

Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Pertama PRICE pada Cedera Olahraga di Komunitas Futsal Champion Tlogomas Kota Malang

Soleman Hailang Widu¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Tri Dewi Fransiska³

^{1,2} Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Kendelkerep Malang, Indonesia

Received : 28 April 2026, Revised : 6 Mei 2026, Published : 12 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Soleman Hailang Widu

E-mail: lemanwidu80@gmail.com

Abstrak

Cedera olahraga merupakan kerusakan jaringan tubuh yang terjadi akibat aktivitas olahraga, baik berupa trauma akut maupun akibat penggunaan berlebihan (*overuse*), yang dapat melibatkan otot, tendon, ligamen, tulang, maupun sendi. Salah satu metode yang umum digunakan dalam penanganan awal cedera jaringan lunak adalah prinsip PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*). Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya penanganan awal cedera yang tepat serta meningkatkan kemampuan anggota komunitas dalam melakukan tindakan pertolongan pertama secara mandiri. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini berupa media poster serta penjelasan tentang cara melakukan dan mempraktekkan langsung tahapan dalam penanganan pertama cedera olahraga dilanjutkan diskusi atau tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan tingkat pengetahuan peserta mengenai penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICE mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait penanganan awal cedera, sehingga diharapkan mampu meminimalkan risiko perburukan cedera dan mempercepat proses pemulihan

Kata kunci - cedera olahraga , PRICE, komunitas futsal

Abstract

Sports injuries are damage to body tissues resulting from athletic activities, whether in the form of acute trauma or overuse, which can involve muscles, tendons, ligaments, bones, or joints. One commonly used method in the initial management of soft tissue injuries is the PRICE principle (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*). This educational session aims to provide an understanding of the importance of proper initial injury management and to enhance community members' ability to perform first aid independently. The methods used in this session included posters and explanations on how to perform and directly practice the steps in the initial management of sports injuries, followed by a discussion or question-and-answer session. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure participants' increased understanding. The results showed that participants' knowledge regarding the initial management of sports injuries using the PRICE method had improved. This increase in knowledge indicates that the educational session was effective in enhancing participants' understanding of initial injury management, thereby hopefully minimizing the risk of injury progression and accelerating the recovery process.

Keywords - sports injuries, PRICE, futsal community

How To Cite : Widu, S. H., Yuliadarwati, N. M., & Fransiska, T. D. Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Pertama PRICE pada Cedera Olahraga di Komunitas Futsal Champion Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(11), 516–522. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i11.292>

Copyright ©2026 Soleman Hailang Widu, Nungki Marlian Yuliadarwati, Tri Dewi Fransiska

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga menjadi bagian penting dalam gaya hidup masyarakat modern. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah futsal. Futsal merupakan olahraga permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, di lapangan yang lebih kecil daripada sepak bola lapangan besar (Rohman et al., 2021). Permainan ini menekankan pada teknik, kecepatan, serta kerja sama tim, sehingga banyak digemari oleh berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga dewasa. Namun, seiring dengan popularitasnya, risiko cedera olahraga pada pemain futsal juga meningkat. Cedera olahraga sendiri dapat didefinisikan sebagai kerusakan jaringan tubuh yang terjadi akibat aktivitas olahraga, baik berupa trauma akut maupun akibat penggunaan berlebihan (*overuse*), yang dapat melibatkan otot, tendon, ligamen, tulang, maupun sendi (Triyanita, 2023).

Olahraga futsal sebagai salah satu olahraga populer di Indonesia terus mengalami peningkatan partisipasi dalam beberapa tahun terakhir, namun seiring dengan meningkatnya intensitas latihan dan pertandingan, insiden cedera juga menjadi perhatian serius. Data menunjukkan bahwa prevalensi cedera olahraga di Indonesia meningkat dari sekitar 8,2% pada tahun 2013 menjadi 9,2% pada tahun 2018, yang sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2013; 2018). Lebih khusus lagi dalam futsal, risiko cedera diperkirakan mencapai 235 kasus cedera per 1.000 pertandingan, dengan cedera yang umum adalah memar, keseleo, serta cedera otot dan tendon. Cedera pergelangan kaki dan tungkai bawah sering dilaporkan sebagai bagian tubuh yang paling terdampak (Herdiandanu et al., 2020).

