



Case Study on Sports Injury Management Using the PRICE Principle at Rada Bata Health Center

Viktoria Nonak Riberu^{1*}, Agustinus Watu², Robertus Lili Bile³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti Ngada

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Corresponding Author: Viktoria Nonak Riberu vitiriberu@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Sports Injuries, PRICE, Initial Treatment, Community Health Center, Primary Healthcare Facility

Received : 05 October 2025

Revised : 25 October 2025

Accepted: 30 November 2025

©2025 Riberu, Watu, Bile: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Sports injuries are common health problems experienced by individuals who actively engage in physical activities and require prompt and appropriate initial management. This study aims to describe the implementation of the PRICE principle (Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation) in the early management of sports injuries at a primary health care facility, specifically Rada Bata Community Health Center. The study employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through field observations, in-depth interviews with medical personnel, and simulations of sports injury management practices. The results indicate that the implementation of the PRICE principle at Rada Bata Community Health Center has been carried out in a structured manner and in accordance with health service standards. The application of this principle is effective in reducing pain and swelling and in preventing the worsening of mild to moderate sports injuries during the early phase of management

Studi Kasus Penanganan Cedera Olahraga dengan Prinsip PRICE di FKTP Puskesmas Rada Bata

Viktoria Nonak Riberu^{1*}, Agustinus Watu², Robertus Lili Bile³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti Ngada

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Corresponding Author: Viktoria Nonak Riberu vitiriberu@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata kunci: Cedera Olahraga, PRICE, Penanganan Awal, Puskesmas, FKTP

Received : 05 October 2025

Revised : 25 October 2025

Accepted: 30 November 2025

©2025 Riberu, Watu, Bile:
This is an open-access article
distributed under the terms
of the [Creative Commons
Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Sports injuries are common health problems experienced by individuals who actively engage in physical activities and require prompt and appropriate initial management. This study aims to describe the implementation of the PRICE principle (Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation) in the early management of sports injuries at a primary health care facility, specifically Rada Bata Community Health Center. The study employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through field observations, in-depth interviews with medical personnel, and simulations of sports injury management practices. The results indicate that the implementation of the PRICE principle at Rada Bata Community Health Center has been carried out in a structured manner and in accordance with health service standards. The application of this principle is effective in reducing pain and swelling and in preventing the worsening of mild to moderate sports injuries during the early phase of management

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena berkontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani, pemeliharaan kesehatan, serta peningkatan kualitas hidup. Melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur, individu dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta kesehatan mental. Meskipun demikian, aktivitas fisik juga memiliki risiko, salah satunya adalah terjadinya cedera olahraga. Cedera tersebut dapat terjadi secara tiba-tiba akibat benturan atau kesalahan gerak (cedera akut), maupun berkembang secara bertahap akibat penggunaan anggota tubuh secara berulang tanpa waktu pemulihan yang memadai (cedera overuse) (Lalu & Esser, 2024).

Cedera olahraga merupakan gangguan pada sistem muskuloskeletal yang terjadi selama atau setelah aktivitas fisik akibat ketidakmampuan jaringan tubuh menerima beban latihan, baik bersifat akut maupun kronis. Oleh karena itu, penanganan awal cedera ringan seperti keseleo melalui metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation) diperlukan untuk menekan nyeri, mencegah perburukan cedera, serta meningkatkan pemahaman atlet melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan yang terstruktur (Dewangga et al., 2024; Ilham, 2023).

Cedera olahraga yang tidak mendapatkan penanganan sejak tahap awal berpotensi menimbulkan dampak yang lebih serius, seperti gangguan fungsi gerak, penurunan kemampuan fisik, serta waktu pemulihan yang lebih lama. Cedera dalam aktivitas olahraga sering dipicu oleh tingginya intensitas gerak, ketidaksiapan fisik akibat pemanasan yang tidak memadai, kesalahan teknik, serta penggunaan sarana yang kurang tepat. Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut keterlibatan aktif peserta didik dalam berbagai aktivitas motorik, baik di dalam maupun di luar ruangan (Munandar, 2025). Cedera olahraga yang kerap dialami atlet juga berpotensi menurunkan performa dan menghambat proses latihan, sehingga diperlukan kegiatan edukatif yang mencakup pengenalan jenis cedera, pelatihan penanganan awal menggunakan prinsip PRICE, serta penanaman pentingnya pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera lebih lanjut (Bustang et al., 2025). Bahkan, dalam kondisi tertentu, cedera yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi masalah kronis yang menghambat aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga di masa mendatang (Harmianto et al., 2024). Oleh karena itu, penanganan awal cedera olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses penyembuhan.

