

PENGARUH EDUKASI AUDIO VISUAL DAN DEMONSTRASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA ANKLE SPRAIN PADA KOMUNITAS STREET WORKOUT CALISTHENIC LAMONGAN

Syukron Abdi Maulana* , Nur Hidayati**, Trijati Puspita Lestari***
Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

ABSTRAK

Ankle sprain merupakan salah satu cedera yang paling sering terjadi di komunitas *calisthenic* Lamongan. Penyebab utama *ankle sprain* adalah kurangnya pengkondisian sendi. Pertolongan pertama *ankle sprain* yang cepat dan tepat dapat mencegah dan mengurangi risiko terjadinya *ankle sprain*. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh edukasi audio visual dan demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama *ankle sprain* pada komunitas *street workout* Lamongan.

Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest* pada 30 anggota *calisthenic street workout* Lamongan yang direkrut menggunakan teknik *Total Sampling* pada bulan Juli 2022. Intervensi yang dilakukan berupa pemutaran video dan demonstrasi secara *offline* tentang pertolongan pertama *ankle sprain* selama 30 menit. Data diambil menggunakan kuisioner pada variabel pengetahuan dan lembar observasi pada variabel keterampilan, kemudian diuji menggunakan *Wilcoxon* ($\alpha \leq 0,05$).

Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan anggota *calisthenic* Lamongan ($p=0,000$).

Edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota *calisthenic* Lamongan secara signifikan.

edukasi audio visual dan demonstrasi menjadi alternative, efektif, dan direkomendasikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan *ankle sprain*

Kata Kunci : *Calisthenic Street Workout, Edukasi Audio Visual, Pertolongan Pertama Ankle sprain, Keterampilan, Pengetahuan*

ABSTRACT

Ankle sprain is one of the most common injuries in the Lamongan calisthenic community. The main cause of ankle sprains is a lack of joint conditioning. First aid for an ankle sprain that is prompt and appropriate can prevent and reduce the risk of an ankle sprain. The purpose of the study was to analyze the effect of audio-visual education and demonstrations on the level of knowledge and skills of ankle sprain first aid in the Lamongan street workout community.

The research design used pre-experimental with one group pretest-posttest on 30 calisthenic street workout Lamongan members who were recruited using the Total Sampling technique in July 2022. The intervention was in the form of video playback and offline demonstration of ankle sprain first aid for 30 minutes. Data were taken using a questionnaire on the knowledge variable and an observation sheet on the skill variable, then tested using Wilcoxon ($\alpha 0.05$).

This shows that there is a significant effect on increasing the knowledge and skills of Lamongan calisthenic members ($p = 0.000$). Ankle sprain first aid education can significantly improve the knowledge and skills of Lamongan calisthenic members. audio-visual education and demonstrations are alternatives, effective, and recommended in improving ankle sprain knowledge and skills

Keywords : Calisthenic Street Workout, Audio Visual Education, Ankle Sprain First Aid, Skills, Knowledge

PENDAHULUAN

Ankle sprain merupakan jenis cedera dengan kasus tertinggi di Indonesia, kemudian diikuti dengan jenis cedera lainnya seperti strain, fraktur dan luka pada kulit (Junaidi, 2013). *Ankle sprain* merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang paling umum dan memiliki insiden sangat tinggi pada individu yang aktif secara fisik seperti berolahraga (Herzog et al, 2019). *Ankle sprain* dapat terjadi pada ligamen lateral, medial, dan *syndesmodic* (Chinn & Hertel, 2010). *Ankle sprain* dapat terjadi karena terkilir secara mendadak kearah lateral atau medial yang berakibat robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki (Sumartiningsih, 2012). Penyebab *ankle sprain* adalah faktor dari dalam yaitu berupa anatomi, latihan gerakan/pukulan yang keliru, adanya kelemahan otot, dantingkat kebugaran rendah (Setiawan, 2011).

Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Belanda dan Hong Kong, *ankle sprain* merupakan tipe cedera yang paling sering terjadi (33-73%). Di Inggris, 3-5% dari kunjungan ke departemen gawat darurat merupakan *ankle sprain*, dengan perkiraan insidensi 5,600 perhari. Studi meta analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin wanita dan anak-anak merupakan populasi dengan resiko tertinggi terjadinya *ankle sprain*. (Doherty, 2014).

