

Penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode PRICE pada Akademi Sepakbola Putri di Lapangan Jajar Surakarta

Mahendra Wahyu Dewangga*¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Arya Tri Prasetyo³, Nastiti Pratamasari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
*e-mail: Mwd171@ums.ac.id¹, wts831@ums.ac.id², aryatripraetyo@gmail.com³
nastitipratamasariums28@gmail.com⁴

Abstrak

Cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun saat setelah berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Metode PRICE digunakan untuk penanganan awal cedera ringan seperti keseleo atau terkilir dengan tujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. PRICE merupakan singkatan dari berbagai kata yaitu Protect (melindungi), Rest (istirahat), Ice (es), Compress (membebat), Elevate (meninggikan). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pemain sepak bola wanita terkait penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE. Metode penulisan dengan deskripsi dimana para siswa diberi kuesioner yang berisi tentang pertanyaan tentang pengetahuan tentang cedera olahraga pada sepakbola wanita. Kegiatan yang dipilih untuk menyampaikan edukasi adalah penyuluhan yang dikemas dengan metode ceramah menggunakan media leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE dilakukan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. Didapatkan hasil jawaban YA sebanyak 295 poin (67%), jawaban Tidak sebanyak 118 poin (27%), dan 26 (6%) orang menjawab tidak tahu. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga pada atlet sepak bola Wanita di Surakarta sebanyak 34 orang dengan jenis kelamin keseluruhan Perempuan dengan latar belakang pendidikan TK sampai dengan mahasiswa dengan rentang usia 6 tahun sampai 21 tahun. Dari kegiatan tersebut kami memberikan edukasi tentang metode PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevate) kepada para atlet di Lapangan Jajar Surakarta.

Kata Kunci: Cedera, Olahraga, Price, Sepakbola Wanita

Abstract

Sports injuries are injuries that occur during practice, competition or after exercise. Sports injuries occur due to the inability of muscle tissue, joints, tendons, skin) and other body organs to receive training loads during exercise. The PRICE method is used for the initial treatment of minor injuries such as sprains or strains with the aim of preventing further injury and reducing pain. PRICE is an abbreviation of the words Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate. This activity aims to increase the understanding of female soccer players regarding the handling of sports injuries using the PRICE method. Descriptive writing method where the students were given a questionnaire containing questions about knowledge about sports injuries in women's soccer. The activity chosen to deliver education is counseling packaged with a lecture method using leaflet media. Evaluation of knowledge about handling sports injuries with the PRICE method was carried out using a questionnaire both before and after the material delivery process. The results of the YES answer were 295 points (67%), the No answer was 118 points (27%), and 26 (6%) people answered don't know. The implementation of counseling activities for handling sports injuries in women's soccer athletes in Surakarta as many as 34 people with the overall gender of women with educational backgrounds from kindergarten to university students with an age range of 6 years to 21 years. From these activities we provide education about the PRICE method (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevate) to athletes at Jajar Field Surakarta.

Keywords: Female Soccer, Injury, Price, Sports

1. PENDAHULUAN

Cedera olahraga adalah segala macam bentuk cedera yang timbul baik pada waktu latihan maupun pada waktu olahraga (bertanding), ataupun sesudah bertanding (Bulu Baan et al., 2022). Cedera tersebut terjadi karena kelalaian dan kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan

perawatan cedera yang ditanamkan sejak usia dini seperti cedera memar, kram otot, pendarahan dan sebagainya. Banyak kasus cedera berubah menjadi lebih parah karena disebabkan kurangnya pengetahuan saat melakukan penanganan pertama, seperti menggunakan air ludah, menutup luka dengan sesuatu yang tidak seharusnya, memijat langsung setelah terjadi keseleo, tindakan itu tidak mengandung unsur steril dan tidak sesuai kaidah pertolongan pertama saat terjadi cedera. Secara konteks yang umum, pengetahuan dapat diartikan sebagai penggalian wawasan yang mendalam (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Cedera adalah kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi dalam jumlah yang melebihi ambang batas toleransi fisiologis atau akibat dari kurangnya satu atau lebih elemen penting (World Health Organization (WHO), 2014). Cedera juga dapat disebabkan oleh kondisi tubuh dalam keadaan tidak normal karena diakibatkan oleh beberapa hal, seperti metode latihan yang salah, kelainan struktural yang menekan bagian tubuh tertentu lebih banyak daripada bagian tubuh lainnya, maupun kelemahan pada otot, tendon dan ligamen. Selain itu kegiatan rutin seperti latihan dan melakukan pekerjaan serta hobi juga berpotensi menimbulkan cedera (Sidik Siregar & Nugroho, 2022). Cedera olahraga, yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas olahraga, latihan atau pertandingan olahraga dapat mengakibatkan seorang atlet merasa sakit. Menurut Tomalski & Jenna L (2013), ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut. Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen atau patah tulang karena terjatuh atau juga karena benturan (Damara & Rochmania, 2021). Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang ulang dalam waktu tertentu.

