

## **PENGARUH PELATIHAN METODE *RICE* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PENANGANAN DISLOKASI PADA PEMAIN BULUTANGKIS DESA DELANGGU**

### ***THE EFFECT OF RICE METHOD TRAINING ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND SKILLS IN HANDLING DISLOCATION IN BADMINTON PLAYERS IN DELANGGU VILLAGE***

**David Rizal Fernando<sup>1)</sup> Setiyawan<sup>2)</sup> Sahuri Teguh Kurniawan<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

\*Korespondensi Penulis: d4vid.rizal16@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Dislokasi merupakan kondisi tulang lengan atas mengalami pergeseran atau terlepas keluar dari sendi bahu normalnya. Dislokasi terjadi akibat kerusakan pada sistem otot dan rangka tubuh yang diakibatkan oleh kegiatan olahraga seperti bulutangkis. Penanganan dislokasi dapat dilakukan dengan cara metode *RICE* (*Rest, Ice Compression, Elevation*) yang dapat dilakukan oleh siapa saja. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu. **Metode** penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *pre and posttest without control*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu 30 responden. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan lembar kuesioner metode *RICE* dan lembar observasi metode *RICE*. Uji analisis data penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon*. **Hasil** Analisa univariat berdasarkan Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pelatihan metode *RICE* dapat diketahui jumlah terbanyak responden berada pada tingkat pengetahuan sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan sesudah diberikan pelatihan metode *RICE* dapat diketahui jumlah terbanyak responden berada pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (66,7%). Berdasarkan Tingkat keterampilan sebelum diberikan pelatihan metode *RICE* dapat diketahui jumlah terbanyak responden berada pada tingkat keterampilan sebanyak 18 responden (60%), sedangkan sesudah diberikan pelatihan metode *RICE* dapat diketahui jumlah terbanyak responden berada pada tingkat keterampilan cukup sebanyak 23 responden (76,7%). Hasil analisis berdasarkan *Uji Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0,000 dimana nilai *p value* tersebut < 0,05. **Kesimpulan** terdapat pengaruh yang signifikan dengan hasil *p value* 0,000

Kata Kunci : Pelatihan Metode *RICE*, Tingkat Pengetahuan, Keterampilan, Penanganan Dislokasi

#### **ABSTRACT**

Dislocation management can be effectively implemented through the *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) method, which is accessible to individuals without specialized medical training. This research aimed to assess the impact of instructional training on the participants' knowledge and practical skills in applying the *RICE* method for dislocation treatment among badminton players in Delanggu Village. This investigation employed a *pre-experimental research design*, utilizing *pre- and post-intervention assessments without a control group*. Data analysis was conducted using the *Wilcoxon signed-rank test*. The findings from the univariate analysis, conducted before implementing the *RICE* method training, indicated that the majority of respondents, totaling 19 individuals (63.3%), possessed a certain baseline level of knowledge. Following the administration of the *RICE* method training, the distribution shifted, with the highest number of respondents, 20 individuals (66.7%), attaining sufficient knowledge. Before undergoing training in the *RICE* method, respondents' most prevalent skill level was 18, comprising 60% of the sample population. Following the training, the predominant skill level shifted to a sufficient level, with 23 respondents (76.7%)

Submitted : 7 Agustus 2024

Accepted : 22 September 2025

Website : jurnal.stikespamenang.ac.id | Email : jurnal.pamenang@gmail.com

*exhibiting this competency. Statistical analysis utilizing the Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of  $0.000 < 0.05$ . Consequently, the RICE method training has a statistically significant impact on the respondents' skill levels.*

*Keywords: RICE Method Training, Knowledge Level, Skills, Dislocation Management*

## Pendahuluan

Dislokasi merupakan kondisi tulang lengan atas mengalami pergeseran atau terlepas keluar dari sendi bahu normalnya (Salim & Saputra, 2021). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2015), mengatakan risiko atlet yang cidera akibat bermain bulutangkis diperkirakan sebanyak 108 kasus atau sebanyak 10,84% dari 1.000 pertandingan. Menurut *Badminton World Federation* (BWF), bulutangkis adalah suatu olahraga menggunakan raket dan *shuttlecock*, yang dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, dewasa ataupun orang tua. Bulutangkis memiliki gerakan cepat atau terus-menerus sehingga pemain bulutangkis memiliki risiko cedera yang tinggi (Jefri, 2018).

