

Optimalisasi Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Otot Menggunakan Metode Rest, Ice, Compress and Elevate (*RICE Management*)

Nurul Fatwati Fitriana^{1*}, Suci Ratna Estria², Abdul Hakim Nitiprodjo³, Jumiaty Riskiyani Dwi Nandia⁴, Dina Ratna Juwita⁵, Happy Dwi Aprilina⁶, Atika Dhiah Anggraini⁷, Sri Suparti⁸, Candra Andodo⁹, Vivi Leona Amelia¹⁰

1,2,4,6,7,8Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia, email: nurulfatwati90@gmail.com*

3,5Universitas Muhammadiyah Purwokerto, email: abdulhakimnitiprodjo@ump.ac.id

9Politeknik Harapan Bersama, Indonesia, email: candraandodo@gmail.com

10 Taipei Medical University, Taiwan, email: Leona_viviamelia@gmail.com

*Koresponden penulis

Article History:

Received: 23 Oktober 2023

Revised: 22 November 2023

Accepted: 24 November 2023

Keywords: Cedera otot, Pertolongan Pertama, RICE Management

Abstract: Injuries can occur anytime and anywhere and can be experienced by anyone. Common types of injuries that occur in daily life are muscle injuries, such as sprains, fractures, dislocations, and bruises. Muscle injuries that are not promptly and correctly treated can result in complications and disrupt daily activities. The management of muscle injuries involves the RICE Management approach, which includes rest, applying cold compresses, compression, and elevating the injured area. Community service is carried out through lectures and simulations on RICE Management. This activity was attended by 32 participants, consisting of health volunteers. During the implementation, participants were cooperative and able to explain the definition, signs and symptoms, complications, and practice the management of muscle injuries using RICE Management.

Introduction

Secara global, sebanyak 71% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular (WHO,2018). Kejadian cedera merupakan salah satu penyebab kematian yang dikarenakan penyakit tidak menular selain hipertensi, penyakit jantung dan arthritis. Cedera menempati urutan ketiga penyebab kematian yaitu sebesar 7% setelah penyakit jantung (37%), dan kanker (13%). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 menunjukkan adanya peningkatan kejadian cedera pada semua umur, yaitu sebanyak 7,5% tahun 2007, 8,2% pada tahun 2013, dan 9,2% pada tahun 2018. Jenis-jenis cedera yang biasa terjadi di kehidupan sehari-hari adalah cedera otot, luka terbuka, fraktur, memar dan beberapa lain lagi.

Cedera otot dapat disebabkan oleh aktivitas olahraga atau tumbukan dengan benda

tumpul. Jenis cedera ini sangat umum dan menyebabkan nyeri, pembengkakan dan kelainan bentuk jika tidak di tangani dengan baik. Cedera otot bisa bersifat akut maupun kronik. Cedera akut terjadi tiba-tiba dan mempunyai kesempatan penyembuhan yang lebih baik daripada cedera kronik apabila ditangani dengan tepat dan segera setelah cedera. Apabila cedera ditangani dengan cara yang salah atau prosedur pengobatan yang tidak lengkap bisa mengakibatkan cedera kronis. Tujuan terapi non farmakologis pada cedera otot akut adalah untuk mengurangi pembengkakan dan rasa sakit. Selain itu juga mendukung penyembuhan untuk beraktivitas dan berfungsi normal (Mutlu & Yilmaz, 2020).

Bagi seorang yang mengalami, cedera dapat menghambat bahkan bisa menghentikan langkahnya untuk beraktivitas. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia segera dapat mengikuti aktivitas fisik, berlatih dan beraktivitas kembali (Fredianto & Noor, 2020).

Ketika terjadinya cedera upaya rehabilitasi medik perlu dilakukan penanganan pertama cedera, cedera akut terjadi dalam waktu 0-24 jam, hal yang harus diperhatikan yaitu evaluasi keadaan penderita, hal ini berguna untuk memastikan keadaan penderita. Jika terjadi cedera bisa dilakukan dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan penanganan intensif dengan membawa ketenaga medis (Puskesmas dan Rumah sakit). P3K merupakan tindakan melakukan pertolongan dan perawatan pertama pada korban yang mengalami cedera, dengan tujuan menenangkan dan menentramkan penderita sebelum ditangani oleh tenaga yang lebih ahli dengan sarana yang memadai (Endiyono & Lutfiasari, 2016).

