

PENERAPAN MANAJEMEN PENANGANAN AWAL CEDERA MENGUNAKAN METODE *RICE*

A'zaaima Qurrota A'yun, Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

ayunazaaima16@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Pada era ini, telah berkembang pesat olahraga rekreasi dengan kesadaran masyarakat yang meningkat mengenai gaya hidup sehat. Pelaku olahraga seringkali mengalami cedera olahraga, baik itu pada saat latihan ataupun pertandingan. Cedera bisa juga disebut kelainan pada jaringan tubuh yang mengakibatkan munculnya rasa panas, bengkak, merah dan terjadinya penurunan fungsi pada sendi, otot, ligamen, tulang dan tendon. Cedera apabila tidak ditangani dengan benar dapat mengakibatkan cedera yang lebih serius dan pastinya akan mempengaruhi performa individu. **Tujuan:** Meningkatkan pemahaman bagi masyarakat mengenai penerapan manajemen penanganan awal cedera menggunakan metode *RICE*. **Metode:** Metode yang diterapkan ialah media KIE berupa *booklet*. *Booklet* ini dibuat berdasarkan pedoman yang ditetapkan oleh Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Media *booklet* dipilih karena mempunyai berbagai keunggulan. **Hasil:** Booklet media cetak KIE ini dapat di distribusikan langsung pada masyarakat, fisioterapis, mahasiswa fisioterapi. **Kesimpulan:** Sebagai sarana promosi, informasi dan edukasi bagi fisioterapis serta olahragawan mengenai "Manajemen Penanganan Awal Cedera Menggunakan Metode *RICE*".

Kata kunci: Cedera, *RICE*.