

PENGARUH DEMOSTRASI METODE *REST, ICE, COMPRESSION & ELEVATION (RICE)* TERHADAP KETRAMPILAN PENANGANAN *ANKLE SPRAIN* PADA ANGGOTA PMR DI SMP AL-KAUTSAR BAURENO BOJONEGORO

Pembimbing (1) Isni Lailatul Maghfiroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Pendahuluan: Cedera pada pergelangan kaki (*ankle sprain*) dapat terjadi pada siswa saat melakukan kegiatan sekolah. Anggota PMR merupakan salah satu kemungkinan penolong pertama saat cedera *ankle sprain* yang terjadi di sekolah. Mereka harus diberikan ketrampilan tentang cara penanganan *ankle sprain*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh demostrasi metode *rest, ice, compression & elevation (RICE)* terhadap ketrampilan penanganan *ankle sprain* pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental one group pre-post test* pada 30 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 dengan memberikan intervensi edukasi kesehatan dan demonstrasi tentang pertolongan pertama *ankle sprain*. Data keterampilan pertolongan pertama diambil dengan lembar observasi kemudian data dianalisis menggunakan *paired t-test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan anggota PMR sebelum dan sesudah perlakuan dengan hasil $p=0,00$. Sebelum diberikan demonstrasi dalam kategori tidak terampil dengan skor rata-rata 5.66 dan setelah diberikan demonstrasi dalam kategori sangat terampil dengan skor rata-rata 32.73.

Demonstrasi penanganan *ankle sprain* menjadi pilihan metode penyampaian informasi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dengan cara menstimulasi seluruh panca indera. Pelatihan penanganan *ankle sprain* diharapkan dilakukan secara rutin terutama pada anggota serta pembina PMR.

Kata Kunci : Demonstrasi, *ankle sprain*, keterampilan, metode *RICE*

ABSTRACT

Introduction: Injuries to the ankle (*ankle sprain*) can occur in students while doing school activities. PMR members are one of the first possible helpers when an ankle sprain injury occurs at school. They should be given skills on how to treat ankle sprains. The purpose of this study was to determine the effect of the demonstration of the *rest, ice, compression & elevation (RICE)* method on the skills of handling ankle sprains for members of the Youth Red Cross (PMR) at SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Method: The design of this study used a *pre-experimental one group pre-post test* on 30 respondents who were taken with a *total sampling* technique. The study was conducted in June 2022 by providing health education interventions and demonstrations on ankle sprain first aid. First aid skills data was taken using an observation sheet and then the data were analyzed using *paired t-test*.

Result: The results showed that there was a significant effect on the ability of PMR members before and after treatment with $p=0.00$. Before being given a demonstration in the unskilled category with an average score of 5.66 and after being given a demonstration in the highly skilled category with an average score of 32.73.

Ankle sprain handling demonstration is an effective choice of information delivery method to improve skills by stimulating all five senses. Ankle sprain handling training is expected to be carried out regularly, especially for PMR members and coaches.

Keywords : Demonstration, Skills, Syncope First Aid

1. Pendahuluan

Cedera pada pergelangan kaki (*ankle sprain*) disebut dengan terkilir merupakan jenis cedera pada sistem *muskuloskeletal* yang menyerang tulang, ligamen, atau tendon (Sumartiningsih, 2012). Cedera ini disebabkan oleh suatu agen *eksternal* yang menimbulkan kerusakan jaringan dan bisa terjadi dimana saja, salah satu tempat yang paling sering terjadinya terkilir yaitu lingkungan sekolah, sekolah menjadi tempat anak

tempat yang paling sering terjadi cedera karena banyak aktivitas yang dilakukan disana. Salah satunya yaitu kejadian terkilir (Sumartiningsih, 2012)

Di Indonesia, terkilir merupakan jenis cedera terbanyak ke dua sebesar 27,5% dengan kasus terbanyak didapati diwilayah Kalimantan Selatan mencapai 39,3%. Di Jawa Tengah, prevalensi cedera sebanyak 7,7% (Purwodadi, 2018).

