

PELATIHAN PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN DENGAN METODE PEACE AND LOVE PADA ANGGOTA KNC-EMERGENCY (KUSUMA NURSING CARE-EMERGENCY)

Erna Handayani¹, Wahyu Rima Agustin², Noerma Shovie Rizqia³

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email:

wra.wahyurimaagustin@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018) kejadian cedera Di Indonesia yang mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari meningkat menjadi 9,2%, dengan proporsi bagian tubuh yang tertinggi mengalami cedera adalah bagian anggota gerak bawah 67,9%. Jenis cedera terkilir atau keseleo di Provinsi Jawa Tengah sebesar 32,8%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) memaparkan beberapa data terkait cedera, Kota Surakarta proporsi cedera yang mengakibatkan kegiatan sehari-hari terganggu sebanyak 9,19% dengan proporsi bagian tubuh yang paling banyak terkena cedera adalah bagian anggota gerak bawah sebesar 70,18%. Cedera *ankle sprain* atau yang sering dikenal keseleo pergelangan kaki adalah cedera muskuloskeletal yang diakibatkan karena terjadi regangan berlebih ataupun robekan pada ligamen ankle, pada umumnya penyebab cedera *ankle sprain* antara lain kurang pemanasan sebelum berolahraga, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan, salah posisi saat melakukan pendaratan, olahraga yang menuntut banyak gerakan eksplosif dan menggunakan kaki seperti sepak bola dan futsal, akan tetapi semua olahraga juga bisa beresiko mengalami cedera *ankle sprain*. Ciri-ciri gejala *ankle sprain* adalah berkurangan fleksibilitas, gangguan fungsional, pengurangan lingkup gerak sendi dan penurunan kekuatan otot. *Ankle sprain* berulang lebih besar jika dibandingkan dengan cedera lain di kalangan atlet/olahraga cedera ini akan berlanjut jika tidak melakukan terapi sampai tuntas. Metode pelatihan penanganan *ankle sprain* diperlukan untuk tim kesehatan yang ada di KNC-*Emergency*, yaitu tim kesehatan yang ada di lingkup kampus Universitas Kusuma Husada Surakarta. Tujuan nya adalah untuk meningkatkan keterampilan pada anggota KNC-*Emergency*.

Kata kunci: Pelatihan, Cedera *Ankle sprain*, PEACE and LOVE, KNC-*Emergency*

Abstract

Based on data from the Indonesian Basic Health Research (2018) the incidence of injuries in Indonesia that resulted in disruption of daily activities increased to 9.2%, with the highest proportion of body parts injured being the lower limbs 67.9%. The type of sprain injury in Central Java Province was 32.8%. The Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2018) presented some data related to injuries, Surakarta City, the proportion of injuries that resulted in disruption of daily activities was 9.19%, with the proportion of the most injured body parts being the lower limbs at 70.18%. Ankle sprain injury or what is often known as ankle sprain is a musculoskeletal injury caused by excessive stretching or tearing of the ankle ligaments, in general the causes of ankle sprain injuries include lack of warm-up before exercising, pushing the body beyond the threshold of ability, wrong position when landing, sports that demand a lot of explosive movements and use the feet such as soccer and futsal, but all sports can also be at risk of ankle sprain injury. Characteristics of ankle sprain symptoms are reduced flexibility, functional impairment, reduced joint range of motion and decreased muscle strength. Repetitive ankle sprain is more common than other injuries among athletes/sportspeople and this injury will continue if therapy is not completed.

