

Pelatihan Implementasi Teknik Bidai Sebagai Pertolongan Pertama Kasus Ankle Sprain pada Pemain Futsal dan Basket di MAN 1 Banyumas

Vina Kurnia Anggraeni^{1*}, Indri Heri Susanti², Adiratna Sekar Siwi³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

***Corresponding Author
(Vina Kurnia Anggraeni)**

Email: vinakurnia2204@gmail.com

Alamat: Jompo Wetan RT 03/05, Kec.
Kalimanah, Kab. Purbalingga 53318

History Artikel

Received: 26-07-2024

Accepted: 03-04-2025

Published: 01-8-2025

Abstrak.

Tingkat cedera tertinggi terjadi pada atlet usia sekolah. Cedera dapat menjadi keadaan darurat dan menyebabkan cedera serius jika tidak segera ditangani dengan baik. Persiapan, pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan trauma menjadi poin penting agar kondisi pasien tidak semakin parah. Pertolongan pertama yang tepat pada situasi darurat atlet harus didukung dengan pengetahuan yang memadai. Ankle sprain merupakan kasus cedera yang sangat sering terjadi Sendi ekstremitas bawah. Sangat penting bagi atlet untuk mengetahui intervensi yang harus dilakukan dalam menangani kasus ankle sprain. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan simulasi tentang bidai balut pada cedera ekstremitas bawah khususnya ankle sprain dengan metode demonstrasi dan pemutaran video animasi tentang teknik bidai pada ankle sprain. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari persiapan yang meliputi pra-survey, perijinan, pengambilan data, persiapan alat, materi, dari kontrak waktu. Pelaksanaan meliputi pre-test, post-test, praktik, dan diskusi. Media yang digunakan adalah leaflet dan video materi ankle sprain. Hasil Pre test pada kategori kurang dengan peresentase 55%. Peningkatan pada post test kedalam kategori baik dengan presentase 85%. Pemberian edukasi dan demonstrasi ankle sprain memuat materi pengertian ankle sprain, penyebab ankle sprain, dan penatalaksanaan ankle sprain. Berdasarkan hasil pre test dan post test terdapat peningkatan dari 57% menjadi 85% dengan presentase peningkatan sejumlah 61%. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi ankle sprain. Keterampilan dalam pkm ini adalah 100% dimana artinya seluruh siswa mampu mempraktikkan bagaimana prosedur dalam melakukan balut bidai elastis pada ankle sprain. Luaran yang dihasilkan dari Pengabdian kepada Masyarakat tentang implementasi balut bidai sebagai pertolongan pertama pada ankle sprain yaitu HAKI video prosedur teknik balut bidai pada ankle sprain

Kata kunci:

Abstract

The highest injury rates occur in school-age athletes. Injuries can become emergencies and cause serious injury if not treated promptly. Preparation, knowledge and skills in handling trauma are important points so that the patient's condition does not get worse. Appropriate first aid in athlete emergency situations must be supported by adequate knowledge. Ankle sprain is a very common case of injury to the lower extremity joints. It is very important for athletes to know the interventions that must be carried out in treating ankle sprain cases. This community service aims to provide training and simulations about splints for lower extremity injuries, especially ankle sprains, with demonstration methods and showing animated videos about splinting techniques for ankle sprains.

The method used in implementing Community Service consists of preparations which include pre-surveys, permits, data collection, preparation of tools, materials, and time contracts. Implementation includes pre-test, post-test, practice, and discussion. The media used were leaflets and videos on ankle sprain material. Pre test results are in the poor category with a percentage of 55%. Improvement in the post test into the good category with a percentage of 85%. Providing education and demonstrations on ankle sprains includes material on understanding ankle sprains, causes of ankle sprains, and management of ankle sprains. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase from 57% to 85% with a percentage increase of 61%. This shows that there was an increase in students' knowledge before and after being given education and an ankle sprain demonstration. The skills in this pkm are 100%, which means that all students are able to practice the procedure for applying an elastic splint to an ankle sprain. The output resulting from Community Service regarding the implementation of splint dressing as first aid for ankle sprains is HAKI video of the procedure for splint dressing techniques for ankle sprains.