Data epidemiologi *ankle sprain* di Indonesia masih sangat terbatas. Hanya terdapat data di kalangan atlet saja. Berdasarkan data yang didapatkan di Poliklinik KONI Jakarta pada September-Oktober 2012, dengan populasi studi merupakan atlet PON XVIII/2012 DKI Jakarta, prevelansi cedera terus meningkat dari 2009- 2012. Cedera paling sering dialami oleh para atlet adalah *ankle sprain* sebanyak 41.1% dari 60% cedera pada tungkai bawah (Marta & Kawiyana, 2016).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di alun-alun Lamongan pada tanggal 14 Desember 2021 pada 15 orang anggota *calisthenic* lamongan, hasil wawancara menunjukkan dari 5/15 anggota pernah mengalami cedera *sprain* di bagian pergelangan tangan, dan 8/15 anggota lain pernah mengalami cedera pada *ankle*, dan 2 lainnya belum pernah mengalami cedera karena masih anggota baru atau pemula. Tindakan yang dilakukan oleh anggota *calisthenic* yaitu dibiarkan saja sebanyak 10 orang, dan yang tidak segera ditangani sebanyak 5 orang, dan yang tidak memakai alat pengaman sebanyak 10 orang. Selain itu semua anggota *calisthenic* belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan.

Salah satu penyebab utama terjadi *ankle sprain* adalah kurangnya pengkondisian sendi, seperti tidak imbangnya kekuatan otot belakang dengan otot depan pada tulang tibia dan fibula atau *tendo Achilles* yang terlalu kaku sementara otot anterior sangat fleksibel. Selain itu penyebab lain adalah kurangnya pemanasan dan penguluran otot dan *ligament* pada sendi *ankle*. (Walker & Willis, 2015). Hal ini dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan sehingga kesadaran melakukan terapi latihan pasca cedera *ankle* menjadi kurang dan pada akhirnya menyebabkan cedera *ankle*

yang di alami berulang-ulang karena kekuatan sendi belum maksimal (Nugroho & Ambardini, 2016).

Selain itu permukaan lapangan olahraga yang tidak rata, alas kaki atau sepatutidak sesuai dengan olahraga yang dilakukan dapat mempermudah terjadinya *ankle sprain* (Muawanah, 2016). Untuk menghindari cedera *Sprain* alangkah baiknya melakukan pencegahan dengan melakukan *stretaching*, pemanasan, latihan penguatan ligament-ligament sendi, otot tendon yang melintasi sendi, latihan pergelangan kaki, serta melakukan pembebatan pergelangan kaki, pada saat latihan maupun pertandingan (Sumartiningsih, 2012). Untuk meningkatkan pengetahuan agar diperoleh hasil yang efektif maka diperlukan alat bantu atau media sebagai sumber informasi (Rahmawati et al, 2019). Terdapat bermacam-macam media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan diantaranya media ceramah, audio visual, media cetak, media komputer, interaktif dan peraga (Ruby, 2015).

Berdasarkan penelitian Andarmoyo (2015), pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku. Menurut Wulandari (2020), pendidikan kesehatan menggunakan media booklet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan mengubah perilaku. Menurut Mulyadi et al (2018), pendidikan kesehatan menggunakan penggabungan media PPT (*Power Point Text*) dan leaflet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap. Menurut Bakri et al (2020), pendidikan kesehatan menggunakan penggabungan dengan media *leaflet* dan *flip chart* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Pendidikan kesehatan dengan media audio visual berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan (Rianto et al, 2021). Menurut Sulaiman et al (2020), pendidikan kesehatan dengan penggabungan media audio visual dan leaflet berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku. Menurut Ade (2020), pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku. Menurut Nurjanah & Nur (2019), pendidikan kesehatan dengan penggabungan metode demonstrasi dan leaflet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku.

Dari beberapa hasil penelitian diatas belum ada penelitian tentang pendidikan kesehatan yang menggunakan penggabungan metode audio visual dan demonstrasi. Peneliti ingin menggabungkan dua metode ini karena asumsi peneliti penggabungan metode audio visual dan demonstrasi memiliki tingkat efektif yang lebih tinggi untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan hanya satu metode saja (Nalarati, 2018). Metode audio visual dan demonstrasi dapat merangsang indera penglihatan sekaligus indera pendengaran dalam satu proses atau kegiatan sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diajarkan dan dapat mempraktekannya secara langsung (Nalarati, 2018). Metode audio visual dan demonstrasi memiliki kelebihan yaitu pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik, Ranah kognitif

merupakan ranah yang mencakup pengetahuan dan pemahaman. Ranah afektif yaitu ranah yang berkaitan dengan sikap. Sedangkan ranah psikomotorik yaitu ranah yang berkaitan dengan ketrampilan setelah memperoleh pelajaran (Nalarati, 2018).

