

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa, banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Seni beladiri pencak silat secara luas telah dikenal di Indonesia, bahkan mulai berkembang ke negara tetangga seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan, tepatnya di provinsi Pattani, sesuai dengan penyebaran dan perkembangan suku bangsa Melayu Nusantara. Pencak silat kini telah merambah ke dunia pendidikan dan menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di berbagai jenjang sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Perguruan Tinggi.

Olahraga bela diri tradisional semakin digemari oleh siswa karena tidak hanya melatih fisik, tetapi juga membentuk karakter dan kedisiplinan. Bahkan, pencak silat telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Dibalik berbagai manfaatnya, aktivitas olahraga seperti pencak silat juga memiliki risiko, terutama jika dilakukan tanpa memperhatikan prinsip-prinsip kesehatan dan keselamatan. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, seperti cedera olahraga yang bisa mengganggu aktivitas fisik maupun proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik dan pelatih untuk memahami teknik yang benar serta memperhatikan pemanasan dan pendinginan guna meminimalisasi risiko cedera. Cedera olahraga dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik, psikis, dan prestasi sehingga cedera tersebut memberikan dampak yang fatal bagi seseorang. Aktivitas olah raga sendiri memiliki resiko cedera dan menjadi kasus yang paling sering di temukan. (Sasmita, Barlian, and Padli

2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Aziz et al, 2020) pada saat acara SUKMA Games XIX 2018 antar atlet sahabatan di malaysia angka tertinggi bagian tubuh yang mengalami cedera adalah anggota tubuh bagian bawah (65,5%), diikuti oleh anggota tubuh bagian atas (7,7%), lainnya (14,5%). Penyebab utama cedera dikarenakan menendang (46,8%) dan jenis cedera yang terjadi adalah memar (37%). Sedangkan saat kompetisi saja (25,3%). Berdasarkan pada Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2020) presentase cedera di negara indonesia sebesar 9,2%. Di Surakarta tercatat data prevalensi cedera sebesar 30,8% (kemenkes RI, 2021). Proporsi bagian tubuh yang terkena cedera yaitu cedera kepala 11,9%, cedera dada 2,6%, punggung 6,5%, perut 2,2%, anggota gerak atas 32,7% dan anggota gerak bawah 67,9% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Untuk menghindari terjadinya cedera ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berolahraga yaitu dengan melakukan pemanasan sebelum berolahraga dengan tujuan menyiapkan otot sebelum melakukan olahraga, menggunakan peralatan pelindung olahraga yang sesuai dengan cabang olahraganya dengan tujuan untuk menghindari dari hal-hal yang dapat melukai tubuh pada saat berolahraga, menggunakan pelindung atau penunjang saat berolahraga, memperhatikan medan latihan supaya dapat menghindari hal berbahaya ketika berolahraga, melakukan pendinginan setelah berolahraga untuk merileksasikan atau mengembalikan otot yang tegang pada saat berolahraga (Abdullah et al, 2020).

Dalam pertandingan maupun latihan banyak yang memaksakan terus bermain meskipun dalam kondisi cedera karena dianggap hal sepele. Cedera yang dianggap kecil mungkin akan berdampak besar dikemudian hari. Dalam banyak kasus, penanganan awal yang salah malah memperparah kondisi cedera. Selain itu pengetahuan terkait persiapan sebelum olahraga guna menghindari terjadinya cedera pada saat berolahraga dan juga cara melakukan penanganan cedera pada saat melakukan latihan juga penting (Pristanto et al, 2022).

Pengetahuan adalah hasil yang valid dalam proses membentuk tindakan dan keputusan seseorang (overt behavior). Proses kognitif yang meliputi faktor ingatan, pikiran, persepsi, simbol-simbol penalaran dan pemecahan personal. Selain itu proses dari suatu pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun informal merupakan faktor dari pengambilan keputusan terhadap suatu objek. Pengetahuan (knowledge) adalah kemampuan tentang memahami mengetahui sesuatu. Kemampuan yang mendasar dalam aspek kognitif yang bermanfaat untuk mengetahui cara mengenal atau mengingat kembali suatu objek, ide, prosedur, prinsip atau teori yang ditemukan dengan pengalaman tanpa adanya manipulasi (Kholid, 2020). Pengetahuan tentang cedera dapat menjadi antisipasi dalam melakukan dan memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan tepat, cepat dan dapat diaplikasikan terhadap diri sendiri maupun orang lain sehingga sangat penting mengetahui tentang tingkat pengetahuan sebagai dasar dalam melakukan kegiatan berolahraga yang aman dan bebas cedera (Nasri and Leni 2021).

Pengetahuan tentang cedera dapat menjadi antisipasi dalam melakukan dan memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan tepat, cepat dan dapat diaplikasikan terhadap diri sendiri maupun orang lain sehingga sangat penting mengetahui tentang tingkat pengetahuan sebagai dasar dalam melakukan kegiatan berolahraga yang aman dan bebas cedera (Nasri et al, 2021).

