



## **Pengaruh Penkes Dan Simulasi P3K Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Mengenai Cedera *Ankle Strain* pada Anggota Taekwondo**

Iffah khairunnisa <sup>1</sup>, Nurul Fatwati Fitriana <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

### **I N F O R M A S I**

*Korespondensi:*

Khairunnisa.iffah20@gmail.com

*Keywords:*

Health education; Simulation; Ankle Strain; Skills

### **A B S T R A C T**

**Objective:** to know the effect of health education and simulation of handling ankle strain.

**Method:** This was a quantitative research with a pre-experimental design and one group pre-test-post-test approach. The population and sample in this study amounted to 37 respondents who were taken using an accidental sampling technique.

**Results:** The average score of knowledge obtained from 37 respondents before given health education was 8.97 and it became 15.03 after the health education was done. The average score of the skills before and after doing the simulation was 4.97 and 8.97 respectively. Wilcoxon test results on the knowledge variable indicated that Z value 5,331 and p value = 0.001, while that on the skill variable showed that Z value 5,391 and p value = 0,000. There are differences in respondent's knowledge and skills before and after health education and simulation.

**Conclusion:** There is an effect of health education and the simulation of first aid on the knowledge and skills of Taekwondo members

**PENDAHULUAN**

Cedera akibat kecelakaan hampir merupakan satu-satunya konsekuensi dari aktivitas atau latihan fisik dan telah terbukti menimbulkan masalah substansial. Seperti halnya cedera pada saat melakukan olahraga yang dilakukan oleh individu maupun masyarakat. Namun, cedera dapat di tangani dengan melakukan latihan kekuatan, latihan melakukan peregangan sebelum melakukan latihan fisik atau olahraga (Ander- sen, 2018).

Cedera merupakan penyebab kematian yang mor- biditas dan signifikan pada anak-anak dan remaja dari umur 10 tahun sampai 22 tahun dan mencapai 830.000 kematian setiap tahunnya pada anak-anak dan remaja. Hal itu dapat terjadi ketika individu melakukan aktivitas fisik seperti halnya olahraga (Chen,2014).

Sebuah tinjauan studi yang dilakukan pada tahun 2012 menemukan bahwa tidak ada cukup data untuk membuktikan bahwa metode *RICE (Rest Ice Compress Elevation)* secara efektif mengobati pergelangan kaki yang terkilir (Nugroho, 2016).

Sebuah tinjauan tahun 2015 yang terkait dengan Palang merah Indonesia PMI mengkonfirmasi bahwa es efektif untuk menyembuhkan cedera saat terjadi pelatihan/pertandingan (Fitriadi, 2019).

Dari hasil wawancara anggota Taekwondo men- gatakan bahwa sering terjadi cedera ketika latihan maupun ketika sedang bertanding. Biasanya hal yang terjadi ketika latihan maupun pertandingan yaitu seperti cedera *Ankle*. Anggota taekwondo belum be- lum mengetahui tentang bagaimana cara penanganan cedera *ankle strain*, jika ada anggota taekondo yang mengalami cedera seperti cedera ankle strain hanya di lakukan dengan cara di regangkan saja. Selain itu anggota Taekwondi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto belum pernah dilakukan pendidikan kes- ehtan mengenai pentingnya P3K tentang cara penan- ganan cedera khususnya cedera *Ankle strain*, sehingga menggerakkan peneliti untuk melakukan penelitian ini sekaligus menggali pengetahuan dan ketrampilan anggota taekwondo menangani cedera *ankle strain*.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan Metode kuantitatif. De- sain yang digunakan dalam penelitian ini menggu- nakan desain pre eksperimental dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Teknik pengambil- an sampel menggunakan *Accidental Sampling* yaitu berjumlah 37 responden. Pengumpulan data meng-

gunakan kuesioner pengetahuan P3K penanganan cedera *Ankle strain* melalui metode RICE dan lembar observasi keterampilan. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini dilaku- kan di bulan desember 2019 di tempat latihan (Ak Anshori lantai 3) Universitas Muhammadiyah Pur- wokerto.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**I. Analisa Univariat  
Karakteristik Responden**

**Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik respon- den**

Karakteristik Responden	jumlah	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	32,4%
Perempuan	25	67,6%
Total	37	100
Usia		
18	11	29,7%
19	10	27%
20	5	13,6%
21	11	29,7%
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Responden berusia 18 tahun dan 21 tahun yaitu sebanyak 11 orang (29,7%), dan sebagian besar responden den- gan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 25 orang (67,6%).