Berdasarkan data informasi *America Academy of Orthopaedic Surgeons* (AAOC, 2017), hampir empat juta orang di USA membutuhkan rehabilitasi pemulihan setiap tahun untuk kasus dislokasi, *strain*, dan lainnya. Hasil Survei Kesehatan Indonesia pravelensi data cedera pada tahun 2018 sebesar 9,2% angka ini meningkat 1% dari tahun 2013 sebesar 8,2% dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari (Kemenkes, 2018). Di Jawa Tengah angka kesakitan cedera dapat mengganggu kegiatan sehari-hari 9,3% (Kemenkes, 2018). Di Kabupaten Klaten tercatat data pravelensi cedera sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2018). Pada olahraga badminton bagian tubuh yang terkena cedera adalah ekstremitas atas 49,7% ekstremitas bawah 42,3% dan sisanya cedera kepala dan mata (Phomsoupha & Laffaye, 2020).

Dislokasi terjadi dikarenakan akibat tarikan otot yang berlebihan. Akibat dari aktivitas yang berlebihan ini, maka terjadilah peradangan kantung cairan yang seharusnya melumasi sekaligus melapisi area pada sendi yang mengakibatkan ketegangan otot dan bahu yang kaku, yang menyebabkan terbatasnya ruang gerak pada bahu (Khairuzzaman, 2019). Pada bulutangkis merupakan olahraga non kontak karena tidak melibatkan sentuhan antar pemain. Namun, perpindahan yang cepat seperti melompat, menangkis dan tempat terbatas yang dibatasi net serta pergerakan

tangan yang cepat dengan berbagai postur tubuh yang berubah meningkat resiko cedera (Phomsoupha & Laffaye, 2020). Pada terjadinya cedera bahu akan mengalami kemerahan, panas, bengkak, serta mengalami nyeri, dan hilangnya fungsi. Dampak dari dislokasi sendiri akan mengakibatkan kerusakan jaringan, ketidakstabilan bahu dan cedera berulang. Secara teori fisiologis respon tubuh biasa di sebut dengan proses peradangan dan pembengkakan (Lin *et al.*, 2019). Penanganan dislokasi terdapat cara pengobatan atau penatalaksanaan.

Penatalaksanaan dislokasi terdapat dua yaitu penatalaksanaan medis dan non medis. Penatalaksanaan medis terdapat penanganan dengan pembedahan dan pemberian analgesik. Penatalaksanaan non medis tidak melibatkan obat-obatan atau prosedur medis langsung tetapi dengan cara pemberian (*Range of Motion*) ROM dan pemberian metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) (Susilawati *et al.*, 2024). Pertolongan pertama yang diberikan bisa menggunakan metode *RICE*.

Metode *RICE* merupakan metode sederhana yang dapat dipraktikkan secara mandiri. *RICE* adalah singkatan dari *Rest* yaitu memberikan istirahat pada tubuh yang cedera, *Ice* yaitu menerapkan gaya tekan es pada area yang mengalami cedera, *Compression* yaitu pengaruh gaya tekan pada bagian yang cedera, misalnya dengan blebet, *decker* atau kinesiotaping, sedangkan *Elevation* yaitu mengangkat bagian yang cedera untuk memulihkan darah dari area yang cedera ke jantung. Metode ini sering digunakan untuk cedera akut, terutama cedera jaringan lunak seperti strain (keseleo) serta memar. Metode *RICE* dilakukan sesegera setelah terjadi cedera, yaitu 48-72 jam segera setelah terjadi cedera (Oktavian & Roepajadi, 2021). Penanganan cedera menggunakan metode *RICE* merupakan tindakan yang mudah dilakukan oleh siapa saja dengan menggunakan peralatan sederhana atau mudah didapatkan, hanya dengan menggunakan pecahan es yang dibungkus dengan kain (Ita *et al.*, 2022). Untuk melakukan pertolongan pertama dengan