Penanganan awal cedera olahraga umumnya dilakukan melalui tindakan pertolongan pertama. Pertolongan pertama pada cedera merupakan rangkaian tindakan awal yang diberikan secara cepat dan tepat kepada seseorang yang mengalami cedera, baik ringan maupun berat, sebelum mendapatkan penanganan medis lanjutan. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk meminimalkan dampak cedera, mencegah terjadinya komplikasi, mengurangi rasa nyeri, serta mendukung proses pemulihan jaringan. Jenis cedera yang dapat ditangani melalui pertolongan pertama antara lain luka lecet, memar, keseleo,

terkilir, hingga patah tulang yang umumnya disebabkan oleh kecelakaan atau aktivitas fisik tertentu (Mustafa, 2022).

Cedera olahraga dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Cedera yang umum terjadi pada kelompok usia remaja meliputi keseleo dan ketegangan otot (Pizzarro et al., 2024), cedera kepala termasuk gegar otak, cedera pada sendi lutut (Time, 2023), cedera pada piring pertumbuhan, cedera akibat penggunaan berlebihan (overuse), serta keluhan nyeri punggung (Patel et al., 2017). Selain itu, cedera ringan juga sering dijumpai dalam aktivitas sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah. Al-Hajj et al. (2020) menyatakan bahwa cedera ringan sering terjadi saat siswa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, mengikuti kegiatan olahraga, maupun saat beraktivitas di lingkungan kelas, seperti memar (kontusio), lecet, keseleo ringan, dan luka gores dangkal akibat terjatuh atau benturan ringan.

Secara umum, cedera merupakan kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan lunak maupun jaringan keras tubuh yang dapat mengganggu fungsi tubuh. Tanda-tanda cedera yang sering muncul meliputi rasa nyeri, peradangan, dan pembengkakan. Cedera dapat disebabkan oleh benturan langsung maupun aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu (Meikahani & Kriswanto, 2015). Dalam konteks olahraga, cedera merupakan permasalahan yang sering terjadi baik pada saat latihan, pertandingan, maupun setelah aktivitas olahraga berlangsung, dengan tingkat keparahan yang bervariasi mulai dari cedera ringan hingga cedera berat yang memerlukan penanganan medis lanjutan (Ramadina, 2019).

Salah satu metode yang direkomendasikan dalam penanganan awal cedera olahraga adalah prinsip PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation). Prinsip ini merupakan pendekatan standar dalam penanganan cedera jaringan lunak, seperti keseleo, memar, dan terkilir. Keunggulan metode PRICE terletak pada kemudahannya untuk diterapkan, bahkan oleh individu tanpa latar belakang medis, serta efektivitasnya dalam membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan pada fase awal cedera (Candra et al., 2021). Komponen protection menjadi aspek penting dalam metode ini karena berfungsi melindungi bagian tubuh yang mengalami cedera dari pergerakan berlebihan yang dapat memperparah kondisi cedera (Dewangga et al., 2024). Namun demikian, metode PRICE hanya direkomendasikan untuk penanganan cedera ringan hingga sedang, seperti keseleo, ketegangan otot, dan memar (Erdurmuş et al., 2023). Meskipun prinsip PRICE telah banyak direkomendasikan dalam berbagai literatur, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada aspek konseptual, efektivitas klinis secara umum, serta penerapannya pada konteks atlet profesional atau lingkungan olahraga terorganisasi. Kajian yang mengulas penerapan prinsip PRICE secara empiris dalam praktik pelayanan kesehatan tingkat pertama, khususnya di puskesmas, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang menggambarkan secara rinci alur penanganan, pertimbangan klinis tenaga medis, serta implementasi setiap komponen prinsip PRICE dalam pelayanan sehari-hari belum banyak ditemukan, terutama pada wilayah dengan karakteristik layanan kesehatan dasar seperti Puskesmas Rada Bata.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat, termasuk dalam penanganan awal cedera olahraga. Puskesmas sering menjadi tempat pertama yang diakses oleh masyarakat ketika mengalami keluhan kesehatan, sehingga kompetensi tenaga medis serta penerapan prosedur penanganan yang sesuai standar sangat dibutuhkan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan prinsip PRICE dalam penanganan cedera olahraga di Puskesmas Rada Bata. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai praktik penanganan awal cedera olahraga di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama serta menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan penanganan cedera olahraga. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan prinsip PRICE dalam penanganan cedera olahraga di Puskesmas Rada Bata sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Cedera Olahraga