Keywords: Training, Ankle sprain injury, PEACE and LOVE, KNC-*Emergency*

1. PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki tingkat dan jenis aktivitas fisik yang berbeda tergantung dari pekerjaan dan kegiatan yang dilakukan, sehingga risiko mengalami cedera dapat bervariasi. Cedera adalah kerusakan pada tubuh seperti memar, luka, dislokasi otot dan persendian karena benturan atau gerakan yang terlalu kuat sehingga menyebabkan otot, tulang, dan persendian tidak dapat berfungsi dengan baik. Jaringan tubuh yang sering mengalami cedera yaitu otot, tendon, sendi, tulang, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia (Athoillah et al., 2024). Cedera adalah ketika tubuh melakukan gerakan yang berlebihan sehingga tidak dapat menahan beban yang telah diterima, sehingga berisiko mengalami cedera. Cedera dapat menyebabkan nyeri, panas, merah, bengkak, dan ketidakmampuan untuk bergerak normal pada otot, tendon, ligament, persendian, dan tulang (Fuadah et al., 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia mengalami cedera muskuloskeletal seperti nyeri leher, nyeri punggung, cedera bagian tubuh lainnya, patah tulang, osteoarthritis, dan rheumatoid arthritis (Pribadi et al., 2024). Setiap hari, hampir satu keseleo pergelangan kaki terjadi per 10.000 orang di negara-negara barat dan lebih dari dua juta keseleo pergelangan kaki dirawat setiap tahunnya di unit gawat darurat di Amerika Serikat dan Inggris Raya. Dalam olahraga, insidennya bahkan lebih tinggi, yaitu 16%-40% dari semua kasus trauma terkait olahraga (Halabchi & Hassabi, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018) kejadian cedera Di Indonesia yang mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari meningkat menjadi 9,2%, dengan proporsi bagian tubuh yang tertinggi mengalami cedera adalah bagian anggota gerak bawah 67,9%. Jenis cedera terkilir atau keseleo di Provinsi Jawa Tengah sebesar 32,8%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) memaparkan beberapa data terkait cedera, Kota Surakarta proporsi cedera yang mengakibatkan kegiatan sehari-hari terganggu sebanyak 9,19% dengan proporsi bagian tubuh yang paling banyak terkena cedera adalah bagian anggota gerak bawah sebesar 70,18%.

Cedera *ankle sprain* atau yang sering dikenal keseleo pergelangan kaki adalah cedera musculoskeletal yang diakibatkan karena terjadi regangan berlebih ataupun robekan pada ligamen *ankle* (Azzahra & Supartono, 2021). Pada umumnya penyebab cedera *ankle sprain* antara lain kurang pemanasan sebelum berolahraga, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan, salah posisi saat melakukan pendaratan, olahraga yang menuntut banyak gerakan eksplosif dan menggunakan kaki seperti sepak bola dan futsal, akan tetapi semua olahraga juga bisa beresiko mengalami cedera *ankle sprain*. Ciri-ciri gejala *ankle sprain* adalah berkurangan fleksibilitas, gangguan fungsional, pengurangan lingkup gerak sendi dan penurunan kekuatan otot. *Ankle sprain* berulang lebih besar jika dibandingkan dengan cedera lain di kalangan atlet/olahraga cedera ini akan berlanjut jika tidak melakukan terapi sampai tuntas (Kacaribu & Ismanda, 2021).

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan benar dan cepat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik sehingga mengganggu aktifitas hidup sehari-hari. Manajemen cedera *ankle sprain* dapat digunakan seperti penggunaan prinsip *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*), *POLICE* (*Protection, Optimal, Loading, Ice, Compression, Elevation*) dan telah dikembangkan menjadi metode *PEACE and LOVE*. Prinsip *PEACE and LOVE* terdiri dari, *P* (*Protection*), *E* (*Elevation*), *A* (*Avoid Anti Inflammatory*), *C* (*Compression*), *E* (*Education*), dan *L* (*Load*), *O* (*Optimism*), *V* (*Vascularisation*), *E* (*Exercise*).

Metode *PEACE and LOVE* ini pertama kali dikemukakan oleh dua fisioterapis Blaise Dubois dan Jean-Francois Esculier (2020) yang menjelaskan cara penanganan *acute injury* pada jaringan lunak seperti otot dan ligamen. Metode ini tidak hanya fokus pada tahap perbaikan atau pemulihan, tetapi juga mempertimbangkan aspek pemulihan cedera sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seseorang tentang cedera olahraga serta pemulihan trauma psikologis setelah cedera (Fuadah et al., 2023).

