

THE EFFECT OF POCKETBOOK MEDIA ON FIRST AID SKILLS USING THE R-I-C-E TECHNIQUE IN ANKLE SPRAIN PATIENTS

Linda Widyanani^{1*}, Cecilya Kustanti²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

Email Korespondensi: lindawidyanani@gmail.com

Disubmit: 19 Maret 2024

Diterima: 17 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14652>

ABSTRACT

Ankle sprain is a soft tissue musculoskeletal injury that occurs suddenly. The R-I-C-E approach, which stands for Rice, Ice, Compression, and Elevation, is recommended as first aid for ankle sprains. The general public's understanding of first aid for ankle sprains is still limited. Health education delivered through pocketbook media can help to increase public awareness. The purpose of this study was to determine the effect of pocketbook media on first aid skills using the R-I-C-E technique in ankle sprain patients. This study was a quantitative study with pre experimental design with one group pre-post test design. The statistical test that used was paired-t test. The population in this study were health cadres in Desa Karangtalun, Imogiri, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta with a total sample of 30 people. Times of researcher on February until March 2023. In this study, the mean pre-test score was $54,80 \pm 2,265$ and the mean post-test score was $73,73 \pm 1,999$, with the results of paired-t test statistic being $p = 0.000 (< 0.05)$, meaning that there is a significant difference in skills score between before and after being given the pocketbook media in the discharge planning pro on first aid skills using the R-I-C-E technique in ankle sprain patients. The pocketbook media has a beneficial impact on health cadres's skills of how to provide first aid skills using the R-I-C-E technique in ankle sprain patients. In order to provide first aid skills using the R-I-C-E technique in ankle sprain patients, health cadres Desa Karangtalun, Imogiri, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, can use the pocketbook media as a guide or reference.

Keywords: Pocketbook, Ankle Sprain, First Aid

ABSTRAK

Ankle sprain adalah cedera pada jaringan lunak yang terjadi secara tiba-tiba. Metode R-I-C-E, yaitu Rice, Ice, Compression dan Elevation merupakan pertolongan pertama pada ankle sprain. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pertolongan pertama pada ankle sprain masih rendah. Pendidikan kesehatan melalui media pocketbook dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pertolongan pertama pada ankle sprain. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh media pocketbook terhadap peningkatan ketrampilan/skill kader kesehatan dalam memberikan pertolongan pertama pada korban dengan ankle sprain. Penelitian ini adalah studi kuantitatif, pre experimental design dengan one group pre-post test design. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Responden pada penelitian ini

adalah kader kesehatan yang bertempat tinggal di Desa Karangtalun, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Februari hingga Bulan Maret 2023. Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata ketrampilan/skill responden sebelum intervensi adalah $54,80 \pm 2,2$, sedangkan rerata ketrampilan/skill responden sesudah intervensi adalah $73,73 \pm 1,99$ dengan $p = 0,000$. Uji statistik tersebut menunjukkan terdapat perbedaan ketrampilan/skill responden sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan melalui media pocketbook. Media pocketbook memberikan dampak positif bagi kader kesehatan yang bertempat tinggal di Desa Karangtalun, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kader kesehatan dapat lebih mudah memahami cara/teknik/prosedur pemberian metode R-I-C-E pada korban dengan ankle sprain melalui media pocketbook ini.

Kata Kunci: Pocketbook, Ankle Sprain, Pertolongan Pertama

PENDAHULUAN

Ankle sprain merupakan cedera muskuloskeletal yang bersifat akut pada jaringan lunak (Ziabari, 2021). Ankle sprain atau keseleo adalah kondisi yang terjadi akibat peregangan berlebihan pada saat melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya robekan ligamen pada pergelangan kaki (Rosen, 2022). Pada umumnya, ankle sprain terjadi akibat jatuh, terpelintir atau tekanan berlebihan atau mendadak pada tubuh, yang menyebabkan ligamen teregang atau bahkan robek, yang bisa menyebabkan gangguan stabilitas pergelangan kaki (Bestwick-Stevenson, 2021). Ligamen pada pergelangan kaki sangat rentan mengalami cedera karena kurang mampu melawan kekuatan medial, lateral, tekanan dan rotasi. Ankle sprain pada pergelangan kaki, seringkali disebabkan karena gerakan ke sisi luar/samping (lateral) atau sisi dalam/tengah (medial) dari pergelangan kaki yang terjadi secara mendadak, dan juga kaki berbelok dan atau membengkok ke dalam dan terbalik. Ankle sprain karena gerakan ke sisi luar/samping (lateral) dan sisi dalam/tengah (medial) lebih sering terjadi daripada ke sisi dalam (Gaddi, 2022).