Hasil penelitian dilakukan oleh Pondag, L (2018) tentang P3K penanganan cedera olahraga dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai p Value se- besar 0,001 dan di jelaskan bahwa karakteristik re- sponden dalam penelitian tersebut berdasarkan usia yaitu mayoritas 18 tahun sebanyak 16 mahasiswa.

**Tabel 2 distribusi frekuensi pengetahuan respon- den sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.**

	Pretest pengetahuan	Posttest pengetahuan
Mean	8,97	15,03
Median	9,00	15,00
Std. devisi	1,536	2,034
Min	6	11
max	12	18

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata

pengetahuan sebelum di lakukan pendidikan kesehatan adalah 8,97 dan nilai median 9,00 dengan std devisi 1,536, dan nilai minimum 6 dan nilai maximum 14.

Sedangkan hasil penelitian setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata 15,03 dan nilai median 15,00 dengan std devisi 2,034, dan nilai minimum 11 dan nilai maximum 18.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi keterampilan responden sebelum dan sesudah di lakukan Simulasi Pendidikan kesehatan.**

	Pretest Keterampilan	Posttest Keterampilan
Mean	4,97	8,97
Median	5,00	9,00
Std. devisi	0,833	0,763
Min	4	8
max	6	10

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum di lakukan pendidikan kesehatan adalah 84,97 dan nilai median 98,97 dengan std devisi 0,833, dan nilai minimum 4 dan nilai maximum 6. Sedangkan hasil penelitian setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata 8,97 dan nilai median 9,00 dengan std devisi 0,763, dan nilai minimum 8 dan nilai maximum 10.

Hasil penelitian yang dilakukan Emanuel (2017), tentang penerapan penanganan cedera anggota UKM olahraga dengan menggunakan metode RICE. Dari hasil penelitian di dapatkan anggota UKM olahraga dengan kelompok tingkat keterampilan kurang melakukan 2 penerapan penanganan cedera yaitu *rest* dan *ice* sejumlah 26 orang (27,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,00 yang berarti ada hubungan keterampilan dengan penerapan cedera pada anggota UKM olahraga.

**Analisa Bivariat**

**tabel 4 uji normalitas data**

Kelompok	P-value	Kesimpulan
Pre Test Pengetahuan	0,001	Tidak Normal
Post Test Pengetahuan	0,053	Tidak Normal
Pre Test Keterampilan	0,000	Tidak Normal
Post Test Keterampilan	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 dengan jumlah anggota taekwondo sebanyak 37 orang menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai sig

Pengetahuan masing-masing pre 0,001 post 0,053, sedangkan nilai sig Keterampilan pre 0,000 dan post 0,000. Nilai sig pre post pengetahuan dan keterampilan < 0,05, bisa di sebut data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

**Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan.**

	Median (min- mak)	Rerata±s.b	Z	p
Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	9(6-12)	8,97±1,536	5,331	0,000
Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	15(11-18)	15,03±2,034		

Hasil uji *Wilcoxon* untuk pengetahuan tentang penanganan cedera *Ankle strain*, di dapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 8,97 dan sesudah 15,03. Nilai minimum sebelum diberi pendidikan kesehatan sebesar 6 dan maksimum sesudah sebesar 12, sedangkan nilai minimum setelah diberi pendidikan kesehatan 11 dan maksimumnya 18. Nilai Z sebesar 5,331, dan nilai p sebesar 0,000.

Hasil penelitian lain yaitu menurut Manurung (2017) bahwa dalam penelitian tersebut menggunakan kuesioner dengan menggunakan uji statistic *Wilcoxon* pada 29 responden dan diperoleh nilai signifikan *p value* < 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang P3K terhadap pengetahuan seseorang.

