

Edukasi Pertolongan Pertama Pada Cidera Olahraga Melalui Metode Rice Di Sultan Camp Kota Gorontalo

Rifcha Paisal^{*1}, Hartono Hadjarati¹, Meri Haryani¹, Safri Irawan¹, Khoirul Anwar Pulungan¹, Arief Ibnu Haryanto¹, Gina R. Datukramat¹, Haikal Malik¹, Rehan Antu¹, Moh. Rizki Paputungan¹

¹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,

Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: rifchapaisal@gmail.com

Abstract

Sports injuries are a common problem in children's physical activities and can have more serious consequences if not handled properly. Lack of knowledge about first aid is a factor that can worsen injuries. This activity aimed to improve participants' knowledge and skills regarding first aid for sports injuries through the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method at Sultan Camp, Gorontalo City. The method used was health education with lectures, demonstrations, simulations, and hands-on practice for 30 elementary school students in grades III to VI. Evaluation was conducted using pretests and posttests to measure participants' knowledge levels before and after the activity. Results showed an increase in the average knowledge score from 58.3 in the pretest to 86.7 in the posttest. Furthermore, participants were able to effectively practice the steps of the RICE method during the simulation. This educational activity proved effective in improving participants' knowledge and skills regarding the initial management of sports injuries, thus supporting safety and health during sports activities.

Keywords: Sports Injuries, First Aid, RICE Method, Health Education, Elementary School Students

Abstrak

Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada aktivitas fisik anak dan dapat menimbulkan dampak yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Rendahnya pengetahuan mengenai pertolongan pertama menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi cedera. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) di Sultan Camp Kota Gorontalo. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung kepada 30 peserta siswa Sekolah Dasar kelas III hingga VI. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 58,3 pada pretest menjadi 86,7 pada posttest. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah metode RICE dengan baik saat simulasi. Kegiatan edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai penanganan awal cedera olahraga sehingga dapat mendukung keselamatan dan kesehatan selama aktivitas olahraga.

Kata Kunci: Cedera Olahraga, Pertolongan Pertama, Metode RICE, Edukasi Kesehatan, Siswa Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, namun di sisi lain juga memiliki risiko terjadinya cedera. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, baik atlet profesional maupun masyarakat umum yang mengikuti kegiatan olahraga rekreasi. Cedera yang sering terjadi meliputi keseleo (sprain), strain otot, memar, dislokasi, dan cedera jaringan lunak lainnya. Menurut Fredianto dan Ulfa (2024), cedera olahraga masih menjadi salah satu permasalahan utama dalam aktivitas olahraga karena dipengaruhi oleh faktor usia, riwayat cedera, jenis olahraga, dan tingkat kompetisi atlet. Cedera yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi, memperpanjang masa pemulihan, bahkan meningkatkan risiko cedera berulang. Oleh karena itu, kemampuan melakukan pertolongan pertama yang tepat menjadi kebutuhan penting bagi setiap individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga.

Peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga turut berdampak pada meningkatnya potensi kejadian cedera olahraga. Penelitian Novriza dan Yuliastrid (2023) menunjukkan bahwa pada pemain akademi sepak bola, cedera eksternal mencapai 41% pada kelompok U-16 dan 32% pada kelompok pemain wanita. Faktor utama penyebab cedera meliputi benturan fisik, kurangnya pemanasan, serta kondisi sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa cedera olahraga merupakan masalah nyata yang sering dijumpai pada berbagai kelompok usia dan cabang olahraga. Kondisi ini menuntut adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai langkah-langkah penanganan cedera secara cepat dan tepat untuk meminimalkan dampak yang ditimbulkan.

Salah satu metode pertolongan pertama yang banyak digunakan pada cedera jaringan lunak adalah metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Metode ini bertujuan untuk mengurangi nyeri, membatasi pembengkakan, mengurangi perdarahan jaringan, serta mempercepat proses pemulihan pada fase awal cedera. Menurut Bell (2024), metode RICE masih menjadi pendekatan dasar yang direkomendasikan dalam penanganan cedera akut seperti keseleo, strain otot, dan cedera ligamen karena mampu membantu mengontrol respons inflamasi awal dan mencegah kerusakan jaringan yang lebih luas. Implementasi metode RICE yang dilakukan segera setelah cedera terjadi terbukti dapat membantu mengurangi tingkat keparahan cedera dan mempercepat proses rehabilitasi.

Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pertolongan pertama cedera olahraga masih relatif rendah. Penelitian Nurrokhmah dan Anggita (2024) pada siswa SMA di Kota Semarang menemukan bahwa tingkat pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode RICE sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 43,7%, sedangkan kategori baik hanya mencapai 25,9%. Temuan tersebut mengindikasikan masih adanya kesenjangan pemahaman mengenai prosedur pertolongan pertama cedera olahraga. Kurangnya pengetahuan ini berpotensi menyebabkan tindakan yang tidak tepat saat terjadi cedera sehingga memperburuk kondisi korban dan memperpanjang masa pemulihan.

Permasalahan serupa juga ditemukan pada kalangan atlet dan pelaku olahraga. Hasil survei Dewi dkk. (2026) terhadap atlet bola voli menunjukkan bahwa meskipun sebagian atlet memiliki pengetahuan yang baik mengenai metode RICE, masih terdapat kesenjangan pemahaman pada setiap komponen metode tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi yang berkelanjutan masih diperlukan agar seluruh pelaku olahraga memiliki kemampuan yang memadai dalam melakukan pertolongan pertama ketika terjadi cedera. Pengetahuan yang baik mengenai penanganan cedera tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi pelatih, pengelola kegiatan olahraga, dan masyarakat umum yang terlibat dalam aktivitas fisik.

Sultan Camp Kota Gorontalo merupakan salah satu wadah kegiatan yang melibatkan berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang berpotensi menimbulkan risiko cedera. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan peserta yang belum memahami prosedur pertolongan pertama pada cedera olahraga secara benar, khususnya penggunaan metode RICE. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan keterlambatan penanganan ketika cedera terjadi serta meningkatkan risiko komplikasi yang dapat menghambat aktivitas peserta. Selain itu, belum tersedianya program edukasi yang terstruktur mengenai penanganan cedera olahraga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesiapsiagaan peserta dalam menghadapi kondisi darurat cedera.

Penelitian dan kegiatan edukasi sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai metode RICE mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hanief dkk. (2024) menjelaskan bahwa edukasi pertolongan pertama cedera olahraga kepada atlet dan orang tua atlet dapat meningkatkan pemahaman mengenai langkah-langkah penanganan cedera yang tepat sehingga mampu mengurangi risiko dampak jangka panjang akibat cedera olahraga. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE di Sultan Camp Kota Gorontalo menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan peserta dalam melakukan tindakan awal saat terjadi cedera olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE di Sultan Camp Kota Gorontalo sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kapasitas peserta terhadap penanganan cedera olahraga. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memberikan pertolongan pertama yang tepat sehingga dapat meminimalkan tingkat keparahan cedera, mempercepat pemulihan, serta mendukung terciptanya lingkungan olahraga yang lebih aman dan sehat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Cedera Olahraga

Cedera olahraga merupakan kerusakan atau gangguan pada jaringan tubuh yang terjadi akibat aktivitas fisik, latihan, maupun pertandingan olahraga. Cedera dapat berupa cedera ringan, sedang,

hingga berat yang melibatkan otot, tendon, ligamen, sendi, maupun tulang. Menurut Fitriana et al. (2022), cedera olahraga umumnya disebabkan oleh kurangnya pemanasan, kesalahan teknik gerakan, benturan saat berolahraga, latihan yang berlebihan (overtraining), serta kondisi sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai. Cedera yang paling sering ditemukan adalah cedera muskuloskeletal yang dapat mengganggu performa dan aktivitas sehari-hari apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Cedera olahraga menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh atlet maupun masyarakat umum yang aktif melakukan aktivitas fisik. Hanief et al. (2024) menjelaskan bahwa olahraga seperti sepak bola memiliki risiko cedera yang cukup tinggi karena melibatkan kontak fisik, perubahan arah yang cepat, dan intensitas gerakan yang tinggi. Cedera yang tidak ditangani secara benar dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh dalam jangka panjang, menurunkan kualitas hidup, bahkan menghambat karier atlet. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga sangat diperlukan oleh seluruh pelaku olahraga.