Ankle sprain merupakan cedera akut yang dapat terjadi pada semua usia, seringkali ankle sprain terjadi pada usia 18-45 tahun (Guerra-Pinto, 2022). Ankle sprain ditandai dengan adanya kesulitan atau ketidakstabilan saat berjalan, adanya pembengkakan di area cedera, rasa panas dan terbakar pada area cedera, rasa sakit atau nyeri di area cedera dan akan bertambah nyeri saat digerakkan dan tampak kemerahan di area cedera (Ortega-Ávila, 2020). Angka kejadian ankle sprain di Unites Stase (US) dan United Kingdom (UK) yaitu 1 per 10.000 orang setiap harinya, dan lebih dari dua juta orang per tahun harus dibawa ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) guna mendapatkan pertolongan medis. Angka kejadian ankle sprain lebih sering terjadi pada perempuan, anak-anak dan atlet/olahragawan. Angka kejadian ankle sprain pada atlet/olahragawan terutama atlet basket dan sepakbola lebih tinggi yaitu $\pm 16-40\%$ dari keseluruhan kasus cedera muskuloskeletal (Halabchi, 2020).

Pertolongan pertama pada ankle sprain adalah dengan menggunakan metode R-I-C-E, yaitu *Rice*, *Ice*, *Compression* dan *Elevation* (Wagemans, 2022). *Rest* (R) atau

istirahat artinya mengistirahatkan bagian tubuh yang cidera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cidera boleh tetap melakukan aktivitas. *Ice (I)*, artinya memberikan efek dingin di sekitar jaringan yang mengalami cidera, Pemberian kompres dingin dilakukan sesegera mungkin setelah cidera, selama 15 - 20 menit secara berkala. *Compression (C)* adalah pemberian penekanan kepada jaringan yang mengalami cidera menggunakan *elastic bandage*. Penekanan dilakukan bersamaan dengan pemberian kompres dingin. Tindakan ini dapat juga mengurangi/menghentikan perdarahan pada kejadian pendarahan, dan tindakan ini tidak boleh terlalu ketat karena dapat mengganggu sirkulasi. *Elevasi* adalah meninggikan bagian yang mengalami cidera, lebih tinggi 15-25 cm daripada jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan hilang (Gaddi, 2022). Metode R-I-C-E dapat dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cidera sampai dengan \pm 48 jam setelah cidera terjadi. Metode R-I-C-E ini dapat meminimalkan rasa nyeri, mengurangi pembengkakan, mencegah cidera lebih lanjut dan dapat membantu penyembuhan jaringan (Santosa, 2023). Penyembuhan ankle sprain terjadi pada 6-12 minggu pasca terjadinya cidera, bahkan lebih. Akan tetapi, jika penanganan yang diberikan tidak tepat, penyembuhan dapat lebih lama lagi (Corbett, 2020).

Pengetahuan masyarakat tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain masih tergolong rendah, 40% dari mereka belum mengetahui bagaimana teknik/metode pertolongan pertama pada korban ankle sprain dan belum percaya diri dalam melakukan tindakan pertolongan tersebut

