

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Cedera adalah luka atau kerusakan jaringan pada tubuh (Putra & Subagio, 2019). Berdasarkan WHO (2019), cedera dapat terjadi secara sengaja ataupun tidak sengaja. Penyebab cedera meliputi kebakaran, jatuh, kekerasan, tenggelam, keracunan, perang, bencana dan kecelakaan lalu lintas. Cedera bisa juga disebut kelainan pada jaringan tubuh yang menyebabkan munculnya rasa panas, bengkak, merah dan terjadinya penurunan fungsi pada sendi, otot, ligamen, tulang dan tendon (Putri *et al.*, 2024).

Cedera dibagi menjadi dua kategori besar, yakni cedera akut dan cedera kronik. Cedera akut terjadi secara mendadak, seperti saat seseorang terjatuh, terbentur, atau sendi terpelintir, sedangkan cedera kronis biasanya terjadi akibat penggunaan salah satu area tubuh secara berlebihan dan berkembang secara bertahap seiring berjalannya waktu. Contoh cedera akut adalah keseleo dan dislokasi, sedangkan beberapa cedera kronis yang umum terjadi adalah shin splints dan fraktur stress (Helfen & Fischer, 2022).

Menurut WHO, cedera menyumbang 7% dari total kematian di seluruh dunia (WHO, 2019). Penyebab kematian akibat cedera menjadi faktor tertinggi kematian pada anak usia 7-14 tahun, ialah 20%-60% (Hutagaol, 2020). Menurut Riskesdas (2018), pada tahun 2018 terdapat peningkatan kasus cedera di Indonesia menjadi 9,2 % dibandingkan dengan 8,2% pada tahun 2013, yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jenis cedera yang tercatat meliputi luka robek/iris 19,7%, luka lecet/memar sebesar 56,1%, terkilir sebesar 36,1%. Tempat cedera pada anggota tubuh bagian bawah mencapai 64,5% sementara bagian atas sebesar 33,69%. Berdasarkan lokasi terjadinya cedera, 6,4% terjadi di sekolah, dan lingkungan sekitar.

Cedera apabila tidak ditindak lanjuti dengan benar akan mengakibatkan cedera yang lebih serius dan pastinya akan mempengaruhi performa individu (Abrianto *et al.*, 2021). Untuk mencegah cedera lebih parah, dapat dilakukan pertolongan pertama yang baik dan benar. Perawatan untuk cedera akut bergantung

pada jenis cederanya, namun cedera ringan biasanya dapat ditangani di rumah dengan metode *RICE* pada bagian tubuh yang terkena cedera. Untuk cedera yang lebih serius, pasien wajib dibawa ke penyedia layanan kesehatan, dan mungkin perlu menjalani terapi fisik untuk rehabilitasi dan/atau dipasang gips, pelat, atau penyangga. Dalam beberapa kasus, dapat memerlukan pembedahan. Program rehabilitasi yang mencakup jenis terapi lainnya biasanya dianjurkan sebelum aktivitas yang menyebabkan cedera (Helfen & Fischer, 2022). Tujuan penatalaksanaan pada pengobatan fase akut adalah untuk menghilangkan kemungkinan cedera yang lebih serius (Mustafa, 2022).

Dalam penanganan cedera akut, berbagai prinsip rehabilitasi telah berkembang. Pada tahun 1980-1990, banyak pakar menggunakan konsep *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*). Kemudian, antara tahun 2015-2019, konsep *POLICE* (*Protect, Optimal Loading, Compression, dan Elevate*) menjadi populer. Sejak tahun 2019, pendekatan yang digunakan adalah *PEACE & LOVE* yakni *Protection, Elevation, Avoid Anti inflammatories, Compression, Education dan Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise* (Kinanti *et al.*, 2020).

*RICE* ialah metode penanganan cedera yang memanfaatkan es untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi nyeri. Metode ini terdiri dari R=*rest* (istirahat), I=*ice* (es), C=*Compression* (kompres), E=*elevation* (elevasi). *RICE* umumnya diterima sebagai cara untuk mengobati peradangan setelah trauma, seperti sprain dan strain. Peradangan dapat mengakibatkan nyeri, pembengkakan, *hyperalgesia* (respon yang berlebihan terhadap stimulus yang secara normal menimbulkan nyeri), dan kemerahan, yang seluruhnya dapat menghambat kemampuan pasien dalam menjalani rehabilitasi yang diperlukan untuk pemulihan yang efektif (Fredianto & Noor, 2020).

Penanganan awal pada cedera sangatlah penting, karena penanganan yang cepat dan tepat dapat meminimalisir resiko cedera yang lebih parah. Penanganan awal pada cedera terbukti ampuh dan dapat mencegah cedera yang lebih serius serta mengembalikan kemampuan untuk beraktivitas seperti biasanya (Sanusi, 2019).

Media komunikasi informasi dan edukasi membantu untuk memberikan layanan kesehatan khususnya media komunikasi menggunakan media *booklet*.

Media komunikasi informasi dan edukasi *booklet* ini mudah dibawa, lebih terperinci dan jelas, karena bisa lebih banyak mengulas tentang pesan yang disampaikan, dapat dipelajari setiap saat karena desainnya berbentuk buku, *booklet* menggunakan bahasa yang sederhana mudah dipahami dan menarik sesuai dengan topik yang dibahas.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk membuat *booklet* dengan judul "**Penerapan Manajemen Penanganan Awal Cedera Menggunakan Metode RICE**". **Tujuan** masyarakat sebagai informasi, meningkatkan pengetahuan dan sebagai media promosi kesehatan. **Manfaat**, *booklet* ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan terutama bagi masyarakat, tentang penanganan awal cedera menggunakan metode *RICE*. Penulis berharap *booklet* ini dapat memberikan bantuan kepada masyarakat dalam penanganan awal cedera menggunakan metode *RICE*.