Menurut Dewi et al. (2026), cedera olahraga yang sering terjadi meliputi cedera pergelangan kaki (ankle sprain), strain otot, memar, dan cedera lutut. Cedera tersebut memerlukan penanganan pertama yang cepat dan tepat untuk mencegah terjadinya kerusakan jaringan yang lebih parah. Penanganan awal yang baik dapat mempercepat proses pemulihan dan mengurangi risiko terjadinya cedera berulang pada masa mendatang.

Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Pertolongan pertama pada cedera olahraga merupakan tindakan awal yang diberikan segera setelah terjadi cedera sebelum mendapatkan penanganan medis lebih lanjut. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri, mencegah perburukan kondisi cedera, serta mempercepat proses penyembuhan. Menurut Setiawati et al. (2024), pertolongan pertama yang diberikan secara cepat dan tepat dapat mengurangi dampak negatif cedera, terutama pada cedera jaringan lunak yang sering terjadi dalam aktivitas olahraga.

Penanganan pertama pada cedera olahraga menjadi keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Nurrokhmah dan Anggita (2024) menyatakan bahwa kemampuan melakukan pertolongan pertama merupakan bagian penting dalam keselamatan olahraga karena kesalahan penanganan pada fase awal dapat memperparah kondisi cedera yang dialami seseorang. Oleh sebab itu, edukasi mengenai pertolongan pertama perlu diberikan secara berkelanjutan kepada atlet, pelatih, maupun masyarakat umum.

Penelitian Aprianti et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet mengenai penanganan pertama cedera olahraga masih bervariasi. Sebagian atlet belum memahami langkah-langkah pertolongan pertama yang benar ketika mengalami cedera, khususnya pada cedera ankle. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan pelatihan terkait pertolongan pertama sebagai upaya meningkatkan kesiapsiagaan dalam menghadapi cedera olahraga.

Metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)

Metode RICE merupakan salah satu prosedur pertolongan pertama yang paling banyak digunakan dalam penanganan cedera jaringan lunak akut. RICE merupakan singkatan dari Rest (istirahat), Ice (kompres dingin), Compression (penekanan atau pembalutan elastis), dan Elevation (meninggikan bagian yang cedera). Menurut Santosa et al. (2023), metode RICE efektif digunakan pada fase awal cedera terutama untuk mengurangi nyeri, pembengkakan, dan perdarahan jaringan yang terjadi akibat trauma olahraga.

Komponen pertama dalam metode RICE adalah Rest, yaitu mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera untuk mencegah kerusakan jaringan yang lebih lanjut. Komponen kedua adalah Ice, yaitu pemberian kompres dingin pada area cedera untuk mengurangi inflamasi dan nyeri. Komponen ketiga adalah Compression yang dilakukan menggunakan perban elastis guna mengurangi pembengkakan. Sedangkan komponen terakhir adalah Elevation, yaitu meninggikan bagian tubuh yang cedera di atas posisi jantung untuk membantu mengurangi akumulasi cairan pada area cedera. Menurut Fitriana et al. (2023), penerapan keempat langkah tersebut secara tepat dapat membantu mempercepat proses pemulihan cedera otot dan jaringan lunak.

Metode RICE telah banyak direkomendasikan sebagai prosedur standar pertolongan pertama pada berbagai jenis cedera olahraga. Penelitian Ilmawan et al. (2026) menunjukkan bahwa penerapan metode RICE secara dini mampu mencegah perburukan kondisi cedera dan mempercepat proses

rehabilitasi atlet. Oleh karena itu, metode ini menjadi salah satu kompetensi dasar yang perlu dipahami oleh setiap pelaku olahraga.