Metode demonstrasi dalam pembelajaran dapat menyalurkan pesan dan maksud kepada masyarakat sehingga dapat merangsang pikiran, serta perasaan. Pikiran yang dirangsang melalui stimulus dari indera penglihatan serta pendengaran akan disimpan dalam memori otak sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Marselena et al, 2020).

Dari hasil uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh edukasi audio visual dan demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan *ankle sprain* anggota *calisthenic* Joko Tingkir Lamongan."

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *pre- eksperimental dengan one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah 30 anggota *calisthenic street workout* lamongan.

Sampel penelitian ini adalah semua anggota *calisthenic street workout* lamongan yang berjumlah 30 orang. Penelitian dilakukan pada bulan juli 2022. kriteria inklusi peneliti meliputi anggota *calisthenic* yang laki-laki dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi peneliti yaitu anggota *calisthenic* yang tidak bersedia menjadi responden. Sampel penelitian diseleksi menggunakan teknik total sampling.

Intervensi yang dilakukan berupa pemutaran video dan demonstrasi secara *offline* tentang pertolongan pertama *ankle sprain* selama 30 menit. Data diambil menggunakan kuisioner pada variabel pengetahuan dan lembar observasi pada variabel keterampilan, kemudian diuji menggunakan *Wilcoxon* ($\alpha \leq 0,05$).

Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan anggota *calisthenic* Lamongan ($p=0,000$).

Edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota *calisthenic* Lamongan secara signifikan.

edukasi audio visual dan demonstrasi menjadi alternative, efektif, dan direkomendasikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan *ankle sprain*

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan pada tanggal 22 Mei 2022 dengan No.224//EC/KEPK-S1/05/2022.

HASIL PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah 30 anggota *calisthenic street workout* lamongan. Sampel pada penelitian ini adalah 30 anggota *calisthenic street workout* lamongan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Data umum	Jenis	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia (Tahun)	16	1	3,3
	17	2	6,7
	18	9	30,0
	19	1	3,3
	20	5	16,7
	21	4	13,3
	22	8	26,7
Jumlah		30	100,0
Pendidikan	SMA	12	40,0
	Mahasiswa	18	60,0
Jumlah		30	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir sebagian (30,0%) responden laki-laki berumur 18 tahun, dan hampir sebagian (26,7%) berumur 22 tahun. dan rata-rata sebagian kecil responden laki-laki (16,7%) berumur 20 tahun, sebagian kecil (13,3%) responden laki-laki berumur 21 tahun, sebagian kecil (6,7%) responden laki-laki berumur 17 tahun, sebagian kecil (3,3%) responden laki-laki berumur 19 tahun, sebagian kecil (3,3%) responden laki-laki berumur 16 tahun.

Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar (63,3%) responden memiliki tingkat pendidikan Mahasiswa dan hampir sebagian lainnya (36,7%) responden tingkat pendidikan SMA.

Tabel 2 Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pertolongan Pertama *Ankle Sprain*

Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	n	%
Baik	0	0	23	76,7
Cukup	12	40,0	7	23,3
Kurang	18	60,0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar (60%) memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang dan hampir sebagian (40%) memiliki pengetahuan cukup. Sedangkan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil hampir seluruh responden (76,7%) memiliki tingkat pengetahuan kategori baik dan sebagian kecil (23,3%) memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup.

Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* mengalami perubahan dibuktikan dengan adanya kenaikan frekuensi pengetahuan kategori baik sebanyak 11.

Tabel 3 Pengaruh Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain Terhadap responden

Tingkat Pengetahuan	n	min-max	Mean ± S.D	p value
Pre Test	30	26-74	51,77 ±12,275	0,000
Post Test	30	74-90	80,57 ±4.710	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan nilai rata-rata anggota *calisthenic* 51,77 dengan nilai minimum 26 dan nilai maximum 74, setelah dilakukan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* nilai rata-rata anggota *calisthenic* meningkat menjadi 80,57 dengan nilai minimum 74 dan nilai maximum 90. Selisih mean antara *pre test* dengan *post test* sebanyak 28,8. Hasil uji normalitas dengan Shaphiro Wilk menunjukkan nilai $p= 0,000$ dimana $p<0,05$ artinya data tersebut tidak normal. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ sehingga H_0 ditolak yang bermakna ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat pengetahuan penanganan *ankle sprain* pada anggota *calisthenic* Lamongan.