Untuk menangani cedera yang terjadi ada beberapa edukasi yang dapat diberikan kepada atlet yaitu edukasi tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang. Cedera berulang merupakan gangguan umum muskuloskeletal yang terjadi pada atlet yaitu nyeri di ankle sebagai instability yang disebabkan power dari suatu gerakan yang berulang sehingga menyebabkan terjadinya cedera tertarik berulang. Sedangkan pertolongan pertama ialah pengetahuan tentang cedera olahraga yang dapat menjadi antisipasi bagi atlet dalam melakukan dan memberikan pertolongan pada cedera olahraga dengan cepat, tepat dan dapat diaplikasikan kepada diri

sendiri dan orang lain sehingga penting dalam mengetahui gambaran tentang pengetahuan sebagai dasar dalam melakukan olahraga yang aman dan bebas cedera. (Nasri et al, 2021). Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun pada saat persiapan. Salah satu penyebab tingginya angka cedera yang dialami atlet ialah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri atau berambisi menyelesaikan target latihan atau meningkatkan tahap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama (Zulman et al, 2021).

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya :jaringan ikat, otot, pembuluh darah, saraf, ligament, sendi dan tulang. Gerakan terjadi apabila mobilitas dan elastisitas jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai. Pengetahuan dasar mengenai tubuh manusia merupakan keharusan mutlak bagi tiap orang (pelaku) yang akan menangani pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga. Dengan pengetahuan dasar tersebut dapat dilaksanakan tindakan-tindakan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga secara cepat, tepat, dan bertanggung jawab. Pelaku akan lebih yakin dapat segera mengetahui apa yang perlu ditangani, siapa yang memerlukan prioritas penanganan, apa yang tidak boleh dikerjakan dan mengapa perlu bersikap dan berperilaku demikian sehingga, diharapkan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga dapat dicapai sesuai keinginan (Komang Ayu Tri Widhiyanti et al. 2021).

Menurut (Kacaribu and Ismanda 2021) Sprain Ankle adalah overstretch atau penguluran dan kerobekan trauma pada bagian ligament kompleks lateral karena adanya gaya inversi dan plantar flexi yang terjadi secara tiba-tiba pada saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata. Cedera Sprain Ankle biasanya disebabkan ketika permukaan tanah atau lapangan yang tidak rata sehingga kaki akan masuk ke bagian tanah yang tidak rata tersebut dan posisi kaki yang tidak baik dan terkejut memungkinkan tumpuan pada kaki tidak seimbang (Ortega-Avila et al. 2020). Efek sprain biasanya ditandai dengan gejala-gejala tertentu, antara lain rasa nyeri di sekeliling sendi yang mengalami sprain, hematoma dan edema pada sendi, serta ketidakmampuan sendi menyangga beban (Susilawati and Ratu Nurul 2021).

Berdasarkan waktu terjadinya cedera dibagi menjadi dua yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba (beberapa jam yang lalu) seperti : cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Tanda dan gejalanya : sakit, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat dan inflamasi. Sedangkan Cedera kronis adalah suatu cedera yang terjadi atau berkembang secara lambat seperti : cedera pada otot hamstring yang mengalami cedera pada level rendah misalnya kram, namun secara berulang-ulang mengalami cedera dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan cedera pada level tinggi sehingga menyebabkan otot hamstring mengalami robekan atau putus total. Tanda dan gejalanya: sakit yang timbul dapat hilang dalam beberapa waktu tertentu namun dapat timbul kembali, biasanya karena *overuse* atau cedera akut yang tidak sembuh sempurna. (Komang Ayu Tri Widhiyanti et al. 2021). Di Indonesia sendiri kasus sprain ankle marak terjadi namun belum adanya penelitian yang lebih mengkhususkan untuk dapat memetakan tingkat angka kejadian sprain ankle.

Pertolongan pertama dilakukan dengan memberikan perlakuan PRICE. Metode ini sangat mudah dilakukan tanpa harus menunggu tenaga medis datang. PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) bertujuan untuk mengontrol memar, nyeri, serta mengembalikan lingkup gerak sendi, sedangkan rehabilitasi fungsional membantu pasien agar dapat kembali beraktivitas dengan cepat dan mencegah terjadinya instabilitas kronis. Penanganan cedera yang kurang tepat dapat menyebabkan terjadi resiko cedera berulang pada atlet, sehingga pengetahuan cedera baik diberikan bagi seluruh pihak terkait, seperti pada atlet sebelum atau saat latihan dimulai agar dapat meminimalisir terjadinya cedera. Dengan belajar dan memahami penanganan cedera dalam olahraga, hal ini nantinya dapat bermanfaat bila terjadi cedera olahraga dengan cara menanggulangnya (kuratif). Maka dari itu, peran tenaga kesehatan disini sangat dibutuhkan untuk berkolaborasi dan mengedukasi para atlet mengenai cedera olahraga ini mulai dari penanganan pertama hingga program pemulihan (Ilmi et al. 2023).

