



Hubungan Pengalaman Penyuluhan Pertolongan Pertama dengan Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE

(Studi Korelasi pada PMR SMK YP 17 Pare)

Didit Damayanti

STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: rafi.akmalwidiputra@gmail.com

Abstract. First aid is the initial action taken quickly and accurately for someone who has experienced an injury. One way to improve knowledge about injury management is by providing education or counseling. This study aims to determine the relationship between first aid counseling experience and knowledge of the PRICE technique for first aid for minor injuries. The study design was correlational. The study population was 68 members of the Indonesian Red Cross (Rural Red Cross), with 30 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Spearman's rho test. The Spearman's rho test yielded a p-value of 0.000 (α : 0.05) with an r (correlation strength) of 0.796, indicating a significant relationship between counseling experience and knowledge of the PRICE technique for first aid for minor injuries. Experience is a valuable learning experience that can enhance one's knowledge in dealing with health problems encountered in the surrounding environment. It is recommended that respondents increase their experience in various ways to address health problems that frequently occur in daily life.

Keywords: Educational Counseling; First Aid Knowledge; Minor Injury; PRICE Technique; Spearman's Rho Test

Abstrak. Pertolongan pertama cedera merupakan tindakan awal yang dilakukan secara cepat dan tepat terhadap seseorang yang mengalami cedera. Hal yang meningkatkan pengetahuan siswa tentang penatalaksanaan cedera yaitu pemberian edukasi atau penyuluhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara pengalaman penyuluhan pertolongan pertama dengan pengetahuan pertama cedera ringan teknik PRICE. Desain penelitian *korelational*. Populasi penelitian adalah anggota PMR sebanyak 68 orang, dengan teknik *purposive sampling* diperoleh 30 responden siswa. Data hasil penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan selanjutnya dianalisis dengan uji *Spearman's rho*. Hasil uji *Spearman's rho* di atas di dapatkan P Value 0,000 (α : 0,05) dengan r (kekuatan korelasi) 0,796 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengalaman penyuluhan dengan pengetahuan pertama cedera ringan teknik PRICE. Pengalaman adalah suatu pembelajaran berharga yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam menghadapi kondisi masalah kesehatan yang dihadapi di lingkungan sekitar. Disarankan, responden dapat meningkatkan pengalamannya dalam berbagai hal untuk mengatasi masalah kesehatan yang sering didapatkan dalam lingkungan masyarakat.

Kata kunci: Cedera Ringan; Edukasi Penyuluhan; Pengetahuan Pertolongan Pertama; Teknik PRICE; Uji *Spearman's Rho*

1. LATAR BELAKANG

Pengetahuan PMR adalah pemahaman yang dimiliki oleh anggota Palang Merah Remaja (PMR) mengenai prinsip-prinsip hal dasar gerakan palang merah, pertolongan pertama, kesehatan dasar, kesiapsiagaan bencana, serta keterampilan kemanusiaan lainnya yang diperoleh melalui pelatihan, penyuluhan, maupun pengalaman langsung dalam kegiatan kepalangmerahan di lingkungan sekolah (Rachmadiansyah et al., 2024). Pengetahuan ini mencakup aspek kognitif yang berfungsi sebagai dasar dalam pengambilan keputusan dan tindakan saat menghadapi situasi darurat atau kondisi kemanusiaan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan anggota PMR, semakin besar pula kemampuan mereka dalam memberikan bantuan pertolongan pertama yang tepat dan cepat (Rachmadiansyah et al., 2024).

Definisi pertolongan pertama pada cedera adalah serangkaian intervensi awal yang dilakukan secara cepat dan tepat terhadap seseorang yang mengalami cedera, baik ringan maupun berat, sebelum mendapatkan penanganan medis lanjutan. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi dampak cedera, mencegah komplikasi, mengurangi rasa sakit, serta mendukung proses penyembuhan. Cedera yang dimaksud dapat berupa luka lecet, memar, keseleo, terkilir, hingga patah tulang akibat kecelakaan atau aktivitas fisik (Mustafa, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) (2021) setiap tahun terjadi sekitar 37,3 juta kasus cedera yang cukup parah hingga memerlukan perhatian medis. Sebagian besar dari kasus ini tergolong sebagai cedera ringan hingga sedang, seperti memar, keseleo, atau luka ringan, yang tidak mengancam jiwa namun tetap memerlukan penanganan medis. Li et al (2024) menambahkan bahwa estimasi global tingkat kejadian cedera sebesar 9% pada anak dan remaja usia 0–19 tahun.

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi cedera di Indonesia mencapai 9,2%, dan prevalensi kejadian cedera di Jawa Timur mencapai 9,1%. Penelitian oleh Rofi'i (2019) menunjukkan bahwa dari 89 pasien yang mengalami cedera kepala akibat kecelakaan lalu lintas di Jember, Sebagian besar mengalami cedera ringan yakni sebesar 41,6%. Putra (2017) mengungkapkan hasil dari penelitiannya yaitu atlet bola voli senior di Jawa Timur menunjukkan bahwa 85,33% kejadian terjadi tergolong ringan. Cedera yang paling banyak terjadi yaitu luka lecet/lebam atau memar dengan prevalensi sebesar 64,1% pada kelompok usia 15–24 tahun sebagai usia yang paling rentan yaitu 12,2% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 April 2025 di SMK YP 17 Pare dari hasil wawancara dengan pembina PMR, diketahui bahwa dalam tiga bulan terakhir terdapat 13 siswa mengalami kram otot, 7 siswa mengalami memar dan 5 siswa mengalami luka lecet. Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami cedera, terutama dalam aktivitas fisik.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan 20 anggota PMR menunjukkan bahwa hanya 30% siswa yang mengetahui tentang Teknik PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compress, and Elevation*) tapi siswa belum dapat menjelaskan langkah-langkah yang dilakukan pada teknik PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation*) dengan baik. Sebelumnya anggota PMR (Palang Merah Remaja) telah mendapatkan informasi kegawatdaruratan dari Pembina PMR terkait teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

Luka atau cedera merupakan kerusakan atau gangguan pada jaringan tubuh yang terjadi akibat trauma fisik, baik secara tiba-tiba (akut) maupun akibat tekanan berulang (kronis). Cedera biasa dialami oleh seseorang yang aktif dalam kegiatan fisik yang intens. Remaja

merupakan kelompok usia yang aktif secara fisik dan sosial, sering terlibat dalam berbagai aktivitas seperti olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, serta mobilitas tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera di lingkungan sekolah dan di luar sekolah.

