

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	ii
SAMPUL DALAM.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI .....	
Error! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	
Error! Bookmark not defined.	
PENGESAHAN PENGUJI .....	
Error! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR.....	viii
SUMMARY .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	
xiv	
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	
xviii	
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL .....	
xviii	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Cedera.....	4

a.	Pengertian cedera .....	4
b.	Klasifikasi cedera .....	4
c.	Faktor-faktor penyebab cedera.....	12
2.	Penanganan cedera .....	16
a.	<i>RICE</i> .....	16
3.	Pencegahan .....	21
a.	Pencegahan lewat keterampilan .....	21
b.	Pencegahan lewat fitness.....	21
c.	Pencegahan lewat makanan.....	21
d.	Pencegahan lewat Warming up .....	21
e.	Pencegahan lewat lingkungan .....	22
f.	Pencegahan lewat peralatan.....	22
g.	Pencegahan lewat medan .....	22
h.	Pencegahan lewat pakaian.....	22
i.	Pencegahan lewat pertolongan .....	23
j.	Implikasi terhadap pelatih .....	
	..... <b>Err</b>	
	<b>or! Bookmark not defined.</b>	
k.	Upaya pencegahan cedera panas pada aktivitas olahraga .....	23
<b>B.</b>	<b>Media Komunikasi Informasi dan Edukasi.....</b>	<b>24</b>
1.	Media KIE .....	24
a.	Pengertian Media KIE.....	24
b.	Jenis-jenis Media KIE .....	24
c.	Prinsip KIE .....	25
2.	Media Booklet .....	26

a. Pengertian Booklet .....	26
b. Keunggulan Booklet.....	26
c. Kelemahan Booklet .....	26
d. Manfaat Booklet.....	27
<b>C. Jurnal yang Relevan.....</b>	<b>27</b>
<b>BAB III DESKREPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>50</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>50</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>50</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	

Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uji Coba *Project*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Strain .....	5
Gambar 2. 2 Sprain .....	7
Gambar 4 1 Cover booklet.....	33
Gambar 4 2 Daftar isi.....	34
Gambar 4 3 Pengertian Cedera .....	355
Gambar 4 4 Klasifikasi cedera berdasarkan berat ringannya.....	366
Gambar 4 5 Kasifikasi Cedera berdasarkan jaringan yang terkena .....	37
Gambar 4 6 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	388
Gambar 4 7 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	389
Gambar 4 8 Penanganan cedera .....	40
Gambar 4 9 Pengertian RICE.....	41
Gambar 4 10 Indikasi RICE.....	42
Gambar 4 11 Kontra Indikasi RICE.....	43
Gambar 4 12 Penatalaksanaan RICE .....	44
Gambar 4 13 Penatalaksanaan RICE	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Gambar 4 14 Penatalaksanaan RICE	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Gambar 4 15 Penatalaksanaan RICE .....	48
Gambar 4 16 Pencegahan cedera	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Gambar 4 17 Daftar Pustaka .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Curriculum Vitae

Lampiran 2 Media KIE

Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

Lampiran 5 Lembar Revisi

## DAFTAR SINGKATAN

KIE	: Komunikasi Informasi Edukasi
WHO	: World Health Organization
WIB	: Waktu Indonesia Barat
RICE	: Rest, Ice, Compresion, dan Elevation
POLICE	: Protect, Optimal Loading, Compresion, dan Elevate
PEACE & LOVE	: Protection, Elevation, Avoid anti inflammatories, Compression, Education dan Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise
HARM	: Heat, Alcohol, Running dan Massage.

## DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
/	: Atau
“	: Kutip
”	: Petik
Kalor	: Panas
Rubor	: Kemerahan
Tumor	: Bengkak
Dolor	: Nyeri
Fungsiolesi	: Gangguan fungsi
Ekskoriasi	: Lecet
Laserasi	: Robek
Contusio	: Memar
Punctum	: Tusukan
Exercise	: Latihan
Strengthening	: Penguatan
Stretching	: Peregangan otot
Proioception	: otot dan persendian yang diaktifkan dengan kontraksi dan gerak otot tersebut.
Sprain	: Cedera yang terjadi pada ligament
Strain	: Cedera yang terjadi pada otot atau tendon yang juga disebabkan oleh robekan atau tarikan berlebih
Oedem	: Bengkak
Warming Up	: Aktivitas yang dilakukan diawal kegiatan inti untuk mempersiapkan anggota tubuh seperti otot, jaringan tubuh, dan persendian untuk siap melakukan aktivitas yang lebih berat.