Keywords: Ankle Sprain, Students, Splints, Skills, Knowledge

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan aktivitas fisik yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi, termasuk kegiatan selama bekerja, bermain, pekerjaan rumah, perjalanan, dan kegiatan bersantai, serta olahraga (Kusumo, 2020). Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani. Tidak jarang sekelompok masyarakat menjadikan olah raga sebagai aktivitas yang terus menerus mereka latih dan jadikan rutinitas sehari-hari (Hasanah, 2020). Kegiatan ekstra kurikuler atau ekstrakurikuler merupakan kegiatan ekstra atau tambahan di luar jam sekolah yang berlangsung di dalam atau di luar sekolah

yang bertujuan untuk memperoleh tambahan ilmu/ pengetahuan, keterampilan, wawasan dan membantu mengembangkan kepribadian sesuai dengan individualitas siswa. Minat dan bakat individu terbentuk. Semua sekolah harus menawarkan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda, baik akademik maupun non-akademik. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81A Tahun 2013, terdapat berbagai jenis ekstrakurikuler, dan Krida mencakup bidang-bidang seperti kepanduan, pelatihan dasar kepemimpinan siswa, Palang Merah Remaja (PMR), dan lain-lain.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di MAN 1 Banyumas, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan

yang bersifat wajib diikuti oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sepulang sekolah atau di luar kegiatan aktif sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati adalah futsal dan bola basket yang mempunyai jumlah anggota terbanyak. Futsal dan bola basket adalah olahraga bola berskala besar dan berintensitas tinggi yang memberikan tekanan tambahan pada pergelangan kaki dan lutut pemain. Keseleo pergelangan kaki bisa terjadi karena gerakan kaki yang tiba-tiba, seperti saat menendang atau menghindari lawan. Oleh karena itu, pemain futsal mempunyai risiko lebih tinggi mengalami cedera pada pergelangan kaki (Suparmanto, 2022). Untuk mengurangi risiko cedera, selalu lakukan pemanasan sebelum latihan atau bermain dan pendinginan setelah latihan. Cedera olahraga adalah cedera yang timbul langsung atau tidak langsung dari kegiatan olahraga dan mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan seluruh sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menyebabkan disfungsi sistem tersebut. Banyak siswi yang mengalami cedera seperti cedera otot, tulang, pergelangan kaki, dan tangan saat melakukan aktivitas olahraga. Kasus yang sering ditemui adalah cedera otot pada kaki, terutama di area betis dan paha, yang disebabkan oleh ketegangan otot yang tegang (muscle strain) saat melakukan aktivitas olahraga. Cedera yang dapat dialami atlet antara lain keseleo, tegang, cedera lutut, dislokasi, gegar otak, memar, dan patah tulang. Tubuh merespons cedera tersebut dengan tanda-tanda peradangan seperti kemerahan (redness), bengkak (tumor), panas (kalori), nyeri (bau), dan penurunan fungsi (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Berdasarkan penelitian yang meneliti cedera pergelangan kaki, proporsi cedera olahraga (22% cedera pergelangan kaki) adalah 8: untuk keseleo dan patah tulang. 73,5% dari cedera ini tidak sembuh total. Hingga 70% dapat mengalami cedera berulang kali. Beberapa kasus, penyakit ini dapat menjadi lebih parah dan mengakibatkan kerusakan kronis yang menyebabkan pecahnya ligamen kompleks secara total (Sakti dkk., 2021). Cedera saat pertandingan bola besar, ia mengalami

patah kaki bagian bawah dan membutuhkan bagian 40%. Sejak itu, 1,3 juta orang didiagnosis menderita disabilitas dan lebih dari 5 juta orang meninggal karena kecelakaan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), bagian tubuh yang paling rentan mengalami cedera adalah ekstremitas bawah (67%), ekstremitas atas (32%), cedera kepala (11,9%), cedera punggung (6,5%), cedera dada (2,6%) dan cedera perut (2,2%). Menurut data survei kesehatan dasar di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi dan penyebab cedera sebesar 60,4% akibat jatuh, 16,7% akibat benda tajam/tumpul, dan 1,0% akibat luka bakar (Wardani dkk., 2019). Menurut Sakti dkk., (2021), Nurjannah & Astuti (2022) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mengenai pengobatan awal penyakit keseleo dan tegang belum mencapai 60%. Sebuah studi pendahuluan terhadap remaja sekolah menengah menemukan bahwa tidak semua remaja mengetahui cara mengobati keseleo dan ketegangan. Diperlukannya edukasi dan pengetahuan mengenai perlakuan khusus yang harus diterima oleh pemain futsal dan basket jika mengalami cedera bersifat sangat penting. Tingginya angka cedera yang terjadi pada saat futsal khususnya kegiatan latihan dan pertandingan tidak diimbangi dengan penatalaksanaan cedera yang diakibatkan. Berdasarkan penelitian di lapangan, ditemukan bahwa peran atlet khususnya pelatih dan pemain dalam memberikan dukungan kepada atlet yang cedera masih rendah yaitu sebanyak 22% atlet mengalami cedera pada pergelangan kaki. Saat seorang atlet mengalami cedera, cukup tinggalkan lapangan, tekuk kaki dalam posisi dorsofleksi dan plantarfleksi, pasang tanggul, kompres es dan istirahat. Meskipun pendekatan ini tidak sepenuhnya salah, namun tidak tepat dari sudut pandang pengobatan, mengingat cedera pergelangan kaki, jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat, dapat menyebabkan tingkat cedera yang lebih parah, dari akut hingga kronis (Sanusi, 2019). Salah satu intervensi yang mungkin dilakukan adalah teknik bidai. Pra survei yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dan futsal belum

pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama pada ankle sprain menggunakan balut bidai. Bidai merupakan salah satu metode pertolongan pertama pada cedera/trauma muskuloskeletal yang menggunakan alat untuk menopang bagian tubuh yang cedera. Balut bidai atau menahan bagian tubuh pada tempatnya, mencegahnya bergerak dan mengurangi rasa nyeri (Warouw dkk., 2018)

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di MAN 1 Banyumas dengan responden atlet futsal dan basket yang berjumlah 21 siswa aktif ekstrakurikuler futsal dan 16 siswa aktif ekstrakurikuler basket. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari persiapan yang meliputi pra-survey, perijinan, pengambilan data, persiapan alat, materi, dari kontrak waktu. Kegiatan dilakukan selama 2 minggu dengan 2 kali pertemuan yang meliputi pre-test, pemaparan materi, demonstrasi oleh pelaksana sesuai dengan SOP, post-test, praktik oleh responden, dan diskusi. Media yang digunakan adalah leaflet dan video materi ankle sprain.

Hasil dan Pembahasan

a. Pengetahuan Sebelum Pemberian Materi

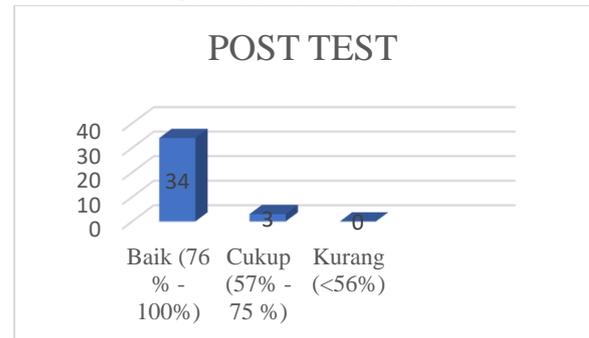
Gambar 1 Pre test



Berdasarkan Gambar 1 pengetahuan sebelum dilakukannya edukasi pada 37 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan basket di MAN 1 Banyumas nilai yang didapatkan oleh sejumlah 20 orang dengan kategori cukup (57-75%)

b. Pengetahuan Sesudah Pemberian Materi

Gambar 2 Post test



Berdasarkan gambar 2 tersebut nilai hasil pengerjaan post test pada 37 siswa yang mengikuti penyuluhan di MAN 1 Banyumas didapatkan sebagian besar hasil dalam kategori baik sejumlah 34 siswa.

Gambar 3 Keterampilan Responden



Berdasarkan gambar 3 menunjukkan hasil dari 37 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan basket di MAN 1 Banyumas. Hasil tersebut menunjukkan sebanyak 37 siswa (100%) atau keseluruhan siswa dapat melakukan teknik balut bidai sebagai pertolongan pertama pada ankle sprain sesuai dengan SOP dan belum bisa melakukan sebanyak 0% (0 siswa).

Gambar 1 menunjukkan Hasil yang ditunjukkan oleh grafik 4.1 yaitu rata-rata pre test pada siswa yaitu nilai 57 dengan persentase 57% dalam kategori cukup. Kegiatan pertemuan pertama dengan penilaian pengetahuan dilihat dari dalam kategori baik sejumlah 0 siswa, cukup 20 siswa, dan kurang 17 siswa. Tingkat pengetahuan responden didominasi pada tingkat engetahuan cukup, dikarenakan kurangnya pengetahuan responden terhadap informasi seputar pertanyaan yang

diajukan pada mereka. Banyak responden yang menjawab dengan jawaban yang kurang tepat pada pertanyaan dengan indikator materi tentang tanda dan gejala ankle sprain dan ukuran balut bidai elastis yang digunakan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh pelaksana, meskipun sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal pernah menjumpai kasus ankle sprain tetapi siswa belum mengetahui penatalaksanaan balut bidai elastis sebagai pertolongan pertama pada kasus ankle sprain. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiyawan dkk., 2023) peneliti berpendapat bahwa sebelum dilakukan pelatihan pertolongan pertama dengan metode RICE anggota Bomoro gowes mayoritas masuk dalam kategori kurang sebanyak 10 responden (33%) hal ini dikarenakan anggota komunitas belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai pertolongan pertama dengan metode RICE secara langsung maupun tidak langsung, kurangnya minat mempelajari atau membaca sendiri. Informasi yang kurang didapatkan walaupun sudah terdapat di internet maupun youtube.