Edukasi Kesehatan tentang Metode RICE

Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi dan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang dalam menjaga kesehatan. Dalam konteks olahraga, edukasi mengenai metode RICE sangat penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan pertolongan pertama saat terjadi cedera. Hanief et al. (2024) menjelaskan bahwa kegiatan edukasi mengenai pertolongan pertama cedera olahraga terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai langkah-langkah penanganan cedera yang benar dan aman.

Pelaksanaan edukasi dapat dilakukan melalui metode ceramah, demonstrasi, simulasi, maupun praktik langsung. Fitriana et al. (2023) menyatakan bahwa kombinasi antara penyampaian materi dan simulasi praktik metode RICE mampu meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga secara mandiri. Melalui praktik langsung, peserta dapat memahami setiap tahapan metode RICE secara lebih efektif dibandingkan hanya menerima informasi secara teoritis.

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi juga berperan dalam membentuk kesiapsiagaan individu saat menghadapi situasi cedera. Setiawati et al. (2024) menemukan bahwa pelatihan dan edukasi metode RICE pada kelompok remaja olahraga mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memberikan pertolongan pertama ketika terjadi cedera di lapangan. Dengan demikian, edukasi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan keselamatan olahraga dan mencegah komplikasi akibat penanganan cedera yang tidak tepat.

Sultan Camp Kota Gorontalo sebagai Sasaran Edukasi

Sultan Camp Kota Gorontalo merupakan kegiatan yang melibatkan berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang berpotensi menimbulkan risiko cedera. Aktivitas yang dilakukan peserta membutuhkan kesiapan dalam menghadapi kemungkinan terjadinya cedera selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nurrokhmah dan Anggita (2024), rendahnya pengetahuan mengenai pertolongan pertama dapat meningkatkan risiko kesalahan penanganan cedera yang berakibat pada perburukan kondisi korban. Oleh karena itu, edukasi mengenai metode RICE perlu diberikan kepada peserta Sultan Camp sebagai langkah preventif dalam meningkatkan kemampuan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Pemberian edukasi pertolongan pertama melalui metode RICE di Sultan Camp Kota Gorontalo diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan peserta dalam menangani cedera olahraga. Dengan meningkatnya pemahaman peserta mengenai metode RICE, maka risiko komplikasi cedera dapat diminimalkan serta tercipta lingkungan kegiatan olahraga yang lebih aman, sehat, dan responsif terhadap kondisi darurat cedera olahraga.

3. METODE

Kegiatan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) di Sultan Camp Kota Gorontalo dilaksanakan menggunakan metode pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pre-experimental one group pretest-posttest design. Peserta kegiatan adalah siswa Sekolah Dasar (SD) kelas III sampai kelas VI yang mengikuti kegiatan Sultan Camp Kota Gorontalo. Pemilihan sasaran didasarkan pada karakteristik peserta yang aktif dalam berbagai kegiatan fisik dan permainan yang memiliki risiko terjadinya cedera olahraga. Menurut Wahyuni dan Susan (2024), desain pretest-posttest merupakan metode yang efektif untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai cedera olahraga dan metode RICE, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung penanganan cedera olahraga menggunakan metode RICE. Penggunaan metode demonstrasi dipilih karena terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan yang bersifat praktis dan aplikatif.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan komponen metode RICE serta lembar observasi keterampilan peserta saat melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera olahraga. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan, peserta diberikan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan

posttest peserta. Menurut Lestari et al. (2022), edukasi kesehatan yang diberikan melalui kombinasi penyampaian informasi, motivasi, dan praktik keterampilan dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan peserta dalam menerapkan perilaku kesehatan yang benar. Selain itu, penelitian Yusana et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi yang disertai media pembelajaran dan praktik langsung memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Oleh karena itu, metode edukasi melalui ceramah, demonstrasi, dan simulasi pada kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa SD dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga secara tepat dan aman.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dilaksanakan di Sultan Camp Kota Gorontalo dengan sasaran peserta siswa Sekolah Dasar (SD) kelas III sampai kelas VI. Kegiatan ini didampingi oleh coach/pelatih Marwan Ibrahim dan diikuti oleh 30 peserta. Materi yang diberikan meliputi pengenalan cedera olahraga, jenis-jenis cedera yang sering terjadi pada anak, pentingnya pertolongan pertama, serta praktik langsung penerapan metode RICE. Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi, dan praktik kelompok sehingga peserta dapat memahami sekaligus mempraktikkan teknik penanganan cedera secara benar. Metode demonstrasi dan simulasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta terhadap penanganan cedera olahraga karena peserta dapat belajar secara langsung melalui pengalaman praktik.

Untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, dilakukan pretest sebelum edukasi dan posttest setelah edukasi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode RICE.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

Variabel	Pretest	Posttest	Peningkatan
Nilai Rata-rata	58,3	86,7	28,4
Nilai Tertinggi	80	100	20
Nilai Terendah	40	70	30
Kategori Baik	8 (26,7%)	25 (83,3%)	56,6%

Data menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta meningkat dari 58,3 menjadi 86,7 setelah mengikuti edukasi. Selain itu, jumlah peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik meningkat dari 26,7% menjadi 83,3%. Sebaran kategori pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi dapat digambarkan sebagai berikut.

Grafik 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta



Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi praktik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan langkah-langkah metode RICE dengan benar. Peserta dapat mengidentifikasi tindakan istirahat (rest), penggunaan kompres dingin (ice), pemasangan balutan elastis sederhana (compression), dan posisi elevasi (elevation) pada bagian tubuh yang mengalami cedera.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif tetapi juga keterampilan peserta dalam melakukan pertolongan pertama.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dari 58,3 menjadi 86,7 menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar cedera olahraga dan langkah-langkah penanganan awal yang tepat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Setiawati et al. (2024) yang menemukan bahwa edukasi dan pelatihan metode RICE pada remaja olahraga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan pertolongan pertama ketika terjadi cedera olahraga. Melalui kombinasi metode ceramah dan demonstrasi, peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan karena dapat melihat secara langsung proses penanganan cedera.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta juga dipengaruhi oleh karakteristik sasaran kegiatan, yaitu siswa SD kelas III–VI yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami materi melalui media visual, simulasi, dan praktik langsung dibandingkan dengan penjelasan teoritis semata. Oleh karena itu, penggunaan demonstrasi dan praktik kelompok pada kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif. Temuan ini didukung oleh penelitian Fitriana et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pelatihan metode RICE melalui simulasi mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam memahami tanda-tanda cedera serta langkah-langkah penanganannya secara mandiri.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa peserta mampu mempraktikkan setiap komponen metode RICE dengan baik. Kemampuan tersebut penting karena penanganan pada 24–48 jam pertama setelah cedera merupakan fase krusial untuk mengurangi pembengkakan, nyeri, dan risiko kerusakan jaringan yang lebih luas. Menurut penelitian mengenai edukasi metode RICE pada atlet dan kelompok olahraga, pengetahuan yang baik mengenai prosedur Rest, Ice, Compression, dan Elevation berperan dalam mempercepat proses pemulihan serta mencegah komplikasi cedera yang lebih berat.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari dukungan coach/pelatih Marwan Ibrahim yang berperan aktif dalam memfasilitasi peserta selama proses edukasi dan simulasi berlangsung. Keterlibatan pelatih menjadi faktor penting dalam memperkuat transfer pengetahuan karena peserta memperoleh penguatan materi secara langsung dari figur yang dekat dengan aktivitas olahraga mereka. Penelitian Ariansyah et al. (2024) menunjukkan bahwa lingkungan olahraga yang didukung oleh pelatih dan tenaga pendamping memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi dalam penerapan metode RICE dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pendampingan secara berkelanjutan.