Kejadian Ankle Sprain tercatat di dunia Eropa sekitar 5,3-7,0 per 1.000 orang setiap tahunnya (Purwodadi, 2021). Sedangkan di Amerika pada tahun 2013, diperkirakan 28.000 insiden ankle sprain terjadi setiap harinya (Wiharja and Nilawati, 2018). Kasus cedera futsal ankle sprain di Jawa timur sebanyak 655 per 1.000 orang di setiap tahunnya (Purwodadi, 2021). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro. Didapatkan data bahwa 30 siswa (66,7%) pernah mengalami terkilir di sekolah. Sedangkan cedera seperti dislokasi 12 siswa (30%) fraktur 10 siswa (16,7%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian cedera terkilir yang paling sering terjadi di sekolah.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan cedera diantaranya adalah *external violence*, *internal violence* dan *over use*. *External violence* merupakan cedera yang disebabkan pengaruh dari luar, contohnya akibat benturan dengan lawan mainnya. *Internal violence* merupakan faktor penyebab cedera yang berasal dari diri individu sendiri, dapat diakibatkan oleh ketidakseimbangan koordinasi otot dan sendi ketika berolahraga maupun keadaan patologis pada sistem muskuloskeletal. *Over use* merupakan cedera akibat adanya penggunaan otot yang berlebih ketika melakukan aktivitas olahraga sehingga otot terlalu lelah, dalam prosesnya faktor penyebab cedera ini berlangsung dengan perlahan (Aji, 2021).

Dampak jika pertolongan pertama pada terkilir kurang tepat, dapat menyebabkan terganggunya fungsi pergelangan kaki dan dapat memperlama waktu pemulihan cedera tersebut. Cedera ini pada dasarnya tidak boleh diabaikan sebagai perlu penanganan segera untuk proses pemulihan yang baik (Kuschithawati *et al.*, 2017) Penanganan awal yang seharusnya dilakukan untuk mengatasi cedera terkilir dengan menggunakan metode RICE yaitu (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) (Kuschithawati *et al.*, 2017). Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan rice yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=*rest* (Istirahat), I=*ice* (es), C=*compression* (kompres), E=*elevation* (elevasi). RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma, seperti kesleo pergelangan kaki akut. Peradangan menyebabkan nyeri, edema, hiperalgesia, dan aritema, yang semuanya dapat membatasi kemampuan pasien untuk melakukan rehabilitasi yang diperlukan untuk penyembuhan yang tepat (Ramadhan, Resita & Yuda, 2021). Menurut Purwodadi (2021) menyatakan bahwa 80%

efektifitas cedera terkilir dapat sembuh total dengan penanganan konservatif yaitu dengan menggunakan RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Oleh karena itu, metode ini perlu diketahui oleh anggota PMR.

Anggota Palang Merah Remaja (PMR) mempunyai salah satu tugas pokok yaitu melakukan pertolongan pertama jika terjadi kejadian cedera dilingkungan sekolah (Aman *et al.*, 2016). Peran mereka sangat penting karena mereka sebagai satu-satunya petugas kesehatan yang berada di sekolah. Setiap anggota PMR wajib mengerti tentang materi pertolongan pertama. Salah satunya yaitu bagaimana cara mengatasi atau menolong siswa yang mengalami cidera pada pergelangan kaki (terkilir). Namun, dari hasil wawancara didapatkan bahwa 30 anggota PMR masih belum tahu bagaimana cara penanganan terkilir dengan tepat. Karena itu perlu dilakukan upaya untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam penanganan cedera ini (Kusuma, Junaedi & Setiakarnawijaya, 2017).