(Corbett, 2020). Rendahnya pengetahuan masyarakat tersebut dapat ditingkatkan melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang pertolongan awal dengan metode R-I-C-E pada korban dengan ankle sprain dapat diberikan melalui media pocketbook. *Pocketbook* merupakan media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan kepada masyarakat. *Pocketbook* adalah media pembelajaran cetak, berukuran kecil, ringan, dapat disimpan dalam saku, praktis dan mudah dibawa (Mona, 2018). *Pocketbook* dinilai lebih efektif sebagai media pembelajaran karena dapat dibaca berulang kali, dapat dibaca kapanpun dan dimanapun, menggunakan kalimat sederhana sehingga mudah dipahami, terdapat unsur gambar-gambar yang menarik, mudah dipelajari, mudah diingat dan mudah dipraktikkan oleh masyarakat (Siwiendrayanti, 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *pocketbook* dapat dipergunakan sebagai media pembelajaran promosi kesehatan kepada masyarakat, bahkan *pocketbook* dinilai lebih efektif daripada leaflet, karena leaflet hanya berupa satu lembar kertas bolak-balik dan lebih banyak berisi tulisan daripada gambar sehingga kurang tertarik. Selain itu, leaflet juga rawan hilang sehingga tidak bisa dibaca lagi. Edukasi masyarakat dengan media pocketbook secara signifikan dapat meningkatkan rerata nilai/skor pengetahuan dan juga rerata nilai/skor ketrampilan/skill masyarakat ($p = 0,000$) (Azadirachta, 2017). *Pocketbook* merupakan media pembelajaran yang dapat didesain sesuai usia dan kebutuhan subjek sasaran/pembaca, dilengkapi dengan gambar-gambar menyerupai bentuk riil/nyata sehingga subjek sasaran/pembaca dapat

memvisualisasikan melalui gambar dan warna sehingga lebih menarik untuk dibaca oleh subjek sasaran/pembaca (Solikhah, 2022). *Pocketbook* dinilai lebih detail dan lebih jelas dalam penyampaian informasi pada subjek sasaran/pembaca (Mona, 2018). *Pocketbook* merupakan media promosi kesehatan yang efektif karena dapat dibaca berulang kali, dapat dibaca kapanpun dan dimanapun, menggunakan kalimat sederhana sehingga mudah dipahami, terdapat unsur gambar-gambar yang menarik, mudah dipelajari, mudah diingat dan mudah dipraktikkan oleh masyarakat (Raka, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan mengkaji lebih dalam tentang bagaimana efektivitas *pocketbook* dalam meningkatkan ketrampilan/skill kader kesehatan di wilayah Desa Karangtalun, tentang pertolongan pertama pada korban dengan ankle sprain. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *pocketbook* dalam meningkatkan ketrampilan/skill kader kesehatan tentang pertolongan pertama pada korban dengan ankle sprain.

KAJIAN PUSTAKA

Ankle sprain merupakan cedera muskuloskeletal yang bersifat akut pada jaringan lunak (Ziabari, 2021). Ankle sprain atau keseleo adalah kondisi yang terjadi akibat peregangan berlebihan pada saat melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan terjadinya robekan ligamen pada pergelangan kaki (Rosen, 2022). Pada umumnya, ankle sprain terjadi akibat jatuh, terpelintir atau tekanan berlebihan atau mendadak pada tubuh, yang menyebabkan ligamen teregang atau bahkan robek, yang bisa

menyebabkan gangguan stabilitas pergelangan kaki (Bestwick-Stevenson, 2021).

Metode R-I-C-E, yaitu *Rice, Ice, Compression* dan *Elevation* (Wagemans, 2022). *Rest* (R) atau istirahat artinya mengistirahatkan bagian tubuh yang cidera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cidera boleh tetap melakukan aktivitas. *Ice* (I), artinya memberikan efek dingin di sekitar jaringan yang mengalami cidera, Pemberian kompres dingin dilakukan sesegera mungkin setelah cidera, selama 15 - 20 menit secara berkala. *Compression* (C) adalah pemberian penekanan kepada jaringan yang mengalami cidera menggunakan *elastic bandage*. Penekanan dilakukan bersamaan dengan pemberian kompres dingin. Tindakan ini dapat juga mengurangi/menghentikan perdarahan pada kejadian pendarahan, dan tindakan ini tidak boleh terlalu ketat karena dapat mengganggu sirkulasi. *Elevasi* adalah meninggikan bagian yang mengalami cidera, lebih tinggi 15-25 cm daripada jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan hilang (Gaddi, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan pendekatan *one group pre-post test design*, dimana terdiri dari satu kelompok yang dilakukan pengumpulan data sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Adapun variable yang diteliti dalam penelitian ini adalah rerata nilai/skor ketrampilan/skill kader kesehatan sebagai variable terikat dan pemberian pendidikan kesehatan dengan media

