

## GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TEKNIK *REST ICE COMPRESSION* DAN *ELEVATION (RICE)* PADA MAHASISWA DI SATU UNIVERSITAS SWASTA INDONESIA BAGIAN BARAT

Seminari Waty Herling Panjaitan<sup>1</sup>, Rima Mahuni<sup>2</sup>, Kristian Ata Saetban<sup>3</sup>,  
Ballsy C. A. Pangkey<sup>4\*</sup>, Masrida Adolina Panjaitan<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan

Email Korespondensi: ballsycapangkey@gmail.com

Disubmit: 23 Agustus 2022 Diterima: 14 Oktober 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7577>

### ABSTRACT

*Acute injury is physical damage to the human body that occurs suddenly. Acute injuries can be treated using the RICE technique, which is a technique that is carried out as soon as possible after the injury and can reduce pain and prevent further injury. Good knowledge of students involved in Football UKM at One Private University in Western Indonesia about the RICE technique so that they can carry out early treatment of acute injuries faster. To describe the level of knowledge of RICE techniques in students at One Private University of Western Indonesia. Using quantitative methods with analytical descriptive research design. The sampling technique used a total sampling of 40 students from UKM Soccer. The research instrument used a questionnaire consisting of 30 statements. This research was conducted on 1-28 February 2022. The data analysis technique used was univariate data analysis. This study shows the level of knowledge of students involved in soccer UKM about RICE techniques in the good category as many as 29 (72.5%) respondents. Characteristics of respondents based on age who participated in UKM Soccer, the average age was 19.95 years with a minimum age of 18 years and a maximum age of 22 years. Then, the characteristics of the respondents based on the most widely found information 34 (85%) respondents had received a lot of information about Rest, Ice, Compression, and Elevation (RICE) techniques and the level of knowledge in the good category about the RICE technique was 29 (72.5%) respondents and the least was the poor knowledge category as many as 1 (2.5%) respondent.*

**Keywords:** *Acute Injury, R.I.C.E, Risk Factors*

### ABSTRAK

Cedera akut merupakan kerusakan fisik pada tubuh manusia yang terjadi secara tiba-tiba. Cedera akut dapat ditangani dengan menggunakan teknik *RICE* yaitu teknik yang dilakukan segera mungkin setelah terjadinya cedera dan dapat mengurangi nyeri serta mencegah cedera lebih lanjut. Pengetahuan yang baik dari mahasiswa yang terlibat dalam UKM Sepak Bola di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat tentang teknik *RICE* sehingga dapat melakukan penanganan awal cedera akut yang lebih cepat. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan teknik *RICE* pada mahasiswa di Satu Universitas Swasta

Indonesia Bagian Barat. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik. Teknik sampel menggunakan total sampling yang berjumlah 40 mahasiswa UKM Sepak Bola. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 pernyataan. Penelitian ini dilakukan pada 1-28 Februari 2022. Teknik Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat. penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan mahasiswa yang terlibat UKM sepak bola tentang teknik RICE dalam kategori baik sebanyak 29 (72.5%) responden. Karakteristik responden berdasarkan usia yang mengikuti UKM Sepak Bola, didapatkan hasil rata-rata usia adalah 19.95 tahun dengan usia minimal yaitu 18 tahun dan usia maksimal yaitu 22 tahun. Kemudian, karakteristik responden berdasarkan informasi ditemukan hasil yang paling banyak pernah mendapatkan informasi tentang teknik Rest, Ice, Compression, dan Elevation (RICE) yaitu sebanyak 34 (85%) responden serta tingkat pengetahuan dalam kategori baik tentang teknik RICE sebanyak 29 (72.5%) responden dan paling sedikit adalah kategori pengetahuan kurang berjumlah 1 (2.5%) responden.