Cedera olahraga merupakan kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh, baik jaringan lunak maupun jaringan keras, yang muncul akibat aktivitas fisik atau olahraga. Cedera ini dapat terjadi secara akut akibat benturan atau kesalahan gerak, maupun bersifat kronis akibat penggunaan anggota tubuh secara berulang tanpa waktu pemulihan yang memadai. Cedera olahraga sering ditandai dengan munculnya rasa nyeri, pembengkakan, peradangan, serta keterbatasan fungsi gerak pada bagian tubuh yang mengalami cedera (Meikahani & Kriswanto, 2015).

Cedera olahraga dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan individu yang aktif melakukan aktivitas fisik. Jenis cedera yang sering terjadi meliputi keseleo, ketegangan otot, memar, serta cedera pada sendi dan jaringan lunak lainnya. Cedera olahraga menjadi permasalahan yang kerap dialami oleh atlet maupun individu yang aktif melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan performa, memperlambat proses pemulihan, serta pada kondisi tertentu berpotensi menimbulkan penurunan kemampuan fisik dalam jangka panjang (Jahrir et al., 2025).

Secara umum, cedera dapat diklasifikasikan menjadi luka terbuka dan luka tertutup. Luka terbuka meliputi luka lecet, luka iris, dan luka robek, sedangkan luka tertutup mencakup memar (kontusio), cedera otot atau tendon seperti strain, cedera ligamen seperti sprain, serta dislokasi sendi. Klasifikasi ini penting untuk menentukan jenis penanganan awal yang tepat, terutama dalam penerapan pertolongan pertama pada cedera olahraga (Triyanita & Pambudi, 2023).

2. Penanganan Awal Cedera Olahraga

Penanganan awal cedera olahraga merupakan tindakan pertolongan pertama yang diberikan segera setelah terjadinya cedera. Tujuan utama dari penanganan awal adalah untuk meminimalkan dampak cedera, mencegah terjadinya komplikasi lanjutan, mengurangi rasa nyeri, serta mendukung proses pemulihan jaringan. Penanganan awal yang tepat sangat berpengaruh terhadap kecepatan pemulihan dan keberhasilan rehabilitasi cedera olahraga (Mustafa, 2022).

Dalam konteks pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga, cedera sering dipicu oleh intensitas latihan yang tinggi, kesalahan teknik gerak, kurangnya pemanasan, serta penggunaan sarana olahraga yang tidak sesuai. Oleh karena itu, penanganan awal cedera olahraga yang dilakukan secara tepat berperan penting dalam mengurangi risiko bertambah parahnya cedera serta membantu mempercepat proses pemulihan atlet. Akan tetapi, pemahaman mengenai prosedur pertolongan pertama pada cedera olahraga masih terbatas di kalangan pelatih, orang tua, dan atlet itu sendiri (Purba et al., 2025).

3. Prinsip PRICE dalam Penanganan Cedera Olahraga

Salah satu metode yang direkomendasikan dalam penanganan awal cedera olahraga adalah prinsip PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation). Metode PRICE yang meliputi protection, rest, ice, compression, dan elevation merupakan pendekatan penanganan awal yang sederhana dan efektif untuk cedera olahraga ringan, seperti keseleo, memar, dan cedera otot. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan di fasilitas kesehatan tingkat pertama, termasuk puskesmas, karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan sesuai dengan pelayanan penanganan awal sebelum tindakan lanjutan diberikan (Teju et al., 2025). Prinsip ini merupakan pendekatan standar dalam penanganan cedera jaringan lunak, seperti keseleo, memar, dan ketegangan otot. Penerapan prinsip PRICE bertujuan untuk melindungi jaringan yang mengalami cedera, mengurangi nyeri dan pembengkakan, serta mencegah kerusakan jaringan lanjutan pada fase awal cedera (Dewangga et al., 2024). Penanganan cedera dengan metode PRICE dilakukan melalui perlindungan pada area yang cedera, pemberian waktu istirahat yang cukup, penggunaan kompres dingin, pemberian tekanan melalui kompresi, serta memposisikan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi untuk membantu mengurangi pembengkakan (Sutriawan et al., 2023).