Menurut Triyanita et al. (2023) pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga sekolah dasar secara preventif maupun kuratif sangat penting, dengan demikian dapat disimpulkan mengenai pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera pada siswa, bahwa perlu disampaikan oleh guru maupun orang tua dengan tujuan untuk menambah wawasan serta hati-hati dalam melakukan kegiatan apapun, agar dapat meminimalisir kejadian cedera. Prevalensi kasus cedera di Indonesia menurut hasil Risesdas RI tahun 2013, bahwa kejadian kecelakaan di sekolah juga sering terjadi. Proporsi jenis cedera didominasi oleh luka lecet/ memar sebesar 70,9%, terkilir/ keseleo 27,5%, dan luka robek 23,2% hingga fraktur. Meskipun demikian kejadian lain yang kadang terjadi di lingkungan sekolah seperti tersedak, pingsan, mimisan, keracunan, demam dan sakit kepala selalu menjadi masalah pada anak sekolah (Badan Penelitian dan Pengembangan RI, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kuschithawati & Magetsari (2007) tentang faktor risiko terjadinya cedera pada anak usia sekolah dasar didapatkan hasil bahwa dari 28 sekolah dasar (4.690 responden) terdapat 64,29% lingkungan sekolah yang tidak aman, 51,22% anak absen karena patah tulang dan kejadian cedera di sekolah paling banyak terjadi pada saat olahraga. Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa mayoritas anak-anak tidak mendapatkan pengawasan dari orang tuanya (84,52%).

Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera. Pada cabang olahraga Sepak Bola Wanita ini siswa sangat rentan terkena cedera. Banyak sekali kasus yang terjadi pada saat siswa mulai melakukan kegiatan di lapangan dan juga banyak terjadi kontak langsung pada antar pemain. Sehingga pemain sering mengalami trauma pada anggota gerak tertentu seperti sprain ankle, strain, cedera pada ligamen, bahkan dapat terjadi patah tulang. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (Permenkes RI, 2015). Fisioterapi dapat berperan dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan performa pemain.

Metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) merupakan protokol standar pertama yang direkomendasikan dalam penanganan cedera ringan seperti keseleo, memar, dan strain otot (Pristianto et al., 2023). Melalui program sosialisasi ini, diharapkan masyarakat luas dapat memahami secara mendalam prinsip-prinsip dasar metode PRICE serta

mampu menerapkannya secara tepat dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera (Sutriawan et al., 2023). Sosialisasi ini bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam penanganan awal cedera menggunakan prinsip PRICE. Peserta akan diajarkan secara mendalam mengenai teknik-teknik proteksi untuk mencegah kerusakan lebih lanjut, pentingnya memberikan istirahat pada area yang cedera, manfaat terapi dingin dalam mengurangi peradangan dan nyeri, serta penerapan kompresi dan elevasi untuk mengontrol pembengkakan (Nurwahidah & Wahyu Dewangga, 2023).

Program penyuluhan penanganan cedera menggunakan metode PRICE merupakan kegiatan yang sangat penting dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan olahraga di lingkungan akademik sepak bola. Melalui program ini, siswa akan dibekali dengan pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis dalam menerapkan prinsip-prinsip PRICE, sehingga mampu memberikan pertolongan pertama yang efektif pada cedera ringan. Dengan demikian, diharapkan dapat meminimalkan risiko cedera yang lebih serius, mempercepat proses penyembuhan, serta menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan nyaman bagi seluruh anggota tim.

2. METODE

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan penyuluhan tentang penanganan cedera olahraga dengan pendekatan PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) adalah sebagai berikut: Pendekatan Edukasi Interaktif: Penyuluhan dilakukan melalui sesi interaktif, di mana peserta (atlet dan pelatih) dilibatkan dalam diskusi, tanya jawab, dan simulasi praktik langsung. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan metode PRICE. Pelatihan Praktis: Setelah penyuluhan teoritis, diadakan sesi praktik di lapangan, di mana peserta dapat langsung menerapkan langkah-langkah metode PRICE pada simulasi cedera. Ini memberikan pengalaman langsung dan memperkuat pembelajaran. Penyebaran Materi: Materi penyuluhan berupa leaflet dan praktek secara langsung di lapangan agar memudahkan peserta dalam mengingat dan menerapkan metode yang telah diajarkan.

