

# **PENINGKATAN PENGETAHUAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA ANKLE DENGAN METODE RICE PADA ATLET DENGAN BUKU SAKU**

Mita Tri Setyowati

[mittasetyowati@gmail.com](mailto:mittasetyowati@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Tingginya cedera *ankle* yang dialami oleh atlet. Salah satu usaha pertolongan pertama cedera *ankle* yang telah umum dikenal adalah dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Penyampaian informasi tentang kesehatan dapat melalui berbagai cara salah satunya dengan menggunakan media cetak berupa buku saku. **Tujuan:** Tujuan dari pembuatan media buku saku ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku. **Metode:** Media KIE yang dipilih yaitu buku saku. Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Buku saku dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa buku saku yang berjudul “peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku”. Buku saku berisi materi tentang pertolongan pertama, cedera *ankle*, metode RICE. **Kesimpulan:** Buku saku yang berjudul “peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama fisioterapis dan masyarakat khususnya pada atlet.

**Kata Kunci:** pertolongan pertama, cedera *ankle*, metode RICE