal, peneliti menuangkan metode RICE ini ke dalam media seperti *leaflet* yang berisi tentang penanganan cedera dengan metode RICE, dimana peneliti menjelaskan tujuan dari pemberian metode rice ini sangat bermanfaat apabila pada saat terjadi cedera responden sudah bisa menangani cedera tersebut.

Cedera olahraga (*Sport Injuries*) adalah segala macam bentuk cedera yang dapat ditimbulkan saat berolahraga baik saat latihan, bertanding, atau setelah bertanding (Hardiyanto & Nirmalasari, 2020). Semua pemain Futsal sangat berisiko terjadinya cedera karena Futsal adalah olahraga *body contact*. Edukasi penangan cedera harus dilakukan, salah satunya dengan metode RICE. Seluruh pemain Futsal sejatinya dapat memahami bagaimana metode pencegahan atau penanganan awal saat terjadi cedera.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Pristianto et al. (2023) yang mana edukasi penanganan cedera dapat meningkatkan pengetahuan para pemain Futsal di Sekolah

Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Rangkasbitung. Penelitian Triyani and Ramdani (2020) juga menemukan hal yang sama yakni Pendidikan Kesehatan sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan terna cedera olahraga dengan metode RICE.

Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang fungsinya mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat umum. Media *leaflet* memiliki keunggulan yang berisikan kalimat singkat padat dan mudah dimengerti beserta gambar-gambar yang dapat menarik untuk membacanya. Keberhasilan suatu penyuluhan dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan sikap yang mendukung terjadinya perubahan tersebut (Notoatmodjo 2005).

RICE merupakan salah satu metode sederhana dan dapat dilakukan engan sendiri. RICE merupakan singkatan dari *rest* yakni mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. *Ice* adalah pemberian kompres es di area yang cedera, *compression* yaitu aplikasi daya tekan terhadap lokasi cedera, dan *elevation* yakni meningkatkan bagian cedera untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung (Oktavian and Roepajadi 2021). Metode RICE tidak diketahui oleh para pemain Futsal yang paling beresiko terjadinya cedera.

Tingkat kepercayaan 95% terdapat pengaruh yang signifikan pemberian informasi metode rice terhadap tingkat pengetahuan penanganan dini cedera kaki terkilir pada pemain Futsal Kota Gorontalo. Kemudian dapat dilihat per indikator bahwa indikator *rest*, *ice*, dan *compression* dan hasilnya signifikan sementara untuk *elevation* tidak signifikan.

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan tentang penanganan cedera sangat penting untuk dilakukan khususnya kepada para pemain Futsal. Pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan para pemain Futsal dalam melakukan penanganan pertama cedera (*sprain*). Metode RICE sebaiknya diketahui oleh semua pemain Futsal, karena olahraga ini identik dengan cedera baik ringan, sedang atau berat. Menggunakan metode RICE dapat memberikan proses penyembuhan cedera jauh lebih baik.

Referensi

- Aghastya, Kevin Maverik, and Azizati Rochmania. 2022. "JPO : Jurnal Prestasi Olahraga (Studi Pada PBV New Kampret Surabaya)." *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga* 05: 9–15.
- Calatayud, Joaquin et al. 2014. "Exercise and Ankle Sprain Injuries : A Comprehensive Review." *Phys Sportsmed* 42(1): 88–93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24565825/>.
- Fajar, R. (2016). *Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Minggur Tentang Penanganan Dini Cedra dalam Pembelajaran dengan Metode RICE*.
- Gita, Emmanuela Gst Ayu, T Arief, and Galung Nawang. 2020. "Knowledge Levels of Rest, Ice, Compression, Elevation Method With the Implementation of Injury Handling in Sport Student Activity Units Emmanuela Gst Ayu Gita 1) , T. Arief 2) , Galung Nawang 3)." *Journal of Widya Medika Juniro* 2(1): 38–46.

- Hardiyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *MESENCEPHALON*, 48-54.
- Hutami, M., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri dengan Hasil Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 35-41.
- Julianur, Julianur. 2020. *Modul Mata Kuliah FUTSAL*. Kalimantan Timur. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1943/MODUL%2520FUTSAL.pdf%3Fsequence%3D1&ved=2ahUKEwjy4Y3Uvo6GAXm3jgGHZtCBoUQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw27eBTAhikDVD1ZY-xH6JFS>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Ibnu Purwanto. 2017. "Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY Tentang Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE." Universitas Negeri Yogyakarta. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://eprints.uny.ac.id/54293/&ved=2ahUKEwiQgYX8yI6GAXV2yqACHTNpDqsQFnoECBMQAQ&usg=AOvVaw2JJSKAme295JtJZaa7lfU9>.
- Nurwijayanti, Suci. 2016. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura Sukoharjo." *Stikes Kusuma Husada Surakarta*. <https://digilib.ukh.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=01-gdl-sucinurwij-1635>.
- Oktavian, Muhamad, and Joesoef Roepajadi. 2021. "Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun." *Indonesian Journal of Kinathropology (IJOK)* 1(1): 55–65.
- Pristianto, Arif, Dintha Nadhira Saffanah, Indiana Radinda, and Dwi Rosella Komala Sari. 2023. "Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera." 6(2): 86–95.
- Triyani, Evi, and Meida Laely Ramdani. 2020. "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga dengan Metode PRICES pada Anggota Futsal." (September): 377–84.