Gambar 2 menunjukkan Berdasarkan hasil post test yang telah dilakukan pada hari kedua nilai hasil pengerjaan post test pada 37 siswa yang mengikuti penyuluhan di MAN 1 Banyumas didapatkan hasil sejumlah 34 siswa dalam kategori baik (76-100%), sejumlah 3 siswa kategori cukup (57%-75), dan 0 siswa dalam kategori kurang (<56%). Hasil dari post-test dapat terlihat peningkatannya secara signifikan dimana hasil pretest dibandingkan dengan post-test menunjukkan peningkatan dengan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi yaitu sebagian besar yang berjumlah 19 siswa mendapatkan nilai dalam kategori cukup (56% - 75%) menjadi baik (76% - 100%). Menurut Mubarak dkk (2024) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi, semakin mudah seseorang dalam memperoleh informasi maka semakin mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru. Selain informasi baru yang diterima oleh responden, salah satu

yang mempengaruhi pengetahuan responden adalah intelegensi responden. Faktor intelegensi dapat mempengaruhi perubahan tingkat pengetahuan, hal itu dikarenakan intelegensi merupakan suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak, untuk menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intervensi yang peneliti dan tim lakukan merupakan situasi baru yang diterima oleh responden, hal inilah yang merubah pemikiran responden baik berfikir secara abstrak ataupun tidak, namun ini mampu merubah secara singkat pengetahuan responden yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Dibuktikan dengan hasil yang diperoleh dari uji post-test pengetahuan responden yang menyatakan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden, awalnya banyak yang menjawab kurang tepat pada pertanyaan dengan indikator materi tentang tanda gejala ankle sprain sekarang rerata responden mampu menjawab dengan tepat.

Gambar 3 Pada pertemuan kedua hari Rabu, 3 April 2024 di MAN 1 Banyumas kegiatan lain yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini yaitu praktik melakukan balut bidai elastis pada ankle sprain oleh keseluruhan responden sesuai dengan SOP yang telah dibuat. Hal ini ditujukan untuk melihat sejauh mana siswa dapat mempraktikkan bagaimana langkah-langkah dan prosedur dalam melakukan balut bidai pada ankle sprain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dan futsal di MAN 1 Banyumas. Hasil penilaian menunjukkan perhitungan dari 37 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan basket di MAN 1 Banyumas tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 100% (37 siswa) atau keseluruhan siswa dapat melakukan teknik balut bidai sebagai pertolongan pertama pada ankle sprain. Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan siswa yang mengikuti penyuluhan yang pelaksana lakukan adalah dapat melakukan balut bidai pada ankle sprain. Faktor lain yang mendukung adanya pengaruh atau peningkatan keterampilan seperti lingkungan yang nyaman dan memadai dan peralatan yang digunakan memadai. Sejalan dengan Magnesan dalam Ariyani dan

Haryanto (2021) bahwa hasil belajar sebanyak 70% diambil dari apa yang dilihat dan didengar, serta sebanyak 90% diambil dari apa yang dilakukan. Salah satu hal yang mampu merubah perilaku ialah dengan adanya pengalaman, pendemonstrasian pelaksanaan metode RICE pada ankle sprain ini tentunya akan menambah pengalaman baru dalam hidup responden, selain itu dengan adanya trail akan memudahkan responden untuk memahami suatu pengetahuan yang dapat merubah perilakunya.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebanyak dua pertemuan kepada siswa ekstrakurikuler basket dan futsal MAN 1 Banyumas terkait dengan balut bidai sebagai pertolongan pertama pada ankle sprain sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Hal ini ditandai dengan hasil Rata-rata pre test dengan nilai 57 masuk kedalam kategori cukup (57-75%). Peningkatan pada post test kedalam kategori baik dengan persentase 85%. Berdasarkan hasil pre test dan post test terdapat peningkatan dari 57% menjadi 85% dengan persentase peningkatan sejumlah 61%. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi ankle sprain. Keterampilan dalam PKM ini adalah 100% dimana artinya seluruh siswa mampu mempraktikkan bagaimana prosedur dalam melakukan balut bidai elastis pada ankle sprain.