**Kata Kunci:** Cedera Akut, R.I.C.E, Tingkat Pengetahuan

## PENDAHULUAN

Cedera yaitu kelainan dalam tubuh dikarena penggunaan pergerakan tubuh yang berlebihan atau melakukan aktivitas yang berlebih sehingga menyebabkan kerusakan jaringan bervariasi (Nawang et al., 2020). Terdapat 2 macam cedera yaitu cedera akut dan kronis. Cedera akut merupakan kerusakan fisik pada tubuh manusia yang terjadi secara tiba-tiba karena peningkatan energi sehingga tidak dapat ditoleransi (WHO, 2021).

Cedera akut yang paling sering terjadi pada olahraga cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu tidak melakukan pemanasan, beban latihan yang tidak sesuai, peralatan olahraga yang kurang memadai, kurangnya pengawasan seorang pelatih, dan menggunakan teknik yang salah. Pada penelitian Gonzalez et al. (2021) ditemukan sebanyak 498 Atlet yang berusia 14-21 tahun mengalami cedera akut dalam berolahraga. Pada tahun 2019 sebanyak 40,4% atlet

mengalami cedera olahraga, 39% diantaranya mengalami cedera akut diarea sebelumnya. Tingkat kejadian cedera akut olahraga yang paling tinggi yaitu olahraga cabang sepak bola sebanyak 7,21%. Cedera yang paling umum terjadi yaitu pada area pergelangan kaki (36,12%), lutut (19,32%), ketegangan otot lumbal (12,24%), keseleo pergelangan kaki (11,98%), patah tulang (9,31%) dan bahu (6,47%).

Data dari kementerian pemuda dan olahraga (Kemenpora) tentang analisis penatalaksanaan cedera olahragawan dalam Febri (2018) didapatkan 133 responden atlet yang melakukan latihan dan terdapat 92% yang mengalami cedera akut. Kegiatan yang mengakibatkan cedera olahraga yaitu kompetisi (35%), latihan (30%), kelas Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (20%), dan bermain informal (15%). Data dari Riskesdas (2019) cedera pada masyarakat saat melakukan kegiatan sehari-hari di Provinsi Banten pada tahun 2018 sebesar 11,85%, dimana Kota Cilegon memiliki persentase yang

paling tinggi yaitu 19,26% dan terendah berada di daerah Serang dengan presentase 8,27% dan khusus untuk Tangerang berada pada angka 13,45%. Berdasarkan hasil wawancara kami pada beberapa mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat, yang terlibat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola ditemukan hasil bahwa mereka sering mengalami cedera akut pada saat melakukan aktivitas olahraga pada UKM tersebut.

Salah satu cara awal menangani cedera akut dengan menggunakan teknik *Rest, Ice, Compression* dan *Elevation (RICE)*. *Rest* yaitu mengurangi aktivitas pada otot yang mengalami cedera yang dapat memicu nyeri. *Ice* yaitu memberikan efek pendinginan untuk mengurangi pembengkakan serta nyeri di area yang cedera. *Compression* yaitu memberikan tekanan dengan *bandage* untuk mengurangi pergerakan otot yang cedera serta pembengkakan. *Elevation* yaitu mengangkat otot yang mengalami cedera diatas tingkat jantung dapat mengurangi pembengkakan (Chen et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Scialoia & Swartzendruber (2020) bahwa menggunakan teknik *RICE* dapat meningkatkan proses pemulihan dan mengurangi peradangan pada cedera akut sistem *musculoskeletal*.

Dalam melakukan penanganan awal cedera akut dibutuhkan pengetahuan yang cukup baik agar cedera akut dapat segera diatasi. Pengetahuan yaitu ketika seseorang menggunakan pancaindra terhadap suatu objek dari hasil tahu (Kemenkes, 2018). Ada dua faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan yaitu faktor internal mencakup usia, jenis kelamin, pengalaman, pendidikan, dan

pekerjaan serta faktor eksternal dari sosial budaya yaitu lingkungan, dan informasi (Arini, 2018). Pengetahuan yang baik terhadap penanganan cedera akut perlu dipahami juga oleh mahasiswa di Satu Universitas Swasta Bagian Barat yang terlibat UKM sepak bola.

