

**PENGARUH MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN**

<sup>1\*</sup>Rizky Oktarina, <sup>2</sup>Dhona Andhini, <sup>3</sup>Jaji

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK Universitas Sriwijaya

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan FK Universitas Sriwijaya

\*e-mail: oktarinarizky1@gmail.com

**Abstrak**

Cedera sprain merupakan salah satu cedera yang sering terjadi pada olahragawan, cedera sprain jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan berbagai efek samping. Pertolongan pertama pada cedera sprain adalah dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Aktivitas yang dilakukan mahasiswa pendidikan jasmani banyak berhubungan dengan kegiatan olahraga yang dapat menimbulkan risiko mengalami cedera, sehingga diperlukannya pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera adalah melalui edukasi kesehatan menggunakan media video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 30 responden diambil menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon sign rank test* didapatkan *p value* 0,000 yang berarti terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE. Responden dapat memahami informasi dengan baik dikarenakan media video melibatkan elemen suara dan elemen gambar yang dapat dilihat dalam bentuk video dan melibatkan berbagai indra. Media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan mengenai pertolongan pertama cedera sprain sehingga media ini dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi kesehatan.

**Kata kunci :** Edukasi kesehatan, Media Video, Pengetahuan, RICE, Sprain

***THE INFLUENCE OF VIDEO MEDIA ON PHYSICAL EDUCATION STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT FIRST AID FOR SPRAIN INJURIES***

***Abstract***

*The Effect of Education Using Video Media on Physical Education Students' Knowledge of First Aid for Sprain Injuries Using the RICE Method (Rest, Ice, Compression, Elevation). Sprain injury is one of the injuries that often occurs in sportsmen, sprain injury if not treated properly can cause various side effects. First aid for sprain injuries is to use the RICE method. The activities carried out by physical education students have a lot to do with sports activities that can pose a risk of injury, so knowledge about first aid injuries is needed. One of the efforts to increase knowledge about first aid injuries is through health education using video media. This study aims to determine the effect of health education using video media on the knowledge of physical education students about first aid for sprain injuries using the RICE method. This research is a pre-experimental study using a one group pretest-posttest design. The sample used in this study was 30 respondents taken using non-probability sampling method, namely purposive sampling that met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis using the Wilcoxon sign rank test statistical test obtained a p value of 0.000 which means there is an effect of education using video media on the knowledge of physical education students about first aid for sprain injuries using the RICE method. Respondents can understand the information well because video media involves sound elements and image elements that can be seen in video form and involves various senses. Audiovisual media is effective in increasing knowledge about first aid for sprain injuries so that this media can be used as one of the health education media.*

**Keywords:** Health education, Knowledge, RICE, Sprain, Video Media

## PENDAHULUAN

Cedera Sprain merupakan cedera yang berupa penguluran atau robekkan yang terjadi pada ligamen yaitu jaringan yang menghubungkan antara tulang dengan tulang atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas pada sendi<sup>(1)</sup>. Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 proporsi jenis cedera terkilir secara nasional terjadi sebanyak 32,8% dan pada provinsi Sumatera Selatan kejadian cedera terkilir terjadi sebanyak 34,6%. Sprain sering terjadi pada bagian ekstrimitas, secara nasional presentase cedera yang terjadi pada anggota gerak bawah adalah 67,9% sedangkan pada anggota gerak bagian atas sebanyak 37,2%<sup>(2)</sup>. Bola basket (41,1%), *football* (9,3%), dan *soccer* (7,9%) menyumbang setengah dari semua cedera terkilir pada pergelangan kaki (58,3%) berdasarkan data dari *National Electronic Injury Surveillance System* (NEISS) di Amerika. Kegiatan atletik telah terbukti menjadi penyebab utama keseleo pergelangan kaki. Hal tersebut membuktikan bahwa kejadian cedera sprain tertinggi terjadi selama kegiatan olahraga<sup>(3)</sup>.

Cedera sprain jika tidak segera ditangani akan menyebabkan berbagai komplikasi, sprain di pergelangan kaki jika tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan pergelangan kaki menjadi tidak stabil secara kronis, mengakibatkan cedera ulang di kemudian hari, kesulitan dalam berlatih kegiatan olahraga, arthritis dini pada sendi pergelangan kaki, dan kadangkala tindakan operasi diperlukan. Untuk menghindari terjadinya efek samping tersebut, ketika mengalami cedera sprain harus dievaluasi dan dirawat sebagaimana mestinya<sup>(4)</sup>.