Pertolongan pertama saat terjadi cedera merupakan hal yang sangat penting diketahui oleh atlet karena pemilihan penanganan cedera yang baik dan benar dapat mempercepat pemulihan cedera sehingga atlet bisa beraktifitas seperti semula (Rosadi et al, 2021). Salah satunya menggunakan pertolongan pertama dengan metode PRICE. Metode terapi PRICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera sampai dengan 48 jam setelah cedera terjadi. Metode PRICE dapat membantu penyembuhan jaringan setelah mengalami cedera dan mencegah cedera lebih lanjut, metode PRICE merupakan kepanjangan dari Protect, Rest, Ice, Compression, dan Elevation. Metode PRICE sudah banyak digunakan untuk mengatasi cedera saat berolahraga dan bisa dilakukan sebelum meminta bantuan dokter.

Adapun pengertian dari kepanjangan metode PRICE, yang pertama Protect, (melindungi) melindungi daerah yang mengalami cidera, jangan

sampai terjadi luka lebih parah, yang kedua Rest (istirahat) saat timbul cedera maka hal pertama yang harus dilakukan adalah dengan menghentikan aktivitas sesegera mungkin supaya cedera tidak bertambah semakin parah, yang ketiga Ice (es) mendinginkan bagian yang terkena cedera dengan menggunakan es tujuannya untuk mengurangi rasa sakit dan memperkecil pembuluh darah agar tidak bengkak, yang keempat Compression (membebat) membebat bagian yang cedera agar tidak banyak bergerak dan mengurangi rasa sakit, yang terakhir Elevation yaitu (ditinggikan) meninggikan bagian yang terkena cedera dari jantung dengan tujuan sirkulasi darah ke jantung lebih cepat dan mengurangi pembengkakan pada bagian yang mengalami cedera (Widhiyanti et al, 2021). Metode PRICE mampu mengurangi intensitas rasa nyeri dengan efisien akibat terhambatnya hantaran impuls serta nyeri ke otak (Purwacaraka et al, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Sabtu, 15 Februari 2025 melalui observasi dan wawancara kepada 5 anggota pencak silat cempaka putih dan pelatih pencak silat cempaka putih di sub. Suruh Tasikmadu Karanganyar diperoleh data bahwa anggota pencak silat ada 3 putri dan 27 putra dengan total keseluruhan 30 anggota pencak silat, anggota pencak silat cempaka putih belum pernah dilakukan pemberian edukasi maupun pelatihan/ keterampilan pertolongan pertama penanganan cedera sprain, 3 anggota pencak silat mengatakan belum mengetahui apa itu cedera sprain dan bagai mana cara penanganan cedera sprain. Sedangkan 2 anggota mengatakan sudah mengetahui tentang cedera sprain dan bagaimana penanganan cedera sprain karena sudah mendapatkan pelatihan ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR ketika di SMP.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mendalami studi ini lebih lanjut untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Penanganan Cidera Sprain Dengan Metode Simulasi PRICE Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pesilat Di Pencak Silat Cempaka Putih.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat di rumuskan masalah dalam peneliti ini adalah “ Bagaimana Pengaruh Edukasi Penanganan Cidera Sprain Dengan Metode Simulasi PRICE Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pesilat Di Pencak Silat Cempaka Putih? “.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian edukasi penanganan cidera sprain dengan metode simulasi PRICE terhadap tingkat pengetahuan pada pesilat di pencak silat cempaka putih.

### 2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan simulasi price.
- 2) Mengetahui tingkat pengetahuan sesudah dilakukan edukasi dan simulasi price.
- 3) Mengetahui pengaruh simulasi price terhadap tingkat pengetahuan pada pesilat cempaka putih.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam penanganan cidera sprain.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Bagi Anggota Pencak silat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada anggota pencak silat tentang penanganan cidera sprain menggunakan metode price.

#### b) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan bagi penulis mengenai penanganan cidera sprain menggunakan metode price.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai sumber referensi dan masukan dalam penelitian ilmiah tentang pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera sprain.

d) Bagi Pencak Silat

Penelitian ini sebagai informasi untuk penelitian lebih lanjut terutama mengenai pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera sprain.

## E. Keaslian penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Ilmi et al. 2023)	Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di Smkn 3 Surakarta	- Populasi yaitu anggota Pencak Silat - Metode yang digunakan penyuluhan dan edukasi	Lokasi yang digunakan di Smkn 3 Surakarta, sedangkan penelitian ini di lakukan hanya dengan anggota pesilat cempaka putih
2.	(Nurholilah, Hamid, and Zaini 2018)	Pengaruh Health Education “Price” Terhadap Kemampuan Penanganan Ankle Sprain Pada Anggota Ipsi Di Kabupaten Jember	- Populasi yaitu anggota pencak silat	Lokasi yang dilakukan pada anggota IPSI kabupaten jember, sedangkan lokasi penelitian ini di fokuskan kepada anggota Pencak Silat Cempaka Putih
3.	(Syamsuddin, Febriana, and Mardiyah 2021)	Pengaruh Pemberian Pelatihan RICE Terhadap	- Menggunakan metode penyuluhan dan edukasi	Lokasi yang digunakan pada Atlet pencak silat di sragen,

---

Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen	sedangkan penelitian ini di fokuskan kepada anggota Pencak silat cempaka putih
---	---

---