Daftar Pustaka

Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi kesehatan dengan media video animasi: Scoping review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641-655.

Daga, A. C. T., Yuliana, Karmaya, I. N. M., & Wardana, I. N. G. (2023). Prevalensi Ankle Sprain Pada Pemain Sepak Bola

Neo Waimangura di Nusa Tenggara Timur Tahun 2018-2020. *Jurnal Medika Udayana*, 12(5), 7-12.

Damayanti, D., & Siswoaribowo, A. (2022, November). Pengabdian Masyarakat Health Education (Video Animasi & Demonstrasi) Tentang Pertolongan Pertama Dislokasi Bahu Metode Rice Pada Pmr Di Sman 1 Papar. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 1, No. 2, pp. 389-392).

Eki Restiana Saputri, E. (2020). Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Faris, A. N. F. A. N. (2022). Pengaruh Terapi Latihan Fase 1 Pada Kasus Post Operative Anterior Talofibular Ligament (ATFL) Dextra Di Klinik Bintang Physio (Case Report). 2(7), 2839-2844

Gumay, O. P. U., & Bertiana, V. (2018). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Hasil Belajar Fisika Kelas X MA Almuhajirin Tugumulyo. *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 1(2), 96-102.

Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).

Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia.Edu*, 1-6.

Iskandar, I., Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepaktakraw di IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 10(1), 57-66.

Khoeriyah, N. M., & Fitriana, N. F. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Menangani Cedera Hamstring Pada Mahasiswa Ukm

- Taekwondo. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1), 857-864.
- Kinanti, R. G., Abdullah, A., Raharjo, S., & Arfiansyah, E. N. (2020). Peningkatan Manajemen Cedera Olahraga Dengan Konsep Rice Pada Instruktur Senam Aerobik Kota Pasuruan. *Prosiding Hapemas*, 1(1), 193-203.
- Konseptual, A., & Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (Vol. 2)*.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Kusumadari, F. A. (2018). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Transcutaneus Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan Terapi Latihan Di RSUD DR. Moewardi Surakarta. Naskah Publikasi.
- Lailatul Maghfiroh, L. (2023). Pengaruh Pelatihan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Dengan Metode RICE Di Komunitas Gowes Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Nurjannah, M., & Astuti, Z. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penanganan Sprain Dan Strain (Keseleo) Pada Masyarakat Awam Di Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 19–24.
- Pendidikan Kesehatan Tentang Bidai Balut Pada Cedera Ekstremitas Bawah Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Tingkat Keterampilan Pemain Futsal Di Lapangan Budi Langgeng Ngemplak Boyolali Septian Sri Wahyu Wardani, P., Shovie Rizqiea, N., & Arfian Sulistyawati, R. (2021). Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2021.
- Presdenta, K. A. G. & W. E. S. (2022). Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2, 595–602. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.136>
- Rahman, F., dkk (2022). Penyuluhan Program Fisioterapi Untuk Mencegah Sprain Ankle Pada Komunitas Wushu Di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (Pms). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 73-78.
- Ramadhan, dkk (2021). Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4379>
- Santoso, T. B., Faiz, C. I., Wardhani, D. S. K., & Wulandari, N. S. (2023). Edukasi Penanganan Cedera Akut Pada Komunitas Bulutangkis Di Gor Bello, Laweyan: Metode RICE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 69-76.
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi. *TSCD3Kep Journal*, 6(1), 42–53.
- Setyaningratri, Y., & Komalasari, D. R. (2023, January). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Sprain Ankle Sinistra: A Case Report. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 940-946).
- Subandono, J., dkk (2019). Pembebanan dan Pembidaian. *Buku Pedoman Keterampilan Klinis*, 1–41.
- Suparmanto, G. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 12(1), 22–26.
- Warouw, J. A., dkk. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Simulasi Terhadap Pengetahuan Tentang Balut

- Bidai Pertolongan Pertama Fraktur Tulang Panjang Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 6, 1–8
- Wijianto, W., Sugiarto, E., Nabila, A., & Khadijah, S. (2020, May). Edukasi Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 207-213).
- Yuliza, R. M., & Oviandar, O. K. (2022). Edukasi Pencegahan Cedera Knee Dan Ankle Di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 23-27.
- Zulkarnain, A. N., Hardini, K. F., Nugraha, Y. S., & Sukadi, S. (2024). Analisis Cedera Musculoskeletal Pada Peserta Kediri Half Marathon Tahun 2023. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2(1), 11-18.