Komponen protection berfungsi untuk melindungi bagian tubuh yang cedera dari pergerakan berlebihan yang dapat memperparah kondisi cedera. Rest diberikan untuk mengurangi stres mekanik pada jaringan yang cedera dan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulai proses penyembuhan. Pemberian ice bertujuan untuk menurunkan respon inflamasi dan mengurangi nyeri, sedangkan compression membantu mengontrol pembengkakan. Komponen elevation dilakukan dengan memposisikan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung guna membantu aliran balik darah dan cairan tubuh (Candra et al., 2021). Keseleo (sprain) merupakan cedera yang sering terjadi saat olahraga maupun aktivitas sehari-hari (Prasetya, 2025). Namun demikian, prinsip PRICE masih banyak digunakan dalam praktik pelayanan

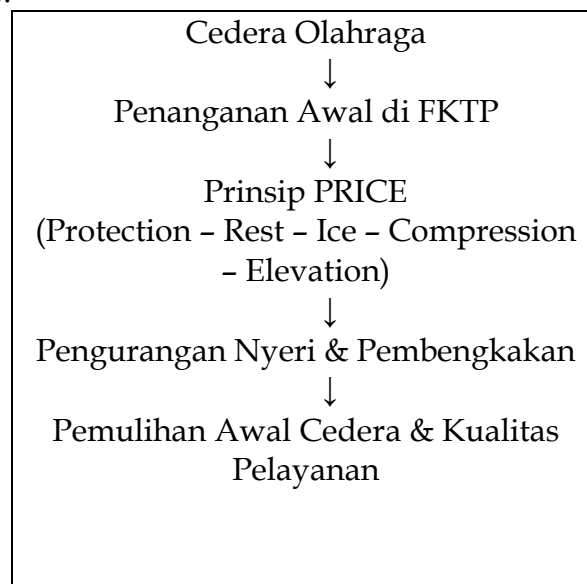
kesehatan tingkat pertama karena mudah diterapkan dan efektif untuk cedera ringan hingga sedang.

Prinsip PRICE memiliki keunggulan karena mudah diterapkan dan efektif digunakan pada cedera olahraga ringan hingga sedang. Metode ini dapat diterapkan tidak hanya oleh tenaga medis, tetapi juga oleh masyarakat umum dengan pemahaman yang memadai dan dibekali pemahaman mengenai prinsip PRICE sebagai dasar penanganan awal cedera olahraga (Bustang et al., 2025). Namun demikian, prinsip PRICE tidak direkomendasikan untuk cedera berat, seperti fraktur terbuka, luka terbuka, atau cedera yang disertai instabilitas sendi, sehingga diperlukan evaluasi dan penanganan medis lanjutan pada kondisi tersebut.

4. Peran FKTP dalam Penanganan Cedera Olahraga

Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat, termasuk penanganan awal cedera olahraga. Puskesmas sebagai FKTP sering menjadi tempat pertama yang diakses masyarakat ketika mengalami cedera, sehingga kompetensi tenaga medis dan penerapan prosedur penanganan yang sesuai standar sangat dibutuhkan.

Penanganan cedera olahraga di FKTP tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga mencakup edukasi dan pencegahan. Edukasi mengenai penanganan awal cedera olahraga, termasuk penerapan prinsip PRICE, diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dan mencegah terjadinya komplikasi akibat keterlambatan penanganan (Harmianto et al., 2024; Anwar et al., 2025).