Cedera yang sering dialami oleh remaja di antaranya keseleo atau ketegangan otot (Pizzarro et al., 2024), cedera kepala dan gegar otak, cedera lutut (Time, 2023), cedera piring pertumbuhan, cedera berlebihan (*Overuse*) dan nyeri punggung (Patel et al., 2017). Al-Hajj et al (2020) menambahkan bahwa Cedera ringan sering dialami oleh siswa sekolah, terutama selama aktivitas fisik seperti bermain di taman bermain, olahraga, atau saat beraktivitas di kelas. Jenis cedera ringan yang umum meliputi memar (kontusio), lecet, keseleo ringan, dan luka gores superfisial yang diakibatkan oleh jatuh, terbentur benda keras, atau kontak fisik ringan dengan teman sebaya.

Pendidikan tentang teknik pertolongan pertama pada cedera menjadi kunci dalam upaya pencegahan komplikasi akibat cedera, terutama di kalangan remaja yang memiliki tingkat risiko tinggi. Salah satu Teknik pertolongan pertama pada cedera yakni teknik *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation*). Teknik *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation*) merupakan salah satu pendekatan standar dalam penanganan awal cedera jaringan lunak, seperti keseleo, memar, dan terkilir. Kelebihan utama dari metode *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) adalah kemudahannya dalam diterapkan, bahkan oleh individu non-medis, serta efektivitasnya dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan secara cepat (Candra et al., 2021). Teknik ini hanya cocok untuk menangani cedera ringan hingga sedang seperti keseleo, otot tegang, memar, dan cedera olahraga ringan seperti cedera pergelangan kaki, hamstring dan betis (Erdurmuş et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan teknik *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation*) dapat disebabkan oleh kurangnya penyuluhan yang efektif dan interaktif yang dapat melibatkan peserta penyuluhan secara aktif di dalam proses pembelajaran. Metode penyuluhan yang efektif dan interaktif dapat meningkatkan tingkat pengetahuan serta keterampilan siswa dalam penatalaksanaan cedera.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan, dijelaskan penelitian ini bertujuan mengetahui “Hubungan Pengalaman penyuluhan dengan pengetahuan pertolongan pertama cedera ringan teknik PRICE”.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Tentang Penyuluhan Kesehatan

Definisi Tentang Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan merupakan bentuk proses edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau kelompok dalam menjaga meningkatkan kesehatannya (Kalangi et al., 2017). Menurut Yusiana et al. (2019) menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan bentuk kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan dengan teknik menyebarkan informasi - informasi pesan, memberikan keyakinan, sehingga masyarakat akan sadar, tahu dan mengerti atau memahami, juga mau serta bisa melakukan tindakan yang ada hubungannya dengan kesehatan sehingga terjadi peningkatan tingkat pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

Tujuan Penyuluhan dalam Kesehatan

Tujuan penyuluhan dalam kesehatan yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga serta masyarakat dalam membina, memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, dan berperan aktif dalam mewujudkan tingkat derajat kesehatan yang maksimal; Mulai terbentuknya bentuk perilaku yang sehat pada individu, keluarga, kelompok serta masyarakat sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan serta kematian; mengubah perilaku perseorangan dan juga masyarakat di bidang Kesehatan (Saraswati et al., 2022). Menurut Iyong et al. (2020) penyuluhan dalam kesehatan bertujuan agar terjadi perubahan dari perilaku yang kurang sehat menjadi lebih sehat yang dapat dilakukan dengan penyebarluasan informasi kesehatan dalam menanamkan dan meyakinkan masyarakat sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan secara tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sasaran.

Fungsi Penyuluhan dalam Kesehatan

Penyuluhan dalam kesehatan adalah salah satu strategi promotif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, tingkat pengetahuan, dan sikap masyarakat terhadap perilaku hidup sehat. Fungsinya sangat penting dalam menjembatani informasi kesehatan dari tenaga kesehatan kepada masyarakat agar terjadi perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan. Penyuluhan juga menjadi media komunikasi dua arah yang memungkinkan peserta memperoleh pemahaman tentang penyakit, pencegahan, serta tindakan pertama yang dapat dilakukan secara mandiri, seperti dalam hal penanganan cedera ringan (Wijayanti et al., 2017).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyuluhan

Penyuluhan sebagai proses pendidikan nonformal yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku seseorang atau kelompok dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

Karakteristik Individu Penyuluh

Karakteristik individu penyuluh sangat berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya kegiatan penyuluhan. Adapun karakteristik yang dimaksud yaitu Tingkat Pendidikan, pengalaman kerja dan motivasi. Menurut Warsana et al. (2024) pendidikan, pengalaman kerja, dan beban kerja secara signifikan memengaruhi motivasi kerja penyuluh pertanian di Jawa Tengah. Motivasi yang tinggi pada penyuluh berdampak positif terhadap efektivitas kegiatan penyuluhan.

Sosial dan Lingkungan

Sosial dan lingkungan juga merupakan faktor keberhasilan dalam pelaksanaan penyuluhan, lingkungan serta hubungan sosial yang terdapat pada responden mempengaruhi pola pikir dalam menerima suatu informasi baru. Menurut Norawati et al (2022) dalam penelitiannya mengidentifikasi bahwa lingkungan sosial, seperti dukungan keluarga dan masyarakat, serta motivasi intrinsik individu, berpengaruh signifikan terhadap kemampuan minat siswa dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Karakteristik Audiens

Karakteristik responden juga menjadi faktor keberhasilan penyuluhan. Menurut Mangir et al (2017) perbedaan individu dalam hal pengetahuan, sikap, keterampilan, usia, dan tingkat pendidikan memengaruhi metode penyuluhan yang efektif. Individu dengan tingkat pendidikan rendah lebih responsif terhadap kunjungan pribadi dan demonstrasi langsung, sementara mereka yang lebih terdidik lebih menerima diskusi kelompok dan materi tertulis.