Pertolongan pertama menggunakan metode RICE sangat penting dalam mencegah terjadinya komplikasi pada cedera sprain *The American Academy of Orthopaedic Surgeons* merekomendasikan penggunaan perawatan RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*) untuk cedera sprain. Prinsip dasar perawatan cedera menggunakan metode RICE dilakukan 0-36 jam pertama setelah terjadi cedera. Ketika berhadapan dengan cedera baru (0-36 jam), tidak diizinkan melakukan HARM (*Heat, Alcohol, Running, Massage*)<sup>(5)</sup>.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Jasmani banyak berhubungan dengan kegiatan olahraga dimana dapat menimbulkan risiko mengalami cedera, sehingga diperlukannya pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Universitas Sriwijaya pada angkatan 2022 yang saat ini berada pada semester 2, sebagai mahasiswa semester awal mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2022 belum mendapatkan mata kuliah tentang cedera olahraga sehingga belum banyak mengetahui tentang cedera olahraga baik penanganan maupun pencegahannya. Dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan mahasiswa penjas didapatkan bahwa 6 dari 10 (60%) orang mengatakan tidak mengetahui cedera sprain, 2 dari 10 (20%) orang pernah mengalami cedera sprain, 6 dari 10 (60%) orang mengaku tidak mengetahui pertolongan pertama cedera sprain, dan 7 dari 10 (70%) tidak mengetahui metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

Edukasi kesehatan secara online merupakan alternatif untuk memberikan edukasi kesehatan yang dapat menjangkau peserta yang berjauhan, dengan memanfaatkan teknologi pemberian edukasi tidak terhalang meskipun dalam kondisi berjauhan dengan edukator atau pemberi edukasi. *Zoom* merupakan salah satu platform yang dapat digunakan ketika melakukan edukasi secara online yang memungkinkan pemberi edukasi dan peserta berkomunikasi satu sama lain layaknya bertemu secara langsung. *Zoom* juga memungkinkan pemberi edukasi untuk membagikan materi secara audiovisual yang dapat menunjang proses pembelajaran walaupun secara daring. Media lebih sering digunakan dalam pendidikan kesehatan seiring kemajuan teknologi. Media audiovisual sering dikenal

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

sebagai media mendengarkan dan melihat, menggabungkan konten audio dan visual. Karena media audiovisual memiliki kualitas yang lebih komprehensif dan lebih realistis, sehingga dapat mengimbangi kekurangan media audio atau visual saja<sup>(6)</sup>.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

### METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental* rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini

merupakan mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Sriwijaya angkatan 2022 sebanyak 73 responden. Pengambilan sampel menggunakan pendapat ahli yang menyatakan penentuan besar sampel dapat menggunakan panduan sampel minimum yaitu menurut Fraenkel dan Wallen untuk penelitian eksperimental dapat menggunakan sebanyak 30/15 per group<sup>(7)</sup>. Menurut Borg and Gall khusus untuk penelitian eksperimen dan komparatif diperlukan sampel 15-30 responden<sup>(8)</sup>. Sehingga jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 responden. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan media video yang berdurasi kurang lebih 5 menit kemudian setelah diberikan intervensi pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

### HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Video**

No	Kategori	n	%
1.	Rendah	3	10,0
2.	Cukup	20	66,7
3.	Baik	7	23,3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan pengetahuan responden saat melakukan *pre test* yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan 3 orang (10%) memiliki pengetahuan dalam kategori rendah.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Sprain Setelah Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Video**

No	Kategori	n	%
1.	Rendah	0	0
2.	Cukup	8	26,7
3.	Baik	22	73,3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 22 orang (73,3%) memiliki pengetahuan baik pada saat melakukan *post test*.