metode *RICE* dilakukan oleh orang yang memiliki pengetahuan yang baik serta diterapkan dengan keterampilan yang baik pula.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada pemain bulutangkis yang ada di PB Desa Delanggu didapatkan bahwa 11 orang belum mengetahui tentang metode *RICE* pada dislokasi, 3 orang sudah mengetahui metode *RICE*, dan terdapat 1 orang yang mengetahui metode *RICE* tetapi terdapat kesalahan. Dari 15 pemain bulu tangkis di PB Desa Delanggu 8 diantaranya pernah mengalami dislokasi pada saat permainan berlangsung. Pemain bulu tangkis yang mengalami dislokasi hanya melakukan istirahat, mengoleskan krim penghangat, mengurutkan cedera bahunya, meninggikan daerah cedera diatas jantung dan ada yang tidak dilakukan pertolongan. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan serta tim medis pada saat pelatihan bulu tangkis, tenaga kesehatan sendiri biasanya datang hanya beberapa kali pada saat latihan dan kerap tidak terdapat tim kesehatan pada saat latihan berlangsung kecuali sedang ada perlombaan bulutangkis didatangkan timkes. Sehingga pemain bulu tangkis Desa Delanggu ini belum mendapatkan pertolongan dengan metode *RICE*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre experiment* dengan desain penelitian *pre and post test without control group*. Sebelum pengambilan data peneliti melakukan *Ethical Clearance* (EC) di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Populasi pada penelitian ini yaitu 30 pemain bulutangkis di GOR Desa Delanggu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan total sampling. Dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi berikut : Semua anggota aktif pemain bulutangkis member GOR Desa Delanggu, Anggota yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Dan Kriteria Eksklusi sebagai berikut : Responden

yang tidak dapat mengikuti kegiatan secara penuh.

Penelitian ini dilaksanakan di GOR Desa Delanggu pada bulan Maret 2025, alat dan bahan yang diperlukan pada penelitian ini menggunakan Panduan pelatihan metode *RICE*, Kuesioner, Lembar Observasi Metode *RICE*.

Intrument penelitian ini telah dilakukan uji validitas dengan hasil sebagai berikut dalam penelitian Ariyani (2022), kuesioner pengetahuan pertolongan pertama dengan metode *RICE* didapatkan hasil dari 20 item pertanyaan dengan nilai  $r$  hitung antara 0,397 - 0,759, dan untuk SOP keterampilan didapatkan dari 15 item dengan  $r$  hitung antara 0,400 -0,570. Nilai signifikan yang digunakan dengan menggunakan  $r$  table 0,361 sehingga dinyatakan valid karena  $r$  hitung  $>$   $r$  table. Dan berdasarkan hasil uji reliabilitas dalam penelitian Ariyani (2022), uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* didapatkan dengan hasil dari kuesioner pengetahuan 20 item pertanyaan dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,883 dan untuk SOP keterampilan 15 item dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,833.

Menggunakan 2 analisa penelitian yaitu Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Analisa Univariat menggunakan diskriptif disajikan dalam bentuk table distribusi. Sedangkan Analisa Bivariat untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap pengetahuan dan keterampilan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu dengan menggunakan statistic *non parametric* maka menggunakan uji *Wilcoxon* karena merupakan data berpasangan dan merupakan data non-parametrik.

## Hasil

Analisa data menggunakan Analisa Univariat dengan distribusi frekuensi dan Analisa Bivariat dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*, Peneliti melakukan penelitian kepada 30 responden pemain bulutangkis di GOR Desa Delanggu.

### 1. Analisa Univariat

- Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia (n=30)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17-25 th	12	40%
26-35 th	8	26,7%
36-45 th	7	23,3%
46-55 th	2	6,7%
56-65 th	1	3,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden penelitian berdasarkan usia mayoritas usia 17-25 tahun sebanyak 12 orang (40%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	23	76,7%
Perempuan	7	23,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa karakteristik responden penelitian ini mayoritas jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (76,7%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan (n=30)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	3	10%
SMA	24	80%
S1	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa karakteristik responden dengan pendidikan mayoritas jenjang SMA sebanyak 24 orang (80%).

d. Tingkat Pengetahuan Pemain Bulutangkis Desa Delanggu Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan Metode *RICE*