Salah satu upaya untuk mengetahui ketrampilan dengan dilakukan demonstrasi. Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu. Yang bertujuan agar pembelajaran dengan metode demonstrasi dapat tercapai. Metode ini memiliki kelebihan yaitu proses pembelajaran akan lebih menarik karena siswa tak hanya mendengar, tetapi juga melihat peristiwa yang terjadi. Sehingga dengan cara mengamati secara langsung, siswa akan memiliki kesempatan untuk membandingkan antara teori dan kenyataan dengan demikian siswa akan lebih meyakini kebenaran materi pembelajaran. Baiknya metode ini masih ada pula kelemahan yang perlu di perhatikan yaitu metode demonstrasi memerlukan persiapan yang lebih matang karena tanpa persiapan yang memadai demonstrasi bisa gagal sehingga dapat menyebabkan metode ini tidak efektif lagi.

Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu Ramadhan, (2021) hasil penelitian menunjukan bahwa persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan sewon dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest Ice Compression dan Elevation*) adalah sedang secara rinci sebanyak 3 orang (10,00 %) dalam kategori baik sekali, 4 orang (13,33 %) dalam kategori baik, 15 orang (50, 00 %) dalam kategori sedang, 7 orang (23,33 %) dalam kategori kurang, 1 orang (3,33 %) dalam kategori sedang, sehingga dapat di simpulkan prespsi Guru pendidikan jasmani sekolah Dasar negeri se -kecamatan sewon dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE(

Rest Ice Compression dan Elevation) adalah sedang. Sedangkan hasil penelitian Khairunnisa, (2020) penelitian ini menunjukkan pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 8,97% dari 37 responden, sedangkan nilai ketrampilan sebelum dilakukan simulasi penanganan cedera *ankle strain* 4.97% dari 37 responden.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Demonstrasi Metode Rest, Ice, Compression & Elevation (RICE) Terhadap Ketrampilan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota PMR Di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *one group pre-post test* dengan teknik total sampling sebanyak 30 responden. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar observasi penanganan *ankle sprain*. Hasil data dianalisis menggunakan uji *paired t-test*

3. Hasil Penelitian

1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Secara Geografis SMP Al-Kautsar bermula dari Pondok Pesantren Al-Kautsar yang berkedudukan dan berpusat di Desa Mantup, Kecamatan Baureno, Kabupaten Bojonegoro atau tepatnya di Jalan Kebangkitan Drajat Baureno Bojonegoro. Pondok pesantren ini berdiri pada tahun 2015 dan KH. M Nandzir sebagai pendiri mulai merintis kegiatan mengajar anak-anak di sebuah masjid. Kegiatan ini dimulai dengan belajar membaca dan menulis huruf arab, membaca Al-qur'an, tata cara beribadah dan lain sebagainya. Batas SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro, antara lain yaitu : sebelah barat pemukiman penduduk , sebelah timur persawahan penduduk, sebelah utara pemukiman penduduk dan sebelah selatan pemukiman penduduk. Luas wilayah SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro menurut status kepemilikan dan penggunaannya adalah 3.400 m², dengan seluruh tanah berstatus wakaf.

2) Data Umum

(1) Karakteristik Anggota PMR

Tabel 4.1 Distribusi Anggota PMR Berdasarkan Jenis Kelamin Anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro sebagian besar (73,3 %) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.2 Distribusi Anggota PMR Berdasarkan Usia Anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Usia	Frekuensi	Persentase %
12 Tahun	12	40
13 Tahun	12	40
14 Tahun	2	6,7
15 Tahun	4	13,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dijelaskan bahwa 30 anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro hampir seluruhnya (80,0 %) berusia 12 dan 13 tahun.

Tabel 4.3 Distribusi Anggota PMR Berdasarkan Lama Mengikuti PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Lama PMR	Frekuensi	Persentase %
Anggota baru	27	90
< 1 tahun	3	10
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dijelaskan bahwa 30 anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro hampir seluruhnya (90,0 %) mengikuti PMR masih anggota baru.

Tabel 4.4 Distribusi Anggota PMR Berdasarkan Pernah Mengikuti Latihan *Ankle Sprain* di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Pernah mengikuti pelatihan <i>ankle sprain</i>	Frekuensi	Persentase %
Ya	0	0
Tidak	30	100
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dijelaskan bahwa 30 anggota PMR SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro seluruhnya (100 %) tidak pernah mengikuti pelatihan *ankle sprain*.

