

Tingkat Pengetahuan Atlet Kempo Riau Dalam Penanganan Cedera Berbasis Metode Rice

Ova Tsabita¹, Ari Pristiana Dewi^{*2}, Herlina³

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: ari.pristiana@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Atlet Kempo sering mengalami cedera, sehingga penting bagi atlet untuk memiliki pengetahuan yang memadai dalam melakukan penanganan awal cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau terkait penanganan cedera berbasis metode RICE. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan 62 responden yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Data dianalisis menggunakan metode statistik univariat. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo terkait metode RICE berada di kategori baik, dimana 56 atlet (90,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 5 atlet (8,1%) memiliki pengetahuan sedang, dan hanya 1 atlet (1,6%) yang memiliki pengetahuan kurang terkait metode RICE. Spesifiknya, pada kategori *Rest*, 85,5% atlet berpengetahuan baik dan 14,5% atlet berpengetahuan cukup. Pada kategori *Ice*, 82,3% atlet berpengetahuan baik, 16,1% atlet berpengetahuan cukup dan 1,6% atlet berpengetahuan kurang. Selanjutnya pada kategori *Compression*, 75,8% atlet berpengetahuan baik, 19,4% atlet berpengetahuan cukup dan 4,8% atlet berpengetahuan kurang. Pada kategori *Elevation*, 80,6% atlet berpengetahuan baik, 14,5% atlet berpengetahuan cukup dan 4,8% atlet berpengetahuan kurang. **Kesimpulan:** Mayoritas tingkat pengetahuan atlet Kempo di Riau mengenai metode RICE dalam penanganan cedera berkategori baik. Disarankan keterlibatan dari perawat tim medis atlet atau perawat kegawat daruratan untuk bisa lebih memberi pemahaman lagi terkait dengan penanganan cedera berbasis metode RICE.

Kata kunci: Atlet Kempo, Metode RICE, Tingkat Pengetahuan

Abstract

Background: Kempo athletes frequently experience injuries; therefore, it is essential for them to possess adequate knowledge regarding initial injury management. This study aims to assess the level of knowledge among Kempo athletes in Riau concerning injury management based on the RICE method. **Methods:** This study employed a descriptive quantitative design involving 62 respondents selected through random sampling. Data were analyzed using univariate statistical techniques. **Results:** Findings indicated that the level of knowledge among Kempo athletes regarding the RICE method was predominantly categorized as good. Specifically, 56 athletes (90.3%) demonstrated good knowledge, 5 athletes (8.1%) exhibited moderate knowledge, and only 1 athlete (1.6%) displayed poor knowledge. Breakdown by category revealed that in the Rest component, 85.5% of athletes had good knowledge while 14.5% had moderate knowledge. For the Ice component, 82.3% showed good knowledge, 16.1% moderate knowledge, and 1.6% poor knowledge. Regarding Compression, 75.8% had good knowledge, 19.4% moderate knowledge, and 4.8% poor knowledge. In the Elevation component, 80.6% demonstrated good knowledge, 14.5% moderate knowledge, and 4.8% poor knowledge. **Conclusion:** The majority of Kempo athletes in Riau possess a good level of knowledge concerning the RICE method for injury management. It is recommended that medical team nurses or emergency nurses increase their involvement in enhancing athletes' understanding of injury management based on the RICE method.

Keywords: Kempo Athletes, RICE Method, Knowledge Level

1. PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi salah satu kegiatan atau aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang dilakukan secara rutin agar tubuh menjadi sehat dan kuat baik jasmani maupun rohani (Yanti, 2024). Shorinji Kempo adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut Kempo saja. Kempo dikembangkan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri. Ada dua jenis kompetisi seni bela diri di Kempo, yakni Randori dan Embu, dan tiap-tiap kelas sudah ditentukan untuk setiap pertandingan (Yanti, 2024).

Seorang atlet tentu menginginkan kesuksesan dalam bidang yang digelutinya. Oleh karena itu, para atlet yang sudah lama bermain dan memiliki banyak pengalaman pasti akan mengalami perkembangan dalam karirnya. Untuk bisa sukses, seorang atlet tentunya harus berlatih keras, mempunyai fasilitas yang menunjang latihan dan memiliki pelatih yang tahu bagaimana cara mengelola potensi yang dimilikinya (Susanti, 2020).

Atlet Kempo adalah individu yang terlatih dan sudah berkompotensi dalam bela diri Kempo. Dalam bela diri Kempo ini, atlet memadukan antara teknik menyerang, bertahan, serta elemen filosofis yang berfokus pada keseimbangan tubuh dan pikiran (Susanti, 2020). Kempo merupakan seni bela diri yang gerakannya melibatkan seluruh anggota tubuh, terutama tangan dan kaki serta memerlukan tenaga yang kuat. Gerakan yang paling sering muncul adalah teknik menyerang dengan pukulan dan tendangan, teknik menangkis pukulan dan tendangan serta gerakan bantingan dan kunciian. Jika gerakan-gerakan ini tidak dilakukan dengan benar, maka dapat menimbulkan cedera pada atlet Kempo.

Jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet Kempo adalah memar akibat benturan, dislokasi sendi akibat salah dalam melakukan gerakan, kram otot akibat kurang dalam melakukan pemanasan, dan yang paling parah adalah patah tulang akibat mengalami benturan yang sangat kuat atau salah dalam melakukan teknik kunciian. Dampak dari cedera yang dialami oleh atlet Kempo ini adalah tidak bisa melanjutkan proses latihan karena harus istirahat total. Hal ini menjadi alasan kenapa cedera merupakan suatu kejadian yang sangat menakutkan dan sangat dihindari oleh banyak atlet khususnya atlet Kempo (Yanti, 2024).

Menurut Asis tahun 2023, cedera adalah suatu penyakit serius yang timbul pada tubuh dan menimbulkan rasa nyeri, panas, kemerahan, bengkak serta tidak dapat berfungsinya otot, tendon, ligamen dan tulang dengan baik. Terdapat 2 macam cedera yang sering dialami oleh atlet, yakni trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut. Sesuai dengan hasil yang didapatkan, cedera yang paling sering dialami oleh atlet Kempo Riau yakni memar, kram otot, dislokasi sendi, *strain* dan *sprain*.

Pertolongan pertama pada cedera merupakan hal yang penting dalam olahraga. Menurut Raharjo (2014) dalam Fazanudin tahun 2024, "Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara kepada orang yang sakit mendadak atau mengalami kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga ahli (dokter) atau tenaga kesehatan." Salah satu penanganan pertama pada cedera yang bisa kita lakukan adalah penanganan cedera berbasis metode RICE. Metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) adalah pendekatan yang umum digunakan dalam penanganan cedera akut, terutama pada cedera otot dan sendi. RICE dirancang untuk mengurangi pembengkakan, nyeri, dan mempercepat proses penyembuhan setelah cedera (Fazanudin, 2024).

Metode ini mencakup beberapa aspek penting yakni *Rest* (Istirahat), *Ice* (Pemberian Es), *Compression* (Penekanan/Pembebatan) dan *Elevation* (Peninggian). Dengan pemahaman yang baik tentang metode RICE, individu dapat menangani cedera dengan lebih efektif, mengurangi risiko komplikasi, dan mempercepat proses penyembuhan (Fazanudin, 2024).

Pengetahuan merupakan kualitas atau kemampuan seseorang dalam menyatakan kembali apa yang telah dihafal sebelumnya dengan menggunakan indera penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, dan pengecap. Pengetahuan yang baik memungkinkan atlet melakukan tindakan awal yang benar, seperti penerapan metode RICE, yang dapat mengurangi peradangan dan mempercepat proses pemulihan (Anarda dkk., 2024). Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet dalam pertolongan pertama sangat penting untuk mencegah cedera lebih lanjut dan memastikan proses penyembuhan yang optimal (Fitriana dkk., 2024).

Peran perawat dalam penanganan pertama pada cedera atlet sangat krusial dan mencakup beberapa aspek, seperti penilaian cedera, penerapan metode RICE, stabilisasi dan perlindungan, pengelolaan nyeri, komunikasi, edukasi dan juga pemantauan. Dengan peran yang proaktif dan terampil, perawat dapat membantu memastikan bahwa atlet mendapatkan perawatan yang tepat dan cepat, yang sangat penting untuk pemulihan dan kembalinya mereka ke aktivitas olahraga.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan di PERKEMI (Persaudaraan Kempo Indonesia) Pengprov Riau, didapatkan data 100% atlet Kempo Riau menyatakan pernah mengalami cedera. Cedera yang paling sering terjadi adalah memar, kram otot, dislokasi sendi, *strain* dan *sprain*. Penanganan cedera yang biasanya dilakukan oleh atlet Kempo Riau selama ini adalahurut, atau mengoleskan krim panas ke area yang mengalami cedera.

Berdasarkan hasil survei tentang pengalaman cedera kepada 25 atlet Kempo Riau yang masih aktif dalam kegiatan kejuaraan nasional, didapatkan data bahwa 100% atlet pernah mengalami cedera. Dalam persiapan sampai dengan pelaksanaan satu pertandingan, sebanyak 21 atlet menyatakan mengalami cedera sebanyak 1-5 kali cedera, sebanyak 3 atlet mengalami 6-10 kali cedera dan sebanyak 1 atlet mengalami cedera lebih dari 10 kali. Bentuk cedera yang sering dialami para atlet yakni cedera *ankle* (dislokasi sendi), cedera lutut, *hamstring*, memar, keseleo, dan bengkak.