UKM sepak bola di Satu Universitas Swasta Bagian Barat melibatkan beberapa mahasiswa didalamnya. Pada UKM ini mahasiswa sering melakukan latihan dan mengikuti kompetisi, dimana pada latihan dan kompetisi tersebut terjadi kontak fisik antara pemain. Hal tersebutlah yang mengakibatkan mahasiswa rentan terkena cedera akut (Sanusi et al., 2020). Untuk dapat mengatasi cedera akut yang terjadi maka mahasiswa harus memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan awal terhadap cedera akut. Jika tingkat pengetahuan mahasiswa rendah maka dalam penanganan cedera akut juga rendah.

#### KAJIAN PUSTAKA

Cedera akut merupakan cedera yang terjadi secara tiba-tiba seperti luka gores, robekan bahkan patah tulang akibat dari terjatuh. Cedera akut adalah cedera yang dialami seseorang secara instan tanpa disadarinya dan akan sembuh dengan tidak ada keluhan yang berlanjut (Sanusi et al., 2020).

Faktor resiko terbagi menjadi dua yaitu faktor lingkungan dan faktor manusia. Faktor lingkungan berdasarkan Widhiyanti (2018) terdapat dua cedera olahraga, yaitu *external violence* adalah cedera disebabkan oleh pengaruh yang berasal dari luar, misalnya olahraga kontak fisik dan peralatan olahraga, menaiki anak tangga dan jalan yang berlubang dan *internal violence* adalah cedera disebabkan oleh

kurang sempurnanya sinkronisasi otot-otot dan persendian yang menyebabkan gerakan yang tidak tepat. Faktor manusia salah satunya yaitu usia dan jenis kelamin. Penelitian Hemawan dalam (Puspitasari & Yulia, 2019) faktor usia sangat berpengaruh pada kekuatan serta elastisitas jaringan. Depkes RI dalam (Amin & Juniati, 2017) menyebutkan usia 12- 25 tahun digolongkan remaja yang memiliki banyak kegiatan sehingga rentan terkena cedera akut. Penelitian Gunawan dalam (Puspitasari & Yulia, 2019) menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki sering terjadi cedera daripada perempuan dikarenakan setelah pubertas, tingkat kebugaran anak laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan karena perbedaan kadar hemoglobin, kandungan lemak dan otot.

Menurut Chen et al. (2020) pertolongan pertama yang dapat diberikan untuk cedera akut adalah teknik Rest, Ice, Compression, dan Elevation (RICE). Teknik RICE efektif menolong penyembuhan jaringan setelah mengalami cedera akut serta mencegah terjadinya cedera lanjutan dan dapat dilakukan sesegera mungkin dalam  $\pm 48$  jam setelah cedera. Rest adalah membiarkan area yang cedera untuk beristirahat selama 15 menit atau sampai hilangnya rasa nyeri dan dapat kembali beraktivitas pada bagian yang tidak cedera. Ice artinya pemberian efek dingin yang dilakukan secara berkala selama 15-20 menit secepat mungkin setelah cedera untuk membantu penurunan suhu dan mengurangi pembengkakkan di bagian yang 10 terkena cedera. Compression yaitu memberikan tekanan pada jaringan yang cedera dengan tujuan memberi tekanan pada jaringan adalah mengatasi pembengkakkan

yang sedang berlangsung dan jika terjadi pendarahan mungkin dapat mengurangi atau menghentikan perdarahan. Elevasi merupakan mengangkat area yang cedera diatas tingkat jantung yang dapat membantu mendorong cairan keluar dari area yang bengkak setinggi 15 sampai 25 cm diatas tingkat jantung dalam posisi tidur.