2) Data Khusus

- 1) Mengidentifikasi Ketrampilan Anggota PMR dalam Melakukan Penanganan Ankle Sprain Sebelum Diberikan Demonstrasi Metode RICE di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Tabel 4.5 Distribusi Ketrampilan Sebelum Diberikan Demonstrasi Penanganan *Ankle Sprain* Pada Anggota Palang Merah Remaja (PMR) Di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro pada bulan April 2022.

Ketrampilan	Pre Test	
	Frekuensi	%
Tidak Terampil	30	100
Terampil	0	0
Sangat Terampil	0	0
Jumlah	30	2)

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa pada saat sebelum dilakukan demonstrasi penanganan *ankle sprain* didapatkan hampir seluruhnya anggota PMR berkategori tidak terampil sebanyak 30 anggota PMR atau (100%), dan tidak ada satupun anggota PMR berkategori terampil dan sangat terampil.

- 2) Mengidentifikasi Ketrampilan Anggota PMR dalam Melakukan Penanganan *Ankle Sprain* Sesudah Diberikan Demonstrasi Metode RICE di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Tabel 4.6 Distribusi Ketrampilan Sesudah Diberikan Demonstrasi Penanganan *Ankle Sprain* pada Anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro pada bulan April 2022.

Ketrampilan	Post Test	
	Frekuensi	%
Tidak Terampil	0	0
Terampil	0	0
Sangat Terampil	30	100
Jumlah	30	100

Dari tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa pada saat sesudah dilakukan demonstrasi penanganan *ankle sprain* didapatkan hampir seluruhnya anggota PMR berkategori sangat terampil sebanyak 30 anggota PMR atau (100%), dan tidak ada satupun anggota PMR berkategori terampil dan tidak terampil.

- 3) Menganalisis Pengaruh Demonstrasi Metode RICE terhadap Ketrampilan Penanganan *Ankle Sprain* Pada Anggota (PMR) di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro pada bulan April 2022.

Tabel 4.7 Pengaruh Demostrasi Metode *Rest, Ice, Compression & Elevation* (RICE) terhadap Ketrampilan Penanganan *Ankle Sprain* pada Anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro pada bulan April 2022.

Ketrampilan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P value
Pre Test	30	1	11	5,666	2,089	0,00
Post Test	30	29	36	32,73	2,420	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa kemampuan anggota PMR sebelum diberikan demonstrasi penanganan *ankle sprain* memiliki nilai rata-rata 5,666 dengan nilai minimum 1 dan maximum 11. Dan sesudah dilakukan demonstrasi penanganan *ankle sprain* kemampuan anggota PMR memiliki nilai rata-rata 32,73 (dari 5,666 menjadi 32,73) dengan nilai minimum 29 dan maximum 36. Peningkatan ketrampilan anggota PMR terjadi karena sudah diberikan demonstrasi penanganan *ankle sprain*.

Berdasarkan uji statistik *paired t-test* yang telah dilakukan peneliti menggunakan program *SPSS for windows versi 20* didapatkan nilai signifikansi *P value* = 0,00 ($p < 0,05$) maka dari itu H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh demostrasi terhadap penanganan *ankle sprain* pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

4. Pembahasan

- 1) Mengidentifikasi Ketrampilan Anggota PMR dalam Melakukan Penanganan *Ankle Sprain* Sebelum Diberikan Demonstrasi Metode RICE di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada saat sebelum dilakukan demonstrasi penanganan *ankle sprain* didapatkan (100%) seluruh anggota PMR berkategori tidak terampil dan tidak ada satupun anggota PMR berkategori terampil dan sangat terampil. Artinya keterampilan anggota PMR tentang penanganan *ankle sprain* sebagian besar berada pada tingkat rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian lembar observasi dimana hampir seluruh anggota PMR belum mengetahui bagaimana teknik yang digunakan apabila ada seseorang yang mengalami cedera *ankle sprain*.