Kegiatan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE di Sultan Camp Kota Gorontalo memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil ini memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis demonstrasi dan praktik langsung merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan anak-anak dan pelaku olahraga dalam menghadapi kejadian cedera olahraga. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta, diharapkan risiko kesalahan penanganan cedera dapat diminimalkan sehingga keselamatan dan kesehatan peserta selama beraktivitas olahraga dapat lebih terjamin.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga melalui metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) di Sultan Camp Kota Gorontalo telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta siswa SD kelas III–VI. Edukasi yang diberikan melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai jenis-jenis cedera olahraga serta langkah-langkah pertolongan pertama yang tepat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, yang ditandai dengan meningkatnya nilai posttest dibandingkan nilai pretest.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam mempraktikkan metode RICE sebagai penanganan awal pada cedera olahraga. Dukungan dan keterlibatan aktif coach/pelatih Marwan Ibrahim turut mendukung keberhasilan kegiatan edukasi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta, diharapkan risiko kesalahan penanganan cedera olahraga dapat diminimalkan sehingga tercipta lingkungan olahraga yang lebih aman, sehat, dan responsif terhadap kejadian cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, A. N., Nugroho, S., & Kurniawan, A. W. (2023). Analisis pengetahuan atlet terhadap penanganan pertama cedera ankle pada UKM Hockey dengan metode RICE di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penjaga: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 115–123.
- Ariansyah, M., Prasetyo, Y., & Wibowo, A. (2024). Efektivitas pendampingan pelatih dalam meningkatkan kemampuan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet usia muda. *Physical Education, Health and Recreation Journal*, 8(1), 45–53.
- Bell, A. (2024). RICE method for injuries: Benefits and applications in acute sports injury management. *Healthline Medical Review*, 1(1), 1–7.
- Dewi, N. A., Putra, I. G. N., & Mahendra, P. S. (2026). Survei pengetahuan atlet bola voli mengenai penanganan pertama cedera olahraga metode RICE. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 55–63.
- Fitriana, N. F., Hidayat, T., & Ramadhan, M. (2022). Tingkat pengetahuan pertolongan pertama penanganan cedera olahraga badminton pada atlet usia remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*, 5(2), 98–106.
- Fitriana, N. F., Hidayat, T., & Ramadhan, M. (2023). Optimalisasi keterampilan pertolongan pertama cedera otot menggunakan metode Rest, Ice, Compression, and Elevation (RICE) management. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 211–220.
- Fredianto, D., & Ulfa, R. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian cedera olahraga pada atlet dan pelaku olahraga rekreasi. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 9(1), 34–42.
- Hanief, Y. N., Kurniawan, A. W., & Saputra, R. (2024). Edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi orang tua dan atlet sepak bola. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 45–53.
- Ilmawan, A. W., Putra, N. P., & Yasa, I. K. (2026). Tingkat pengetahuan penanganan pertama cedera dengan metode RICE pada atlet renang Kabupaten Jembrana. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 12–20.
- Lestari, D., Rahmawati, S., & Sari, M. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Novriza, M., & Yuliasitrid, D. (2023). Analisis kejadian cedera olahraga pada pemain akademi sepak bola berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(3), 78–87.
- Nurrokhmah, R. W., & Anggita, G. M. (2024). Analisis tingkat pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga metode RICE pada siswa SMA Negeri Kota Semarang. *Journal of Sport Education and Health*, 6(1), 35–44.
- Santosa, W. N., Pratama, B., & Hidayat, A. (2023). Faktor intensi theory of planned behavior terhadap penerapan teknik RICE pada kejadian cedera ankle. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 22(2), 154–163.
- Setiawati, E., Mulyani, R., & Putri, A. (2024). Edukasi dan pelatihan teknik pertolongan pertama ketika terjadi cedera olahraga menggunakan metode RICE pada remaja olahraga. *Prosiding Seminar Nasional ADPI Kesehatan dan Olahraga*, 3(1), 89–97.
- Wahyuni, S., & Susan, E. (2024). Penggunaan desain one group pretest-posttest dalam evaluasi program edukasi kesehatan masyarakat. *Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan*, 6(1), 21–30.
- Yusana, H., Kurniasih, D., & Pertiwi, N. (2022). Efektivitas media edukasi dan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan pada anak usia sekolah. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 140–148.