Budaya

Setiap daerah memiliki budaya yang mencirikan keunikan daerah tersebut. Kebudayaan dapat mempengaruhi pemikiran yang berpengaruh terhadap cara menerima suatu informasi. Menurut Tarhini, (2016) dimensi budaya seperti jarak kekuasaan dan individualisme memengaruhi penerimaan *e-learning* di institusi pendidikan tinggi di Lebanon dan Inggris. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan harus disesuaikan dengan konteks budaya dan demografis sasaran untuk mencapai efektivitas maksimal.

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif kompleks, mencakup persepsi (pandangan), proses pembelajaran, bentuk komunikasi, asosiasi, dan penalaran. Menurut Firdaus (2024), pengetahuan dapat dilihat sebagai aset tak berwujud yang diperoleh melalui berbagai proses tersebut, dan berperan penting dalam membenarkan keyakinan pribadi dalam mengejar kebenaran. Ridwan et al. (2021) menyatakan bahwa pengetahuan yaitu hasil dari pemahaman seseorang perihal objek melalui indra mereka, yang mencakup hasil dari

memperoleh pengetahuan yang terjadi ketika individu melihat objek tertentu. Pengetahuan juga diperoleh dari keterampilan melalui pengalaman, pendidikan, atau proses pembelajaran lainnya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berpengaruh pada pengetahuan individu antara lain adalah umur, tingkat pendidikan, motivasi, minat, dan kesehatan mental. Umur atau usia individu dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan pengalaman yang relevan dalam penelitian. Seseorang yang lebih dewasa cenderung memiliki pengalaman yang lebih luas dan kemampuan dalam mengelola waktu serta sumber daya secara efektif, yang semuanya berkontribusi pada keberhasilan penelitian. Selain itu, tingkat pendidikan pada individu juga berpengaruh terhadap kemampuan dalam memahami dan melaksanakan penelitian. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar kemungkinan individu memiliki keterampilan analitis dan metodologis yang diperlukan dalam penelitian, karena pendidikan formal menyediakan dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan yang mendukung proses penelitian.

Motivasi, sebagai dorongan internal, juga memainkan peran penting dalam mendorong individu untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam konteks penelitian. Motivasi yang tinggi dapat meningkatkan ketekunan dan semangat dalam menghadapi tantangan selama proses penelitian. Di samping itu, minat terhadap topik penelitian memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana individu terlibat secara aktif dalam proses penelitian. Ketertarikan yang mendalam terhadap suatu bidang studi dapat meningkatkan keterlibatan peneliti dan mendorong eksplorasi yang lebih mendalam.

Kesehatan mental yang baik sangat penting dalam mendukung proses penelitian. Individu dengan kesehatan mental yang stabil cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, mampu mengelola stres, dan memiliki motivasi yang tinggi, yang semuanya berkontribusi pada efektivitas penelitian. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat kemampuan kognitif dan emosional yang diperlukan dalam penelitian (Kurniati & Fidowaty, 2017).

Faktor eksternal memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan motivasi individu terhadap pembelajaran. Salah satunya adalah sumber informasi, yang mencakup buku, jurnal, dan internet, yang menyediakan materi yang dapat memperkaya pemahaman dan wawasan. Akses terhadap sumber informasi yang beragam memungkinkan peneliti memperoleh perspektif yang lebih luas dan mendalam dalam kajian mereka (Waruwu et al., 2024). Selain itu, lingkungan sosial juga berkontribusi besar dalam membentuk sikap dan motivasi belajar individu. Keluarga, teman sebaya, dan masyarakat memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan sosial yang dapat meningkatkan minat serta

semangat belajar. Dukungan yang positif, terutama dari orang tua, memberikan kontribusi signifikan terhadap motivasi belajar siswa (Saragih et al., 2024). Kebudayaan juga memengaruhi nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat, termasuk dalam hal pendidikan dan penelitian. Budaya yang menghargai ilmu pengetahuan dan pembelajaran akan mendorong individu untuk lebih aktif dalam kegiatan akademik. Menurut Sari & Diana (2024), budaya, teknologi, dan interaksi sosial merupakan faktor eksternal yang turut membentuk perilaku masyarakat, termasuk dalam konteks pendidikan. Terakhir, media dan teknologi berfungsi sebagai saluran informasi yang dapat memengaruhi persepsi dan pengetahuan individu. Penggunaan media dalam pembelajaran, baik itu media massa maupun digital, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan (Waruwu et al., 2024).

Pengetahuan

Menurut teori yang dikembangkan oleh Bloom dan direvisi oleh Wilson (2016), tingkatan pengetahuan dalam hal kognitif yang terdiri dari enam level, yaitu *Remembering* (Mengingat), *Understanding* (Memahami), *Applying* (Menerapkan), *Analyzing* (Menganalisis), *Evaluating* (Mengevaluasi), dan *Creating* (Menciptakan).

Remembering yaitu kemampuan dalam mengingat kembali informasi yang telah dipelajari, seperti fakta, istilah, atau prosedur. merupakan tingkat paling dasar dari pengetahuan. *Understanding* yaitu kemampuan untuk memahami makna dari informasi, seperti menjelaskan kembali dengan kata sendiri atau memberi contoh. *Applying* yaitu kemampuan menggunakan pengetahuan dalam situasi nyata atau baru, seperti menyelesaikan masalah berdasarkan konsep yang telah dipelajari. *Analyzing* melibatkan kemampuan untuk menguraikan informasi menjadi beberapa komponen dan memahami bagaimana bagian tersebut saling berhubungan, yang sangat penting dalam proses diagnosis atau penilaian situasi. *Evaluating* yaitu kemampuan dalam menentukan keputusan berdasarkan kriteria dan standar yang ada, misalnya menilai efektivitas suatu metode atau kebijakan. *Creating* yang merupakan level tertinggi dalam ranah kognitif, merujuk pada kemampuan menggabungkan berbagai elemen pengetahuan menjadi satu kesatuan yang baru atau merancang solusi baru terhadap suatu permasalahan (Wilson, 2016).