Hasil uji tabel 6 *Wilcoxon* untuk pengetahuan tentang penanganan cedera *Ankle strain*, di dapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 8,97 dan sesudah 15,03. Nilai minimum sebelum diberi pendidikan kesehatan sebesar 4 dan maksimum sesudah sebesar 6, sedangkan nilai minimum setelah diberi pendidikan kesehatan 8 dan maksimumnya 10. Nilai Z sebesar 5,391, dan nilai p sebesar 0,000.

**Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Keterampilan.**

	Median (min- mak)	Rerata±s.b	Z	P
Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	5 (4-6)	8,97±833		
Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	9(8-10)	15,03±763	5,391	0,000

Hasil penelitian yang di lakukan Nova (2016) tentang efektivitas pendidikan kesehatan tentang terhadap perubahan keterampilan P3K menunjukkan hasil Pendidikan kesehatan dengan metode simulasi rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 12.65 dan meningkat menjadi 14.85 sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan, peningkatan nilai rata-rata ini karena telah di lakukan pendidikan kesehatan dengan metode simulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah di lakukan simulasi pendidikan kesehatan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian tentang “ Pengaruh simulasi P3K terhadap pengetahuan dan keterampilan menangani cedera Ankle Strain pada Anggota taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto” Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden anggota taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto berusia 18 tahun dan 21 tahun yaitu sebanyak 11 orang (29,7%), usia 19 tahun sebanyak 10 orang ( 27%), usia 20 tahun sebanyak 5 orang (13,5%).
2. Pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata (Mean) sebesar 8,97, Sedangkan nilai Keterampilan sebelum dilakukan simulasi penanganan cedera ankle strain nilai rata-rata sebesar 4,97
3. Pengetahuam responden sesudah dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata 15,03, Sedang-

kan nilai keterampilan sesudah dilakukan simulasi meningkat menjadi 8,97. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p = 0,000. Ada pengaruh pendidikan kesehatan pertolongan pertama pada kecelakaan P3K terhadap pengetahuan dan keterampilan pada penanganan cedera ankle strain pada anggota taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**SARAN**

1. Bagi Peneliti  
Hasil Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan tentang P3K menangani Cedera Ankle Strain dengan menggunakan Metode Rice.
2. Bagi Responden  
Hasil penelitian ini dapat lebih meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang P3K menangani Cedera Ankle Strain sehingga dapat di gunakan saat terjadinya kondisi darurat yang ada di sekitar mereka.
3. Bagi Peneliti selanjutnya  
Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu peneliti dapat meneliti tentang faktor-faktor dari pengetahuan ( Pendidikan, Pengalaman, Usia, Informasi ) untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.
4. Bagi instansi Pendidikan  
Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan instansi pendidikan UMP untuk lebih rutin memberikan pengetahuan serta pelatihan kepada anggota taekwondo agar pengetahuan dan keterampilanya dapat bertambah dan dapat digunakan para anggota untuk menyebarluaskan serta mempraktekannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andresen, L. b. (2018). *The Effectiveness Of Exercise Interventions to Prevent Sport Injuries: A Systematic Riview And Meta-Analysis Of Randomasid Controlled Trials*. Retrieved January 8,2018 from <http://bjsm.bmj.com/>

Chen, Y. (2014). *Health Belief Model Based Evaluation Of School Health Education Programme For Injury Prevention Among High School Student In The Community Contex*. BMC Public Health.

Nugroho,Setio. B. (2016). *Tingkat Pengetahuan Atlet tentang cedera ankle dan terapi latihan dipersatuan sepak bola telaga utama*. MEDIKORA Vol xv.

Pondaag, L., Kumaat, T. L dan aruw, A. J. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Simulasi*



*Terhadap Pengetahuan Balut Bidai Pertolongan Pertama Pada siswa k=Kelas X SMK Negri 6 Manado. Ejournal Keperawatan vol.6.*

Ratnanto Fitriadi. (2019). *Perencanaan model material Handiling crane sebagai media pembelajaran otomasi industri dengan pendekatan rapid prototyping.* Skripsi thesis.