pembelajaran pocketbook sebagai variable bebas.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kader kesehatan di wilayah Desa Karangtalun, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu kader kesehatan yang bertempat tinggal di wilayah Desa Karangtalun, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, DIY, dapat membaca dan menulis, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusinya adalah tidak hadir pada saat dilakukan intervensi. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut serta sesuai perhitungan sampel, diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu²³. Lokasi penelitian ini adalah di Desa Karangtalun, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, DIY. Desa Karangtalun merupakan daerah binaan Puskesmas Imogiri I. Instrumen pada penelitian ini adalah lembar observasi, menggunakan skala likert dengan bentuk checklist. Instrumen pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas, dengan software IBM SPSS Statistics 20.0. Setiap butir item pada penelitian ini, diuji validitasnya dengan rumus korelasi *product moment* dari Pearson, dan juga diuji reabilitasnya dengan hasil uji reabilitas menunjukkan bahwa nilai *reabilitas cronbach's alpha* instrument lembar *checklist* observasi sebesar 0,984 sehingga

kedua instrument tersebut dinyatakan reliable karena lebih dari 0,6.

Proses pengumpulan data pada penelitian ini adalah pada tahap awal, dilakukan *pretest* yaitu responden diminta mempraktikkan ketrampilan/skill pertolongan pertama pada korban ankle sprain sesuai skenario kasus kegawatdaruratan yang telah disediakan oleh peneliti. *Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan ketrampilan/skill responden tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain, sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, responden diberikan edukasi/pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain melalui media *pocketbook*. *Pocketbook* pada penelitian ini disajikan dalam bentuk *hardfile* dan *softfile*. tahap akhir, dilakukan *posttest*, yaitu responden tersebut diminta kembali mempraktikkan ketrampilan/skill pertolongan pertama pada korban ankle sprain sesuai skenario kasus kegawatdaruratan yang disediakan oleh peneliti. *Posttest* ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan ketrampilan/skill responden tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain, setelah diberikan intervensi. Kemampuan ketrampilan/skill responden tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain sebelum dan setelah diberikan intervensi dinilai menggunakan lembar *checklist* observasi. Proses pengolahan data dilakukan dengan software IBM SPSS Statistics 20.0, mencakup editing, coding, scoring dan tabulating. Tahap selanjutnya adalah dilakukannya analisis data, mencakup analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data karakteristik demografi responden,

sedangkan analisis bivariat menggunakan uji paired t-test untuk menganalisis bagaimana efektivitas pocketbook dalam meningkatkan ketrampilan/skill kader kesehatan di wilayah Desa Karangtalun, tentang pertolongan pertama pada korban

dengan ankle sprain. Penelitian ini mendapatkan Keterangan Layak Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan No. 1763/KEP-UNISA/III/2021.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden (n = 30)

Status Demografi	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia		
(Mean ± SD)	47,07±2,303	
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	100
Laki-laki	0	0
Pendidikan Terakhir		
SMP sederajat	4	12,9
SMA sederajat	23	74,2
Perguruan Tinggi	3	9,7
Pekerjaan		
IRT/Tidak Bekerja	14	45,2
PNS/Guru	5	16,1
Wiraswasta	9	29,0
Swasta	2	6,5
Mendapatkan Edukasi Sebelumnya		
Pernah	6	19,4
Tidak Pernah	24	77,4

Tabel 2. Gambaran Nilai/Skor Ketrampilan/Skill Responden dalam Pertolongan Pertama Korban Ankle Sprain, Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi (n=30)

Ketrampilan/Skill Responden	Mean	SD
Sebelum (pretest)	54,80	2,265
Sesudah (posttest)	73,73	1,999

Tabel 3. Pengaruh Pocketbook terhadap Kemampuan Ketrampilan/Skill Responden dalam Pertolongan Pertama Korban dengan Ankle Sprain, Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi (n = 30)

Hasil	n	Mean	SD	p value
Pretest (sebelum)	30	54,80	2,265	0,000
Posttest (sesudah)	30	73,73	1,999	

Karakteristik responden pada penelitian ini dijelaskan berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan apakah sudah pernah mendapatkan edukasi sebelumnya tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain. Tabel 1 memaparkan bahwa rata-rata usia responden adalah $47,07 \pm 2,303$ tahun. Keseluruhan responden, berjenis kelamin perempuan (100%), sebagian besar berlatar pendidikan SMA (74,2%) dan mempunyai pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT)/tidak bekerja (45,2%) serta sebagian besar belum pernah mendapatkan edukasi sebelumnya tentang pertolongan pertama pada korban ankle sprain (77,4%).