Gambar 1. Kerangka konseptual penanganan cedera olahraga dengan prinsip PRICE di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai penerapan prinsip PRICE dalam penanganan cedera olahraga. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali informasi secara menyeluruh terkait proses penanganan, prosedur pelayanan, serta pengalaman tenaga medis dalam menangani cedera olahraga di lingkungan fasilitas pelayanan kesehatan.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Rada Bata pada 25 November 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada peran puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki tanggung jawab dalam memberikan penanganan awal terhadap kasus cedera olahraga di masyarakat. Subjek penelitian adalah dokter yang terlibat langsung dalam penanganan cedera olahraga. Informan utama dalam penelitian ini adalah Ibu dr. Fransisika Anjelina Wea Dake, selaku dokter yang berperan langsung dalam proses penanganan dan pengambilan keputusan klinis.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi langsung, wawancara mendalam, dan simulasi praktik penanganan cedera olahraga. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung prosedur penanganan awal cedera olahraga di puskesmas, termasuk penerapan setiap komponen prinsip PRICE dalam pelayanan sehari-hari. Wawancara mendalam dilakukan secara langsung dengan Ibu dr. Fransisika Anjelina Wea Dake menggunakan panduan pertanyaan terstruktur. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai alur penanganan cedera olahraga, pertimbangan klinis dalam penerapan prinsip PRICE, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaannya.

Selain observasi dan wawancara, penelitian ini juga dilengkapi dengan simulasi praktik penanganan cedera olahraga. Simulasi dilakukan dengan menggunakan kasus cedera hipotetik pada bagian tangan. Simulasi ini dipandu langsung oleh Ibu dr. Fransisika Anjelina Wea Dake dan melibatkan mahasiswa sebagai pemeran pasien. Tujuan simulasi adalah untuk memperagakan secara nyata tahapan penanganan cedera olahraga berdasarkan prinsip PRICE, mulai dari perlindungan (protection), istirahat (rest), pemberian kompres es (ice), pembalutan kompresi (compression), hingga pengangkatan anggota tubuh yang cedera (elevation) sebelum dilakukan evaluasi lanjutan.

Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan simulasi selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis dilakukan dengan cara mengelompokkan data berdasarkan masing-masing komponen prinsip PRICE, kemudian mendeskripsikan penerapannya secara sistematis dan terintegrasi. Hasil analisis digunakan untuk memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai praktik penanganan awal cedera olahraga di Puskesmas Rada Bata dan dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Informan telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela. Kerahasiaan identitas informan dijaga dan seluruh data yang diperoleh

digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan.

HASIL PENELITIAN

A. Penerapan Prinsip PRICE dalam Penanganan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan di Puskesmas Rada Bata, diketahui bahwa penanganan awal cedera olahraga telah dilakukan dengan menerapkan prinsip PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation) secara sistematis. Puskesmas menjalankan fungsinya sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dengan memberikan penanganan awal yang aman, terstruktur, dan sesuai dengan standar pelayanan kesehatan.

Proses penanganan cedera olahraga diawali dengan anamnesis singkat dan pemeriksaan fisik. Tenaga medis menggali informasi terkait mekanisme terjadinya cedera, lokasi nyeri, tingkat keparahan, serta keterbatasan gerak yang dialami pasien. Pemeriksaan fisik dilakukan untuk mengidentifikasi adanya pembengkakan, perubahan bentuk, maupun tanda-tanda cedera yang berpotensi lebih serius. Tahap awal ini menjadi dasar penting dalam menentukan jenis cedera dan tindakan penanganan yang tepat.

Penerapan komponen protection dilakukan dengan menghentikan aktivitas pasien yang berpotensi memperparah kondisi cedera. Tenaga medis menganjurkan pasien untuk tidak melanjutkan aktivitas fisik dan menjaga bagian tubuh yang cedera tetap stabil. Pada beberapa kasus, digunakan alat bantu sederhana seperti pembalutan sementara, bidai, atau sling untuk mencegah pergerakan berlebihan pada area cedera.

Komponen rest diterapkan dengan memberikan anjuran istirahat kepada pasien. Pada cedera ringan, pasien masih diperbolehkan melakukan aktivitas terbatas dengan catatan tidak melibatkan bagian tubuh yang cedera. Sementara itu, pada cedera dengan tingkat keparahan lebih tinggi, pasien dianjurkan untuk melakukan istirahat lebih intensif hingga kondisi menunjukkan perbaikan. Pemberian istirahat bertujuan untuk mengurangi tekanan mekanis pada jaringan yang mengalami cedera dan mendukung proses penyembuhan awal.