Pengetahuan berawal dari kata "tahu", dalam KBBI (2022) kata tahu memiliki arti seperti mengerti setelah mengenal dan melihat. Berdasarkan Kemenkes (2018) pengetahuan yaitu hasil dari tahu setelah orang mempersepsikan suatu objek. Panca indra manusia meliputi indra penglihatan, penciuman, pendengaran, raba, dan rasa. Menurut Kemenkes (2018) terdapat 6 tingkatan pengetahuan secara menyeluruh, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, pengalaman, pendidikan, pekerjaan sedangkan faktor eksternal meliputi informasi, lingkungan dan sosial budaya (Arini, 2018).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 40 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada tanggal 01 - 28 Februari 2022. Instrumen pada penelitian ini menggunakan

kuesioner. Kuesioner diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Ibnu Purwanto Nugroho (2017) dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY tentang penanganan Dini Cedera Dengan Metode RICE". Kuesioner tersebut berisi 30 pernyataan terdiri dari 7 pernyataan terkait *rest*, 8 pernyataan terkait *ice*, 8 pernyataan terkait *compression*, dan 7 pernyataan terkait *elevation*. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan

rumus *Cronbach Alpha* dan ditemukan hasil yaitu 0,879 dan ditemukan hasil *r* hitung > 0,60 sehingga dinyatakan valid. Kuesioner ini kami tuang dalam bentuk *Google Form* dan kami bagikan secara *online*. Analisis univariat yang dicari merupakan univariat frekuensi. Data yang didapatkan berupa angka dan dianalisis sehingga mendapatkan kategori yang menjadi kesimpulan dari penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel.1 Karakteristik responden berdasarkan usia pada mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat

Karakteristik	Mean	Median	Min-Max	95% CI	SD
Usia	19.95	20.00	18-22	19.66-20.44	0.904

Berdasarkan tabel. 1 menunjukkan bahwa usia responden tergolong dalam fase remaja akhir

dengan rentang usia 18-22 tahun, dengan usia rata-rata yaitu 19.95 tahun.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang teknik RICE pada mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Informasi:		
Pernah	34	85
Tidak pernah	6	15
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan masih ada responden yang belum pernah mendapatkan

informasi mengenai teknik RICE yaitu sebanyak 6 (15%) responden.

## 2. Tingkat Pengetahuan

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan teknik *RICE* pada mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	29	72.5
Cukup	10	25
Kurang	1	2.5
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel.3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak

berada dalam katagori baik yaitu 29 (72.5%) responden, walaupun masih ada responden dalam katagori kurang sebanyak 1 (2.5%) responden.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini membahas tentang gambaran tingkat pengetahuan teknik *Rest, Ice, Compression, dan Elevation (RICE)* pada mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. Hasil karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia dan informasi tentang teknik *RICE*. Dalam penelitian ini didapatkan responden sebanyak 40 mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan usia responden yang terbanyak yaitu berusia 20 tahun berjumlah 20 (50%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Hardyanto & Nirmalasari (2020) pada UKM Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dimana usia yang terbanyak pada usia 20-21 tahun yaitu 39 (56.6%) responden. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa usia berbanding lurus dengan cara berpikir dan kemampuan untuk memahami sehingga pengetahuan yang didapatkan akan lebih baik. Menurut Dewi (2021) remaja akhir (*late adolescence*) termasuk dalam usia 17-25 tahun yang mana usia tersebut dapat menghubungkan dengan jelas informasi yang diterima kedalam hidupnya dan

mampu memahami dirinya dengan lebih baik. Remaja tahap akhir akan lebih mudah memahami segala hal termasuk dalam menambah pengetahuan dan mempersiapkan masa dewasanya. Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Hardyanto & Nirmalasari (2020) di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta yang mana pada penelitiannya, responden terbanyak berada dalam rentang usia 20-21 (56,6%) yang memiliki tingkat pengetahuan penanganan cedera terbanyak dalam katagori baik (79,7).