Hasil penelitian yang dilakukan Emanuel (2017), tentang penerapan penanganan cedera anggota UKM olahraga dengan menggunakan

metode RICE. Dari hasil penelitian didapatkan anggota UKM olahraga keterampilan meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan metode RICE. Hasil penelitian Nova (2016), menunjukkan hasil pendidikan kesehatan dengan metode simulasi bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan simulasi pendidikan kesehatan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian tentang penanganan *ankle sprain* itu penting pada kalangan remaja khususnya bagi anggota PMR karena anggota PMR merupakan teladan dalam berperilaku hidup sehat, dapat memberikan motivasi untuk berperilaku hidup sehat, dan juga sebagai pendidik remaja lainnya. Sebagai anggota PMR harus mengerti bagaimana seharusnya menjadi anggota PMR, karena sebelumnya diberi pelatihan dan diajarkan agar bisa melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Anggota PMR ditekankan untuk berperilaku peduli sosial dan berperilaku hidup sehat.

2) Mengidentifikasi Keterampilan Anggota PMR dalam Melakukan Penanganan *Ankle Sprain* Setelah Diberikan Demonstrasi Metode RICE di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada saat sesudah dilakukan demonstrasi penanganan *ankle sprain* didapatkan (100%) seluruh anggota PMR berkategori sangat terampil dan tidak ada satupun anggota PMR berkategori terampil dan tidak terampil.

Pada saat dilakukan observasi setelah perlakuan demonstrasi anggota PMR sangat kooperatif, sebagian besar anggota PMR melakukan tindakan sesuai SOP dengan benar, namun hampir sebagian anggota PMR melakukan tindakan masih kurang tepat. Peningkatan keterampilan anggota PMR mendapatkan perlakuan tentang penanganan *ankle sprain* dengan metode demonstrasi. Hal ini sesuai dengan teori Ferdian et al (2020) bahwa demonstrasi adalah metode yang menggunakan peragaan untuk memperjelas atau memperlihatkan bagaimana cara melakukan sesuatu. Metode ini menekankan keterampilan prosedur tindakan, misalnya proses mengerjakan sesuatu, membandingkan suatu cara dengan cara lainnya. Demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang efektif karena peserta atau masyarakat lebih mudah paham karena dapat melihat secara langsung penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Febrina dkk (2017), bahwa penelitian tersebut mengatakan jika pengetahuan ditambah dengan latihan melalui praktek di lapangan maka nantinya tindakan pertolongan pertama yang diberikan akan lebih

baik lagi jika dibandingkan seseorang yang hanya memiliki pengetahuan saja tanpa diiringi dengan latihan melalui praktek di lapangan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2012), yang menyatakan adanya peningkatan nilai pengetahuan dan keterampilan responden sebagai akibat dari penerimaan informasi yang baru dan bermanfaat bagi responden. Penelitian lain yang sejalan oleh Kristanto (2016), menunjukkan hasil adanya perbedaan ketrampilan antara kelompok ceramah dengan kelompok simulasi, Keterampilan kelompok simulasi lebih tinggi dari pada keterampilan kelompok ceramah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan anggota PMR dengan menggunakan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan itu sendiri merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang upaya kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dalam beberapa bentuk antara lain dengan ceramah, perorangan, kelompok, pendekatan massa, audio visual, dan demonstrasi. Salah satu metode yang paling efektif dan dapat digunakan yaitu dengan demonstrasi. Maka dari itu peneliti memilih metode demonstrasi dikarenakan karena lebih efektif karena peserta atau masyarakat lebih mudah paham karena dapat melihat secara langsung penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

3) Menganalisa Pengaruh Demostrasi Metode *Rest, Ice, Compression & Elevation (RICE)* terhadap Keterampilan Penanganan *Ankle Sprain* pada Anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa terdapat pengaruh pemberian demonstrasi metode RICE terhadap keterampilan penanganan *ankle sprain* pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan dimana sebelum dan sesudah diberikan demonstrasi terhadap keterampilan responden memiliki nilai dari 5,666 menjadi 32,73. Nilai selisih pre-post test sebesar 27,064 peningkatan ketrampilan anggota PMR terjadi karena sudah diberikan demonstrasi metode RICE dalam penanganan *ankle sprain*. Saat penilaian lembar observasi post-test alat tidak diacak dan tidak diberi waktu saat praktek sehingga nilai benar semua dan ketrampilan siswa meningkat.

Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi faktor predisposisi yakni praktik dimana faktor predisposisi tersebut dapat mengakibatkan perubahan perilaku seseorang (Nursalam, 2015). Pendidikan berperan penting mengubah perilaku seseorang menjadi positif (Gabriela, 2015).

Kurangnya pengetahuan dapat berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan karena pengetahuan merupakan faktor pendukung terjadinya perilaku (Sari et al, 2012). Dimana terjadi peningkatan nilai separuh lebih dari responden. Pendidikan yang baik akan memberikan hasil yang baik pula. Penelitian ini di perkuat dari hasil penelitian sulistiyarini, (2018) pengaruh pendidikan kesehatan tentang metode RICE pada *ankle sprain* terhadap pengetahuan dan perilaku remaja laki-laki di Purwodadi. Dimana pengetahuan maupun perilaku responden meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan dan mendemonstrasikan pelaksanaan metode RICE pada *ankle sprain*. Sedangkan penelitian yang dilakukan Triyani (2020), didapatkan hasil keterampilan anggota futsal dalam pertolongan pertama cedera olahraga meningkat setelah dilakukan simulasi pendidikan kesehatan. Dan Penelitian yang dilakukan Nurwijayanti (2016), dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikannya pendidikan kesehatan terhadap pertolongan pertama pada *ankle sprain* tingkat pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan.

Pemberian metode demonstrasi pada anggota PMR sangat efektif yang mana responden dapat melihat langsung bagaimana peneliti memperagakan metode RICE dalam penanganan *ankle sprain*. Metode demonstrasi memiliki berbagai keuntungan pada saat proses pembelajaran ketika seseorang siswa sedang melakukan proses pembelajaran didepan kelas. Dengan memanfaatkan media pendukung, diharapkan siswa menjadi lebih memahami tentang materi yang dijelaskan sehingga proses pembelajaran yang dilakukan siswa mendapatkan hasil yang maksimal. Manfaat psikologi dari metode demonstrasi adalah: Perhatian siswa dapat lebih dipusatkan, proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang dipelajari, pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri siswa.

5. Penutup

Kesimpulan

- 1) Seluruh anggota PMR memiliki keterampilan tidak terampil, sebelum diberikan demonstrasi penanganan *ankle sprain* di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.
- 2) Seluruh anggota PMR memiliki keterampilan sangat terampil sesudah diberikan demonstrasi penanganan *ankle sprain* di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

- 3) Ada pengaruh demonstrasi metode *rest, ice, compression & elevation* (RICE) terhadap ketrampilan penanganan *ankle sprain* pada anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro secara signifikan.

Saran

- 1) Bagi Instansi

Hasil penelitian hendaknya dapat menambah referensi keperawatan gawat darurat tentang pengaruh demonstrasi metode *rest, ice, compression & elevation* (RICE) terhadap ketrampilan penanganan *ankle sprain* pada anggota PMR di SMP Al-Kautsar Baureno Bojonegoro.

- 2) Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini hendaknya bisa menambah referensi atau rujukan dalam melakukan penanganan kegawatan pada pasien yang mengalami *ankle sprain*.