Penerapan ice dilakukan dengan memberikan kompres dingin menggunakan ice pack yang dibungkus kain atau handuk. Kompres es diaplikasikan selama sekitar 10-15 menit pada area cedera untuk membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan. Tenaga medis menekankan bahwa es tidak boleh ditempelkan langsung ke kulit untuk menghindari iritasi atau cedera dingin.

Selanjutnya, compression dilakukan dengan pembalutan menggunakan perban elastis. Pembalutan diberikan dengan tekanan yang disesuaikan agar cukup memberikan dukungan pada area cedera tanpa mengganggu sirkulasi darah. Tenaga medis memantau tanda-tanda sirkulasi seperti warna kulit dan sensasi pada bagian yang dibalut untuk memastikan pembalutan dilakukan secara aman.

Komponen terakhir, elevation, diterapkan dengan memposisikan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung. Pasien dianjurkan untuk mengangkat anggota tubuh yang cedera menggunakan bantal atau penyangga,

terutama saat beristirahat. Tindakan ini bertujuan untuk membantu aliran balik darah dan cairan sehingga pembengkakan dapat berkurang secara bertahap.

B. Hasil Simulasi Penanganan Cedera Tangan

Selain observasi langsung terhadap pelayanan di puskesmas, penelitian ini juga dilengkapi dengan simulasi penanganan cedera olahraga pada kasus cedera tangan. Simulasi dipandu langsung oleh tenaga medis Puskesmas Rada Bata dan melibatkan mahasiswa sebagai pemeran pasien.

Berdasarkan hasil simulasi, penanganan cedera tangan diawali dengan penerapan *protection*, yaitu menghentikan aktivitas pasien dan menstabilkan tangan yang mengalami cedera. Tangan yang cedera dibalut atau disangga menggunakan alat bantu sederhana untuk mencegah pergerakan yang berlebihan dan memperparah kondisi cedera.

Tahap selanjutnya adalah penerapan *rest*, di mana pasien dianjurkan untuk mengistirahatkan tangan yang cedera dan tidak menggunakannya dalam aktivitas sehari-hari untuk sementara waktu. Anjuran istirahat diberikan sesuai dengan tingkat keparahan cedera yang disimulasikan.

Penerapan *ice* dilakukan dengan mengaplikasikan kompres dingin pada area tangan yang cedera selama kurang lebih 10-15 menit. Tenaga medis menjelaskan bahwa tujuan utama pemberian es adalah untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan akibat respon inflamasi pada fase awal cedera.

Komponen *compression* diterapkan dengan membalut tangan menggunakan perban elastis. Pembalutan dilakukan dengan tekanan yang cukup untuk memberikan dukungan, namun tetap memperhatikan sirkulasi darah. Selama simulasi, tenaga medis memeriksa kondisi jari tangan untuk memastikan tidak terjadi gangguan aliran darah.

Tahap terakhir adalah *elevation*, di mana tangan yang cedera diposisikan lebih tinggi dari jantung dengan bantuan bantal atau penyangga. Posisi ini bertujuan untuk membantu mengurangi pembengkakan dan mempercepat pemulihan awal.

Hasil simulasi menunjukkan bahwa penerapan prinsip PRICE pada cedera tangan dapat dilakukan secara sederhana, aman, dan efektif di lingkungan puskesmas. Simulasi ini memperkuat hasil observasi bahwa tenaga medis Puskesmas Rada Bata memiliki pemahaman dan keterampilan yang baik dalam menerapkan prinsip PRICE secara berurutan dan terintegrasi.

C. Hambatan dalam Penanganan Cedera Olahraga

Meskipun penerapan prinsip PRICE di Puskesmas Rada Bata telah berjalan dengan baik, hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya beberapa hambatan dalam pelaksanaan penanganan cedera olahraga. Hambatan utama yang ditemukan adalah keterlambatan pasien dalam mengakses layanan kesehatan formal.