Pada penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Penanganan cedera olahraga adalah salah satu skil dan pengetahuan yang wajib dimiliki oleh para praktisi olahraga mengingat ilmu ini sangat penting ketika terjadi sebuah cedera di lapangan. Karena orang awam menganggap bahwasanya para praktisi olahraga telah kompeten maupun sudah paham di segala aspek bidang olahraga termasuk dalam hal penanganan cedera olahraga (Rukmana, 2021).

KNC-*Emergency* merupakan unit kegiatan mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta yang memiliki fungsi utama memberikan bantuan pelayanan di bidang kegawatdaruratan, manajemen bencana, dan pelayanan medis keperawatan kepada yang membutuhkan (KNC-*Emergency*, 2024). Dalam melaksanakan tugasnya terkait tim kesehatan maka perlu melakukan pelatihan dan pembinaan terhadap anggotanya yang bertujuan agar anggota dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuan dibidang akademik maupun non akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2024 melakukan survey wawancara dengan beberapa anggota KNC-*Emergency* dalam menangani cedera *ankle sprain* masih menggunakan metode *RICE* dan *PRICES*. Metode *RICE* dan *PRICES* dinilai kurang efektif karena hanya berfokus pada penanganan akut, tanpa memperhatikan tahap subakut dan kronis dari penyembuhan jaringan (Dubois & Esculier, 2020). Sebagai salah satu organisasi yang berperan aktif menjadi tim medis, maka dari itu perlu mengembangkan keterampilan medis pada pertolongan pertama cedera *ankle sprain* dengan metode *PEACE and LOVE*.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan kegiatan :

- a. Melakukan koordinasi dengan LPPM untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Mengajukan surat permohonan ijin kegiatan dan meminta surat tugas pelaksanaan.
- b. Melakukan koordinasi dengan KNC-*Emergency* UKH untuk pelaksanaan kegiatan
- c. Persiapan alat peraga dan materi
Persiapan alat peraga dan materi akan dilakukan bulan Januari 2025. Dalam tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah berkoordinasi dengan anggota pengabdian untuk menyusun satuan acara kegiatan, persiapan materi dan media yang digunakan.
- d. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari 2025. Kegiatan diawali dengan pengarahan dari koordinator kegiatan kepada anggota pengabdian dan dilanjutkan dengan memberikan pelatihan. Sebelum pemberian materi dilakukan pre test untuk mengukur keterampilannya.
- e. Monitoring dan evaluasi
Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan dilakukan monitoring dan evaluasi, kegiatan dilaksanakan bulan Mei-Juli 2025. Pada proses monitoring, koordinator beserta anggota pengabdian akan melakukan presentasi terkait perkembangan kegiatan dan menyusun laporan kemajuan kegiatan.
- f. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
Setelah seluruh proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan, akan disusun sebuah laporan akhir untuk diserahkan kepada LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Juli 2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penjelasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada sejumlah 38 siswa anggota KNC-*Emergency* Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada hari Kamis, 23 Januari 2025 di Ruang Aula Universitas Kusuma Husada Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara pretest yaitu dengan cara menilai keterampilan penanganan cedera *ankle sprain* pada responden, kemudian diberikan edukasi tentang penanganan cedera *ankle sprain* metode *PEACE and LOVE* menggunakan media power point (PPT) dan dilanjutkan dengan pelatihan penanganan cedera *ankle sprain* yaitu dengan cara anggota pengabdian mengajari para responden dalam penanganan cedera *ankle sprain*. Kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi. Setelah itu anggota pengabdian melakukan posttest kepada responden untuk mendeskripsikan keterampilan setelah dilakukan pelatihan. Cara mengukur keterampilan dengan menggunakan lembar observasi.