Konsep Pertolongan Pertama Cedera dengan Teknik PRICE

Definisi Pertolongan Pertama Pada Cedera

Pertolongan pertama pada cedera yaitu tindakan awal yang dapat diberikan kepada individu yang mengalami cedera atau dalam kondisi darurat sebelum mendapatkan penanganan medis profesional. Tujuan utama dari pertolongan pertama pada cedera adalah untuk mencegah

kondisi korban menjadi lebih buruk, mengurangi rasa sakit, dan mempersiapkan korban untuk perawatan medis lanjutan (Afandi et al., 2025). Menurut Safitri et al (2024) pertolongan pertama cedera merupakan bentuk upaya pertolongan pada korban dan perawatan sementara terhadap korban cedera sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik. Tindakan ini dapat diberikan oleh masyarakat umum yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam melakukan pertolongan pertama. Pentingnya pertolongan pertama terletak pada kemampuannya untuk menyelamatkan nyawa dan mencegah kecacatan permanen jika dilakukan dengan cepat dan tepat.

Tujuan Pertolongan Pertama Cedera

Tujuan utama dari pertolongan pertama cedera adalah untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kondisi menjadi lebih buruk, dan mendukung proses penyembuhan. Pertolongan pertama bertujuan untuk mencegah terjadinya kecacatan yang lebih berat, mencegah infeksi, mengurangi rasa sakit, mengurangi rasa takut, dan mengurangi risiko kematian. Selain itu, pertolongan pertama cedera juga bertujuan untuk menenangkan korban dan memberikan dukungan emosional hingga bantuan medis profesional tiba (Safitri et al., 2024).

Pelaku Pertolongan Pertama

Pelaku pertolongan pertama adalah individu yang pertama kali berada di lokasi kejadian dan memiliki keterampilan serta pelatihan dalam penanganan medis dasar. Terdapat beberapa kategori penolong awal, yang pertama adalah masyarakat umum yang telah memperoleh edukasi dan pelatihan mengenai pertolongan pertama, seperti ibu rumah tangga. Kategori kedua adalah penolong pertama, yaitu tingkat kemampuan yang diharapkan dapat dicapai oleh fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas. Sedangkan kategori ketiga adalah tenaga profesional khusus yang mendapatkan pelatihan mendalam untuk menangani situasi darurat di lapangan, seperti paramedis (Sulistiyani, 2020).

Prinsip Dasar Pertolongan Pertama

Keselamatan adalah Prioritas Utama

Dalam situasi kecelakaan atau insiden darurat, penolong sering kali bertindak terburu-buru tanpa mempertimbangkan risiko. Sebelum memberikan bantuan kepada korban, penting untuk terlebih dahulu memastikan bahwa lokasi kejadian aman dan tidak mengandung ancaman tambahan baik bagi penolong maupun korban. Gunakan pendekatan yang cepat dan efisien. Dalam memberikan pertolongan, metode yang diterapkan sebaiknya sederhana, efektif, dan mudah dilaksanakan agar penanganan dapat berlangsung optimal dalam waktu singkat. Biasakan mencatat informasi penting. Setiap tindakan penyelamatan sebaiknya didokumentasikan, termasuk identitas korban, lokasi dan waktu kejadian, serta langkah-

langkah yang telah diambil. Catatan ini sangat berguna apabila korban membutuhkan penanganan lanjutan atau perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan lainnya (Anggraini et al., 2018).

Pertolongan Pertama Cedera Ringan dengan Teknik PRICE

Metode PRICE adalah protokol pertolongan pertama yang umum digunakan untuk menangani cedera jaringan lunak akut, seperti keseleo, terkilir, dan memar (Candra et al., 2021). PRICE merupakan akronim dari *Protection* (Perlindungan), *Rest* (Istirahat), *Ice* (Es), *Compression* (Kompresi), dan *Elevation* (Elevasi). Tujuan utama dari teknik ini adalah mengurangi terjadinya pembengkakan, mencegah cedera lebih lanjut, dan mempercepat proses penyembuhan dalam 48–72 jam pertama setelah cedera (Zeigler, 2024). Rofik & Kafrawi (2022) menambahkan bahwa teknik ini adalah cara yang sering digunakan untuk mengatasi cedera ringan seperti keseleo, memar, dan robekan otot. Adapun Langkah-langkah untuk melaksanakan pertolongan pertama cedera ringan dengan Teknik PRICE yaitu:

Protection

Protection merupakan tindakan yang bertujuan untuk mencegah kerusakan lebih parah pada area yang cedera dengan menggunakan alat pelindung atau dengan menghentikan aktivitas yang menyebabkan cedera (Rochmawati et al., 2022). *Protection* (proteksi) adalah langkah pertama dalam penanganan cedera, yaitu dengan melindungi area yang mengalami cedera agar tidak semakin parah. Hal ini bisa dilakukan dengan memasang perban atau *splint* pada area yang cedera (Sutriawan et al., 2023).

Rest

Rest atau istirahat merupakan tindakan yang bertujuan untuk menghentikan aktivitas yang menyebabkan cedera (Rochmawati et al., 2022). *Rest* (istirahat) adalah langkah kedua dalam penatalaksanaan cedera, yaitu dengan memberikan waktu bagi area yang cedera untuk pulih. Teknik dengan mengistirahatkan area cedera ini harus dilakukan dengan membatasi gerakan pada area yang cedera supaya tidak terjadi perburukan kondisi (Sutriawan et al., 2023).