Tabel 4 Keterampilan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain

Keterampilan	Pre		Post	
	N	%	n	%
Baik	10	33,3	30	100.0
Cukup	19	63,3	0	0
Kurang	1	3,3	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar (63,3%) responden memiliki keterampilan kategori cukup, sebagian (33,3%) kategori responden memiliki keterampilan baik dan sebagian kecil (3,3%) responden memiliki keterampilan kategori kurang. Sedangkan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebesar (100%) responden memiliki keterampilan sangat baik.

Keterampilan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* mengalami perubahan dibuktikan dengan adanya peningkatan frekuensi keterampilan kategori baik sebanyak 20.

Tabel 5 Pengaruh Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain Terhadap Keterampilan Responden

Keterampilan	n	min-max	Mean ± S.D	p value
Pre Test	30	55-94	72,47±9,402	0,000
Post Test	30	88-100	97,10 ±3,100	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan nilai rata-rata anggota *calisthenic* 72,47 dengan nilai minimum 55 dan nilai maximum 94, setelah dilakukan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* nilai rata-rata anggota *calisthenic* meningkat menjadi 97,10 dengan nilai minimum 88 dan nilai maximum 100. Selisih mean antara *pre test* dengan *post test* sebanyak 24,63. Hasil uji normalitas dengan Shaphiro Wilk menunjukkan nilai $p= 0,000$ dimana $p<0,05$ artinya data tersebut tidak normal. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ sehingga H_0 ditolak yang bermakna ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat keterampilan penanganan *ankle sprain* pada anggota *calisthenic* Lamongan

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan Penanganan Ankle Sprain Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain Pada Anggota Calisthenic Lamongan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup dan sesudah diberikan pelatihan pertolongan pertama luka tusuk didapatkan hasil hampir seluruh memiliki tingkat pengetahuan kategori baik. Terjadi peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* kategori baik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, sebagian responden berumur 16-22 tahun, sebagian responden memiliki tingkat pendidikan SMA, hampir seluruh responden merupakan mahasiswa dan hampir seluruh responden pernah mengalami cedera *ankle*.

Dari hasil kuesioner pengetahuan sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain*, didapatkan hasil pengetahuan yang paling banyak diketahui pekerja yaitu mengenai definisi *ankle sprain* dan klasifikasi *ankle sprain*, dan masih banyak anggota *calisthenic* yang belum mengetahui cara melakukan penanganan *ankle sprain* yang baik dan benar. Sedangkan dari hasil kuesioner pengetahuan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain*, didapatkan hasil pengetahuan yang paling banyak diketahui anggota *calisthenic* yaitu mengenai tingkat cedera sprain, pertolongan *ankle sprain* dan teknik *rice*.

Menurut Budiman & Riyanto dalam Pratiwi, (2021) faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, pengalaman, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, dan informasi. Berdasarkan teori Moekijat (1998) dalam Aditya (2021), faktor jenis kelamin mempunyai keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu hal. Teori Nursalam dan Kamil (2019) yang menyatakan bahwa umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir

seseorang. Teori menurut Notoatmodjo (2007) dalam Yeni (2015), yang menyatakan pada umumnya semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima informasi.

Laki-laki memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan perempuan, karena laki-laki mempunyai aktivitas lebih banyak, dari aktivitas yang menyertainya seperti bekerja, sehingga memiliki peluang lebih banyak mendapatkan pengalaman yang mana dari pengalaman itulah seseorang memperoleh pengetahuan. Kondisi usia yang masih muda akan mampu berfikir lebih baik dan cepat dalam menghadapi masalah khususnya saat mengalami cedera *ankle*. Pendidikan SMA dan Mahasiswa dirasa cukup memiliki pengetahuan, pengetahuan SMA didapatkan dari mata pelajaran penjaskes yang ada di sekolah. Sedangkan pada mahasiswa tingkat pengetahuannya lebih tinggi karena sudah mendapatkan pelajaran penjaskes pada waktu SMA ditambah pengetahuannya saat menempuh sebagai mahasiswa.