Hasil Kegiatan

Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tingkat keterampilan penanganan cedera *ankle sprain* pada anggota KNC-*Emergency* Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Tabel 3.1.1 *Pretest* Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Ankle sprain* Pada Anggota KNC-*Emergency*

Pretest Tingkat Keterampilan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Terampil	19	50.0
Cukup Terampil	19	50.0
Terampil	0	0
Total	38	100.0

Berdasarkan tabel 3.1.1 dapat digambarkan bahwa hasil keterampilan responden saat dilakukan pretest penanganan cedera *ankle sprain* didapatkan kategori kurang terampil berjumlah 19 responden (50%), kategori cukup terampil berjumlah 19 responden (50%).

Tabel 3.1.2 *Posttest* Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Ankle sprain* Pada Anggota KNC-*Emergency*

Posttest Tingkat Keterampilan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Terampil	0	0
Cukup Terampil	17	44.7
Terampil	21	55.3
Total	38	100.0

Berdasarkan tabel 3.1.2 dapat digambarkan bahwa hasil keterampilan responden saat dilakukan *posttest* penanganan cedera *ankle sprain* didapatkan kategori cukup terampil berjumlah 17 responden (44,7%), dan kategori terampil berjumlah 21 responden (55,3%).

Tabel 3.1.3 Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Keterampilan Penanganan Cedera *Ankle sprain* Pada Anggota KNC-Emergency

Indikator	Frekuensi	Z	Sig
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38	-5.557	0,000

Berdasarkan tabel 3.1.3 hasil dari uji *wilcoxon* pada *pretest* dan *posttest* tingkat keterampilan penanganan cedera *ankle sprain* pada anggota KNC-Emergency menunjukkan nilai sig 0,000, dari hasil tersebut memaparkan bahwa hasil $< 0,05$ yang berarti ada perubahan setelah pemberian pelatihan pada anggota KNC-Emergency tentang penanganan cedera *ankle sprain* dengan metode *PEACE and LOVE*.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan tabel 3.1.1 hasil keterampilan responden saat dilakukan *pretest* penanganan cedera *ankle sprain* didapatkan kategori kurang terampil berjumlah 19 responden (50%), kategori cukup terampil berjumlah 19 responden (50%). Data yang didapat dari keterampilan penanganan *ankle sprain* pada poin-poin observasi penanganan cedera *ankle sprain* metode *PEACE and LOVE* menunjukkan bahwa kemampuan dalam tindakan kurang tepat dan kurang sempurna seperti masih menggunakan es, tidak mengedukasi korban, tidak memotifasi korban agar selalu optimis, serta tidak diajarkan latihan yang dapat membantu proses penyembuhan cedera ankle. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang menurut Pasaribu (2020) adalah pengetahuan, keinginan atau motivasi, dan pengalaman. Pengembangan suatu pengetahuan terlihat dari kemampuan seseorang mampu mengaplikasikan salah satu dalam bentuk keterampilan.

Berdasarkan tabel 3.1.2 hasil keterampilan responden saat dilakukan *posttest* penanganan cedera *ankle sprain* kategori terampil berjumlah 21 responden (55,3%), kategori cukup terampil berjumlah 17 responden (44,7%) yang berarti meningkat dan kebanyakan keterampilannya sudah baik, jika dilihat nilai presentase antara *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa keterampilan bantuan hidup dasar responden meningkat. Hasil yang didapat dari analisis *pretest* dan *posttest* (tabel 3.1.3) didapatkan hasil sig. 0,000, dari hasil tersebut memaparkan bahwa hasil $< 0,05$ yang berarti ada perubahan setelah pemberian pelatihan pada anggota KNC-Emergency tentang penanganan cedera *ankle sprain* dengan metode *PEACE and LOVE*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nirmalasari & Winarti (2020) yang menyatakan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Pelatihan diberikan melalui pematerian dan demonstrasi dengan melakukan praktik secara langsung menggunakan alat peraga. Menurut Widianingsih (2020) metode demonstrasi merupakan format interaksi belajar mengajar yang sengaja mempertunjukkan atau mempraktikkan suatu tindakan, proses atau prosedur yang dilakukan oleh guru atau salah satu siswa untuk di perlihatkan kepada seluruh siswa. Pematerian dengan demonstrasi juga berperan sangat penting dalam penelitian ini karena metode yang digunakan memperagakan atau memperlihatkan bagaimana jalannya suatu proses terjadinya kegiatan. Demonstrasi merupakan mengajar sangat efektif dikarenakan mempermudah para responden untuk menerapkan secara langsung sehingga mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan dengan menunjukkan adanya perubahan sesudah diberikan pelatihan.