Sebagian masyarakat masih memilih pengobatan tradisional, seperti pijat atau urut, sebagai langkah awal ketika mengalami cedera olahraga. Akibatnya, pasien sering datang ke puskesmas dalam kondisi cedera yang sudah cukup parah, seperti pembengkakan yang meningkat, nyeri hebat, atau keterbatasan gerak yang signifikan. Kondisi ini menyulitkan penanganan awal dan meningkatkan kemungkinan perlunya perawatan lanjutan atau rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip PRICE di Puskesmas Rada Bata telah dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan standar penanganan cedera olahraga pada fase awal. Temuan ini menunjukkan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam mencegah perburukan cedera melalui penanganan awal yang tepat dan terstruktur.

Penerapan setiap komponen prinsip PRICE memberikan kontribusi yang saling melengkapi dalam proses pemulihan cedera. Protection dan rest berperan penting dalam mencegah kerusakan jaringan lanjutan dengan membatasi pergerakan pada area cedera. Ice membantu mengendalikan respon inflamasi awal yang ditandai dengan nyeri dan pembengkakan, sedangkan compression dan elevation berfungsi mendukung pengurangan edema serta meningkatkan sirkulasi darah pada area yang cedera.

Hasil ini sejalan dengan teori penanganan cedera olahraga yang menyatakan bahwa tindakan awal pada fase akut sangat menentukan keberhasilan proses penyembuhan. Penanganan yang cepat dan tepat dapat mencegah terjadinya secondary tissue damage yang berpotensi memperpanjang waktu pemulihan dan menurunkan fungsi gerak.

Simulasi penanganan cedera tangan yang dilakukan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa prinsip PRICE dapat diterapkan secara sederhana dan aman di lingkungan puskesmas. Simulasi juga berperan sebagai sarana edukatif yang efektif, baik bagi tenaga kesehatan maupun mahasiswa, dalam memahami tahapan penanganan cedera olahraga secara praktis. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip PRICE tidak hanya relevan dalam konteks klinis, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi.

Namun demikian, hambatan berupa keterlambatan pasien dalam mengakses layanan kesehatan menjadi tantangan tersendiri dalam penanganan cedera olahraga di tingkat pelayanan dasar. Kebiasaan masyarakat yang masih mengandalkan pengobatan tradisional sebagai penanganan awal berpotensi memperburuk kondisi cedera sebelum mendapatkan penanganan medis yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan kepada

masyarakat mengenai pentingnya penanganan dini cedera olahraga di fasilitas kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa penerapan prinsip PRICE di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, seperti Puskesmas Rada Bata, merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam penanganan awal cedera olahraga. Penerapan prinsip ini, jika didukung oleh kompetensi tenaga medis dan kesadaran masyarakat, dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan serta mencegah dampak jangka panjang akibat cedera olahraga.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan prinsip PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation) dalam penanganan cedera olahraga di Puskesmas Rada Bata telah dilaksanakan secara sistematis dan sesuai dengan standar pelayanan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Penanganan awal cedera olahraga diawali dengan anamnesis dan pemeriksaan fisik untuk menentukan tingkat keparahan cedera, kemudian dilanjutkan dengan penerapan setiap komponen prinsip PRICE secara terintegrasi.

Penerapan prinsip PRICE terbukti memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan serta mencegah terjadinya perburukan cedera pada fase awal, khususnya pada kasus cedera olahraga ringan hingga sedang. Dukungan fasilitas yang memadai serta kompetensi tenaga medis menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan prinsip ini di Puskesmas Rada Bata. Selain itu, kegiatan simulasi penanganan cedera olahraga menunjukkan bahwa prinsip PRICE dapat diterapkan secara sederhana, aman, dan efektif, serta memiliki nilai edukatif bagi mahasiswa dan masyarakat.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya hambatan dalam penanganan cedera olahraga, terutama keterlambatan pasien dalam mengakses layanan kesehatan formal akibat kebiasaan memilih pengobatan tradisional sebagai penanganan awal. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk cedera dan memperpanjang proses pemulihan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan kepada masyarakat mengenai pentingnya penanganan dini cedera olahraga di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