2. Pengaruh Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota Calisthenic Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat pengetahuan penanganan *ankle sprain* pada anggota *calisthenic lamongan*. Hal ini diperkuat dengan peningkatan rerata mean *pre post* dan selisih median antara *pre test* dengan *post test*. Selain itu hasil ini juga diperkuat dengan adanya kenaikan frekuensi pengetahuan kategori baik penurunan frekuensi pengetahuan kategori cukup, dan penurunan frekuensi pengetahuan kategori kurang. Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dari kategori cukup menjadi kategori baik. Dari hasil kuesioner pengetahuan tentang penanganan *ankle sprain*, sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* kategori soal yang banyak tidak diketahui siswa adalah cara melakukan pencegahan terhadap *ankle sprain* yang baik dan benar. Setelah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil kategori soal yang paling banyak diketahui responden yaitu tingkat cedera sprain, pertolongan *ankle sprain* dan teknik *rice*.

Menurut teori Nglawisan *et al.*, (2017), panca indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata. Didukung oleh teori Dwyer dalam Wibowo (2017), video mampu merebut hampir seluruh saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat sebagian dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Alfikri (2017) yang menunjukkan terdapat pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap pengetahuan mahasiswa.

Penelitian Listiana (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi dengan video tutorial terhadap pengetahuan dalam kategori baik dan terjadi peningkatan keterampilan dalam kategori baik. Selaras penelitian Sari (2018), edukasi menggunakan video dan demonstrasi menunjukkan terjadi peningkatan

signifikan pengetahuan dan keterampilan. Begitu pula dengan penelitian Izzati (2021) menunjukkan ada pengaruh pemberian video edukasi terhadap edukasi pertolongan pertama kecelakaan.

Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu speaker/pengeras suara untuk memperdengarkan video pada saat dilakukan penelitian kurang jelas sehingga saat video diputar peneliti harus sambil menjelaskan terkait apa yang ada di dalam video. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat pengetahuan penanganan *ankle sprain* pada anggota *calisthenic lamongan*.

3. Keterampilan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota Calisthenic Lamongan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki keterampilan kategori kurang dan sebagian kecil responden memiliki keterampilan kategori baik. Sedangkan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki keterampilan kategori baik dan sebagian kecil memiliki keterampilan kategori kurang. Ada peningkatan keterampilan pada kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* didapatkan hasil sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, hampir sebagian responden berumur 16-22 tahun, hampir seluruh responden merupakan anggota *calisthenic* dan hampir seluruh responden pernah mengalami *ankle sprain*, sebagian responden memiliki tingkat pendidikan SMA dan Mahasiswa.

Hasil lembar observasi keterampilan sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain*, prosedur yang paling banyak diketahui responden yaitu persiapan alat-alat untuk olahraga dan masih banyak responden yang belum mengetahui cara pencegahan *ankle sprain* yang baik dan benar. Hal tersebut terjadi karena kurangnya informasi yang diperoleh responden tentang penanganan *ankle sprain*. Sedangkan hasil lembar observasi keterampilan sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain*, prosedur yang paling banyak diketahui responden yaitu penanganan *ankle sprain* menggunakan metode RICE. Peningkatan keterampilan tersebut dikarenakan responden sudah mempunyai pengetahuan, gambaran dan memahami langkah-langkah melakukan penanganan *ankle sprain* melalui edukasi dengan video edukasi dan demonstrasi.

Menurut Ariel (2017) dalam Prabandari (2018), adanya pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan karena materi yang disampaikan dapat diterima melalui panca indra penglihatan dengan pendengaran, dan membutuhkan daya ingat yang kuat sehingga materi mudah diserap dan dipahami dan mudah diingat. Sejalan dengan

teori Notoatmodjo (2012) yang mengungkapkan pengalaman merupakan suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Menurut teori Nilawati (2012), semakin tinggi pengetahuan dan pendidikan seseorang akan meningkatkan keterampilannya, bertambahnya pengalaman seseorang akan menambah keterampilannya, adanya lingkungan dan fasilitas yang mendukung akan meningkatkan keterampilan, kebiasaan sehari-hari dan budaya setempat akan mempengaruhi keterampilan seseorang, semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula keterampilannya.

Semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin banyak pula informasi dan pengetahuan yang didapatkan, semakin banyak informasi yang diperoleh semakin banyak pula keterampilan yang didapatkan. Semakin orang memiliki pengalaman maka semakin orang tersebut terampil dalam melakukan sesuatu karena telah dilakukannya berulang-ulang. Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampunya.