Berdasarkan hasil survei tingkat pengetahuan atlet dalam penanganan cidera, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet sangat bervariasi sehingga perlu dikaji lebih dalam tingkat pengetahuan atlet Kempo Provinsi Riau tentang penanganan cedera metode RICE. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui 'Tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera berbasis metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)'.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan survei berupa angket kuesioner. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang jawabannya telah disediakan oleh peneliti atau berbentuk pilihan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 163 atlet Kempo yang masih aktif dan merupakan atlet nasional serta didapatkan hasil sampel sebanyak 62 yang dihitung menggunakan rumus *slovin*.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah **purposive sampling dengan** pendekatan *voluntary response (accidental)*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut adalah atlet Kempo Riau yang merupakan atlet nasional.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket yang berupa kuesioner. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang jawabannya telah disediakan oleh peneliti atau berbentuk pilihan. Angket kuesioner yang dipakai pada penelitian ini adalah angket kuesioner yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Fazanudin, (2024) terkait dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan disusun ulang serta sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas kepada Kenshi Kempo Pengkab Bengkalis yang tidak termasuk ke dalam sampel penelitian. Dari hasil uji validitas didapatkan keseluruhan kuesioner dinyatakan valid dengan rentang nilai r hitung $> r$ tabel (0,361). Hasil uji reliabilitas didapatkan keseluruhan kuesioner dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha $0.918 > 0,6$.

Jenis analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat*. Analisis *univariat* digunakan untuk mengetahui frekuensi distribusi masing – masing variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisa meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, lama menjadi atlet, frekuensi mengalami cedera dan tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera berbasis metode RICE yang dikelompokkan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

3.1.1 Karakteristik Atlet

Tabel 1. *Kategori Usia Atlet Kempo Riau Berdasarkan Data*

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Remaja akhir (17 – 25)	49	79,1%
Dewasa awal (26 – 35)	13	20,9%
Total	62	100.0

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas usia atlet Kempo Riau berada pada kategori remaja akhir yakni usia 17 – 25 tahun.

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Atlet Kempo Riau Berdasarkan Pendidikan*

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SMP Sederajat	3	4,8%
SMA Sederajat	31	50%
D3	2	3,2%
S1	24	38,7%
S2	2	3,2%
Total	62	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian atlet Kempo Riau berpendidikan SMA Sederajat (50%). Sedangkan tingkat pendidikan terbanyak kedua adalah S1 (38,7%), dan sisanya tersebar merata di S2, D3 dan SMP Sederajat.

Pada tabel 3 berikut ini menjabarkan distribusi frekuensi atlet kempo Riau berdasarkan pekerjaan. Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa paling banyak atlet Kempo Riau adalah mahasiswa (38,7%).

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Atlet Kempo Riau Berdasarkan Pekerjaan*

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pelajar	3	4,8%
Mahasiswa	24	38,7%
PNS	4	6,5%
POLRI	6	9,7%
Wiraswasta	8	12,9%
Pegawai Honorer	8	12,9%
Pegawai Swasta	4	6,5%
Tidak bekerja	5	8,1%
Total	62	100.0

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Lama Menjadi Atlet Pada Atlet Kempo Riau Berdasarkan Data*

Lama Menjadi Atlet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
2 tahun	3	4,8%
3 tahun	4	6,5%
4 tahun	4	6,5%
5 tahun	3	4,8%
6 tahun	1	1,6%
7 tahun	7	11,3%
8 tahun	6	9,7%
9 tahun	1	1,6%
10 tahun	13	21,0%
11 tahun	3	4,8%
12 tahun	3	4,8%
13 tahun	3	4,8%
14 tahun	1	1,6%
15 tahun	6	9,7%
16 tahun	1	1,6%
17 tahun	2	3,2%
18 tahun	1	1,6%
Total	62	100.0

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 62 responden penelitian paling banyak sudah menjadi atlet selama 10 tahun (21,0%).

Tabel 5. *Distribusi Frekuensi Atlet Kempo Riau Berdasarkan Frekuensi Mengalami Cedera*

Frekuensi Mengalami Cedera	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-5 kali	12	19,4%
6-10 kali	23	37,1%
11-15 kali	9	14,5%
16-20 kali	5	8,1%
≥21 kali	13	21,0%
Total	62	100.0

Dari data di tabel 5, didapatkan bahwa paling banyak atlet mengalami cedera sebanyak 6-10 kali (37,1%).

3.1.2 Hasil Analisis Deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan penanganan cedera berbasis metode *RICE* pada atlet Kempo Riau, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 6. *Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Atlet Kempo Riau Dalam Penanganan Cedera Berbasis Metode RICE*

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
• Baik	56	90,3%
• Cukup	5	8,1%
• Kurang	1	1,6%
Total	62	100.0

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera berbasis metode *RICE* mayoritas baik yakni sebanyak 56 orang atlet (90,3%).