Alat Ukur yang digunakan untuk mengukur hasil pengabdian ini, digunakan alat ukur berikut: Kuesioner deskriptif dirancang untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang penanganan cedera sebelum dan sesudah penyuluhan. Pertanyaan mencakup pemahaman tentang metode PRICE dan langkah-langkahnya. Kualitatif: Pertanyaan terbuka di kuesioner memungkinkan peserta untuk menjelaskan bagaimana mereka akan menerapkan metode PRICE dalam praktik. Observasi Langsung: Melakukan pengamatan langsung terhadap peserta saat menerapkan metode PRICE dalam situasi simulasi. Observasi ini mencakup kemampuan peserta dalam melakukan setiap langkah metode. Wawancara: Wawancara dengan pelatih dan peserta untuk mendalami perubahan sikap dan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan. Ini juga mengungkapkan pandangan mereka terhadap pentingnya penanganan cedera yang tepat.

2.1. Permasalahan Mitra

Berdasarkan pada pengumpulan data awal melalui survei, maka skala prioritas masalah dengan melihat prognosis mortalitas, yaitu cedera olahraga. Cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun saat setelah berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera, yaitu kondisi individu (usia, jenis kelamin, karakter, pengalaman, pemanasan, kelainan postur), sarana olahraga (bentuk dan ukuran peralatan), karakteristik olahraga (jenis olahraga), lingkungan fisik (suhu dan kelembaban udara). Upaya pencegahan dan penanganan cedera olahraga harus lebih dipahami lagi. Hal ini berfungsi untuk mengurangi resiko cidera pada saat olahraga.

2.2. Cara Mengukur Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur dari beberapa aspek: Perubahan Sikap Dapat diukur melalui kuesioner yang diisi sebelum dan setelah penyuluhan,

yang menilai sikap peserta terhadap pentingnya penanganan cedera dan metode PRICE. Perbandingan hasil sebelum dan sesudah memberikan gambaran perubahan sikap. Aspek Sosial Budaya: Wawancara dan diskusi kelompok dilakukan untuk mengevaluasi bagaimana pengetahuan yang diperoleh mempengaruhi sikap dan perilaku peserta dalam konteks tim dan komunitas. Perubahan dalam cara komunikasi dan kerjasama tim juga menjadi indikator. Aspek Ekonomi meliputi mengukur dampak ekonomi bisa dilakukan dengan menilai pengurangan biaya perawatan cedera yang mungkin terjadi akibat penanganan yang lebih efektif. Kuesioner bisa digunakan untuk menanyakan frekuensi cedera dan biaya yang dikeluarkan sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan. Adapun target luaran yang hendak dicapai dari pelaksanaan komunitas ini adalah:

- Edukasi tentang penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE menggunakan metode ceramah dan leaflet.
- Menghasilkan publikasi artikel pengabdian kepada Sekolah Sepak Bola Putri di Surakarta terkait penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE.
- Mahasiswa mampu berpartisipasi langsung di masyarakat sesuai dengan kompetensi profesinya masing-masing.

2.3. Solusi yang dapat Ditawarkan

Setelah mendapatkan data dan mengetahui prioritas masalah yang terdapat di komunitas “Akademi Sepak Bola Putri di Surakarta”, maka kami bermaksud memberikan atau menawarkan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat promotif dan preventif. Upaya promotif bertujuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik dari masyarakat agar tidak terjadinya cedera pada saat olahraga. Sedangkan upaya preventif bertujuan untuk para pemain sepak bola dapat menangani cedera olahraga secara mandiri dirumah dengan metode PRICE. Upaya promotif dan preventif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait patologi, pencegahan dan penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE. Metode yang akan digunakan berupa ceramah melalui media leaflet dan poster.