Tahap-tahap manajemen cedera membantu korban untuk mengatasi cedera dan kembali ke melakukan aktivitas seperti sebelum cedera. Untuk yang mengalami cedera otot, penolong dapat membantu memberikan prosedur pertolongan pertama yang tepat [4]. Protokol RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) telah dianjurkan untuk perawatan cedera otot akut. Protokol RICE digunakan oleh pelatih olahraga dan tenaga Kesehatan dengan tujuan mempercepat proses pemulihan dan mengurangi peradangan (Scialoia & Swartzendruber, 2020). Manajemen RICE dalam penanganan cedera membantu korban mengurangi nyeri, mengatur peradangan dan pembengkakan akibat cedera. Manajemen RICE dapat mempercepat proses penyembuhan jika dilakukan dengan cepat dan tepat (Khurana & Singhal, 2021).

Sebuah studi melaporkan bahwa sebanyak 54% kematian anak yang tidak sengaja terjadi dirumah atau disekitar rumah (Kitulwatte & Edirisinghe, 2014). Oleh karena itu

peran orangtua atau masyarakat sekitar sangat penting untuk melakukan pertolongan pertama dalam kegawatdaruratan anak, salah satunya cedera otot. Penelitian menyatakan bahwa masih ada penanganan cedera yang salah antara lain dengan cara diurut menggunakan balsam, hot cream, arak, minyak batu yang dilakukan sendiri dan orang lain. Sebanyak 46,67% responden ketika mengalami cedera dibiarkan dan tidak ditangani. Hal ini mungkin terjadi pada cedera ringan yang masih bisa ditahan oleh penderita (Yuliani, Wati & Purnomo, 2019). Data dari Kader Kesehatan pada bulan September 2022 di desa Karang Kedawung, didapatkan pernah terjadi beberapa cedera otot hingga fraktur dan masih ditangani dengan cara yang belum menggunakan *RICE Management*.

Pemberian edukasi pertolongan pertama sangat penting untuk mengenalkan pengetahuan pertolongan pertama bagi orang tua untuk dipergunakan ketika menemui korban cedera (Wu, Wu, Chen & Zhou, 2018). Media edukasi yang dinilai menarik untuk orang tua dengan usia produktif adalah *leaflet*. Kelebihan leaflet adalah salah satu media cetak yang berisikan rangkuman materi edukasi dan bagi penggunanya dapat belajar sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing (Saputra, Sastrawan & Rahmati, 2018). Kader kesehatan di desa Karang Kedawung belum pernah mendapatkan edukasi mengenai penanganan cedera otot yang benar, yaitu menggunakan *RICE Management*.

Kader kesehatan mempunyai peran yang besar dalam upayanya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Selain itu, peran kader ikut membina masyarakat dalam bidang kesehatan dengan melalui kegiatan yang dilakukan di Posyandu. Kader kesehatan sendiri dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perseorangan maupun masyarakat untuk bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat pemberian pelayanan masyarakat seperti Posyandu, Pos Lansia dan PKK).

Method

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kantor Kelurahan Desa Karang Kedawung, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas. Waktu dan tempat pengabdian tanggal 8 Juni tahun 2023. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 32 ibu kader kesehatan dan ibu PKK. Untuk mencapai tujuan dan manfaat yang diinginkan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah adalah:

1. Memberikan pengetahuan mengenai konsep pentingnya mengetahui identifikasi cedera otot dengan benar melalui presentasi singkat.
2. Memberikan pengarahan tentang RICE Management.

3. Praktik bersama penanganan cedera otot menggunakan metode RICE Management.
4. Praktik bersama memasang *elastic bandage*.
5. Evaluasi program dengan diskusi bersama peserta tentang kesulitan yang dihadapi

Result and Discussion

Materi yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan leaflet yang berisi tentang *RICE Management*. Materi berisi tentang pertolongan pertama pada cedera otot. Materi RICE Management sudah pernah digunakan dalam penelitian yang di lakukan oleh tim dan anggota dan telah di publikasikan di jurnal nasional terakreditasi (Fitriana, Munawaroh, Juwita, Suparti & Ramdani, 2022). Pada penelitian tersebut, leaflet digunakan kepada atlit badminton yang diketahui sering menderita cedera otot namun cara menanganinya belum benar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan leaflet penanganan cedera otot dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penangan cedera pada atlit.

Keberhasilan kegiatan edukasi yang dilaksanakan ditandai dengan peserta mampu menjawab pertanyaan singkat dari tim pelaksana. Selain itu, peserta mampu memperagakan pelaksanaan RICE Management pada probandus yang disiapkan. Peserta juga antusias mengikuti kegiatan dari awal pemberian materi melau media power point dan simulasi penanganan cedera menggunakan RICE Management. Peserta mengikuti kegiatan dan peserta aktif dalam sesi diskusi dengan tanda mereka aktif bercerita tentang kasus cedera otot yang biasa terjadi dan penanganan yang mereka ketahui.