**Tabel 3**  
**Perbedaan tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain**

		Pengetahuan Post test								<i>P value</i>
		Rendah		Cukup		Baik		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Pengetahuan Pre test</b>	<b>Rendah</b>	0	0.0	2	6.7	1	3.3	3	10.0	0.000
	<b>Cukup</b>	0	0.0	6	20.0	14	46.7	20	66.7	
	<b>Baik</b>	0	0.0	0	0.0	7	23.3	7	23.3	
	<b>Total</b>	0	0.0	8	26.7	22	73.3	30	100	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori rendah meningkat menjadi cukup dan baik. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup meningkat menjadi baik yaitu sebesar 14 orang (46,7%) setelah diberikan edukasi menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain. Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *p value* 0,000 atau  $P value \leq \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video tentang pertolongan pertama cedera sprain terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *Willcoxon* menunjukkan nilai *p value* 0,000 atau  $P value \leq \alpha (0,05)$  yang berarti dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa pendidikan jasmani tentang pertolongan pertama cedera sprain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suparmanto, Dwilestari, dan Sefani setelah dilakukan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama pada sprain dengan metode audiovisual<sup>(6)</sup>. Penelitian yang dilakukan Fathoni, Suandika, & Tang menjelaskan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan

pengetahuan masyarakat tentang tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan<sup>(9)</sup>.

Media video merupakan kombinasi antara audio dan visual atau yang dapat dilihat dan didengar. Media audiovisual berguna dalam membantu menstimulasi indra penglihatan (indra mata) dan indra pendengaran (indra telinga) pada saat pemberian informasi kesehatan selain itu media video dapat bermanfaat untuk memudahkan seseorang dalam mengingat, dan membuat seseorang lebih fokus dikarenakan menggunakan gambar<sup>(10)</sup>. Menurut Notoatmodjo semakin banyak indra yang digunakan saat menerima pesan atau informasi kesehatan dari sebuah media, maka akan semakin tinggi atau semakin jelas dalam memahami informasi kesehatan yang diterima<sup>(11)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa media video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden, peneliti menganggap hal ini dikarenakan media video terdiri dari elemen suara dan elemen gambar yang dapat dilihat dalam bentuk video dan melibatkan berbagai indra

sehingga memudahkan responden dalam memahami informasi yang diberikan. Mubarak dikutip Fathoni menyatakan bahwa media audiovisual dinilai mampu memberikan gambaran yang lebih tepat dan menarik sebagai media penyampaian pesan pendidikan kesehatan serta mampu menyampaikan pesan yang terkandung dalam media dengan baik kepada responden<sup>(9)</sup>.

Terjadinya peningkatan pengetahuan responden dikarenakan responden telah menerima tambahan informasi yang diperoleh melalui edukasi kesehatan menggunakan media video, sedangkan pada responden yang tidak mengalami peningkatan tingkat pengetahuan terjadi karena dipengaruhi oleh adanya perbedaan fokus atau perhatian responden selama kegiatan edukasi berlangsung, edukasi kesehatan dilakukan menggunakan *Zoom meeting* sehingga terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi responden.

## SIMPULAN

1. Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan yaitu pengetahuan rendah sebanyak 3 responden (10%), pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (66,7%), pengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%).
2. Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi kesehatan yaitu pengetahuan cukup sebanyak 8 responden (26,7%), pengetahuan baik sebanyak 22 responden (73,3%).
3. Ada pengaruh yang signifikan dari edukasi kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan mahasiswa tentang pertolongan pertama cedera sprain ( $p$  value = 0,000).

## REFERENSI

1. Artanayasa IW, Putra A. Cedera pada pemain sepakbola. In: Prosiding Seminar Nasional MIPA 2014.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018; 53(9), 1689–1699.
3. Martin RL, Davenport TE, Paulseth S, Wukich DK, Godges JJ, Altman RD, Delitto A, DeWitt J, Ferland A, Fearon H, MacDermid J. Ankle stability and movement coordination impairments: ankle ligament sprains: clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability and health from the orthopaedic section of the American Physical Therapy Association. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2013 Sep;43(9):A1-40.
4. Sumartiningsih S. Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2012;2(1).
5. Ayu Tri Widhiyanti K. Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga; 2018
6. Suparmanto G, Dwilestari R, Sefani N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Rajawali*. 2022 May 25;12(1):22-6.
7. Fraenkel J, Wallen N, Hyun H. How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed. McGraw-Hill Education; 1993 Jan.
8. Borg WR, Meredith D. Gall and Joyce P. Gall. 2007. *Education Research*. New York: Pearson Education, Inc.
9. Fathoni FI, Siwi AS, Suandika M, Tang WR. Audiovisual Media’s Effectiveness on Community Knowledge about First-Aid Accidents. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2022;8(1):16-22.
10. Jatmika SE, Jatmika SE, Maulana M, KM S, Maulana M. Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
11. Notoatmodjo, S. Promosi kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta.2005. Rineka Cipta.