Tabel 7. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Atlet Kempo Riau Pada Indikator Penanganan Cedera Berbasis Metode RICE*

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<i>Rest</i>	53	85,5	9	14,5	0	0
<i>Ice</i>	51	82,3	10	16,1	1	1,6
<i>Compression</i>	47	75,8	12	19,4	3	4,8
<i>Elevation</i>	50	80,6	9	14,5	3	4,8

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat kita lihat bahwa mayoritas atlet Kempo Riau memiliki pengetahuan baik pada setiap indikator mengenai penanganan cedera berbasis metode *RICE*. Pada indikator istirahat (*Rest*) mayoritas responden yakni sebanyak 53 atlet (85,5%) memiliki pengetahuan baik dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Untuk indikator pemberian es (*Ice*) mayoritas responden yakni sebanyak 51 atlet (82,3%) memiliki pengetahuan baik dan hanya 1 atlet (1,6%) yang memiliki pengetahuan kurang. Pada indikator penekanan/pembebatan (*Compression*) mayoritas responden yakni sebanyak 47 atlet (75,8%) memiliki pengetahuan baik. Terakhir, pada indikator peninggian (*Elevation*) mayoritas responden yakni 50 atlet (80,6%) memiliki pengetahuan baik, 9 atlet (14,5%) memiliki pengetahuan cukup, dan 3 atlet (4,8%) memiliki pengetahuan kurang. Keseluruhan responden paling banyak memiliki pengetahuan baik pada indikator istirahat (*Rest*) yakni sebanyak 53 atlet (85,5%). Responden yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang paling banyak berada pada indikator penekanan/pembebatan (*Compression*) dengan jumlah masing-masing yakni 12 atlet (19,4%) dan 3 atlet (4,8%).

3.2 Pembahasan

3.2.1 Karakteristik Atlet

a) Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 1, diketahui bahwa rentang usia atlet Kempo Riau berada antara 18 hingga 30 tahun, dengan usia terbanyak berada pada kategori remaja akhir (17 – 25) yakni 49 atlet (79,1%), dan sisanya berada pada kategori dewasa awal (26 – 35) yakni 13 atlet (20,9%). Secara umum, data menunjukkan bahwa mayoritas atlet Kempo Riau berada pada rentang usia remaja akhir, yang secara teori

merupakan usia produktif dalam bidang olahraga. Pada usia ini, atlet Kempo masih sangat aktif untuk latihan dan mengikuti banyak kejuaraan dikarenakan banyak kejuaraan yang memainkan nomor pertandingan remaja akhir (sering disebut dengan kategori pertandingan Remaja B). Hal ini memiliki relevansi penting dalam konteks pengetahuan dan kesiapan atlet dalam menangani cedera, khususnya menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

Menurut teori perkembangan usia dewasa awal (Erikson), individu pada rentang usia tersebut berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh kematangan fisik dan kemampuan kognitif yang optimal. Dalam konteks atlet, ini berarti para atlet memiliki kapasitas yang baik untuk menerima informasi baru, memahami konsep medis dasar seperti penanganan cedera, serta memiliki kesadaran kesehatan yang lebih tinggi (Mawarda & Nurjannah, 2024). Oleh karena itu, usia produktif ini seharusnya menjadi faktor pendukung dalam peningkatan pengetahuan dan penerapan metode penanganan cedera yang tepat (Novita & Yulistiani, 2024).

Dalam konteks keperawatan, khususnya keperawatan komunitas, pendekatan yang digunakan meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (PPKR). Pengetahuan atlet mengenai metode RICE dapat dikaitkan dengan aspek promotif dan preventif. Melalui edukasi yang tepat, atlet diharapkan mampu melakukan tindakan pertolongan pertama secara mandiri saat terjadi cedera ringan, sehingga dapat mencegah kondisi yang lebih serius (preventif) dan mendorong pemulihan yang lebih cepat (kuratif & rehabilitatif) (Mawarda & Nurjannah, 2024).

Dengan demikian, data usia atlet Kempo Riau yang didominasi oleh kelompok usia produktif memberikan peluang besar dalam penerapan intervensi keperawatan berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera secara mandiri. Hal ini menjadi landasan penting dalam membangun sistem kesehatan olahraga yang tanggap, mandiri, dan berbasis pemberdayaan.

b) Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian (Tabel 2) menunjukkan bahwa mayoritas atlet Kempo Riau memiliki tingkat pendidikan SMA sederajat (50,0%, 31 atlet), diikuti S1 (38,7%, 24 atlet). Ini mencerminkan bahwa sebagian besar atlet tidak hanya memiliki dasar pendidikan menengah yang kuat, tetapi juga terdapat proporsi signifikan yang melanjutkan pendidikan hingga strata sarjana. Kondisi ini menjelaskan mengapa banyak atlet mampu memahami instruksi kompleks seperti mekanisme RICE dengan lebih baik, karena pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan analitis (Raghupathi & Raghupathi, 2020).

Tingkat pendidikan merupakan determinan penting dalam *health literacy*—individu dengan pendidikan lebih tinggi menunjukkan kesadaran lebih baik terhadap informasi kesehatan serta mampu memproses dan menanggapi secara rasional. Sebuah studi menyatakan bahwa “*adults with higher educational attainment have better health and lifespans compared to their less educated peers*” (Raghupathi & Raghupathi, 2020). Hal ini relevan dengan para atlet berpendidikan S1 yang cenderung memiliki dasar pengetahuan kesehatan lebih kokoh dan berorientasi pada relevansi praktik seperti RICE.

