

PENGARUH *HEALTH EDUCATION METODE EXPLICIT INSTRUCTION* TERHADAP SIKAP PERTOLONGAN PERTAMA SPRAIN PADA ANGGOTA UKM FUTSAL STIKES HUTAMA ABDI HUSADA TULUNGAGUNG

(*Effect Explicit Method Instruction Health Education Sprain on First Aid Ukm Futsal In Stikes Hutama Abdi Husada Tulungagung*)

Suciati^{1*)}, Purnomo²⁾, Surtini³⁾, Pindi Yuli Antika⁴⁾

¹ Departement of Nursing, STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung
email: suciati@stikestulungagung.ac.id

² Departement Profesi Ners, STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung
email: purnomo@stikestulungagung.ac.id

³ Departement of Nursing Diploma III, STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung
email: surtini@stikestulungagung.ac.id

⁴ Student Departement of Nursing, STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung
email: PindiYulian@gmail.com

Abstract

Sprain most often occurs in a various sport, futsal is one sport that often causes injury, that is sprain. Sprain injuries will get the worse if not done first aids correctly. Sprain can occur due to excessive physical stress, sudden or repeated overuse of joints, sepecially in futsal athletes injury that is the tearing of the ligament (tissue that connects bones to bones) or joint capsule that causes instability in the joint. Clinical manifestations include pain, inflammation or inflammation, and some cases of inability to move the limbs. Method explisit instruction health education is one of the firt aids in sprain. The research to determine of effect method explisit instruction health education on the attitude first aids futsal sport in STIKes hutama abdi husada tulungagung. This study design is a pre experiement with the pre-post test design with the population is a member of the futsal sport in STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung. Study found that the attitudes of members of futsal before being given health education, most respondents were 23 respondents (57.5%) had a negative attitude. And after being given health education mostly of the respondents, as many as 28 respondents (70%) have a positive attitude. Based on Wilcoxon statistical test results obtained $p\ 0.000 < \alpha\ 0.05$, H_0 is rejected, which means there is an influence of health education explicit instruction method on the attitude of first aid sprain. Study after the health education method explicit instruction about first aid sprain there is an increase in the attitude of members of UKM futsal. This research can be used as one of the sources of information expected by members of UKM futsal to be able to apply the first aid sprain attitude that has been given by health workers and to find out the actions when someone experiences a sprain.

Keywords: *Explicit Instrusction, First Aids, Sprain*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan seseorang secara sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Irianto and Nurhayati, 2013). Salah satu olah raga paling digemari masyarakat Indonesia adalah futsal namun juga sering menimbulkan cedera. *Sprain* paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga, hal ini bisa terjadi karena stress fisik yang berlebihan, mendadak atau penggunaan sendi yang berlebihan secara berulang-ulang utamanya pada atlet futsal

(Intan, 2010). *Sprain* adalah bentuk cedera yaitu robeknya ligament (jaringan yang menghubungkan antar tulang ke tulang) atau kapsul sendi yang menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Manifestasi klinisnya berupa nyeri, inflamasi atau peradangan, dan beberapa kasus tidak dapat menggerakkan tungkai.

Sprain merupakan cedera yang paling sering terjadi dalam aktivitas olahraga. Cedera ini adalah jenis cedera akut pada sistem muskuloskeletal yang memengaruhi satu atau lebih ligamen di pergelangan kaki. Perkiraan terjadinya keseleo pergelangan kaki di Amerika Serikat adalah satu

cedera per 10.000 orang dalam beberapa hari, total sekitar dua juta cedera per tahun (J. *et al.*, 2013; Saki *et al.*, 2020).

Terhitung 3-5% angka kejadian sprain ankle di Departemen Gawat Darurat Inggris atau sekitar 5.600 kejadian per hari (Doherty and Nugent, 2011). Menurut riwayat terjadinya cedera hampir dari separuh kejadian *Sprain Ankle* (49,3%) terjadi pada saat atlet melakukan aktivitas. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Bekerom, bahwa 25% dari semua cedera pada sistem muskuloskeletal mengalami *Ankle Sprain* (van den Bekerom *et al.*, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Junaidi (2013), dijelaskan juga bahwa *Ankle sprain* merupakan jenis cedera dengan kasus tertinggi, kemudian diikuti dengan jenis cedera lainnya seperti strain, fraktur dan luka pada kulit (Junaidi, 2013). Data Badan Pusat Statistik tahun 2015 terdapat jumlah kecelakaan akibat pertandingan futsal di seluruh Indonesia sebanyak 6.936 kasus dan di Jawa Timur sebanyak 655 kasus cedera *Sprain* (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2015). Berdasarkan hasil wawancara peneliti tanggal 29 Oktober 2019 dengan 10 anggota UKM futsal di STIKes Utama Abdi Husada diketahui bahwa sebanyak 7 (70%) pemain pernah mengalami cedera yaitu *Sprain*. Sedangkan sebanyak 3 (30%) pemain tidak pernah mengalami cedera pada saat bermain futsal.