Penelitian ini menggunakan asisten peneliti yang bersertifikasi BTCLS, karena asisten peneliti harus kompeten untuk memberikan materi, sehingga materi dapat dipertanggungjawabkan, dan 3 orang observer berupa mahasiswa keperawatan yang sudah diberikan persamaan persepsi terlebih dahulu. Penelitian ini menggunakan alat-alat penunjang berupa verban elastis dan bantal. Penelitian ini menggunakan probandus untuk mempermudah visualisasi tindakan dan mempermudah responden dalam menyerap materi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa latar belakang yang menyebabkan kurangnya nilai *pretest* disebabkan karena responden belum mengetahui penanganan cedera *ankle* metode *PEACE and LOVE* dan belum pernah mendapatkan materi tentang *PEACE and LOVE* sebelumnya. Setelah diberi pelatihan mengalami peningkatan nilai *posttest*, hal tersebut dikarenakan responden sudah paham penanganan cedera *ankle sprain* menggunakan *PEACE and*

LOVE karena mudah diingat dan lebih efisien sehingga dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh responden.



Gambar 1. Kegiatan *Pre Test*



Gambar 2. Kegiatan pemberian materi tentang penanganan cedera *ankle sprain* menggunakan *PEACE and LOVE*



Gambar 3. Kegiatan demonstrasi ketrampilan penanganan *ankle* oleh peserta



Gambar 4. Kegiatan *Post Test*

4. KESIMPULAN

Cedera *ankle sprain* atau yang sering dikenal keseleo pergelangan kaki adalah cedera musculoskeletal yang diakibatkan karena terjadi regangan berlebih ataupun robekan pada ligamen *ankle*. Hasil penelitian ini menunjukkan responden sebelum pelatihan, tingkat keterampilan responden mayoritas dengan kategori cukup terampil berjumlah 19 responden (50%), kategori kurang terampil berjumlah 19 responden (50%). Hasil sesudah pelatihan, tingkat keterampilan responden mayoritas dengan kategori terampil berjumlah 21 responden (55,3%) yang berarti meningkat dan kebanyakan keterampilannya sudah baik. Hasil analisis pretest dan posttest didapatkan hasil sig. 0,000, dari hasil tersebut memaparkan bahwa hasil $< 0,05$ yang berarti ada perubahan setelah pemberian pelatihan penanganan cedera *ankle sprain* metode *PEACE and LOVE*. Dari analisis tersebut menyatakan pemberian pelatihan penanganan cedera *ankle sprain* metode *PEACE and LOVE* dapat meningkatkan keterampilan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482.
- Alya Murfi, S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Keterampilan Dengan Kesiapan Melakukan Bantuan Hidup Dasar (Bhd) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung Angkatan 2020.
- Amin, N. F. (2021). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Vol. 14, Nomor 1).
- Angraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Aritonang, J., Syapitri, H., & Amila. (2021). *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Arsi, A. (2021). Langkah-Langkah Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen dengan Menggunakan SPSS. *Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad*, 1–8.
- Arthalita, I., & Prasetyo, R. (2020). Penggunaan Website Sebagai Sarana Evaluasi Kegiatan Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Punggur Lampung Tengah. *JIKI (Jurnal Ilmu Komputer & Informatika)*, 1(2), 93–108. <https://doi.org/10.24127/jiki.v1i2.678>
- Assyam, Z. N. (2023). Gambaran Cedera Olahraga Pada Pemain Panahan Di Kota Makassar. 14(5), 1–23.
- Athoillah, R., Azza, A., & Hamid, M. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Rice Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja Sma Negeri 1 Jenggawah. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 267–279.
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa *Ankle sprain* Pada Atlet Sering Kambuh? Perlukah Di Operasi? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).