Dalam pelaksanaan pengabdian, tim melakukan beberapa tahap. Tahap pertama peserta diberikan kesempatan untuk menceritakan pengetahuan tentang cedera otot yang sering terjadi. Peserta menjawab keseleo yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian sebanyak 62,2% responden pernah mengalami cedera lecet, memar, tergores dan benjol, sebanyak 50% pernah mengalami cedera karena benturan dan 71,3% responden pernah mengalami cedera yang diakibatkan karena tersandung. Selain itu, menurut penelitiannya yang mempunyai 164 responden anak anak, semua pernah mengalami cedera (Candry & Amir, 2023).

Tahap pertama, peserta diberikan ceramah dan mengulang kembali pengetahuan yang didapatkan tentang cara cuci tangan yang benar. Pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan cara berkomunikasi yang dilakukan dengan persuasive akan mempunyai keuntungan membentuk perilaku yang diinginkan. Hasilnya akan ditunjukkan

untuk mengajak mengubah keinginan, niat dan perilaku yang diinginkan (Hamilton & Johnson, 2020).

Tahap kedua, peserta diberikan pendidikan kesehatan melalui ceramah serta menggunakan media audio visual berupa power point yang sudah disiapkan oleh tim. Media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu. Diharapkan efektivitas serta efisiensi dalam penyampaian informasi terlaksana kepada ibu, tanpa harus mempersiapkan waktu dan tempat sebagai sarana berkumpul. Media yang disediakan dalam bentuk file yang secara berulang-ulang dapat diakses melalui android. Penyediaan media audio visual menambah perangkat pembelajaran dalam pendidikan, selain itu meningkatkan kemudahan akses pengetahuan bagi masyarakat (Ginting, Simamora & Siregar,2022).

Hasil akhir dari kegiatan ini adalah tercapainya tujuan pengabdian yaitu peserta mampu menjelaskan dan memperagakan RICE Management sebagai penanganan cedera otot. Kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan lancar karena beberapa faktor pendukung dan tidak ada faktor penghambat. Kerjasama dari pihak mitra yaitu tim kader kesehatan desa Karang Kedawung yang mau bekerjasama dengan baik sehingga acara berjalan lancar.

Conclusion

Tercapainya tujuan kegiatan ini, yaitu : Peserta mampu mengidentifikasi tanda dan gejala cedera otot dengan benar, Peserta mampu menjelaskan poin-poin RICE Management. Peserta mampu praktik bersama memasang *elastic bandage*. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah tim pelaksana diharapkan mengevaluasi kemampuan penanganan cedera otot menggunakan RICE Management peserta dengan menggunakan check list RICE Management.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan PkM ini. Selain itu penulis mengucapkan terimakasih kepada mitra yaitu ibu-ibu kader kesahatan sebagai peserta kegiatan ini.

References

- Candry, N., & Amir, Y. (2023). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Risiko Cedera dan Pengalaman Cedera pada Anak Usia Sekolah. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 12(1), 144-150.
- Endiyono, E., & Lutfiasari, A. (2016). Pendidikan kesehatan pertolongan pertama berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan praktek guru dalam penanganan cedera pada siswa di sekolah dasar. *MEDISAINS*, 14(1).
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Penanganan Cedera Olahraga Badminton. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 6(2), 355-361.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. In Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat.
- Ginting, S., Simamora, A. C., & Siregar, N. (2022). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media audio visual terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pencegahan stunting di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 390-399
- Hamilton, K., & Johnson, B.T. (2020). Attitudes and Persuasive Communication Interventions.
- Khurana, B., & Singhal, V. (2021). Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery : Need And The Reality Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery : Need And The Reality. *UGC Care Journal*, 44(March).
- Kitulwatte, I. D., & Edirisinghe, P. A. S. (2014). Study on unnatural childhood deaths presented to North Colombo teaching hospital, Sri Lanka. *Medicine, Science and the Law*, 54(2), 74-77.
- Mutlu, S., & Yılmaz, E. (2020). The effect of soft tissue injury cold application duration on symptoms, edema, joint mobility, and patient satisfaction: a randomized controlled trial. *Journal of Emergency Nursing*, 46(4), 449-459.
- Saputra, A., Sastrawan, A., & Rahmati, I. (2018). Pengaruh penggunaan media leaflet terhadap hasil belajar Sejarah pada siswa Kelas Xi IIS Man 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(8).
- Scialoia, D., & Swartzendruber, A. (2020). The R . I . C . E Protocol is a MYTH : A Review and Recommendations, (October)

- Wu, X., Wu, L., Chen, Z., & Zhou, Y. (2018). Fatal choking in infants and children treated in a pediatric intensive care unit: A 7-year experience. *International journal of pediatric otorhinolaryngology*, *110*, 67-69.
- Yuliani, S. D., Wati, I. D. P., & Purnomo, E. (2019). Manajemen cedera olahraga atlet pekan olahraga provinsi ipsi kota pontianak tahun 2018. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura*.