Tabel 4. Tingkat pengetahuan pemain bulutangkis Desa Delanggu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan metode *RICE* (n=30)

	Tingkat Pengetahuan	F	(%)
<b>Pretest</b>	Baik	2	6,7%
	Cukup	9	30%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Posttest</b>	Baik	10	33,3%
	Cukup	20	66,7%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa *pretest* tingkat pengetahuan mayoritas masuk kategori kurang terdapat 19 orang (63,3%). Sedangkan setelah diberikan pelatihan metode *RICE* mayoritas masuk kategori cukup terdapat 20 orang (66,7%).

e. Keterampilan Pemain Bulutangkis Desa Delanggu Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan Metode *RICE*

Tabel 5 Keterampilan pemain bulutangkis Desa Delanggu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan metode *RICE* (n=30)

	Keterampilan	F	(%)
<b>Pretest</b>	Terampil	1	3,3%
	Cukup	11	36,7%
	Kurang	18	60%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Posttest</b>	Terampil	7	23,3%
	Cukup	23	76,7%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa *pretest* keterampilan mayoritas masuk kategori kurang terampil terdapat 18 orang (60%). Sedangkan setelah diberikan pelatihan metode *RICE* mayoritas masuk kategori cukup terampil terdapat 23 orang (76,7%).

## 2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Dislokasi Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

Tabel 6 Uji *Wilcoxon* Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan

#### Dislokasi Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

	Post Test Pengetahuan – Pre Test Pengetahuan
Z	-5.014 <sup>b</sup>
P value	0.000

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 8 bahwa hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* tingkat pengetahuan dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan penanganan dislokasi pemain bulutangkis Desa Delanggu.

#### b. Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Penanganan Dislokasi Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

Tabel 7 Uji *Wilcoxon* Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Penanganan Dislokasi Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

	Post Test Keterampilan – Pre Test Keterampilan
Z	-4.899 <sup>b</sup>
P Value	0.000

Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 9 bahwa hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* keterampilan dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap keterampilan penanganan dislokasi pemain bulutangkis Desa Delanggu.

### Pembahasan

#### 1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik usia diketahui mayoritas responden berusia 17-25 tahun berjumlah 12 orang (40%). Menurut klasifikasi usia menurut Kementerian Kesehatan dalam Hakim (2020) usia 17-25 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir. Usia merupakan umur seseorang sejak lahir sampai beberapa tahun. Semakin tua usia seseorang, maka semakin matang

seseorang dalam berpikir serta bekerja. Hal ini pula mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang. Usia juga memengaruhi pemahaman dan pola pikir. Seiring bertambahnya usia, daya pemahaman dan daya pikir juga berkembang, sehingga ilmu yang diperolehnya terus berjalan dengan baik sehingga informasi yang didapat dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam berlatih atau praktek (Nisa *et al.*, 2023).

Menurut Lado *et al* (2019), remaja pada tahap ini berusia 17-23 tahun. Masa remaja akhir merupakan suatu perkembangan periode transisi antara masa anak dan masa dewasa yang meliputi suatu perkembangan transisi perubahan biologis, kognitif, sosio-emosional. Perubahan biologis meliputi perkembangan fisik, termasuk perkembangan otak, perubahan kognitif meliputi perubahan berfikir dan kecerdasan remaja, sedangkan perubahan sosio- emosional meliputi interaksi remaja dengan orang lain termasuk emosi, kepribadian dan peran konteks sosialnya (Triyani & Ramdani, 2020).

#### 2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik jenis kelamin diketahui mayoritas laki - laki sebanyak 23 orang (76,7%). Jenis kelamin merupakan bentuk, sifat, dan fungsi biologis antara perempuan dan laki-laki yang menentukan perbedaan peran (Ekawati, 2022). Menurut Oktavia & Susanti (2023), jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang sama karena akses untuk menerima ilmu pengetahuan atau pendidikan tidak hanya prioritas pada laki-laki melainkan memiliki prioritas yang sama baik perempuan maupun laki-laki dengan demikian apabila informasi dan pengetahuan yang didapatkan baik maka tingkat pengetahuan perempuan maupun laki-laki akan relatif sama dimana pengetahuan dan keterampilan mempunyai hubungan yang saling keterikatan satu sama lain, ketika pengetahuan seseorang kurang maka hal itu akan mempengaruhi dalam keterampilan seseorang dalam melakukan sesuatu begitu pula jika pengetahuan seseorang itu baik maka akan berpengaruh pada keterampilan yang baik

pula. perempuan dan laki-laki keduanya memiliki konsep diri dalam kemampuan berlatih sehingga tertarik dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan individu mereka (Darsini *et al.*, 2019).