Dampak jika pertolongan pertama *Sprain* kurang tepat dapat menyebabkan terganggunya fungsi pergelangan kaki dan dapat memperlama waktu pemulihan cedera tersebut. Cedera ini pada dasarnya tidak boleh diabaikan dan memerlukan perawatan yang tepat untuk memastikan masa pemulihan. Dampak yang timbul akibat timbulnya cedera pada atlet memiliki pengaruh tidak langsung terhadap kinerja atlet, karena waktu yang dibutuhkan selama masa pemulihan untuk kembali berolahraga adalah 2-12 minggu. Kali ini mengharuskan atlet untuk istirahat atau menunda latihan hingga nyeri, mobilitas dan pergelangan kaki kembali normal (Peterson, 2017).

Penanganan awal yang seharusnya dilakukan untuk mengatasi cedera *Ankle Sprain* adalah menggunakan metode *Rest, Ice, Compression And Elevation (RICE)* yang secara efektif dapat mengendalikan peradangan dan pembengkakan saat cedera (Briner, 2013). Menurut Chan *et al.*, 2011, Efektivitas dari menyatakan bahwa 80% cedera *Sprain* dapat sembuh total dengan penanganan konservatif yaitu

dengan menggunakan *RICE* (Chan KW, Ding BC, 2011).

Berdasarkan hasil interview di atas, pemberian edukasi perlu dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa UKM Futsal di Tulungagung dalam penanganan awal pada cedera *Sprain*. Edukasi merupakan suatu kegiatan dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan dan komponen materi yang bernilai positif yang dilakukan oleh seseorang dengan memanfaatkan berbagai sumber sebagai panduan dalam proses belajar (Susilana, Rudi. Riyana, 2009).

Penggunaan model pembelajaran *Explicit Instruction* dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan responden dalam menangkap pelajaran yang diberikan. (Sadeghi and Kargar, 2014; Wahyuni, Dwi and Yasmara, 2018). Metode ini mengajarkan keterampilan secara berurutan mulai dari yang termudah hingga tersulit dan diberikan demonstrasi selangkah demi selangkah member fasilitas kepada peserta untuk mencoba ketrampilan yang sudah didemonstrasikan.

Melihat pentingnya suatu edukasi tentang penanganan awal pada cedera *Sprain*, untuk itu peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul pengaruh *Health Education* metode *Explicit Instruction* terhadap sikap pertolongan pertama *Sprain* pada anggota UKM futsal STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental*, dengan rancangan *One Group Pre test-Post test Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh anggota UKM futsal di Tulungagung. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM futsal di Tulungagung yang berjumlah 40 Mahasiswa.

Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Dengan Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pertolongan pertama sprain. Analisis uji statistik Wilcoxon sign rank test dengan $p \text{ value} < 0,05$ dikatakan signifikan, maka H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh *Health Education* metode *Explicit Instruction* terhadap sikap pertolongan pertama sprain Pada Anggota UKM Futsal STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung. Bila $p \geq \text{value } 0,05$ maka H_1 ditolak yang berarti terdapat pengaruh *Health Education* metode *Explicit Instruction* terhadap sikap

pertolongan pertama sprain pada Anggota UKM Futsal STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini sebanyak 40 responden anggota futsal di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung.

Tabel 1: Karakteristik Sikap Anggota UKM Futsal Stikes Utama Abdi Husada Tulungagung Sebelum Diberikan *Health Education* Dengan Metode *Explicit Instruction* Tentang Pertolongan Pertama *Sprain*.

No	Kategori Sikap	f	Prosentase (%)
1	Positif	17	42.5
2	Negatif	23	57.5
	Total	40	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa dari 40 responden, sebelum diberikan *Health Education* metode *Explicit Instruction* terhadap sikap anggota UKM futsal tentang pertolongan pertama *Sprain*, sebagian besar responden mempunyai sikap negatif yaitu sebanyak 23 responden (57.5%).