Proses edukasi dalam keperawatan komunitas (promotif – preventif – kuratif – rehabilitatif) sangat dipermudah jika atlet memiliki latar pendidikan yang memadai. Sebagai contoh, penelitian terhadap mahasiswa Taekwondo menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera setelah mendapatkan edukasi kesehatan berbasis simulasi (Khoeriyah & Fitriana, 2023). Kombinasi antara pendidikan dan usia produktif (21–25 tahun) memberikan peluang besar dalam merancang

intervensi keperawatan komunitas berbasis edukasi. Intervensi ini tidak hanya kuratif atau rehabilitatif, tetapi juga promotif dan preventif. Atlet dengan pendidikan tinggi akan lebih responsif terhadap konten pelatihan, berpikir kritis tentang relevansi praktik, serta mampu menjadi agen perubahan dalam komunitas olahraga mereka (Khoeriyah & Fitriana, 2023; Raghupathi & Raghupathi, 2020).

c) Pekerjaan

Hasil penelitian (Tabel 3) menunjukkan bahwa paling banyak atlet Kempo Riau adalah mahasiswa aktif (38,7%), sejalan dengan data bahwa mayoritas mereka berusia 21–25 tahun dan memiliki pendidikan minimal SMA. Fenomena ini mencerminkan karakteristik *student-athlete* yang menjalani *dual career*, yaitu menyeimbangkan studi dan prestasi olahraga. Studi dari Kosovo menyebutkan bahwa kombinasi karir olahraga dan pendidikan (*dual career*) menuntut dukungan multidimensional, karena keterbatasan waktu, beban akademik, dan tuntutan pelatihan menimbulkan tekanan signifikan bagi mahasiswa-atlet (Gjaka et al., 2024).

Penelitian di Norwegia menunjukkan bahwa dalam program sekolah olahraga-ramah atau elit, integrasi antara akademik dan pelatihan memungkinkan perencanaan beban kerja yang lebih efektif. Hal ini memperbaiki manajemen waktu dan mengurangi risiko cedera akibat *overtraining* (Sæther et al., 2022). Hal ini relevan bila ingin memperkenalkan intervensi keperawatan komunitas yang disesuaikan dengan kebutuhan kaum mahasiswa-atlet.

Studi tentang *health literacy* mahasiswa-atlet di institusi NCAA (AS) menemukan bahwa dibandingkan non-atlet, mahasiswa-atlet memiliki *health literacy* fungsional dan komunikatif yang lebih rendah, meski memiliki *critical health literacy* sedikit lebih tinggi (Carroll & Sandoval, 2020). Ini berarti pendidikan kesehatan (seperti RICE) penting diberikan dalam format yang mudah dimengerti dan komunikatif agar efektif di kelompok mahasiswa-atlet. Meski RICE efektif sebagai penanganan akut, literatur terkini dan praktik lapangan menunjukkan keterbatasan bila metode ini diterapkan sendirian, misalnya RICE cenderung fokus pada fase akut dan kurang memasukkan aspek edukasi jangka panjang, pencegahan reinjur, atau intervensi subakut/kronis. Oleh karena itu perawat kegawatdaruratan tidak hanya menerapkan RICE, tetapi juga menilai mekanisme cedera, mengaplikasikan triase, memberikan instruksi pencegahan (latihan penguatan, modul pemulihan), dan merujuk ke fisioterapis atau layanan rehabilitasi bila diperlukan. (Liputo et al., 2024).

d) Lama Menjadi Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak atlet Kempo Riau telah menjadi atlet selama kurang lebih 10 tahun (13 atlet, 21,0%), menandakan pengalaman latihan jangka panjang, kedisiplinan, dan komitmen tinggi terhadap olahraga. Pengalaman panjang seperti ini umumnya bermakna ganda, secara positif memberikan daftar keterampilan dan kebiasaan pencegahan cedera yang lebih baik, dan secara negatif berisiko akumulasi trauma berulang bila pencegahan/penanganan cedera tidak optimal. Studi lintas-olahraga menunjukkan bahwa atlet dengan pengalaman lebih lama cenderung memiliki pola cedera dan mekanisme penanganan yang berbeda dibanding atlet pemula, serta persepsi risiko yang berbeda. (Brassington et al., 2023).

Pengetahuan tentang langkah awal penanganan cedera (RICE) penting terutama bagi atlet yang berlatih lama. Studi eksperimental dan survei di konteks olahraga menunjukkan bahwa pendidikan mengenai metode RICE meningkatkan kemampuan penanganan awal dan perilaku penanganan cedera pada kelompok atlet atau pelajar olahraga (Candramaya & Kaharina, 2024). Temuan ini relevan ketika atlet Kempo dengan pengalaman panjang

seharusnya memiliki peluang lebih besar untuk menerima informasi dari pelatih/rekannya — namun studi lokal menunjukkan bahwa tanpa intervensi edukasi formal, peningkatan pengetahuan tidak selalu maksimal. Oleh karena itu, adanya pengalaman lama tidak otomatis menjamin pengetahuan RICE yang benar dimana pendidikan formal tetap diperlukan.