Hasil penelitian berdasarkan informasi yang diperoleh responden mengenai teknik *RICE*, menunjukkan yang paling banyak adalah pernah menerima informasi berjumlah 34 (85%) responden. Menurut (Arifin et al. (2021) informasi adalah data yang mempunyai suatu arti untuk pemakainya atau data yang sudah diproses sehingga menjadi bentuk yang lebih bermanfaat untuk penerimanya. Sumber informasi bisa didapatkan dari media cetak maupun non cetak (elektronik). Media cetak terdiri dari majalah, koran, buku cetak, sosial media, situs web resmi (Sukardi, 2018).

Kemajuan teknologi memiliki dampak positif terhadap tingkat pengetahuan seseorang mengenai inovasi baru sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan atau peningkatan pengetahuan (Astuti & Nurmalita, 2018).

Informasi dapat diakses dengan mudah melalui internet dan sosial media. Informasi ditemukan dengan membaca buku dalam bentuk *ebook* dan membaca jurnal disitus web resmi. Seseorang yang memperoleh informasi dengan luas maka memiliki pengetahuan yang lebih luas juga. Keterpaparan informasi akan mendorong seseorang memiliki perilaku yang baik dan dapat menerapkannya di dalam kehidupannya (Paramitha, 2018). Dengan berkembangnya teknologi pada zaman sekarang, informasi teknik *RICE* dapat diperoleh dengan mudah seperti pada jurnal kesehatan, artikel kesehatan, website rumah sakit, majalah kesehatan serta *ebook*. Hal tersebut dapat diakses dengan mudah melalui internet, sehingga mendapatkan informasi teknik *RICE* bisa kapan dan dimanapun (Fredianto & Noor, 2021).

## 2. Tingkat Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan mahasiswa tentang teknik *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *elevation (RICE)* terbanyak adalah kategori baik yaitu berjumlah 29 (72.5%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Aji (2021) dilakukan pada UKM Olahraga Di Universitas Sumatera Utara dimana pada penelitiannya, ditemukan tingkat pengetahuan terbanyak adalah dalam kategori baik yaitu 134 (51.3%) responden. Tingkat pengetahuan mahasiswa merupakan hal yang utama dalam berperilaku. Apabila mahasiswa memiliki

pengetahuan yang baik maka cedera akut dapat ditangani dengan segera sehingga tidak menimbulkan cedera kronik, maka sebaliknya jika mahasiswa memiliki pengetahuan yang kurang maka menimbulkan dampak yang negatif seperti cedera akut semakin memburuk dan menjadi cedera kronik.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Nawang et al. (2020) pada UKM Olahraga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Pada hasil penelitian ditemukan hanya 13 (13.7%) responden yang memiliki pengetahuan baik dari jumlah seluruh responden yaitu 95 mahasiswa. Penulis menjelaskan bahwa hal ini disebabkan karena kurangnya edukasi yang didapatkan responden terkait penanganan awal cedera akut dengan menggunakan teknik *RICE*. Kemudian, informasi yang kurang terpapar, baik secara media massa dalam bentuk cetak maupun elektronik merupakan salah satu faktor yang menyebabkan pengetahuan responden berada dalam kategori kurang. Selain itu, penulis juga menjelaskan bahwa responden memiliki minat yang kurang dalam mencari informasi terkait penanganan awal cedera akut dengan menggunakan teknik *RICE*.

Teknik *RICE* merupakan suatu teknik penanganan awal pada seseorang yang mengalami cedera akut seperti keseleo, tergelincir, robekkan ligamen, otot, tendon, atau bahkan patah tulang. Teknik *RICE* dilakukan sebagai pertolongan pertama untuk mencegah terjadinya cedera yang berkelanjutan serta mengurangi nyeri dan pembengkakan diarea yang mengalami cedera. Dengan demikian, diperlukan pengetahuan yang baik dalam menerapkan teknik *RICE* agar cedera akut dapat

ditangani dengan cepat dan tepat. Jika pengetahuan yang kurang tentang teknik *RICE* mengakibatkan cedera akut semakin memburuk menjadi cedera kronik (Ita et al., 2022).