Menurut Saifuddin Azwar (2012), sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (*afeksi*), pemikiran (*cognisi*), dan predisposisi tindakan (*conasi*) seseorang terhadap suatu aspek dilingkungan sekitarnya (Azwar S, 2013).

Sikap merupakan keadaan sikap, bertingkah laku, atau respon yang diberikan atas apa yang terjadi, serta bereaksi dengan cara tertentu yang dipengaruhi oleh keadaan emosional terhadap objek, baik berupa orang lembaga atau persoalan tertentu yang didalamnya terdapat tiga komponen, yaitu komponen kognitif, komponen afektif serta komponen tingkah laku. Dengan keadaan emosional individu terhadap suatu objek maka terbentuklah pengalaman pribadi karena telah meninggalkan kesan yang kuat, sehingga sikap akan lebih mudah terbentuk. (Azwar S, 2013).

Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa sikap tidak hanya dipengaruhi oleh faktor emosional terhadap objek. Tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang bisa mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Diantaranya adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, pengalaman dan sumber informasi yang diperoleh sebelumnya. Dengan adanya

informasi yang didapatkan maka pengetahuan seseorang akan bertambah, dikarenakan pengetahuan menjadi dasar seseorang dalam menentukan sikapnya. Dalam penelitian ini sebagian besar responden bersikap negatif walaupun sebagian dari responden memiliki sikap positif dari sebelum diberikan *Health Education*. Hal ini dikarenakan responden memiliki latar belakang yang berbeda. Baik dari segi jenis kelamin, usia, pendidikan dan sumber informasi yang diperoleh sebelumnya. Sehingga hal tersebut mempengaruhi hasil akhir dari pemberian perlakuan terhadap objek penelitian.

Tabel 2: Karakteristik Sikap Anggota UKM Futsal Stikes Utama Abdi Husada Tulungagung Sesudah Diberikan *Health Education* Dengan Metode *Explicit Instruction* Tentang Pertolongan Pertama *Sprain*.

No	Kategori Sikap	f	Prosentase (%)
1	Positif	28	70
2	Negatif	12	30
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 40 responden, sesudah diberikan *Health Education* dengan metode *Explicit Instruction* tentang pertolongan pertama *Sprain* sebagian besar responden mempunyai sikap positif yaitu sebanyak 28 responden (70 %).

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan dan kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Menurut WHO (1954) tujuan *Health Education* adalah untuk mengubah perilaku dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Terdapat tiga metode dalam memberikan *Health Education* yaitu metode individual, metode kelompok, dan metode massa. Salah satu metode kelompok adalah ceramah dengan *Explicit Instruction* dengan menggunakan media presentasi berupa slide. Keberhasilan suatu pendidikan kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor pendidik, sasaran dan proses.

Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan *Health Education*, sebagian besar responden (28 responden) bersikap positif tentang pertolongan pertama *Sprain*. Hal tersebut dikarenakan responden telah mendapatkan tambahan informasi yang nantinya akan membentuk sebuah pemahaman dalam pembentukan sikap. Dimana informasi yang diberikan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode kelompok yaitu ceramah (*Explicit Instruction*) dengan media slide (presentasi).

Tabel 3: Pengaruh *Health Education* Metode *Explicit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Anggota UKM Futsal STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung

Kategori Sikap	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Positif	17	42.5	28	70
Negatif	23	57.5	12	30
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan perubahan sikap positif yang meningkat dari 17 responden (42.5%) menjadi 28 responden (70%). Sedangkan sikap negatif juga terjadi perubahan dari 23 (57.5%) responden menjadi 12 (30%). Berdasarkan hasil analisis komparatif sederhana dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon sign rank test (SPSS 25.0 For Windows) dimana tingkat kemaknaan atau $\alpha=0,05$ diperoleh Pvalue=0,000 sehingga Pvalue<nilai α atau $0,000<0,05$ hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, H_1 diterima berarti ada Pengaruh *Health Education* Metode *Explicit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Anggota UKM Futsal STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung Tahun 2020. Jadi pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *Health Education* Metode *Explicit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama *Sprain*.