Dari perspektif ilmu kesehatan, intervensi primer (pencegahan cedera melalui latihan pra-kondisi, teknik yang benar, pemanasan) dan sekunder (penanganan awal seperti RICE) harus berjalan bersamaan. Bukti mutakhir menekankan program pencegahan cedera berbasis latihan (*exercise-based prevention programs*) untuk mengurangi insiden cedera, sementara RICE/varian-nya berguna untuk manajemen awal. Untuk atlet Kempo yang berpengalaman, program pencegahan yang terstruktur dapat mengurangi cedera kumulatif dan kebutuhan intervensi akut. Implementasi program pencegahan membutuhkan kolaborasi multi-disiplin: dokter olahraga, fisioterapis, pelatih, dan perawat komunitas (Candramaya & Kaharina, 2024). Perawat kegawat darurat juga perlu menilai beban total dan menasihati jadwal pemulihan yang memadai, serta melakukan rujukan bila ada tanda-tanda *overuse* kronis (Putri & Dewangga, 2025).

e) Frekuensi Mengalami Cedera

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5, didapatkan hasil bahwa sebagian besar atlet Kempo Riau mengalami cedera sebanyak 6-10 kali, yakni sebanyak 23 atlet (37,1%). Frekuensi cedera pada rentang 6-10 kali dapat dikategorikan sebagai jumlah yang cukup sering, yang menandakan bahwa aktivitas latihan yang dilakukan memiliki resiko cedera yang cukup tinggi, baik karena intensitas latihan maupun frekuensi pertandingan yang diikuti.

Sebagian besar atlet Kempo Riau mengalami cedera 6–10 kali, suatu frekuensi yang menunjukkan paparan latihan tinggi dan potensi *overtraining*. Bukti empiris pada pemain sepak bola muda menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi latihan dan gejala *overtraining*; gejala *overtraining* pada gilirannya berkaitan dengan peningkatan jumlah cedera, sehingga *overtraining* dapat bertindak sebagai mediator antara intensitas latihan dan kejadian cedera (Rodrigues et al., 2023). Temuan ini menegaskan pentingnya monitoring beban latihan (*training load monitoring*), penjadwalan istirahat yang adekuat, serta intervensi pencegahan untuk mengurangi akumulasi cedera pada atlet yang berlatih lama seperti atlet Kempo Riau (Rodrigues et al., 2023).

RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) masih digunakan sebagai penanganan awal oleh banyak praktisi dan masyarakat umum, tetapi literatur klinis terbaru menyarankan nuansa yang lebih modern: protokol PEACE & LOVE (*Protection, Education, Avoid anti-inflammatories, Compression, Elevation* — kemudian *Load, Optimism, Vascularisation, Exercise*) yang menekankan pendidikan pasien, penghindaran supresi inflamasi yang berlebihan, dan pengembalian beban secara bertahap agar proses penyembuhan alami berjalan optimal (Dubois & Esculier, 2020).

Dari perspektif keperawatan komunitas, adopsi pendekatan PEACE & LOVE (atau memasukkan unsur edukasi dan loading terkontrol ke dalam penanganan awal RICE) dapat meningkatkan hasil pemulihan, mendorong partisipasi pasien/atlet dalam rehabilitasi, dan menurunkan risiko komplikasi karena manajemen akut yang tidak tepat (Dubois & Esculier, 2020). Perawat kegawatdaruratan menjalankan peran kunci dalam triase, penilaian cepat, stabilisasi, dan edukasi. Untuk cedera muskuloskeletal ringan–sedang (*sprain/strain*), RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) adalah protokol penanganan awal yang efektif untuk mengurangi edema dan nyeri pada fase akut, perawat harus mampu menjelaskan, menerapkan, dan mengawasi langkah-langkah RICE serta menilai kebutuhan rujukan lebih

lanjut. Selain itu perawat juga berfungsi mengedukasi atlet dan tim tentang penggunaan RICE serta kapan harus mencari perawatan lanjutan. (Liputo et al., 2024).

3.2.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Atlet Kempo Riau Terkait Penanganan Cedera Berbasis Metode RICE

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera berbasis metode RICE memiliki pemahaman yang baik. Dengan spesifikasi 56 orang atlet memiliki pengetahuan baik, 5 orang atlet memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang atlet yang memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan ini didasari atas metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dalam penanganan cedera. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet dengan pengetahuan kurang merupakan atlet Kempo Riau yang masih berstatus pelajar dan berada pada jenjang pendidikan SMP. Hal ini dapat dikaitkan dengan tingkat pemahaman yang masih terbatas terhadap informasi kesehatan dan pengalaman yang relatif sedikit dalam menghadapi situasi cedera saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, fokus upaya preventif dan edukatif akan diarahkan kepada atlet-atlet Kempo Riau yang masih baru dan berstatus pelajar, khususnya yang berada pada jenjang pendidikan menengah pertama.

Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya penanganan cedera yang tepat melalui metode RICE, sekaligus menanamkan kebiasaan perilaku pencegahan cedera sejak dini agar performa dan keselamatan mereka dalam olahraga dapat terjaga secara optimal. Selanjutnya, dijelaskan secara terperinci sebagai berikut :

a) Mengistirahatkan (*Rest*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera dengan mengistirahatkan (*Rest*) memiliki rata-rata 89,62 yang berarti memiliki pemahaman yang baik. Dengan 53 orang atlet memiliki pemahaman baik, 9 orang atlet memiliki pemahaman cukup, dan 0 atlet yang memiliki pemahaman kurang. Hasil ini dimungkinkan karena para atlet kerap terlibat dalam pertandingan, baik sebagai peserta maupun sebagai penonton langsung. Selain itu, seringnya diselenggarakan pertandingan juga memberikan kesempatan bagi atlet untuk menyaksikan pertandingan melalui berbagai platform media seperti *Youtube*, berita olahraga, dan media sosial lainnya sehingga atlet sudah saat mengerti dengan cara mengistirahatkan (*Rest*). Sehingga dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa atlet Kempo Riau sudah memahami cara mengistirahatkan (*Rest*) dalam penanganan cedera. Hasil dari tindakan mengistirahatkan (*Rest*) menunjukkan bahwa nyeri dan pembengkakan tidak meningkat, serta atlet Kempo Riau mengatakan merasa lebih nyaman setelah beristirahat. Dengan melakukan *rest*, area cedera terhindar dari pergerakan berlebihan yang dapat memperparah trauma jaringan, membantu mengurangi nyeri, serta memberikan kesempatan pada jaringan untuk mulai memperbaiki diri.

b) Pemberian Es (*Ice*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera dengan pemberian es (*Ice*) memiliki rata-rata 89,16 yang berarti memiliki pemahaman yang baik. Dengan 51 orang atlet memiliki pemahaman baik, 10 orang atlet memiliki pemahaman cukup, dan 1 atlet yang memiliki pemahaman kurang. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa atlet Kempo Riau sudah memahami dan mengetahui manfaat dan fungsi pemberian es (*Ice*) dalam penanganan cedera. Setelah dilakukan dua kali kompres, atlet Kempo Riau mengatakan

bahwa nyeri berkurang dari skala 6 menjadi 3, dan bengkak tampak berkurang sekitar 30%. Kulit area cedera tampak kemerahan ringan namun tidak menunjukkan tanda-tanda kerusakan jaringan. Dengan melakukan *ice*, terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah yang membantu mengurangi perdarahan mikro dan pembengkakan, serta menurunkan sensasi nyeri akibat peradangan lokal.

c) Penekanan/Pembebatan (*Compression*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera dengan penekanan/pembebatan (*Compression*) memiliki rata-rata 85,01 yang berarti memiliki pemahaman yang baik. Dengan 47 orang atlet memiliki pemahaman baik, 12 orang atlet memiliki pemahaman cukup, dan 3 atlet yang memiliki pemahaman kurang. Dilihat dari hasil penelitian yang didapatkan, beberapa atlet Kempo Riau belum memahami bahwa pemberian kompres es juga termasuk ke dalam metode penekanan/pembebatan (*Compression*). Atlet hanya memahami bahwa cara penekanan/pembebatan (*Compression*) ini hanya dilakukan menggunakan handuk atau perban elastis seperti *tensocrape*. Atlet mengatakan tidak ada rasa kebas atau nyeri akibat tekanan perban, serta pembengkakan tampak berkurang. Dengan melakukan *compression*, aliran cairan dari jaringan ke pembuluh darah meningkat, sehingga dapat mencegah bertambahnya edema serta menjaga kestabilan jaringan tanpa mengganggu sirkulasi.

d) Peninggian (*Elevation*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera dengan peninggian (*Elevation*) memiliki rata-rata 86,63 yang berarti memiliki pemahaman yang baik. Dengan 50 orang atlet memiliki pemahaman baik, 9 orang atlet memiliki pemahaman cukup, dan 3 atlet yang memiliki pemahaman kurang. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa atlet Kempo Riau sudah memahami prosedur dan mengetahui manfaat dari peninggian (*Elevation*). Atlet merasa lebih nyaman dan mengatakan bahwa nyeri terasa berkurang. Setelah beberapa waktu, pembengkakan tampak semakin menurun, dan tidak ditemukan tanda gangguan sirkulasi. Dengan melakukan *elevation*, aliran balik vena meningkat dan tekanan pada pembuluh darah berkurang, sehingga cairan tidak menumpuk di area cedera dan proses penyembuhan jaringan menjadi lebih optimal.