Gambar 1. Memperlihatkan Leaflet Penyuluhan Cedera Olahraga dengan metode PRICE

Melalui kombinasi metode tersebut, diharapkan hasil pengabdian ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan peserta dalam menangani cedera olahraga secara tepat. Serta memberikan wawasan kepada para siswa untuk dapat melaksanakan penanganan cedera dengan baik dan benar melalui penyuluhan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan pada Jumat 08 Desember 2023 partisipan pada kegiatan praktik di komunitas ini adalah para pemain sepak bola di Akademi Sepak Bola Putri di

lapangan Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta dari usia SD, SMP, SMA, sampai perguruan tinggi dengan jumlah 30 orang. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar selama sesi pemberian materi teori dan praktik. Dalam kegiatan tersebut para siswa mendapatkan informasi tentang pentingnya penanganan cedera dengan metode PRICE yang dapat terjadi pada saat latihan maupun saat pertandingan. Praktik yang dilakukan mulai dari mempraktikkan cara memproteksi bagian tubuh yang mengalami cedera pada tindakan awal penanganan, kemudian mengistirahatkan atlet dari aktivitas, mengompres es pada bagian yang mengalami cedera dan dilanjutkan dengan memosisikan secara elevasi anggota tubuh yang mengalami cedera untuk membantu mengurangi oedema sehingga cairan tubuh dapat kembali ke jantung.

Tujuannya dari kegiatan ini yaitu memperkenalkan bagaimana penanganan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode PRICE kepada Akademi Sepak Bola Putri di lapangan Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta. Dalam metode ini yang sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan para siswa atlet untuk lebih memahami tentang makna cedera. Sebagai langkah awal, kami melaksanakan *pretest* untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa terkait cedera dan penanganan yang tepat. Hasil *pretest* ini menjadi acuan dalam merancang penyuluhan yang lebih efektif. Setelah penyuluhan, kami menyediakan waktu untuk sesi tanya jawab guna memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi langsung dan memperoleh penjelasan lebih lanjut.

Berikut gambar dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan di lapangan Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta.



Gambar 2. Tim memaparkan materi cedera dan cara penanganannya kepada peserta



Gambar 3. Tim mempraktikkan penanganan cedera kepada peserta



Gambar 4. Tim penyuluhan cedera

Sebagai bentuk evaluasi akhir, kami memberikan lembar *post-test* kepada seluruh siswa Akademi Sepak Bola Putri. Lembar ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Selain itu, kami juga menyelenggarakan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa memperdalam pemahamannya.

Tabel 1. Hasil Kuesioner *Pre* dan *Post-test*

Jawaban	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
Ya	10	19
Tidak	17	8
Tidak Tahu	3	3
Jumlah Kuesioner	30	30

Hasil kuesioner menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para peserta setelah diberikan edukasi mengenai metode PRICE. Pada kuesioner *pretest*, hanya 10 dari 30 responden yang memberikan jawaban "Ya," menunjukkan bahwa sebelum edukasi, tingkat pemahaman siswa tentang metode PRICE masih rendah. Setelah diberikan pelatihan dan edukasi, jumlah jawaban "Ya" meningkat signifikan menjadi 19 responden pada *post-test*. Hal ini mencerminkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 30%.

Sebaliknya, jawaban "Tidak," yang mencerminkan ketidaktahuan atau ketidaksetujuan terhadap konsep metode PRICE, mengalami penurunan tajam dari 17 responden pada *pretest* menjadi 8 responden pada *post-test*. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan edukasi dalam mengurangi miskonsepsi atau ketidaktahuan tentang metode PRICE.

Jawaban "Tidak Tahu" tetap stabil dengan jumlah 3 responden baik pada *pretest* maupun *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman, ada segelintir peserta yang masih ragu atau belum sepenuhnya memahami konsep tersebut.

Berdasarkan hasil kuesioner *pre* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan siswa Akademi Sepak Bola Putri tentang penanganan cedera olahraga setelah mengikuti penyuluhan. Persentase siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar pada *post-test* meningkat dibandingkan dengan *pre-test*. Peningkatan yang paling menonjol terlihat pada pemahaman siswa mengenai metode PRICE dan cara mengidentifikasi jenis cedera yang umum terjadi di lapangan. Hal ini mengindikasikan bahwa program penyuluhan telah berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya penanganan cedera yang tepat dan membekali mereka dengan pengetahuan dasar untuk memberikan pertolongan pertama. Keberhasilan dari kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bulu Baan et al. (2022), berupa Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa dan memberikan dampak positif pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera. Siswa kini mampu melakukan tindakan penanganan cedera baik secara mandiri maupun berkolaborasi dengan teman sejawat.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa pelatihan dan edukasi mengenai metode PRICE telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa Akademi Sepak Bola Putri di Lapangan Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, tentang penanganan cedera olahraga. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dan perlu dilanjutkan untuk memastikan seluruh siswa memiliki pemahaman yang lebih baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang penanganan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode PRICE yang dilakukan di Akademi Sepak Bola Putri di Lapangan Jajar Surakarta, dapat disimpulkan bahwa materi yang disampaikan berhasil dipahami dengan baik