Ice

Ice atau pemberian es merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengurangi peradangan pada bagian yang mengalami cedera (Rochmawati et al., 2022). *Ice* (es) adalah langkah ketiga dalam penatalaksanaan cedera, yaitu dengan memberikan es pada area yang mengalami cedera untuk mengurangi peradangan dan rasa sakit. Pemberian es dapat diberikan pada area yang cedera selama 15-20 menit setiap 2-3 jam dalam 24 jam pertama setelah terjadinya cedera (Sutriawan et al., 2023). Menurut Nur et al (2022) kompres dingin dapat membuat kulit menurunkan respon nyeri karena adanya pelepasan hormon endorphen yang dapat memblokir transmisi serabut saraf sensoris A-beta yang lebih besar dan lebih cepat,

mekanisme ini juga dapat menurunkan transmisi nyeri pada serabut C dan delta A sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri

Compression

Compression merupakan tindakan menekan luka tetapi tidak diurut yang bertujuan untuk menghindari pembengkakan yang lebih parah pada area cedera (Rochmawati et al., 2022). *Compression* (tekanan) adalah langkah keempat dalam penatalaksanaan cedera, yaitu dengan memberikan tekanan pada area yang cedera dengan memasang perban atau bantalan tekanan. Tekanan ini dapat membantu mengurangi pembengkakan pada area yang cedera (Sutriawan et al., 2023).

Elevation

Elevation atau pengangkatan merupakan meninggikan area cedera dalam posisi lebih tinggi dari jantung yang bertujuan untuk mengalirkan darah ke area cedera (Rochmawati et al., 2022). *Elevation* (menaikkan) area yang mengalami cedera adalah langkah terakhir dalam penanganan cedera, yaitu menaikkan area yang cedera di atas level jantung. Mekanisme ini dapat membantu mengurangi pembengkakan serta mengalirkan darah ke area yang cedera dengan lebih baik (Sutriawan et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *crossectional*. Populasi dalam penelitian sejumlah 68 orang. Dengan teknik *purposive sampling* di dapatkan jumlah populasi 30 responden. Variabel Independent dalam penelitian ini adalah penyuluhan dan *variable dependent* dalam penelitian ini adalah pengetahuan pertolongan pertama cedera ringan teknik PRICE. Uji statistik dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman* dengan $p\text{ value} \leq \alpha (0,05)$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini berisi data demografi atau data umum dan data khusus.

Data Demografi

Data demografi dalam penelitian ini menjelaskan tentang usia, jenis kelamin dan pengalaman melakukan pertolongan cedera.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pernah Melakukan Pertolongan Pertama Cedera, Juli, 2025.

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
16 Tahun	16	53,3
17 tahun	9	30
18 tahun	5	16,7
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	80
Laki-Laki	6	20
Total	30	100
Pernah melakukan Pertolongan Pertama Cedera		
Pernah	22	73,3
Tidak pernah	8	26,7
Total	30	100

Data dari tabel di atas didapatkan sebagian besar responden berusia 16 tahun (53,3 %) sejumlah 16 responden, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan (80%) sejumlah 24 responden dan sebagian besar pernah melakukan pertolongan pertama cedera (73,3%) sejumlah 22 responden.

Data Khusus

Identifikasi Pengalaman Mendapatkan Penyuluhan

Tabel 2. Pengalaman Mendapatkan Penyuluhan pada Anggota PMR SMK YP 17 Pare, Juli, 2025.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase(%)
Pernah	18	60
Tidak Pernah	12	40
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar (60%) responden pernah memiliki pengalaman mendapatkan penyuluhan sejumlah 18 responden. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau kelompok dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya (Kalangi et al., 2017). Menurut Yusiana et al., 2019) Penyuluhan dalam bidang kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan teknik menyebarkan informasi - informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Pengalaman mendapatkan penyuluhan kesehatan adalah suatu strategi untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan sikap dalam meningkatkan kesehatan.

Identifikasi Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE

Tabel 3. Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE pada Anggota PMR SMK YP 17 Pare, Juli, 2025.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase(%)
Kurang	0	0
Cukup	13	43,3
Baik	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar (56,7%) responden memiliki pengetahuan pertolongan pertama cedera ringan teknik PRICE dalam kategori baik sejumlah 17 responden. Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif yang kompleks, mencakup persepsi, pembelajaran, komunikasi, asosiasi, dan penalaran. Menurut Firdaus (2024), pengetahuan dapat dilihat sebagai aset tak berwujud yang diperoleh melalui berbagai proses tersebut, dan berperan penting dalam membenarkan keyakinan pribadi dalam mengejar kebenaran. Berdasarkan fakta dan teori di atas pengetahuan responden terkait pertolongan cedera ringan teknik PRICE sebagian besar dalam kategori baik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal seperti usia, tingkat pendidikan, minat, sumber informasi, media dan teknologi.

Analisis Hubungan Pengalaman Mendapatkan Penyuluhan dengan Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE.

Tabel 4. Tabel Korelasi Antara Pengalaman Mendapatkan Penyuluhan dengan Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE pada Anggota PMR SMK YP 17 Pare, Juli, 2025.

Tingkat Pengetahuan		Pengalaman	Pengetahuan
Pengalaman mengikuti penyuluhan pengetahuan	r	1.000	0,796
	Sig. 92-tailed)		0,000
	N	30	30
	r	0,796	1.000
	Sig. 92-tailed)	0,000	
	N	30	30
Spearman's rho		P Value 0,000	α: 0,05

Berdasarkan tabel 4.2.3. Hasil uji *Spearman's rho* di atas di dapatkan p Value 0,000 (α : 0,05) dengan r (kekuatan korelasi) 0,796 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengalaman penyuluhan dengan pengetahuan pertama cedera ringan teknik PRICE. Menurut Yusiana et al., (2019) Penyuluhan dalam bidang kesehatan adalah suatu kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi- informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan,

ketrampilan dan sikap. Menurut Firdaus (2024), pengetahuan dapat dilihat sebagai aset tak berwujud yang diperoleh melalui berbagai proses tersebut, dan berperan penting dalam membenarkan keyakinan pribadi dalam mengejar kebenaran. Berdasarkan fakta dan teori di atas terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan cedera ringan dengan pengetahuan dalam melakukan penatalaksanaan cedera ringan teknik PRICE disebabkan oleh pengalaman adalah suatu pembelajaran berharga yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam menghadapi kondisi masalah kesehatan yang dihadapi di lingkungan sekitar. Berdasarkan data demografi yang di dapatkan, terdapat faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang seperti usia, pendidikan dan pengalaman seseorang dalam melakukan penatalaksanaan cedera sebelumnya.

