

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang melibatkan gerakan *start-stop*, perubahan arah yang cepat, dan kontak fisik yang intens. Menurut latif ahmad (2022). karakteristik lapangan futsal yang keras dan sempit meningkatkan risiko cedera mekanis pada ekstremitas bawah. Di lingkungan pendidikan seperti SMKS Barunawati, ekstrakurikuler futsal menjadi magnet bagi siswa, namun risiko cedera seringkali tidak diimbangi dengan pengetahuan yang memadai. Penyebab cedera entah itu cedera olahraga atau bukan terdiri dari dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari diri sendiri disebabkan oleh kurangnya peregangan otot, cara Latihan yang kurang tepat, pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat, sehingga dapat menyebabkan cedera dan juga rasa nyeri pada 24 sampai 28 jam setelah latihan. Faktor eksternal atau dari luar atlet disebabkan oleh lingkungan yang tidak aman atau faktor lapangan, penggunaan alat yang tidak tepat, kondisi alat, perlengkapan yang kurang memadai, ataupun dari karakteristik jenis olahraga itu sendiri. (Oki, 2021).

Cedera yang paling dominan dalam olahraga ini adalah *ankle sprain* atau cedera pergelangan kaki merupakan salah satu jenis cedera *muskuloskeletal* yang paling sering terjadi, baik pada masyarakat umum maupun pada individu yang aktif berolahraga. Cedera ini terjadi akibat peregangan atau robekan pada ligamen di sekitar sendi pergelangan kaki, umumnya disebabkan oleh gerakan memutar, terpeleset, atau mendarat dengan posisi kaki yang salah. Tingginya angka kejadian

ankle sprain menjadikannya masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, karena jika penanganan awal tidak dilakukan dengan tepat, cedera ini dapat menimbulkan komplikasi seperti instabilitas sendi kronis, nyeri berkepanjangan, hingga penurunan fungsi mobilitas.

Penanganan pertama pada cedera *ankle sprain* sangat menentukan proses pemulihan selanjutnya. Selama bertahun-tahun, prinsip *rice* (*rest, ice, compression, elevation*) menjadi pedoman utama dalam penanganan cedera jaringan lunak. Namun, seiring perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kedokteran olahraga, pendekatan tersebut mengalami pembaruan menjadi metode *peace and love*, yang diperkenalkan oleh (Dubois dan Esculier, 2019).

Metode ini terdiri dari dua fase, yaitu *peace* (*protection, elevation, avoid anti-inflammatories, compression, education*) yang diterapkan pada fase akut cedera, dan *love* (*load, optimism, vascularisation, exercise*) yang diterapkan pada fase pemulihan lanjutan. Pendekatan ini dinilai lebih *komprehensif* karena tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan proses pemulihan jaringan secara menyeluruh.

Meskipun metode *peace and love* telah direkomendasikan sebagai pendekatan penanganan cedera jaringan lunak yang lebih baru, pengetahuan masyarakat mengenai metode ini masih tergolong terbatas. Banyak individu masih menerapkan, seperti pemijatan paksa pada area cedera atau penggunaan kompres panas pada fase akut, yang justru dapat memperparah kondisi cedera. Rendahnya tingkat pengetahuan ini erat kaitannya dengan minimnya paparan informasi dan media edukasi yang mudah diakses dan dipahami oleh siswa.

Pemilihan media edukasi yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan seseorang. *flipbook* merupakan salah satu media pembelajaran *interaktif* berbasis visual yang menggabungkan teks, gambar, dan terkadang animasi sederhana dalam format yang dapat dibolak-balik seperti buku digital. Media ini memiliki keunggulan berupa tampilan yang menarik, mudah diakses melalui perangkat elektronik, serta mampu menyajikan informasi secara sistematis dan bertahap sehingga memudahkan pembaca dalam memahami suatu konsep, termasuk konsep penanganan cedera. Dibandingkan dengan media edukasi konvensional seperti leaflet atau ceramah, *flipbook* dinilai lebih efektif dalam menarik minat baca dan meningkatkan retensi informasi karena sifatnya yang *interaktif* dan dapat digunakan secara mandiri maupun berulang.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu upaya edukasi yang inovatif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai metode *peace and love* dalam penanganan cedera *ankle sprain*. Penggunaan *flipbook* sebagai media edukasi diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dan efisien dalam menyampaikan informasi kesehatan, khususnya terkait penanganan pertama cedera pergelangan kaki. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penerapan *flipbook* terhadap tingkat pengetahuan metode *peace and love* pada cedera *ankle sprain*, guna mengetahui sejauh mana efektivitas media tersebut dalam meningkatkan pemahaman responden terhadap penanganan cedera yang tepat dan berbasis bukti terkini.

Selama beberapa dekade, protokol *rice (rest, ice, compression, elevation)* menjadi standar emas. Namun, para ahli mulai mempertanyakan efektivitas

penggunaan es (*ice*) dan istirahat total (*rest*) yang berkepanjangan. (Dubois & Esculier, 2019), memperkenalkan paradigma baru yang lebih *holistik*. Mereka berargumen bahwa penggunaan obat *anti-inflamasi* dan kompres es yang berlebihan justru dapat menghambat proses penyembuhan alami tubuh. Metode *peace and love* menawarkan pendekatan dua fase: *peace* (*protect, elevate, avoid anti-inflammatories, compress, educate*) untuk penanganan segera pasca cedera. *love* (*load, optimism, vascularisation, exercise*) untuk *rehabilitasi* jangka panjang yang menekankan pada pemuatan beban progresif dan kesehatan mental atlet.

Di sekolah SMKS Barunawati, Jakarta Utara. pemahaman mengenai *protokol* terbaru ini masih sangat minim. Mayoritas siswa masih bergantung pada metode *konvensional* atau bahkan penanganan tradisional yang tidak berdasar secara medis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan analisis mengenai "Tingkat pengetahuan ekstrakurikuler futsal SMKS Barunawati, Jakarta Utara. Terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* dengan menggunakan metode *peace and love*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut.

1. Anak-Anak sering memaksakan diri bermain futsal walau sedang cedera.
2. Belum diketahui secara lebih dalam tentang pengetahuan siswa untuk melakukan pertolongan pertama.
3. Kurang adanya peralatan medis saat berlangsung latihan.

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang sudah diidentifikasi, penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu “pengaruh penerapan *flipbook terhadap* tingkat pengetahuan metode *peace and love* pada cedera *ankle sprain*”.

D. Rumusan Masalah

1. Sejauh mana tingkat pengetahuan siswa ekstrakurikuler futsal SMKS Barunawati, Jakarta Utara mengenai prosedur pertolongan pertama cedera *ankle sprain*?
2. Bagaimana pemahaman siswa terhadap mekanisme spesifik dalam metode *peace and love*?

E. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan penerapan terkait bagaimana melakukan penanganan cedera dengan metode *peace and love*.

2. Praktis

- a. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengalaman terkait tingkat pengetahuan terhadap penerapan penanganan cedera dengan metode *peace and love*.

- b. Bagi atlet, official maupun pelatih dapat menjadi sumber referensi untuk menangani cedera saat terdapat atlet yang mengalami cedera baik pada waktu latihan maupun kejuaraan.