PEMBAHASAN

Pocketbook sebagai media pembelajaran secara signifikan berpengaruh terhadap rerata nilai/skor ketrampilan/skill responden dalam pertolongan pertama pada korban ankle sprain dengan metode R-I-C-E. Responden memiliki rerata/nilai ketrampilan/skill yaitu $73,73 \pm 1,99$, rerata/nilai ketrampilan/skill tersebut secara signifikan mengalami peningkatan. Peningkatan rerata/nilai tersebut terjadi sesudah diberikan intervensi yaitu pemberian pendidikan kesehatan melalui media *pocketbook*.

Pocketbook pada penelitian ini berisikan materi-materi, yaitu a) konsep dasar cedera muskuloskeletal, b) konsep dasar ankle sprain, c) konsep dasar metode/teknik R-I-C-E dalam pertolongan pertama pada korban ankle sprain pada lingkup prehospital, d) bahaya metode/teknik H-A-R-M pada korban ankle sprain, dan d) teknik/cara melakukan tindakan R-I-C-E pada korban ankle sprain. Metode R-I-C-E

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata nilai/skor ketrampilan/skill responden sebelum intervensi adalah $54,80 \pm 2,265$ dan rerata nilai/skor ketrampilan/skill responden setelah intervensi adalah $73,73 \pm 1,999$ sehingga terdapat peningkatan nilai/skor rerata ketrampilan responden sebanyak 18,93. Tabel 3 menjelaskan bahwa hasil uji statistik *pair t-test*, didapatkan $p = 0,000 (< 0,05)$, artinya terdapat pengaruh *pocketbook* terhadap kemampuan ketrampilan/skill responden dalam pertolongan pertama korban dengan ankle sprain.

pada penelitian ini yaitu metode *Rice, Ice, Compression* dan *Elevation*, sedangkan konsep H-A-R-M yaitu *Heat, Alcohol, Reinjury atau Running dan Massage*. H-A-R-M tidak boleh dilakukan pada korban ankle sprain karena akan memperparah kondisi cedera dan memperlama proses penyembuhan.

Hal ini mendeskripsikan bahwa *pocketbook* merupakan media pembelajaran yang efektif dipergunakan sebagai media promosi kesehatan kepada masyarakat (Mona, 2018). *Pocketbook* dinilai lebih efektif sebagai media pembelajaran karena dapat dibaca berulang kali, mudah dibawa dan dapat dibaca kapanpun dan dimanapun. Bahasa/istilah yang dipergunakan dalam *pocketbook* juga menggunakan bahasa/istilah sederhana sehingga mudah dipahami oleh masyarakat. *Pocketbook* juga dilengkapi dengan unsur gambar dan warna yang disajikan secara menarik dan menyerupai objek yang sebenarnya/riil sehingga mudah dipelajari, mudah diingat, mudah divisualisasikan sehingga mudah

dipraktikkan oleh masyarakat (Siwiendrayanti, 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *pocketbook* sebagai media pembelajaran promosi kesehatan kepada masyarakat, dinilai lebih efektif daripada leaflet, karena leaflet hanya berupa satu lembar kertas bolak-balik dan lebih banyak berisi tulisan daripada gambar sehingga kurang tertarik dibaca. Leaflet juga rawan hilang sehingga tidak bisa dibaca lagi, leaflet tidak mengandung gambar-gambar yang menyerupai kejadian/objek yang sebenarnya/riil dan sulit divisualisasikan sehingga sulit dipraktikkan oleh masyarakat. Edukasi masyarakat dengan media *pocketbook* secara signifikan tidak hanya dapat meningkatkan rerata nilai/skor pengetahuan namun juga rerata nilai/skor ketrampilan/skill masyarakat ($p = 0,000$) (Azadirachta, 2017). Penelitian sebelumnya juga mendeskripsikan bahwa *pocketbook* juga dapat meningkatkan motivasi subjek/pembaca dalam membaca dan mempelajari materi-materi pada *pocketbook* sehingga akan berdampak positif pada pencapaian terhadap capaian pembelajaran (Abdullah, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *pocketbook* dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah bagi subjek/pembaca. *Pocketbook* juga dapat dipergunakan sebagai media komunikasi visual antara penyaji/penulis dengan subjek/pembaca (Wiyono, 2023). Penelitian sebelumnya juga memaparkan bahwa *pocketbook* dapat diaplikasikan sebagai media pembelajaran pada kasus-kasus kegawatdaruratan. Proses pembelajaran melalui media *pocketbook* terbukti signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan/skill tenaga kesehatan

dalam penanganan kasus kegawatdaruratan (Hindriati, 2022).