Sebagian besar responden berusia 16 tahun (53,3%), sebanyak 16 responden. Menurut Kurniati & Fidomaty (2017) menjelaskan bahwa usia individu mempengaruhi kemampuan kognitif dan pengalaman yang relevan. Usia 16 tahun adalah tahapan usia mendekati remaja akhir dan mendekati dewasa awal di mana seseorang memiliki kemampuan untuk mengelola sumber daya secara efektif.

Seluruhnya responden adalah anggota PMR yang berada di bangku SMA di mana tingkat pendidikan seseorang maka semakin besar kemungkinan individu dalam melakukan analisis (Kurniati & Fidomaty, 2017). Pendidikan formal ini menyediakan dasar-dasar pengetahuan dan ketrampilan dalam mendukung seseorang mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar (73,3%), sejumlah 22 responden pernah melakukan pertolongan pertama cedera ringan. Semakin sering seseorang mendapatkan informasi dan pengajaran praktik tentang pertolongan pertama cedera ringan, semakin baik pemahaman dan keterampilan mereka dalam menangani situasi darurat (Widiastuti dan Adiputra, 2022). Secara neurobiologis, pengalaman akan mengaktifkan hipokampus dan korteks prefrontal untuk membangun representasi pengetahuan yang sudah ada, yang berfungsi sebagai *prior knowledge* atau kerangka acuan bagi pemahaman informasi baru (Kesteren et al, 2017). Oleh karena itu, menurut peneliti, seseorang yang telah melakukan suatu tindakan akan lebih mudah mengingat dan memahami pengetahuan terkait, sehingga saat menerima informasi baru yang berkaitan, ia dapat dengan cepat menangkap dan menerapkannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara pengalaman penyuluhan pertolongan pertama dengan pengetahuan pertolongan pertama cedera ringan teknik PRICE. Disarankan untuk peneliti selanjutnya menambah metode penyuluhan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan serta kemampuan dalam pertolongan pertama cedera.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, S. R., Dikson, M., & Pitang, Y. (2025). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan masyarakat dalam melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan lalu lintas di Kecamatan Kewapante Kabupaten Sikka. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 531–540.
- Ainun, S. (2020). Pengaruh metode ceramah dan metode brainstorming (CEBRA) terhadap tingkat pengetahuan dan sikap penanganan dysmenorrhea pada remaja putri kelas XII di Madrasah Aliyah Negeri Surabaya. *Universitas Airlangga*.
- Akhyar, R., Rosyidi, R. M., & Priyanto, B. (2023). Tinjauan pustaka: Diagnosis dan tatalaksana cedera otak traumatik. *Jurnal malahayati*, 10(12), 1672–1680.
- Al-Hajj, S., Nehme, R., Hatoum, F., Zheng, A., & Pike, I. (2020). Child school injury in Lebanon: A study to assess injury incidence, severity, and risk factors. *PLOS ONE*, 15(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233465>
- Al-Samarraie, H., & Hurmuzan, S. (2018). A review of brainstorming techniques in higher education. *Thinking Skills and Creativity*, 27, 78–91. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.12.002>
- Anggraini, N. A., Mufidah, A., Putro, D. S., Permatasari, I. S., Putra, I. N. A., Hidayat, M. A., Kusumaningrum, R. W., Prasiwi, W. F., & Suryanto, A. (2018). Pendidikan kesehatan pertolongan pertama pada kecelakaan pada masyarakat di Kelurahan Dandangan. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 21–24. <https://doi.org/10.30994/jceh.v1i2.10>
- Arifya, H., Pratiwi, D. E., & Khoiriyah, F. (2024). Peran tanda kecakapan PMR dalam pendidikan berbasis kemanusiaan. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12), 337–340.
- BTE. (2023). Is the RICE method actually helpful for acute injuries? BTE. <https://www.btetechnologies.com/therapyspark/is-the-rice-method-actually-helpful-for-acute-injuries/?utm>
- 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>
- Cherukuri, A. K., Shivhare, R., Abraham, A., Li, J., & Jonnalagadda, A. (2021). A pragmatic approach to understand Hebbian cell assembly. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*, 15(2), 73–95. <https://doi.org/10.4018/IJCINI.20210401.oa6>

- Ciatawi, K., & Tiffany. (2022). Patofisiologi spinal cord injury. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(9), 493–498. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i9.294>
- Damayanti, D., Hayati, F., & Nuari, N. A. (2022). Pertolongan pertama pada cidera olahraga (sprain dan strain) dengan metode RICE pada PMR di SMAN 1 Plosoklaten. *Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 1(1), 1–10.
- Efendi, K., & Meria. (2022). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Erdurmuş, Ö. Y., Oğuz, A. B., Genç, S., Koca, A., Eneyli, M. G., & Polat, O. (2023). Comparison of the effects of PRICE and POLICE treatment protocols on ankle function in patients with ankle sprain. *Ulusal Travma ve Acil Cerrahi Dergisi*, 29(8), 920–928. <https://doi.org/10.14744/tjtes.2023.29797>
- Erliana, N., Rahmawati, J., & Fuji. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa atlet tentang metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga. *Sriwijaya University*.
- Firdaus, A. (2024). Literature review: Konsep dasar dan perkembangan teori manajemen pengetahuan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(2), 1940. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i2.5473>
- Gunawan, I. M. (2021). Pelaksanaan metode brainstorming dengan penugasan untuk meningkatkan prestasi belajar geografi siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Kuta. *Jurnal Nalar: Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1). <http://jcflores1.iweb.bsu.edu/rlo/brainstorming1.htm>
- Hanaysha, J. R., & Eli, T. B. (2024). Impact of teacher lecturing skills, ICT resources, physical classroom environment, and library facilities on university image: Student satisfaction as a mediator. *Learning and Teaching in Higher Education: Gulf Perspectives*. <https://doi.org/10.1108/LTHE-03-2023-0016>
- Hanny, S. (2020). Efektivitas metode pembelajaran brainstorming terhadap pemahaman konsep dan aktivitas belajar peserta didik. *UIN Raden Intan Lampung*.
- Hansen. (2023). Etika penelitian: Teori dan praktik manajemen kontrak konstruksi. In *Podomoro University Press* (Issue January). <https://www.researchgate.net/publication/367530183>
- Harta, L. I., & Fata, R. N. (2023). Terapi pasca cedera olahraga. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 866–873. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i6.527>
- Hidayat, D. F. (2022). Desain metode ceramah dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, 8(2), 141–156. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i2.300>
- Hutapea, R., & Paisal. (2023). Pertolongan pertama luka pada anak. *Jurnal Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 31230–31235.
- Ibnu, S. (2022). Metodologi penelitian. In *Widina Bhakti Persada Bandung*.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 59–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/31613>
- Jainap. (2022). Metode ceramah dalam belajar dan pembelajaran. *Inovatif*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/u5fyq>