### 3. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pendidikan diketahui mayoritas jenjang pendidikan SMA sebanyak 24 orang (10%). Pendidikan mempunyai peranan penting di dalam kehidupan karena mereka yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan tingkat Pendidikan berhubungan dengan kemampuan mengidentifikasi masalah kesehatan (Ningsih & Novira, 2020).

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi proses pemahaman serta penerimaan informasi yang diberikan dan tidak hanya oleh media massa, namun dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal. Tingkat pendidikan akan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh maka akan berdampak pula pada meningkatnya kemampuan dalam menerima informasi dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Adawiyah & Wijayanti, 2021).

Menurut (Dewani & Dinni, 2019) latar belakang pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan dalam pemenuhan kebutuhan sesuai dengan tingkat bagaimana kebutuhan itu terpenuhi meskipun dengan cara yang berbeda beda, sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi ada perubahan pada seseorang dalam bekerja. Pendidikan merupakan hal penting karena pendidikan ini salah satu faktor yang dapat membuat adanya perbedaan atau dapat mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan (Dewi, 2021).

Seseorang individu dalam proses belajar ditandai dengan perubahan dalam dirinya, dari yang belum memahami menjadi paham terhadap suatu hal. Pembelajaran itu penuh makna karena pada proses belajar mengajar itu banyak hal termasuk memberi dan menyerap informasi namun juga harus melibatkan

berbagai komponen dan kegiatan sehingga tujuan pembelajaran tercapai atau terlaksana termasuk keterampilan berkomunikasi (Putri, 2020).

### 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pelatihan Metode *RICE*

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil penelitian tingkat pengetahuan pemain bulutangkis Desa Delanggu sebelum dilakukan pelatihan metode *RICE* dari 30 responden mayoritas masuk dalam kategori kurang terdapat 19 orang (63,3%) sedangkan sesudah diberikan pelatihan metode *RICE* mayoritas masuk kategori cukup terdapat 20 orang (66,7%).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik maka akan mempunyai pemahaman yang baik pula mengenai penggunaan metode *RICE* dalam penanganan dislokasi sehingga mendorong perilaku seseorang dalam penanganan dislokasi, berbeda dengan seseorang yang memiliki pengetahuan kurang maka akan memiliki perilaku yang kurang baik dalam penanganan dislokasi dikarenakan pemahaman yang kurang (Rahayu *et al.*, 2024). Pengetahuan tidak hanya diperoleh dari tingkat pendidikan formal saja. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan dari lingkungan sekitar, program penyuluhan mengenai yang dilakukan tenaga kesehatan dan dari berbagai media seperti internet, poster, buku saku dan leaflet (Zaqiatunnufus & Syaripah, 2025).

Hal ini sejalan dengan pendapat Koten (2022) yang mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan dapat dipahami sebagai segala sesuatu yang diketahui, kecerdasan serta seluruh suatu yang dikenal berkenaan dengan sesuatu hal. Pengetahuan ialah hasil mengingat sesuatu, meliputi peristiwa yang telah dialami, direncanakan atau tidak direncanakan, dan yang terjadi setelah seseorang bersentuhan atau mengamati suatu objek tertentu (Ofri, 2020).

Kurangnya pengetahuan responden tentang penanganan dislokasi dengan

menggunakan metode *RICE* disebabkan karena kurangnya sumber internal misalnya pendidikan merupakan salah satu institusi yang mana seseorang dididik, dilatih, dan dibekali berbagai ilmu yang relevan. Faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan adalah pendidikan dan pengalaman (Ofri, 2020).