Pentingnya mengetahui teknik *RICE* pada mahasiswa yang terlibat UKM sepak bola agar mereka dapat menerapkan teknik tersebut sebagai penanganan awal ketika mengalami cedera akut dikarenakan mereka merupakan seseorang yang rentan terkena cedera akut saat latihan maupun bertanding. Teknik *RICE* yaitu suatu penanganan awal yang dilakukan ketika mengalami cedera akut untuk mencegah terjadinya cedera yang berkelanjutan yaitu cedera kronik. Selain itu, dapat dilakukan dengan mudah untuk mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan yang dialami. Hal tersebut didukung oleh penelitian Hanifah (2018) hasil penelitian menunjukkan pada pasien fraktur tertutup ekstremitas di rumah sakit Dr. Sobirin mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan pemberian teknik *RICE*.

Pengetahuan yang baik didukung oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu usia dan informasi. Berdasarkan hasil pengamatan kami selama penelitian pada mahasiswa di Satu Univesitas Swasta Indonesia Bagian Barat yang terlibat dalam UKM Sepak Bola ditemukan responden mempunyai tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Hal ini disebabkan oleh kemudahan responden mengakses informasi melalui internet, sosial media, memperoleh buku kesehatan berupa *ebook* dan mereka sering terpapar informasi tentang teknik *RICE*. Selain itu, responden juga sering menerapkan teknik *RICE* ketika mengalami cedera akut pada saat latihan maupun bertanding dari informasi yang didapatkan, sehingga

hal ini sesuai dengan penelitian bahwa pengetahuan responden dalam kategori baik. Kemudian dipengaruhi oleh usia responden yang sudah memasuki fase remaja akhir sehingga sudah cukup matang untuk memahami informasi. Selain itu, responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa kesehatan yang telah memperoleh pengetahuan dan pendidikan mengenai teknik *RICE* dalam materi cedera akut dan kronik sehingga tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik mengenai teknik *RICE*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan juga terdapat satu responden yang memiliki pengetahuan kurang mengenai teknik *RICE*, hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya pada saat pembelajaran tentang *Medical Surgical Nursing*, pembelajaran tersebut dilakukan secara *online class* sehingga responden acuh tak acuh dan kurang memperhatikan pembelajaran yang diberikan. Pembelajaran *online* juga mengakibatkan lebih banyak membahas materi secara teori dibandingkan praktek sehingga pada saat pembelajaran tersebut responden kurang memahami pembelajaran yang diberikan. Adapun faktor lain juga mempengaruhi yaitu minat mahasiswa terhadap penggunaan media baik media cetak maupun media elektronik, dimana mereka cenderung lebih suka membaca hal yang bersifat hiburan, dibandingkan dengan topik yang membahas tentang pengetahuan *Medical Surgical Nursing* khususnya tentang teknik *RICE*. Hal ini didukung oleh penelitian Januarti et al. (2018) mengatakan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial diberbagai platfrom sebagai hiburan

saat bosan dan mengantuk ketika proses belajar mengajar sehingga membuat mereka menjadi tidak fokus pada mata kuliah yang sedang berlangsung dan tidak memahami materi yang telah disampaikan oleh dosen. Salah satu hal yang membuat mahasiswa menjadikan sosial media sebagai media hiburan dibandingkan mencari informasi pengetahuan yaitu semakin berkembangnya media sosial pada zaman sekarang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden dalam katagori baik sebanyak 29 (72.5%) responden. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor salah satunya yaitu berdasarkan usia dan informasi, dimana usia responden yang sudah matang sehingga termasuk dalam fase remaja akhir dapat menerima informasi kedalam dirinya menjadi lebih baik dan responden menerima banyak informasi mengenai teknik RICE dari berbagai media massa serta latar belakang responden seorang mahasiswa keperawatan.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai data awal untuk dilakukan penelitian tentang hubungan antara karakteristik responden dengan tingkat pengetahuan teknik RICE dan diharapkan dapat dilakukan pada sampel yang lebih banyak serta pada UKM selain Sepak Bola.