Sehubungan dengan tingginya risiko cedera pada olahraga futsal, penanganan pertama yang tepat setelah cedera menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah perburukan kondisi serta mempercepat proses penyembuhan. Salah satu metode yang umum digunakan dalam penanganan awal cedera jaringan lunak adalah prinsip PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) (Azzizah et al., 2024). PRICE merupakan metode yang digunakan dalam penanganan awal cedera olahraga karena mudah diterapkan dan efektif dalam fase inflamasi akut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prinsip ini dapat membantu mengontrol nyeri dan pembengkakan serta mendukung pemulihan fungsi pada cedera jaringan lunak, termasuk cedera pergelangan kaki yang sering terjadi pada olahraga futsal (Meškauskas et al., 2025).

PRICE sendiri merupakan kepanjangan dari Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation yang memiliki beberapa prinsip yakni pertama proteksi dilakukan dengan melindungi area yang rusak dari tekanan atau gerakan berlebihan agar tidak memperparah kondisi jaringan. Kedua rest bertujuan untuk memberi istirahat pada bagian tubuh yang tercedera agar menghindari terjadinya cedera yang lebih parah. Ketiga ice atau terapi dingin digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan dengan cara menyempitkan pembuluh darah dan memperlambat aktivitas metabolisme jaringan (Kurniati et al., 2022). Pengompresi menggunakan perban elastis untuk menekan pembengkakan, sedangkan yang terakhir elevasi dilakukan dengan menempatkan bagian tubuh yang terluka lebih tinggi dari jantung agar membantu mengurangi edema dengan meningkatkan aliran darah balik melalui vena. Kombinasi dari kelima prinsip tersebut terbukti cukup efektif untuk mengendalikan respons peradangan pada tahap awal cedera (Bleakley et al., 2021).

Untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan dari tingginya risiko cedera pada olahraga futsal, pendekatan non-farmakologis dapat menjadi alternatif utama dalam penanganan awal cedera, terutama pada kondisi cedera jaringan lunak akut. Salah satu intervensi yang digunakan adalah

metode PRICE sebagai penanganan pertama pada cedera olahraga. Intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi edukasi mengenai penanganan awal cedera, pencegahan cedera, serta pemahaman pentingnya melakukan tindakan yang tepat segera setelah cedera terjadi. Pendekatan ini bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif guna mengurangi risiko perburukan cedera serta mempercepat proses pemulihan (Zhang et al., 2024). Berdasarkan hasil pengamatan dan survei awal, masih banyak anggota komunitas futsal yang belum memahami penanganan pertama yang benar saat mengalami cedera, seperti keseleo, memar, maupun cedera otot. Banyak pemain yang langsung kembali bermain tanpa penanganan yang tepat, sehingga berisiko memperparah kondisi cedera. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi mengenai metode PRICE sebagai pertolongan pertama pada cedera olahraga futsal (Setiawan et al., 2025).

Kegiatan ini merupakan penyuluhan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anggota komunitas futsal mengenai penanganan pertama cedera olahraga. Pengumpulan data dilakukan satu kali untuk menggambarkan tingkat pengetahuan anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode PRICE. Sasaran kegiatan penyuluhan adalah anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas yang berjumlah 20 orang yang mengikuti kegiatan yang berlangsung pada tanggal 13 september 2025. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya penanganan awal cedera yang tepat serta meningkatkan kemampuan anggota komunitas dalam melakukan tindakan pertolongan pertama secara mandiri.