KESIMPULAN

Pocketbook sebagai media pembelajaran secara signifikan berpengaruh terhadap rerata nilai/skor ketrampilan/skill responden dalam pertolongan pertama pada korban ankle sprain dengan metode R-I-C-E. Responden memiliki rerata/nilai ketrampilan/skill yaitu $73,73 \pm 1,99$, rerata/nilai ketrampilan/skill tersebut secara signifikan mengalami peningkatan. Peningkatan rerata/nilai tersebut terjadi sesudah diberikan intervensi yaitu pemberian pendidikan kesehatan melalui media *pocketbook*. *Pocketbook* sebagai media pendidikan kesehatan terbukti efektif sebagai media edukasi bagi kader kesehatan, yang dapat meningkatkan kemampuan ketrampilan/skill kader kesehatan dalam memberikan pertolongan pertama pada korban ankle sprain dengan metode R-I-C-E.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. (2021). The Influence of Pocketbook to Improve Student Learning Outcomes and Motivation on Electron Configuration Material. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*.
- Azadirachta, F. . (2017). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayuran Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107-115.
- Bestwick-Stevenson, T. (2021). Incidence and risk factors for poor ankle functional recovery, and the development and progression

- of posttraumatic ankle osteoarthritis after significant ankle ligament injury (SALI): the SALI cohort study protocol. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22.
- Corbett, R. (2020). Athletic Trainers' Perception on Treating and Managing Ankle Sprains. *Journal of Athletic Training*.
- Gaddi, D. (2022). Acute Ankle Sprain Management: An Umbrella. *Frontiers in Medicine*, 9.
- Guerra-Pinto, F. (2022). Consecutive Ankle Sprain Classification and Injury Systematization (CASCaS), A New Lateral Ankle Sprain Classification Based on the Pivot Test: A Prospective Cohort Study. *Acta Medica Portuguesa*.
- Halabchi, F. (2020). Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World Journal of Orthopedics*, 11(12), 534-558.
- Hindriati, T. (2022). Effectiveness Of E-Book Application Model Uterine Atony Management Guide And Pocketbook In Improving Midwife Knowledge And Skills In Basic Care: Pre-Post Study. *NSC Nursing*.
- Mona, D. (2018). Leaflet and pocketbook as an education tool to change level of dental healthknowledge. *Bali Medical Journal*, 7(3), 760-763.
- Ortega-Ávila, A. (2020). Conservative Treatment for Acute Ankle Sprain: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 9.
- Raka, I. . (2020). The Effect of Information Education Using Pocket Book To Knowledge Increase on Leprosy at Malanu Public Health Center Working Area Sorong City. *Medico-Legal Update*, 20(4), 2129-2133.
- Rosen, A. (2022). Association of Ankle Sprain Frequency With Body Mass and Self-Reported Function: A Pooled Multisite Analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 1(6).
- Santosa, W. (2023). The theory of planned behavior intention factors against the rice technique in the incidence of ankle injury. *MEDIKORA*, 22(1), 25-32.
- Siwiendrayanti, A. (2019). Change in Knowledge, Behavior, and Environmental Control for Filariasis Prevention with "MANDIRI" Pocketbook in Pekalongan City Society: A Longitudinal Study. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 8(2), 177-184.
- Solikhah, D. (2022). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 162-232.
- Wagemans, J. (2022). Exercise-based rehabilitation reduces reinjury following acute lateral ankle sprain: A systematic review update with meta-analysis. *PLOS ONE*, 17.
- Wiyono, C. (2023). Development of an E-Pocketbook to Develop Critical Thinking Skills and Problem-Solving Ability. *Jurnal Teori Dan Aplikasi Matematika*, 7(4), 1026-1042.
- Ziabari. (2021). Evaluation the accuracy and cost effectiveness of using the bernese and ottawa rules in ankle sprain. *International Journal of Burns and Trauma*, 11(1), 34-40.