5. Keterampilan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pelatihan Metode *RICE*

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil penelitian keterampilan pemain bulutangkis Desa Delanggu sebelum dilakukan pelatihan metode *RICE* dari 30 responden mayoritas masuk dalam kategori kurang terampil terdapat 18 orang (60%) sedangkan setelah diberikan pelatihan metode *RICE* mayoritas masuk kategori cukup terampil terdapat 23 orang (76,7%).

Keterampilan dapat dibentuk melalui berbagai media, semakin banyak media yang digunakan maka keahlian dan retensi pengetahuan akan lebih berkualitas (Hadikusuma, 2024). Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengerjakan ataupun melakukan suatu dengan baik. Salah satu aspek yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam melakukan suatu tindakan adalah bahwa pengetahuan mencakup semua yang diketahui tentang objek tertentu dan disimpan dalam memori (Darsini *et al.*, 2019).

Hasil analisa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan penanganan dislokasi sebelum pelatihan *RICE* berada pada kategori kurang terampil. Menurut (Athoillah *et al.*, 2024), Kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai penanganan cedera strain pada atlet pencak silat dan berdasarkan Hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti bahwa kurangnya keterampilan dikarenakan ketidaktahuan dari responden mengenai penanganan dislokasi, dimana sebelumnya belum pernah diajarkan bagaimana cara menangani dislokasi. Faktor lain yang mendukung adanya pengaruh atau peningkatan keterampilan seperti lingkungan yang nyaman dan memadai, peralatan yang digunakan cukup lengkap

seperti es batu, ice bag, elastic bandage, dan semangat anggota Bomoro gowes untuk bisa melakukan pertolongan pertama dengan metode *RICE*.

6. Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Dislokasi Pada Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

Berdasarkan analisis uji Wilcoxon pre and posttest pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap perubahan tingkat pengetahuan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu.

Peningkatan pengetahuan tidak lepas dari pengadaan pelatihan. Pelatihan diberikan dengan metode tindakan, ceramah serta tanya jawab. (Astuti, 2025). Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penginderaan manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Budiadi *et al.*, 2023).

Peningkatan pengetahuan pada responden terjadi karena adanya proses belajar dari responden sebagai respon penerimaan indera penglihatan dan pendengaran dari pemberian pelatihan dan edukasi yang dilakukan (Oktavianisya & Alifitah, 2023). Pemberian informasi kesehatan melalui metode apapun seharusnya akan meningkatkan pengetahuan pada kelompok yang diberikan informasi kesehatan tersebut. Jika pengetahuan responden meningkat maka responden akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk menangani cedera (Saleha, 2020).

Tingkat kesiapan menolong juga dipengaruhi oleh pengetahuan, artinya dengan pengetahuan yang baik maka tingkat kesiapan menolong juga baik (Jesyifa & Fitriyani, 2022). Pengetahuan dan tingkat motivasi memiliki hubungan yang erat, yang terjadi karena adanya

proses belajar. Proses belajar tersebut dapat memberikan pengetahuan bagi seseorang sehingga semakin banyak seseorang mempelajari atau mengetahui sesuatu hal maka orang tersebut akan lebih termotivasi untuk bertindak laku sesuai dengan yang pernah dipelajarinya (Budiadi et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maghfiroh (2023), menjelaskan berdasarkan Uji *Friedman* dilanjutkan *Post Hoc Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai  $p$  pada pretest vs posttest pengetahuan dengan nilai  $p$  value = 0,000, pretest vs posttest 2 minggu pengetahuan dengan nilai  $p$  value = 0,000, posttest vs posttest 2 minggu pengetahuan dengan nilai  $p$  value = 0,003 ( $p$  value < 0,05). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputri et al., 2020) yang menemukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan *RICE* dengan penerapan penanganan cedera ankle pada pemain sepak bola di Kecamatan Kutawaluya dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa & Fitriana, 2020) yang menemukan bahwa adanya peningkatan pertolongan pertama pada kecelakaan P3K terhadap keterampilan dan pengetahuan responden mengenai cedera ankle strain dengan metode simulasi dengan hasil  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05).