Menurut Azwar (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi yang dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat (Azwar S, 2013). Sesuai teori di atas bisa berubah tergantung faktor-faktor yang mempengaruhi komponen sikap (kognitif, afektif, konatif) dengan cara pemberian perlakuan, dalam penelitian ini perlakuan untuk mempengaruhi sikap

berupa *Health Education* menggunakan metode kelompok berupa ceramah secara *Explicit Instruction* dengan media slide.

Teori diatas berhubungan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo 2012, pendidikan kesehatan (*Health Education*) adalah pemberian pengetahuan dan upaya untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok melalui kegiatan yang mempunyai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku baik individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Teori dan fakta diatas menunjukkan bahwa ada Pengaruh *Health Education* Metode *Explicit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Anggota UKM Futsal STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung Tahun 2020. Hal ini membuktikan bahwa dengan bertambahnya informasi yang diperoleh melalui *Health Education* metode *Explicit Instruction* tentang pertolongan pertama *Sprain* mampu mempengaruhi kepercayaan individu yang mulanya bersikap negative menjadi positif.

Hal tersebut juga dapat dilihat pada tabel 4.13 terjadi peningkatan jumlah responden yang bersikap positif dan terjadi penurunan responden yang bersikap negatif setelah diberikan *Health Education*. Jadi *Health Education* merupakan salah satu faktor yang penting dalam pembentukan sikap karena dianggap mampu meletakkan dasar pemahaman, pengertian, dan konsep moral dalam individu. Dengan demikian maka peneliti dapat membuktikan bahwa dengan diberikan *Health Education* Metode *Explicit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Anggota UKM Futsal STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung mampu mempengaruhi sikap Favorable yang juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya.

4. KESIMPULAN

Hasil Penelitian dari Pengaruh Metode *Eksplisit Instruction* Terhadap Sikap Pertolongan Pertama Terkilir Anggota Futsal di STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung terhadap 40 responden metode pra dan pasca Metode *Explicit Instruction* pada keseleo sebagai edukasi kepada anggota futsal di stikes hutama abdi husada meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang pengetahuan kepada anggota futsal di STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung.

5. REFERENSI

- Azwar S (2013) *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2015) *Badan Pusat Statistik Indonesia*.
- Briner, W. W. and J. J. (2013) *What To Do After An Ankle Sprain USA Volleyball*.
- Chan KW, Ding BC, M. K. (2011) *Acute and Chronic Lateral Ankle Instability in the Athlete*. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21332435/>.
- Doherty, E. M. and Nugent, E. (2011) 'Personality factors and medical training: A review of the literature', *Medical Education*, 45(2), pp. 132–140. doi: 10.1111/j.1365-2923.2010.03760.x.
- Intan, N. (2010) *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta.
- Irianto, F. Y. and Nurhayati, F. (2013) 'Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Online)*, 1(02).
- J., P. et al. (2013) 'Acupuncture for ankle sprain: Systematic review and meta-analysis', *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13(55), pp. 1–16. Available at: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/>.
- Junaidi (2013) 'Cedera Olahraga Pada Atlet PON XVIII DKI Jakarta', *Jurnal Fisioterapi*, 13(1), pp. 12–16. Available at: <http://download.portalgaruda.org/>
- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peterson, L. dan P. R. (2017) *Sports Injuries: Prevention, Treatment and Rehabilitation*. 4th edn. New York. CRC Pres, (Online).
- Sadeghi, B. and Kargar, A. (2014) 'The Effect of Explicit Instruction of Discourse Markers on EFL Learners ' Writing Ability', *International Journal of Educational Investigations*, 1, pp. 328–338.
- Saki, F. et al. (2021) 'Anatomical risk factors of lateral ankle sprain in adolescent athletes: A prospective cohort study', *Physical Therapy in Sport*, 48, pp. 26–34. doi: 10.1016/j.ptsp.2020.12.009.
- Susilana, Rudi. Riyana, C. (2009) *Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: CV Wacana Prima. Available at: <http://www.pengertianahli.com/2014/07/>
- Van Den Bekerom, M. P. J. et al. (2013) 'Management of acute lateral ankle ligament injury in the athlete', *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 21(6), pp. 1390–1395. doi: 10.1007/s00167-012-2252-7.
- Wahyuni, L., Dwi, E. and Yasmara, D. (2018) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Explicit Instruction Terhadap Perubahan Perilaku Penanganan Cedera di Komunitas Breakdance', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2), pp. 1–15.