<https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.20726>

- Baskara, D. A. (2023). Macam Cedera dan Upaya Penanganan Cedera Pada Pemain Bola Voli di Kabupaten Sleman. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, D. C. (2012). PRICE needs updating, should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 220 LP – 221.
- Briet, J. P., Houwert, R. M., Hageman, M. G. J. S., Hietbrink, F., Ring, D. C., & Verleisdonk, E. J. J. M. (2016). Factors associated with pain intensity and physical limitations after lateral *ankle sprains*. *Injury*, 47(11), 2565–2569. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2016.09.016>
- Chikih, C., Sudarsono, N. C., & Chikih, K. : (2022). Analgesik dan Anti-Inflamasi pada Cedera Sprain Pergelangan Kaki: Evidence Based Case Report.
- Doherty, C., Bleakley, C., Delahunt, E., & Holden, S. (2017). Treatment and prevention of acute and recurrent *ankle sprain*: an overview of systematic reviews with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(2), 113–125. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096178>
- Dubois, B., & Esculier, J.-F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. In *British journal of sports medicine* (Vol. 54, Nomor 2, hal. 72–73). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Efendi, M., & Mustofa, N. H. (2024). Memahami Esensi Metode Penelitian Kuantitatif. *Tsaqofah*, 4(5), 3745–3755. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i5.3586>
- Fuadah, D. Z., Margaretha, E., Hazliza, V. N., Studi, P., Keperawatan, S., Karya, S., Kediri, H., Olahraga, C., & Remaja, P. M. (2023). Pemberdayaan Anggota Palang Merah Remaja Dalam Pertolongan Pertama Cedera Olahraga di SMAN 1 Gurah. *SpikesNas: Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 02(04), 781–784.
- Halabchi, F., & Hassabi, M. (2020). Acute *ankle sprain* in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World Journal of Orthopedics*, 11(12), 534–558. <https://doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>
- Hasan, F., & Imsiyah, N. (2023). buku KONSEP DASAR PELATIHAN fix. February.
- Iskandar, I., Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepaktakraw di IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 57–66. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2361>
- Iswanti, S., & Korayanto, M. S. D. (2021). Aplikasi Pendiagnosa Cedera Lutut Dan Saran Fisioterapinya Berbasis Sistem Pakar. *INOVTEK Polbeng - Seri Informatika*, 6(2), 194. <https://doi.org/10.35314/isi.v6i2.2052>
- Jamal, H., Abdullah, A. Z., & Abdullah, M. T. (2020). Determinan Sosial Perilaku Merokok Pelajar di Indonesia: Analisis Data Global Youth Tobacco Survey Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(3), 141. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.56718>
- Kacaribu, I. A., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 89–96.
- KNC-Emergency. (2024). Musyawarah Besar Dan Musyawarah Kerja Knc *Emergency*. 1–71.
- Lin, I., Wiles, L., Waller, R., Goucke, R., Nagree, Y., Gibberd, M., Straker, L., Maher, C. G., & O’Sullivan, P. P. B. (2020). What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 79–86.
- Loudon, J. K., Reiman, M. P., & Sylvain, J. (2014). The efficacy of manual joint mobilisation/manipulation in treatment of lateral *ankle sprains*: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(5), 365–370. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092763>
- Melanson, S. W., & Shuman, V. L. (2019). *Acute Ankle sprain*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145923400>
- Nurbaiti, D., & Mariah, M. (2020). Pengaruh Sikap pada Ebook dan Sikap pada Buku Fisik terhadap Minat Baca Masyarakat di Era Industri 4.0. *Jurnal Logistik Indonesia*, 4(1), 74–80. <https://doi.org/10.31334/logistik.v4i1.875>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). Promosi Kesehatan. In *Airlangga University Press. Airlangga University Press*. [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku%20Promosi%20Kesehatan.pdf)
- Pasaribu, H. R. (2020). Literature Review : Hubungan Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Dengan