4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai ‘Tingkat Pengetahuan Atlet Kempo Riau Dalam Penanganan Cedera Berbasis Metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) telah dilakukan kepada Atlet Kempo Riau dengan melibatkan 62 atlet sebagai responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet Kempo Riau berusia 25 tahun, yakni sebanyak 11 atlet (17,7%) dan usia terbanyak kedua adalah 21 tahun yakni sebanyak 9 atlet (14,5%). Sedangkan usia paling sedikit berada di usia 29 tahun, yakni hanya 1 atlet (1,6%). Selanjutnya, sebagian besar atlet Kempo Riau berpendidikan SMA Sederajat yakni sebanyak 31 atlet (50,0%) dan S1 yakni sebanyak 24 atlet (38,7%). Pada bagian pekerjaan, di dapatkan data bahwa sebagian atlet Kempo Riau masih berstatus sebagai Mahasiswa, yakni sebanyak 24 atlet (38,7%). Kemudian, pada karakteristik lama menjadi atlet sebagian atlet Kempo Riau sudah 10 tahun menjadi atlet, yakni sebanyak 13 atlet (21,0%). Selanjutnya, kebanyakan atlet Kempo Riau mengalami cedera sebanyak 6-10 kali, yakni sebanyak 23 atlet (37,1%).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui dari data yang didapat bahwa tingkat pengetahuan atlet Kempo Riau dalam penanganan cedera berbasis metode RICE memiliki pemahaman yang baik. Dengan 56 orang atlet memiliki pengetahuan baik, 5 orang atlet memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang atlet yang memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan ini didasari atas metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dalam penanganan cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Anarda, N. Z., Yunus, M., Ramadhan, M. P., & Abdullah, A. (2024). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera sprain melalui metode demonstrasi atlet Jombang Karate Club. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(3), 150-157.
- Asis, F. A. F. (2023). Survei Tingkat Pengetahuan Guru Terhadap Penerapan Penanganan Cedera Dengan Metode RICE Dan Exercise Therapy Pada MGMP PJOK SMP se-Kabupaten Cilacap (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Brassington, R., Caldeira, M., Neveling, N., Smith, L., Mason, B., Semple, S., & McKune, A. J. (2023). The Efficacy of RICE Therapy in Treating Exercise-Induced Muscle Damage. *Journal of Australian Strength & Conditioning*, 31(3), 4–12.
- Candramaya, D. C., & Kaharina, A. (2024). The Effect of Giving First Aid Material for Sports Injuries Using the RICE Method on The Level of Knowledge of Students of MAN 2 Kota Madiun. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 5(2), 142–147.
- Caroll, K., & Sandoval, H. (2020). Physical Health Literacy of Student-Athletes. *Journal of American College Health*, 68(6), 1–7.
- Dubois, B., & Esculier, J.-F. (2020). Soft-Tissue Injuries Simply Need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73.
- Fazanudin, H. A. (2024). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Penanganan Pertama Saat Cedera Dengan Metode RICE Pada Atlet Futsal Temanggung. *Journal.student.uny.ac.id*
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). Tingkat pengetahuan pertolongan pertama penanganan cedera olahraga badminton. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 1-7.
- Gjaka, M., Feka, K., Tessitore, A., Thomas, A., & Capranica, L. (2024). Dual Career Through The Eyes of University Student-Athletes in The Republic of Kosovo. *Frontiers in Sports and Active Living*.
- Khoeriyah, N., & Fitriana, N. F. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Menangani Cedera Hamstring Pada Mahasiswa UKM Taekwondo. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 857–864.
- Liputo, G. P., Antu, M. S., Yusuf, N. A. R., & Wulansari, I. (2024). Pengaruh Pemberian Informasi Metode RICE Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Dini Cedera Pada Pemain Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 98–105. Universitas Negeri Gorontalo.
- Mawarda, U., & Nurjannah, M. (2024). The Influence of Health Education and Training on Knowledge and Skills of KSR Students in Sprain and Strain First Aid Using the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) Method. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 5(1), 299–306.
- Novita, D. T., & Yulistiani, M. (2024). A Study of The Influence of First Aid Education and RICE Protocol on Athletes. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5, 236–239.

- Putri, A. B., & Dewangga, M. W. (2025). Hubungan Antara Volume Latihan Dengan Risiko Cedera *Knee* Pada Pemain Basket Wanita. *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Raghupathi, V., & Raghupathi, W. (2020). The Influence of Education on Health: An Empirical Assessment of OECD Countries for The Period 1995–2015. *Archives of Public Health*, 78, Article 20.
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Ferraz, R., Branquinho, L., & Forte, P. (2023). The Association Between Training Frequency, Symptoms of Overtraining and Injuries in Young Men Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5466.
- Sæther, S. A., Feddersen, N., Andresen, E., & Bjørndal, C. T. (2022). Balancing Sport and Academic Development: Perceptions of Football Players and Coaches in Two Types of Norwegian School-Based Dual Career Development Environments. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6).
- Susanti, D.A. (2020). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah
- Yanti, N. (2024). Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun (Skripsi, Universitas Jambi). Universitas Jambi.