- 3) Bagi anggota PMR

Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sebagai referensi dalam penanganan *ankle sprain* khususnya bagi anggota PMR.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hendaknya dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya terutama penelitian tentang pengaruh demonstrasi penanganan *ankle sprain* pada anggota PMR untuk menambah variabel independen atau instrumen lain agar dapat mendapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, T; Windyastuti, E; Suparmanto, G. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode PEER Group Pada Siswa Palang Merah Remaja Terhadap Tingkat Kesiapan Penanganan Pertama Syncope Di MAN 1 Surakarta', *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 43. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/485/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Abdul Majid (2015) *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: P. Remaja Rosdakarya.
- Aji, G. S. (2021) 'Tingkat pengetahuan mahasiswa/i fk usu tentang ankle sprain dan penanganannya skripsi' <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30884>
- Agustini, T; Windyastuti, E; Suparmanto, G. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode PEER Group Pada Siswa Palang Merah Remaja Terhadap Tingkat Kesiapan Penanganan Pertama Syncope Di MAN 1 Surakarta', *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 43.

- Alfikrie, F., Hidayat, U. R. and Wahyuningtyas, E. P. (2019) 'Edukasi Metode Demonstrasi Dan Role Play Terhadap Pengetahuan Polisi Lalu Lintas (Polantas) Tentang Pertolongan Pertama Gawat Darurat Kecelakaan Lalu Lintas', *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(2), pp. 1–6. doi: 10.53399/knj.v1i2.12.
- Febrina, dkk .2017. Hubungan Pengetahuan Siswa Palang Merah Remaja Dengan Tindakan Pertolongan Pertama Penderita Sinkop Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Bukittinggi.
- Ibrahim, S. A. & Adam, M. (2021) 'Tingkat Pengetahuan Anggota Palang Merah Remaja (PMR) Tentang Pertolongan Pertama Pada Cedera', *Jambura Nursing Journal*, 3(1), pp. 23–31. doi: 10.37311/jnj.v3i1.9824.
- Kristanto, N., Maliya, A., & Hudiawati, D. (2016). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Keterampilan P3k Pada Siswa Pmr Di SMA Negeri 3 Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Khairunnisa, I. & Fitriana, N. F. (2020) 'Pengaruh Penkes Dan Simulasi P3K Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Menangani Cedera Ankle Strain Pada Anggota Taekwondo', *Jurnal Keperawatan*, (September), pp. 121–125. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5221>.
- Konseptual, A. & Sumartiningsih, S. (2012) 'Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains)', *Juli Disetujui: Juni*, 2, pp. 2088–6802. <https://doi.org/10.15294/miki.v2i1.2556>
- Kusuma, M. R., Junaedi, J. & Setiakarnawijaya, Y. (2017) 'Pemahaman Penanganan dan Pemberian Pertolongan Pertama dala Cedera Olahraga pada Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta', *Jurnal Segar*, 5(1), pp. 8–17. doi: 10.21009/segar.0501.02.
- Mohammad Khoiril, N. & Rizanul, A. (2021) 'Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam Ipsi Kab. Madiun', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), pp. 1–10.
- Nahdi, D. S., Yonanda, D. A. & Agustin, N. F. (2018) 'Yonanda Nahdi', *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), pp. 9–16. <https://dx.doi.org/10.31949/jcp.v4i2.1050>
- Nursalam (2014) 'Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan', in. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwodadi, R. L. D. I. (2018) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-laki di Purwodadi <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/292>
- Ramadhan, R. R., Resita, C. & Yuda, A. K. (2021) 'Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice', *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), p. 46. doi: 10.31602/rjpo.v4i1.4379.
- Rusmini, H. and Suryawan, B. (2015) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Kepatuhan Minum Obat Anti Filariasis Dikabupaten Bogor', *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(3), pp. 1–15.
- Sari, S, A, N., Efendi, F., & Dian, P. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Simulasi Menggosok Gigi Teknik Modifikasi Bass Dengan Ketrampilan Dan Kebersihan Gigi Mulut Pada Anak Mi AtTaufiq Kelas V. Indonesia Journal of Community Health Nursing, Volume 01, No. 01.
- Wiharja, A. and Nilawati, S. (2018) 'Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus', *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), pp. 137–148. doi: 10.21831/jorpres.v14i2.23824.
- Yuliawan, E. and Indrayana, B. (2020) 'Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi', *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9, pp. 87–91. <https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10773>