Dalam edukasi dibutuhkan metode atau model yang tepat. Satu model yang dapat digunakan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan dalam penerapannya pun lebih efektif adalah dengan menggunakan model demonstrasi. Pengalaman yang cenderung banyak diperoleh dalam demonstrasi adalah memperhatikan proses atau prosedur yang sistematis, mempraktikkan keterampilan secara proses, dengan menggunakan alat atau bahan yang sebenarnya, sehingga metode edukasi demonstrasi lebih cepat untuk mengubah keterampilan. Edukasi diberikan dengan cara melakukan praktik langsung dengan menggunakan alat peraga dan dibantu oleh asisten. Namun sebelumnya peserta diberikan kesempatan untuk melihat video terlebih dahulu, kemudian dicontohkan oleh peneliti dan diberikan kesempatan mempraktikkan secara mandiri. Sehingga dengan 2 metode edukasi itu tingkat keterampilan menunjukkan adanya peningkatan.

4. Pengaruh Edukasi Pertolongan Pertama Ankle Sprain Terhadap Keterampilan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota Calisthenic Lamongan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat pengetahuan penanganan *ankle sprain* pada anggota *calisthenic* Lamongan. Hal ini diperkuat dengan peningkatan selisih rerata mean *pre post* sebanyak 24,63. Selain itu hasil ini juga diperkuat dengan adanya kenaikan frekuensi keterampilan kategori baik, dan penurunan frekuensi keterampilan kategori kurang. Dari lembar observasi keterampilan tentang pertolongan pertama *ankle sprain*, sebelum diberikan prosedur yang paling banyak tidak diketahui siswa adalah mengetahui cara pencegahan *ankle sprain* yang baik dan benar. Setelah diberikan edukasi didapatkan hasil prosedur yang paling banyak diketahui siswa yaitu penanganan *ankle sprain* menggunakan metode RICE.

Menurut teori Silaban (2012) dalam Sari (2018), informasi yang disampaikan menggunakan metode demonstrasi akan meningkatkan pemahaman dan kemampuan. Menggabungkan beberapa teknik dalam mengaplikasikan materi maka hal tersebut berkontribusi terhadap pemahaman daya ingat. Penelitian ini selaras dengan penelitian Alfikri (2017) yang menunjukkan terdapat pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap pengetahuan mahasiswa. Terjadi peningkatan keterampilan siswa menjadi memiliki keterampilan baik. Didukung penelitian yang dilakukan Dosi (2019), menunjukkan terdapat pengaruh pemberian video edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* di SDN Landungsari 1 Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Terjadi peningkatan keterampilan menjadi sangat baik. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan Rachmawati (2021) menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan.

Peningkatan rerata keterampilan sebelum dan sesudah dapat dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan dan edukasi yang didapat. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya kegiatan edukasi yang sudah diikuti oleh semua responden. Sebagai metode penyajian, demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh pemateri. Walaupun dalam proses demonstrasi peran peserta hanya sekedar memperhatikan, akan tetapi demonstrasi dapat menyajikan bahan pelajaran lebih konkret. Kegiatan belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan dan materi menjadi lebih mudah diterima dan diikuti, karena peserta diajak mengenal kondisi yang sebenarnya, mengamati secara langsung untuk membandingkan antara teori dan kenyataan terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Terbukti dari hasil penelitian menggunakan metode penggabungan demonstrasi dengan video edukasi memiliki nilai presentase responden dengan kategori baik meningkat dari sebelum edukasi dengan setelah edukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

1) Sebagian besar anggota *street workout calisthenic* Lamongan memiliki tingkat pengetahuan kurang sebelum diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* dan hampir seluruh anggota *calisthenic* memiliki tingkat pengetahuan baik sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama *ankle sprain*. Sebagian besar anggota *street workout calisthenic* Lamongan memiliki keterampilan cukup sebelum diberikan edukasi audio visual terhadap pertolongan pertama *ankle sprain* dan seluruh anggota *calisthenic* memiliki keterampilan baik sesudah diberikan edukasi audio visual terhadap pertolongan pertama *ankle sprain*. Ada pengaruh edukasi pertolongan pertama *ankle sprain* terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama *ankle sprain* pada anggota *calisthenic* Lamongan.