- Keterampilan Recovery Position Pada Korban Henti Jantung Tahun 2020. *Skripsi*, 25(1), 1–9.
- Pribadi, H. P., Sugiarto, D., Abdullah, A., & Yunus, M. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Organik dan PNS Politeknik Angkatan Darat dalam Penanganan Cedera Olahraga. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(2), 262–271.
- Qaseem, A., McLean, R. M., O’Gurek, D., Batur, P., Lin, K., Kansagara, D. L., Cooney, T. G., Forciea, M. A., Crandall, C. J., Fitterman, N., Hicks, L. A., Horwitch, C., Maroto, M., McLean, R. M., Mustafa, R. A., Tufte, J., Vijan, S., & Williams, J. W. J. (2020). Nonpharmacologic and Pharmacologic Management of Acute Pain From Non-Low Back, Musculoskeletal Injuries in Adults: A Clinical Guideline From the American College of Physicians and American Academy of Family Physicians. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 739–748. <https://doi.org/10.7326/M19-3602>
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Pelatihan Dan Pengembangan Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Kompetensi Sebagai Variabel Mediasi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Rukmana, A. (2021). Hubungan Pengetahuan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya. *Skripsi Ade Rukmana*.
- Schoeman, N. (2022). OTC management of soft-tissue sports injuries. *South Africa Pharmaceutical Journal*, 89(6), 21–24. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/otc-management-soft-tissue-sports-injuries/docview/2757156856/se-2?accountid=210167>
- Setyaningratri, Y., & Rosella Komalasari, D. (2022). Management Of Physiotherapy In Case Of Sprain Ankle Sinistra: A Case Report. *University Research Colloquium*, 940–946.
- Singh, D. P., Barani Lonbani, Z., Woodruff, M. A., Parker, T. J., Steck, R., & Peake, J. M. (2017). Effects of Topical Icing on Inflammation, Angiogenesis, Revascularization, and Myofiber Regeneration in Skeletal Muscle Following Contusion Injury. *Frontiers in Physiology*, 8, 93.
- Skew, P., & Jannoun, U. (2003). Musculoskeletal medicine. In *BMJ (Clinical research ed.)* (Vol. 326, Nomor 7390). <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7390.s89a>
- Syamsuddin, W. N., Febriana, S. S., & Mardiyah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen. *Jurnal*, 002.
- Syapitri, H., Amila, & Juneris, A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- van den Bekerom, M. P. J., Struijs, P. A. A., Blankevoort, L., Welling, L., van Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2012). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of *ankle sprains* in adults? *Journal of Athletic Training*, 47(4), 435–443. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>
- Vuurberg, G., Hoorntje, A., Wink, L. M., van der Doelen, B. F. W., van den Bekerom, M. P., Dekker, R., van Dijk, C. N., Krips, R., Loogman, M. C. M., Ridderikhof, M. L., Smithuis, F. F., Stufkens, S. A. S., Verhagen, E. A. L. M., de Bie, R. A., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2018). Diagnosis, treatment and prevention of *ankle sprains*: update of an evidence-based clinical guideline. *British Journal of Sports Medicine*, 52(15), 956.
- Yusni, Y. (2019). Cedera Olahraga. In *Cedera Olahraga*. <https://doi.org/10.52574/syiahkualainiversitypress.236>.