## 7. Pengaruh Pelatihan Metode *RICE* Terhadap Keterampilan Penanganan Dislokasi Pada Pemain Bulutangkis Desa Delanggu

Berdasarkan analisa uji *Wilcoxon pre and posttest* pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap perubahan keterampilan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu menunjukkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu.

Keterampilan dapat dibentuk melalui berbagai media, semakin banyak media yang digunakan maka keahlian dan retensi pengetahuan akan lebih berkualitas

(Hadikusuma, 2024). Terdapat beberapa metode lain dalam meningkatkan keterampilan selain edukasi melalui pelatihan (Nurbaya et al., 2022). Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengerjakan ataupun melakukan suatu dengan baik. Salah satu aspek yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam melakukan suatu tindakan adalah bahwa pengetahuan mencakup semua yang diketahui tentang objek tertentu dan disimpan dalam memori (Darsini et al., 2019).

Hasil analisis penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan penanganan dislokasi sebelum pelatihan *RICE* berada pada kategori kurang terampil. Menurut (Athoillah et al., 2024), Kurangnya atau belum didapatkan informasi mengenai penanganan cedera strain pada atlet pencak silat dan berdasarkan Hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti bahwa kurangnya keterampilan dikarenakan ketidaktahuan dari responden mengenai penanganan dislokasi, dimana sebelumnya belum pernah diajarkan bagaimana cara menangani dislokasi.

Faktor lain yang mendukung adanya pengaruh atau peningkatan keterampilan seperti lingkungan yang nyaman dan memadai, peralatan yang digunakan cukup lengkap seperti es batu, *ice bag*, *elastic bandage*, dan semangat anggota Pemain Bulutangkis Desa Delanggu untuk bisa melakukan pertolongan penangan dislokasi dengan metode *RICE* (Maghfiroh, 2023).

Menurut Damayanti (2021), yang menyatakan bahwa adanya peningkatan keterampilan dan pengetahuan setelah diberikan pelatihan penanganan dislokasi. Pelatihan *RICE* begitu efektif digunakan dalam penyampaian materi terhadap responden karena dengan penyampaian materi dan praktek secara langsung dalam bentuk objek nyata atau realita dapat digunakan dalam mengoptimalkan proses belajar.

Hal ini sejalan dengan Saputri (2020), yang mengemukakan dalam sebuah kerucut yang dinamakan kerucut pengalaman (*cone of experience*) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar dapat melalui proses perbuatan atau



mengalami sendiri tentang apa yang dipelajari, proses mengamati, dan mendengarkan melalui media maupun secara langsung, sebagai contoh melalui praktik secara langsung, maka semakin seseorang banyak praktik semakin banyak pengalaman yang diperoleh. Sehingga proses belajar mengajar dengan menggunakan objek nyata seperti praktek lapangan atau simulasi dapat meningkatkan skill dan pengetahuan.

Pelatihan dengan metode *RICE* adalah pengaplikasian keterampilan berupa tindakan yang diberikan sebelum tenaga medis tiba dengan peralatan yang minim (Maghfiroh, 2024). Pelatihan dengan metode *RICE* yang tepat dapat meningkatkan keterampilan pada anggota pemain bulu tangkis Desa Delanggu sehingga berguna dalam mempersiapkan individu untuk bereaksi atau menolong terhadap situasi serta memberikan pengelolaan yang tepat dan cepat dalam pertolongan pertama terjadinya cedera. Berdasarkan analisa data dan sumber yang didapat peneliti menyimpulkan pelatihan sangat berpengaruh terhadap pembentukan keterampilan dan pengetahuan yang lebih baik. Anggota komunitas mengikuti kegiatan pelatihan kemudian masing-masing anggota mempraktekkan langsung pertolongan pertama dengan metode *RICE*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh El-Hay *et al* dalam (Syamsuddin *et al.*, 2021) riset yang telah dilakukannya pada sekolah kejuruan tentang pengaruh pelatihan pertolongan pertama untuk menilai perubahan variabel pengetahuan dan keterampilan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap variabel pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan pelatihan dengan nilai  $p\text{ value} = 0,001$ .

## Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang “pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan penanganan dislokasi pada pemain bulutangkis Desa Delanggu” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Pada penelitian ini paling banyak berusia 17 – 25 Tahun, jenis kelamin paling banyak laki – laki, tingkat Pendidikan

paling banyak SMA, berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan pelatihan metode *Rice* berada pada kategori cukup 9 responden, dan sesudah diberikan pelatihan *Rice* mayoritas berada pada kategori cukup 20 responden. Berdasarkan keterampilan responden sebelum diberikan pelatihan Metode *Rice* berada pada kategori kurang terampil 18 responden dan sesudah diberikan pelatihan metode *Rice* berada pada kategori cukup terampil 23 responden. Berdasarkan hasil Analisa didapatkan hasil ada pengaruh pelatihan metode *RICE* terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan penanganan dislokasi pemain bulutangkis Desa Delanggu.

## Daftar Pustaka

- Athoillah, R., Azza, A., & Hamid, M. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Rice Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja Sma Negeri 1 Jenggawah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2(2), 267-279..
- Damayanti, D., & Siswoaribowo, A. (2022). Pengabdian Masyarakat Health Education (Video Animasi & Demonstrasi) Tentang Pertolongan Pertama Dislokasi Bahu Metode Rice Pada Pmr Di Sman 1 Papar. *Jurnal Spikesnas*, 01(02),389 <http://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO/article/view/134/56>.
- Fadhilah, M., & Nurdiani, R. (2023). "Pencegahan dislokasi bahu berulang: Tinjauan klinis dan rehabilitasi." *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 25(4), 198- 205.
- Ferdiansyah, E. R., & Chilmi, M. Z. (2022). Anamnesis dan Pemeriksaan Fisik Ortopedi II (Ekstremitas Atas dan Bawah). Buku Ajar Blok Muskuloskeletal-Aspek Ortopedi, 31.
- Fredianto, Meiky, and Hafni Zuchra Noor. (2021). “Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice.” *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*: 1267–72. doi:10.18196/ppm.36.316
- Islamia, N. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga.
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode *RICE*, Sport

- Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539-544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Maghfiroh, L. (2023). *Pengaruh Pelatihan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Dengan Metode RICE Di Komunitas Gowes Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Ngirarung, S. A., Mulyadi, N., & Malara, R. (2017). Pengaruh simulasi tindakan resusitasi jantung paru (rjp) terhadap tingkat motivasi siswa menolong korban henti jantung di sma negeri 9 binsus manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108532.
- Nurdiani, R., & Yuliana, R. (2022). "Pencegahan dan rehabilitasi dislokasi bahu pada olahraga ekstrem." *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 22(3), 201-208.
- Nurholilah, W., Hamid2, M. A., & Zaini, M. (2018). Pengaruh Health Education "PRICE" Terhadap Kemampuan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota IPSI Di Kabupaten Jember. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 2, 154-161
- Oktavia, A. R., & Susanti, D. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pertolongan Pertama Kejadian Luka Bakar Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(3), 969-978.
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 55-65
- Oktavianisya, N., & Aliftitah, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Pelatihan Pertolongan Pertama pada Cedera di Sekolah dengan Metode Peer Teaching. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 1-9.
- Safiah, L. R., Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2020). *Cedera Sprain Pada Atlet Pencak Silat Di the Effect of Giving Price Training With Simulation Methods Toward Sprain Injury Treatment Skills*. 59. 1-11.
- Salim, A. T., & Saputra, A. W. (2021). Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Terapi Latihan dan Infrared Pada Kasus Dislokasi Sendi Bahu. *Indonesian Journal of Health Science*, 1(1), 20-30. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v1i1.49>
- Saputri, E. R. (2020). *Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Sutrisno, D., Putra, P., & Fadhila, N. (2023). "Dislokasi bahu posterior pada pasien trauma: Penelitian kasus dan pendekatan klinis." *Jurnal Ortopedi dan Rehabilitasi*, 16(1), 50-57.
- Syamsuddin, W. N., Febriana, S. S., & Mardiyah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen. *Jurnal*, 2.
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode prices pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- WHO. (2015). Kasus Cidera Olahraga. <http://www.com/sport/id>.
- Yanti, E. M., & Fatmasari, B. D. (2023). Buku psikologi kehamilan, persalinan, dan nifas. Penerbit NEM.