2. Saran

Diharapkan bagi anggota *calisthenic* yang baru untuk melihat video pertolongan pertama *ankle sprain* dengan baik dan benar sebelum melakukan olahraga *calisthenic*. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian selanjutnya, dan atau dapat menambah kelompok kontrol, jumlah responden, ataupun menggunakan metode yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., Bukhari, S. I., & Ahmad, F. (2011). Knowledge of first aid and basic life support amongst medical students: a comparison between trained and un-trained students. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 61(6), 613–616. <https://europepmc.org/article/med/22204227>
- Addiarto, W., Ns, M. K., Wahyusari, S., Ns, M. K., & Mat, S. K. (2018). *Strategi Terkini Simulasi Bencana dengan Media Tabletop Disaster Exercise (TDE)*. Universitas Wisnuwardhana Press (Unidha Press). https://books.google.co.id/books?id=7f mwDwAAQBAJ&lpg=PR3&ots=gV6_X-U_S&dq=Strategi%20Terkini%20Simulasi%20Bencana%20dengan%20Media%20Tabletop%20Disaster%20Exercise&lr&hl=id&pg=PR3#v=onepage&q=Strategi%20Terkini%20Simulasi%20Bencana%20dengan%20Media%20Tabletop%20Disaster%20Exercise&f=false
- Ade. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Dalam Pemberian MP-ASI. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(1), 38-46. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIGZI/article/view/325>
- Al-Mohrej, O. A., & Al-Kenani, N. S. (2016). Chronic ankle instability: Current perspectives. *Avicenna Journal of Medicine*, 6(04), 103–108. <https://www.thiemeconnect.com/products/ejournals/abstract/10.4103/2231-0770.191446>
- Andarmoyo. (2019). Pemberian pendidikan kesehatan melalui media leaflet efektif dalam peningkatan pengetahuan perilaku pencegahan tuberkulosis paru di kabupaten ponorogo. *Seminar Nasional Pendidikan 2015*, 600–605. <http://seminar.umpo.ac.id/index.php/semnasdik2015/article/viewFile/276/276>
- Arifin (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29. <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/article/view/96>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show_detail&id=3452
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*. <https://doi.org/10.29313/Jiff.V1i1.2873>
- Asyhar. (2021). *Kreatif Mengembangkan Media*. In Jakarta: Gaung Persada Press. Gaung Persada Pres, <https://ecampus.unusia.ac.id/repo/handle/123456789/9596>
- Bakri, A., Irwandy, F., & Linggi, E. B. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Pasien Stroke Di Rumah Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 372–378. <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH/article/view/299>
- Bleakley, C., McDonough, S., & MacAuley, D. (2004). The use of ice in the treatment of acute soft-tissue injury: a systematic review of randomized controlled trials. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 251–261.
- Budiharto. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Komputer Dengan Komputasi Statistika Berbasis R*. Deepublish. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/9179/>
- Carr, S., & Unwin, N. (2014). *Kesehatan Masyarakat & Epidemiologi*.
- Chinn, L., & Hertel, J. (2010). Rehabilitation of ankle and foot injuries in athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 29(1), 157–167. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2786815/>
- Darmiatun, S., & Tasrial, D. (2015). PRINSIP-PRINSIP K3LH: Keselamatan dan kesehatan Kerja, dan Lingkungan Hidup. *Gunung Samudera*. <https://onsearch.id/Record/IOS2862.UNM.AL00000000053584>
- de Souza Santos, D., de Oliveira, T. E., Pereira, C. A., Evangelista, A. L., Sales, D., Bocalini, R. L. R., Rhea, M. R., Simão, R., & Teixeira, C. V. L. S. (2015). Does a calisthenics-based exercise program applied in school improve morphofunctional parameters in youth? *Journal of Exercise Physiology Online*, 18(6), 52–61. https://www.researchgate.net/profile/Caue-Teixeira/publication/285187970_Does_a_Calisthenics-Based_Exercise_Program_Applied_in_School_Improve_Morphofunctional_Parameters_in_Youth/links/565c4ad808ae1ef92981db e9/Does-a-Calisthenics-Based-Exercise-Program-Applied-in-School-Improve-Morphofunctional-Parameters-in-Youth.pdf
- Divo Gumara. (2019). *Pengembangan Model Latihan Kalistenik di UKM Bidang Minat dan Kegemaran Universitas Negeri Semarang*.