- Kalangi, R., Engkeng, S., & Asrifuddin, A. (2017). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pelajar tentang penyakit menular seksual di SMK Trinita Manado. *Kesmas*, 7(3), 1–11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22952>
- Kurniati, P. S., & Fidowaty, T. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja penelitian dosen di Universitas Komputer Indonesia. *Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi*, 7(2), 191–206.
- Li, C., Jiao, J., Hua, G., Yundendorj, G., Liu, S., Yu, H., Zhang, L., Yang, X., & Liu, L. (2024). Global burden of all cause-specific injuries among children and adolescents from 1990 to 2019: A prospective cohort study. *International Journal of Surgery (London, England)*, 110(4), 2092–2103. <https://doi.org/10.1097/JS9.0000000000001131>
- Lukitosari, Z. O., & Rahmat, R. (2024). Penguatan pendidikan karakter dalam ekstrakurikuler PMR. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(1), 166–172. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i1.421>
- Mamites, I., Almerino, P., Sitoy, R., Atibing, N. M., Almerino, J. G., Cebe, D., Ybañez, R., Tandag, J., Villaganas, M. A., Lumayag, C., Plando, D., Añero, M., Acebes, H. M., Maturan, F., Evangelista, S. S., Aro, J. L., Himang, C., & Ocampo, L. (2022). Factors influencing teaching quality in universities: Analyzing causal relationships based on neutrosophic DEMATEL. *Education Research International*, 6(1). <https://doi.org/10.1155/2022/9475254>
- Mangir, S., Othman, Z., & Udin, Z. (2017). Factors influencing intention to use e-learning by agricultural extension agents in Malaysia. *Journal of Technology and Operations Management*, 4(4), 60–69.
- Matondang, M., Sary, N., Gultom, T. B., & Sebayang, Y. (2020). Penerapan metode brainstorming dalam perancangan produk POCHADE. *Talenta Conference Series: Energy & Engineering (EE)*, 3(2), 743–747. <https://doi.org/10.32734/ee.v3i2.1071>
- Maulidyana, & Zuhdi, U. (2018). Pengaruh metode brainstorming terhadap keterampilan pemecahan masalah pada muatan materi IPS tema 8 Lingkungan Sahabat Kita SDN Gempol 3 Pasuruan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 177–186.
- Mustafa, P. S. (2022). Pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera olahraga (S. Sa'diyah, Ed.; 1st ed.). *Insight Mediatama*.
- Norawati, S., Zulher, Arman, & Usman. (2022). Determinant factors affecting student interest in continuing education to higher education. *Business and Accounting Research (IJEBA) Peer Reviewed-International Journal*, 6(4), 2875–2893. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/IJEBA>
- Nur, S. A., Sari, P. M., Morika, H. D., & Sari, I. K. (2022). Pengaruh kompres es untuk mengurangi nyeri saat penyuntikan imunisasi campak pada bayi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1), 16–24.
- Nurasiah, S., & Yuni Lestari, R. (2018). Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja peran kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dalam membentuk keterampilan sosial (social skills) peserta didik. *Jurnal IJTIMAIYA*, 2(2), 111–126.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.

- Patel, D. R., Yamasaki, A., & Brown, K. (2017). Epidemiology of sports-related musculoskeletal injuries in young athletes in the United States. *Translational Pediatrics*, 6(3), 160–166. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.08>
- Pizzarro, J., Chiang, B., Malyavko, A., Monroig, C., Mehran, N., Ahmed, S. I., & Tabaie, S. (2024). Epidemiology of sports injuries among high school athletes in the United States: Data from 2015 to 2019. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 12(5), 0–7. <https://doi.org/10.1177/23259671241252637>
- PMI. (2022). Palang Merah Remaja (PMR). Palang Merah Indonesia Medan. https://www.pmimedan.or.id/layanan/palang-merah-remaja-pmr/?utm_source=chatgpt.com
- Putra, A. M. (2017). Identifikasi cedera olahraga pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 5(1), 72–80. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/100396/%0Ahttps://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/100396/NjA2MDQ1/Identifikasi-Cedera-Olahraga-Pada-Athlet-Senior-Bolavoli-Usia-17-24-Tahun-di-PBV-Vita-Solo-Tahun-2023-DAFTAR-PUSTAKA.pdf>
- Quibrar, A., Abbas, A., Angelou, T., Alviola, P., J., Nelfie, J., Balate, B., Balicog, A., & Kyle, A. (2024). Influence of psychological well-being and school factors on delinquency during the COVID-19 period among secondary school students in selected schools in Nakuru County, Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, VII(2454), 1175–1189. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Rachmadiansyah, H., Fauzan, S., Maulana, A., Fradianto, F., & Novikadarti, G. (2024). Tingkat pengetahuan siswa tentang tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Ridha, S., & Rachman, A. (2023). Survei lokasi dan penyebab cedera olahraga pada atlet cabang olahraga permainan. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i1.20614>
- Ridwan, F., Harahap, K., Maghfirah, N., Zahroddar, & Usiono. (2024). Pengaruh kegiatan Palang Merah Remaja (PMR) terhadap kondisi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 1063–1066. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Em3qhmlIAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=Em3qhmlIAAAAJ:Z5m8FVwuT1cC
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsyi. (2021). Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya. *Jurnal Geuthèë Penelitian Multidisiplin*, 4(1).
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roberts, K., Kitchier, R., Kenardy, J., Robertson, L., Lewis, D., & Bisson, J. (2021). Multiple session early psychological interventions for the prevention of post-traumatic stress disorder. *Enfermería Intensiva*, 32(4), 227–229. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.09.001>
- Rochmawati, D., Yuswanto, T. J. A., & Marsaid. (2022). Intervensi PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) menurunkan indeks ankle sprains pada atlet bola voli di