oleh mayoritas siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase jawaban "Ya" dalam kuesioner yang diberikan setelah penyuluhan. Sebanyak 67% responden (295 poin) menjawab "Ya", yang menunjukkan bahwa mereka telah mengerti dan menguasai informasi yang diberikan tentang penanganan cedera menggunakan metode PRICE.

Di sisi lain, terdapat 27% responden (118 poin) yang menjawab "Tidak", yang mungkin menunjukkan adanya beberapa kekurangan dalam pemahaman atau penerimaan materi pada kelompok tersebut. Persentase ini menjadi indikator penting untuk evaluasi lebih lanjut mengenai metode penyuluhan yang digunakan dan perlu adanya penyesuaian atau penguatan dalam penyampaian materi di masa depan.

Selain itu, sekitar 6% responden (26 orang) memberikan jawaban "Tidak Tahu". Persentase ini menandakan bahwa meskipun sebagian besar siswa memahami materi, masih ada sebagian kecil yang belum sepenuhnya mengerti tentang cara penanganan cedera dengan metode PRICE. Oleh karena itu, penting untuk melakukan evaluasi lanjutan, seperti sesi tanya jawab lebih mendalam atau latihan praktis, untuk memastikan semua siswa dapat memahami dan mengimplementasikan teknik tersebut dengan benar.

Secara keseluruhan, hasil penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan siswa Akademi Sepak Bola Putri terkait penanganan cedera olahraga, namun juga memberikan gambaran tentang area yang masih perlu perhatian lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman secara menyeluruh.

Evaluasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para atlet Akademi Sepak Bola Putri akan pentingnya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga, khususnya cedera terkilir, keseleo, dan memar yang sering terjadi di lapangan. Dengan memahami metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation), diharapkan para atlet dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat pada diri sendiri maupun rekan satu tim, sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Kami merekomendasikan agar seluruh institusi sepak bola di Surakarta mengintegrasikan materi tentang pertolongan pertama pada cedera ke dalam kurikulum pelatihan atlet, serta melibatkan tenaga medis untuk memberikan pelatihan secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyuluhan tentang penanganan cedera dapat berjalan dengan lancar. Kami sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Mahendra Wahyu Dewangga, M.Biomed, dan Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.KM, selaku dosen yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Akademi Sepakbola Putri di Lapangan Jajar Surakarta atas kerja sama dan dukungannya dalam menyediakan fasilitas dan kesempatan yang berharga ini. Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulu Baan, A., Sri Rejeki, H., Kristatnti, D., & Purwanto, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224–236.
- Damara, A., & Rochmania, A. (2021). *TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEPAKBOLA LISENSI D TERHADAP CEDERA OLAHRAGA*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). *JENIS DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA FUTSAL DI SMA*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

- Kuschithawati, S., & Magetsari, R. (2007). FAKTOR RISIKO TERJADINYA CEDERA PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(3), 131–141.
- Nurwahidah, K., & Wahyu Dewangga, M. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Sepak Bola Wanita tentang Penanganan Cidera Olahraga. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Permenkes RI. (2015). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Pristianto, A., Nadhira Saffanah, D., Radinda, I., & Rosella Komala Sari, D. (2023). EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA TIM FUTSAL SMAN 1 RANGKASBITUNG. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2), 86–95.
- Sidik Siregar, F., & Nugroho, A. (2022). PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Hasanuddin, M. I., & Bachtar, I. (2023). SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA MENGGUNAKAN METODE PRICE SOCIALIZATION OF INJURY HANDLING USING THE PRICE METHOD. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- TOMALSKI, & JENNA L. (2013). *The Relationship Between Coping and Sport Injury Anxiety Among College Athletes*. The University of North Carolina at Greensboro.
- Triyanita, M., Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA OLAHRAGA FUTSAL DI GSG UIN WALISONGO. *Physiotherapy Health Science*, 6(2). <https://doi.org/10.22219/physiohs.v6i2.29678>
- World Health Organization (WHO). (2014). *GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014 "Attaining the nine global noncommunicable diseases targets; a shared responsibility."*