### DAFTAR PUSTAKA

Aji, G. S. (2021). *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Fk Usu Tentang Ankle Sprain Dan Penanganannya*.  
Arifin, N. Y., Borma, R. I., Ahmad,

I., Setyaning, S., Sulistiani, H., Hardiansyah, A., & Pauli, G. (2021). *Analisa Perancangan Sistem Informasi* (P. T. Cahyono (ed.)). Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.  
Arini, M. P. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Perempuan Obesitas tentang Pencegahan Risiko Penyakit Akibat Obesitas Di Desa Slahung Wilayah Kerja Puskesmas Slahung Ponorogo*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.  
Astuti, A. P., & Nurmalita, A. (2018). Teknologi Komunikasi Dan Perilaku Remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v3i1.17452>  
Chen, Y., Bunman, S., & Prakobsrikul, P. (2020). Management of Acute Sport Injuries. *The Bangkok Medical Journal*, 16(1), 88-94. <https://doi.org/10.31524/bkkmedj.2020.13.001>  
Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46-62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>  
Febri, A. S. (2018). *Gambaran Jenis Cedera Pada Pemain Futsal* [Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/4410>  
Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1267-1272. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>  
Gonzalez, P. P., Castillo, J. L. M., Galvan, F., Miguel, L., Casado,

- A., Soporki, E., & Infante, J. S. (2021). Epidemiology of Sports-Related Injuries and Associated Risk Factors in Adolescent Athletes: An Injury Surveillance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4857).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18094857>
- Hanifah, S. (2018). Penerapan Teknik Rest Ice Compression Elevation (Rice ) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Ekstremitas Bawah Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Dr Sobirin Kabupaten Musi Rawas Tahun 2018 [Politeknik Kesehatan Palembang].  
<https://repository.poltekkespa.lembang.ac.id/files/original/917721546e438fa3e25c6bfb6a8ca321.pdf>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020a). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).  
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020b). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Menshepalon*, 6(1), 48.  
<https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/195>
- Ita, S., Hasan, B., & Cs, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE , Sport Massage , dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. 2(2), 539-544.
- Januarti, D. W., Pratiknjo, M. H., & Muliarti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Unair*, 21, 1-20.
- KBBI. (2022). ta.hu1. Kemdikbud.  
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tahu>
- Kemenkes. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nawang, G., Gita, E. G. A., & Dian, T. A. (2020). Knowledge Levels Of Rest, Ice, Compression, Elevation Method With The Implementation Of Injury Handling In Sport Student Activity Units. *Journal Widya Medika Junior*, 2(1), 38-46.  
<https://doi.org/10.33508/jwmj.v2i1.2334>
- Paramitha, N. K. D. (2018). Hubungan Sumber Informasi Dengan Partisipasi Wanita Usia Subur (WUS) Melakukan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA). *Hubungan Sumber Informasi Dengan Partisipasi Wanita Usia Subur (WUS) Melakukan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA)*, 6-9.  
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/915/>
- Puspitasari, N., & Yulia, D. (2019). a Retrospective Study Injuries in Sleman Badminton Players. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 2(1), 1-9.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018*.

- Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). <https://drive.google.com/file/d/1VRnJ-j141scGw9BmT4tFQM6UgOZYUgi/view>
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan Dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 76-83.
- Scialoia, D., & Swartzendruber, A. J. (2020). The R.I.C.E Protocol is a MYTH: A Review and Recommendations. *The Sport Journal*, 41(2). <https://csplis.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=146756798&site=ehost-live&scope=site>
- Sukardi. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara.
- WHO. (2021). Injuries and Violence Prevention Department. In *World Health Organization. Department for the Management of Noncommunicable Diseases, Disability, Violence and Injury Prevention*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149798/9789241508018\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149798/9789241508018_eng.pdf)
- Widhiyanti, K. A. T. (2018). *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Pustaka Panasea.