- Kediri. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(4), 31–34. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Rofi'i, A. (2019). Gambaran karakteristik pasien cedera kepala akibat kecelakaan lalu lintas di Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Kabupaten Jember. *Universitas Jember*.
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode PRICES. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 245–252. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48025>
- Safitri, W. E., Kusumajaya, H., & Meilando, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan anggota PMR tentang pertolongan pertama pada kasus kecelakaan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 285–294. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Saragih, D., Sinarmata, R., Naibaho, S., Imelayana, C., Saragih, M., & Mailani, E. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa sekolah dasar di era digital. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 8(12), 30–34.
- Saraswati, A., Suharmanto, Pramesona, B. A., & Susianti. (2022). Penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman kader tentang penanganan stunting pada balita. *Sarwahita*, 19(01), 209–219. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.191.18>
- Sari, J. A., & Diana, B. A. (2024). Dampak transformasi digitalisasi terhadap perubahan perilaku masyarakat pedesaan. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 9(2), 88–96. <https://doi.org/10.36982/jpg.v9i2.3896>
- Sari, S. E., & Safitri, S. (2022). Jenis-jenis metode pembelajaran yang diterapkan pada siswa sekolah dasar kelas V. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasa*, 7(2), 130–142.
- Sudadi. (2023). Brain protection pada traumatik brain injury. *Jurnal Komplikasi Anestesi*, 5(1), 59–65. <https://doi.org/10.22146/jka.v5i1.7323>
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Sukegawa, M., Ueda, Y., & Saito, S. (2019). The effects of Hebb repetition learning and temporal grouping in immediate serial recall of spatial location. *Memory and Cognition*, 47(4), 643–657. <https://doi.org/10.3758/s13421-019-00921-9>
- Sulandari. (2020). Analisis terhadap metoda pembelajaran klasikal dan metoda pembelajaran e-learning di lingkungan Badiklat Kemhan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(02), 121–132. <https://doi.org/10.59141/japendi.v1i02.16>
- Sulistiyani, A. R. M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet tentang penanganan tersedak pada anak terhadap tingkat pengetahuan kader posyandu di Desa Karangsari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1), 11–25.
- Sutriawan, A., Syafrudin, M., Hasanuddin, I., Irvan, & Bachtiar, I. (2023). Sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 250–255. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/35>
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.

- Tampubolon, R. (2020). Penerapan metode pembelajaran brainstorming dalam meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Bahasa Indonesia pada siswa kelas V SDN 164319 Tebing Tinggi. *SEJ (School Education Journal)*, 10(3).
- Tarhini, A. (2016). The effects of cultural dimensions and demographic characteristics on e-learning acceptance. *Department of Information Systems and Computing, Brunel University* (Issue July). <https://arxiv.org/abs/1607.01492>
- Time. (2023). Let's start treating knee injuries like brain injuries. *Time*. <https://time.com/6294837/knee-injuries-acl-soccer-world-cup/>
- Umam, K. (2020). Peran kegiatan PMR (Palang Merah Remaja) dalam menanamkan sikap kepedulian sosial dan pola hidup sehat pada siswa MI Negeri 1 Banyumas. In *IAIN Purwokerto*.
- Usman, Almumtahanah, Kawuryan, U., Kartika, W., Halwa, A. S., & Wariani. (2021). Kejadian cedera pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 58–62. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/download/831/579>
- Warsana, W., Sumekar, W., & Luqman, Y. (2024). Factors influencing working motivation of agricultural extension agents in Central Java Province. *Agrisociconomics: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian*, 8(1), 231–241.
- Waruwu, L., Zebua, A. M., Lase, F. K., & Harefa, O. (2024). Evaluasi penggunaan teknologi informasi dalam pembelajaran di SMK: Tantangan, peluang dan solusi. *Journal of Education Research*, 5(3), 3790–3799. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1328>
- Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2017). Efektifitas penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam meningkatkan pengetahuan siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3), 52–56. <https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.312>
- Wilson, L. O. (2016). Bloom's Taxonomy revised - Understanding the new version of Bloom's Taxonomy. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*, 1(1), 1–8.
- World Health Organization. (2021). Falls. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Yik, B. J., Raker, J. R., Apkarian, N., Stains, M., Henderson, C., Dancy, M. H., & Johnson, E. (2022). Evaluating the impact of malleable factors on percent time lecturing in gateway chemistry, mathematics, and physics courses. *International Journal of STEM Education*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40594-022-00333-3>
- Yusiana, M. A., Mahanani, S., Ivana, & Sriwedari, Y. (2019). Hal: 1 Analisis jurnal efektivitas penyuluhan kesehatan metode brain storming dan simulation game terhadap peningkatan pengetahuan. *JARSI: Jurnal Administrasi RS Indonesia*, 11(1), 1–14. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/31613>
- Yusuf, Y., & Trisiana, A. (2019). Metode brainstorming tertulis: Teknik curah pendapat dengan memaksimalkan keterlibatan semua peserta dalam pengambilan keputusan. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.33061/awpm.v3i2.3365>
- Zeigler, T. (2024). PRICE and RICE for injury. *Physio Falmouth*. <https://physiofalmouthplus.co.uk/PRICE-rice-injury/?utm>