- http://lib.unnes.ac.id/37144/1/6101415131_Optimized.
- Doherty, C., Delahunt, E., Caulfield, B., Hertel, J., Ryan, J., & Bleakley, C. (2014). The incidence and prevalence of ankle sprain injury: a systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies. *Sports Medicine*, 44(1), 123–140. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-013-0102-5>
- Fatimah, A. S., & Weni, K. (2019). Efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media PGS Cards dibandingkan Leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang pada siswa Sekolah Dasar. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/617/>
- Fauzi, I. B., & Priyonoadi, B. (2018). Klasifikasi dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari. *MEDIKORA*, 17(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23494>
- Fitriani, D. (2011). Pengaruh edukasi sebaya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada agregat anak usia sekolah yang beresiko kecacangan di Desa Baru Kecamatan Manggar Belitung Timur. *Jurnal Universitas Indonesia*. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280655-T%20Dianita%20Fitriani>.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). Terapi Masase Frirage. *Pelaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 158–169. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.22>
- Hariyawanti, E. Y., Sulaiman, L., & Setiawan, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Klinik VCT Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Di Kecamatan Aikmel Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1498>
- Herzog, M. M., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., & Wikstrom, E. A. (2019). Epidemiology of ankle sprains and chronic ankle instability. *Journal of Athletic Training*, 54(6), 603–610. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31135209/>
- Ivins. (2006). Acute ankle sprain: an update. *American Family Physician*, 74(10), 1714–1720. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132304484/pelitian/BUKU+MASASE+FRIRAGE+2012> <https://www.aafp.org/afp/2006/1115/p1714.html?printable=afp>
- J. Purwono. (2018). Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. Jurnal teknologi pendidikan dan pembelajaran. *Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan*. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/tp/article/view/3659>
- Junaidi, I. (2013). *REMATIK & ASAM URAT; Cara Mudah Memahami, Mengobati, dan Merawat Penyakit Rematik dan Asam Urat*. http://repo.unikadelasalle.ac.id/index.php?show_detail&id=6742&keywords=
- Majid, M. S. (2015). Pembelajaran fisika dengan pendekatan kontekstual melalui metode eksperimen dan demonstrasi diskusi ditinjau dari berpikir kritis dan kreativitas siswa (Materi Kinematika Gerak Lurus Kelas X MIA Semester Gasal MAN I Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015). *Pembelajaran Fisika Dengan Pendekatan Kontekstual Melalui Metode Eksperimen Dan Demonstrasi Diskusi Ditinjau Dari Berpikir Kritis Dan Kreativitas Siswa (Materi Kinematika Gerak Lurus Kelas X MIA Semester Gasal MAN I Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015) (Docto*, 1–23. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/49582>
- Marselena, S. F. A., Sudarsih, S., & Wahyuningsih, B. D. (2020). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Lalu Lintas Pada Remaja Karangtaruna Desa Jabon. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/4754>
- Marta, K., Kawiyana, I dan Made Sulistiyana. (2016). Management of Acute Ankle Sprain: A Literature Review Faculty of Medicine. *Indonesia Journal of Biomedical Science*, 10(2), 20–26. https://ijbs-udayana.org/index.php/ijbs/article/viewFile/130/pdf_15
- Maulana, H. D. J., & Sos, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. <https://scholar.google.co.id/citations?user=tFKrsfEAAA&hl=en>
- Melanson, S. W., & Shuman, V. L. (2020). Acute Ankle Sprain. *StatPearls [Internet]*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459212/>
- Moorhouse, N., Jung, T., Shi, X., Amin, F., Newsham, J., & McCall, S. (2019). Pulmonary rehabilitation in virtual reality for copd patients. In *Augmented Reality and Virtual Reality* (pp. 277–290). Springer. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q

- Muawanah.(2016). Perbedaan Pelatihan Proprioceptive Menggunakan Wobble Board Dengan Pelatihan Penguatan Otot Ankle Menggunakan Karet Elastic Resistance Dalam Menurunkan Foot and Ankle Disability Pada Kasus *Sprain* Ankle Kronis. *Sport and Fitness*, 4(1), 59–71. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/20204/ApaCitationPlugin>
- Mulyadi, M. I., Warjiman, W., & Chrisnawati, C. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–9. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/111>
- Nalarati, N. (2018). *Efektivitas Penerapan Metode Demonstrasi dan Media Audio Visual terhadap Pembelajaran Bidang Studi PAI dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SDN 54 Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/10609/>
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS3409.slims-1574/TOC>
- Nugroho, B. S., & Ambardini, R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Medikora*, 15(1), 23–38. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/10070>
- Nurjanah, S., & Nur, J. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Terhadap Pengetahuan dan Perilaku pada Mahasiswi. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 25–32.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan" Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmatih, A. N., Yuniastuti, A., & Susanti, R. (2018). Pengembangan booklet Berdasarkan Kajian Potensi Dan Masalah Lokal Sebagai Suplemen Bahan Ajar SMK Pertanian. *Journal Of Education*, 1(1), 22–29. <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/article/view/96>
- Rahmawati, Tita, A. dan V. G. (n.d.). *Uji coba Media Video Edukasi Hiv/Aids Di SMPN 14 Depok Tahun 2018*. Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS3409.slims-1574/TOC>