Secara keseluruhan, penerapan prinsip PRICE di Puskesmas Rada Bata merupakan pendekatan yang tepat dan relevan dalam penanganan awal cedera olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi tenaga kesehatan, mahasiswa, serta pihak terkait dalam meningkatkan kualitas pelayanan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penanganan dini cedera olahraga.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya dilakukan di satu puskesmas dengan jumlah informan yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan penerapan prinsip PRICE secara menyeluruh di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, sehingga belum mengukur secara langsung tingkat efektivitas penerapan prinsip PRICE terhadap kecepatan pemulihan cedera olahraga secara kuantitatif.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak puskesmas dengan karakteristik yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai penanganan cedera olahraga di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran untuk menilai efektivitas prinsip PRICE, misalnya dengan mengukur penurunan nyeri, pembengkakan, atau waktu pemulihan pasien. Selain itu, penelitian ke depan dapat difokuskan pada peningkatan edukasi masyarakat dan evaluasi pemahaman pasien mengenai penanganan awal cedera olahraga, sehingga prinsip PRICE tidak hanya diterapkan oleh tenaga kesehatan, tetapi juga dipahami dan diterapkan secara mandiri oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Rada Bata yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu dr. Fransisika Anjelina Wea Dake selaku tenaga medis yang telah meluangkan waktu untuk memberikan informasi, bimbingan, serta memfasilitasi proses observasi, wawancara, dan simulasi penanganan cedera olahraga. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti Ngada atas dukungan akademik yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan di tingkat puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, N. I. A., Hakim, H., & Sutriawan, A. (2025). WORKSHOP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA. *PROFICIO*, 6(2), 384-390.
- Bustang, B., Husnul, D., Irawati, A. F., Mahmud, I., & Alamsyah, N. F. (2025). Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga di Klub Basket Flying Wheel Makassar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(3), 4033-4040.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan teknik price terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet klub bola basket mahameru pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44-51.
- Damayanti, D. (2026). Hubungan Pengalaman Penyuluhan Pertolongan Pertama dengan Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Ringan Teknik PRICE: Studi Korelasi pada PMR SMK YP 17 Pare. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 202-220.
- Dewangga, M. W., Sudaryanto, W. T., Prasetyo, A. T., & Pratamasari, N. (2024). Penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Price pada Akademi Sepakbola Putri di Lapangan Jajar Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 481-488.
- FAJERI, M. Y. TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PEDAN.
- Harmianto, D. P., Nurman, M., Erlinawati, E., & Arge, W. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Olahraga Jenis Sprain Dan Strain pada Atlet Football Club Di Kabupaten Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(3), 106-112.
- Ilham, Z. (2023). Penanganan pada cedera olahraga. *Cipta Media Nusantara*.

- Jahrir, A. S., Setyawan, M. N., Syamsuddin, M. S., & Miftahulaziz, M. I. (2025). SOSIALISASI PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI SPORT MESSAGE BAGI MAHASISWA UKM SPORT YPUP MAKASSAR. PROFICIO, 6(1), 347-351.
- Lalu, S., & Esser, B. R. N. (2024). Hubungan Penanganan Cedera Olahraga Dan Kondisi Saat Kembali Berolahraga Pasca Cedera Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU), 2(1), 105-113.
- Munandar, W. (2025). Sosialisasi Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMANKO Sulawesi Selatan. ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 106-114.
- Mukrim, H., Rusli, R., Arimbi, A., & Aarsal, U. W. (2025). Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode Rice kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 5(3), 817-822.
- Purba, R. H., Yuliana, E., Resmana, D., & Aprilia, T. (2025, November). EDUKASI PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA KLUB I CAN GYMNASTICS. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 6, No. 1, pp. SNPPM2025P72-SNPPM2025P82).
- Prasetya, M. R. A. (2025). Edukasi Cedera Olahraga: Strategi Penanganan dan Pencegahan Bagi Remaja Sekolah. Journal of Sport Society (JOSS), 1(1), 1-6.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Hasanuddin, M. I., Irvan, I., & Bachtiar, I. (2023). Sosialisasi Penanganan Cedera Menggunakan Metode Price. Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(2), 250-255.
- Teju, S. O. D., Lestarina, N. N. W., & Suadnyani, N. K. (2025). EDUKASI TENTANG PENANGANAN CEDERA AKUT PADA ANAK DENGAN METODE PRICE PADA GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. Jurnal Abdimas Musi Charitas, 9(1), 9-13.

- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera dan Exercise Ditournament Fisip Futsal GSG UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2).
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., Dewi, I. A. K. A., Rusitayanti, N. W. A., Widianari, N. L. G., Indrawathi, N. L. P., ... & Sudiarta, I. G. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(2), 193-200.