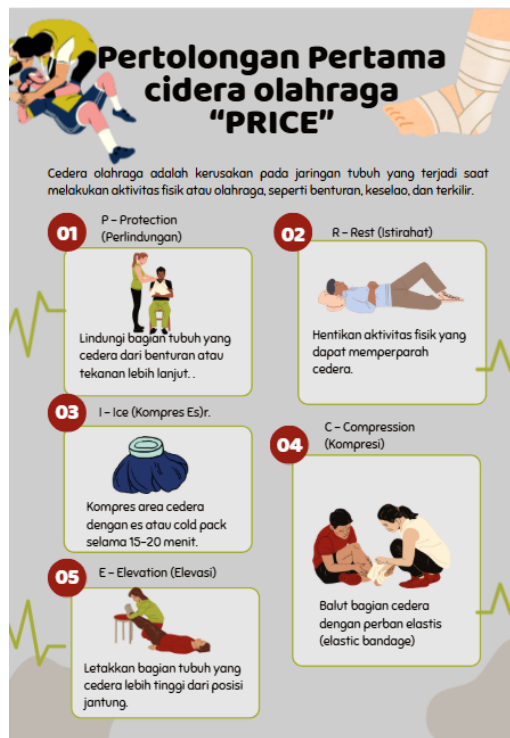
METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung pada pemain atau anggota Komunitas Futsaln Champon Tlogomas yang bertempat di Lapangan Champion Tlogomas Futsal, Jl. Baidul Pandan No. 7, Tlogomas. Kegiatan ini merupakan penyuluhan dengan menggunakan metode tentang pengertian PRICE serta penjelasan tentang cara melakukan dan mempraktekkan langsung tahapan dalam penanganan pertama cedera olahraga. Selain itu, dilakukan diskusi atau tanya jawab agar peserta lebih memahami dan mempraktekkan langsung saat itu juga. Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan setiap peserta akan diberikan kousioener atau pertanyaan mengenai pemahaman tentang metode PRICE. Hal ini digunakan untuk mengukur tingkat pemahana peserta tentang penangana pertama cedera olahraga. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah poster. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemain atau anggota komunitas futsal champion tlogomas yang berjumlah 20 orang. Pemateri pada kegiatan ini disampaikan langsung oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 13 September 2025, selama satu jam yaitu pukul 15.00–16.00 WIB, bertempat di Lapangan Champion Tlogomas Futsal, Jl. Baidul Pandan No. 7, Tlogomas.

Tabel 1.

Kuesioner Pengetahuan Tentang Metode PRICE

No.	Pertanyaan	Poin "Ya"	Poin "Tidak"
1)	Apakah anda mengetahui tentang penanganan pertama PRICE ?	20	0
2)	Apakah anda mengetahui tujuan utama "Rest" pada metode Price ?	20	0
3)	Apakah anda mengetahui tujuan utama "Ice" pada metode Price ?	20	0
4)	Apakah anda mengetahui tujuan utama "Compression" pada metode Price ?	20	0
5)	Apakah anda mengetahui tujuan utama "Elevation" pada metode Price ?	20	0



Gambar 1.
Poster Penyuluhan



Gambar 2.

Lokasi Lapangan Champion Tlogomas Futsal, Jl. Baidul Pandan No. 7, Tlogomas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan Champion Tlogomas Futsal yang berlokasi di Jl. Baidul Pandan No. 7, Tlogomas. Sebanyak 20 anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas hadir dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 September 2025, pukul 15.00–16.00 WIB. Penyuluhan diawali dengan pemberian kuesioner (pre-test) untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICE. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah terkait penanganan awal cedera. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai metode PRICE sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan anggota komunitas. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Data hasil nilai pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini.

Tabel 2 .

Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Materi

No.	Penguasaan Materi	Sebelum Materi	Sesudah Materi
1)	Pengertian penanganan pertama metode PRICE ?	16%	100%
2)	Tujuan utama "Rest" pada metode Price ?	14%	100%
3)	Tujuan utama "Ice" pada metode Price ?	12%	100%
4)	Tujuan utama "Compression" pada metode Price ?	12%	100%
5)	Tujuan utama "Elevation" pada metode Price ?	10%	100%

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel, dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas setelah pelaksanaan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICE mengalami peningkatan. Peserta menjadi lebih memahami konsep dasar serta tujuan dari setiap komponen dalam metode PRICE, sehingga diharapkan mampu melakukan penanganan awal cedera secara tepat. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan berjalan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anggota komunitas. Berikut merupakan salah satu dokumentasi selama proses kegiatan berlangsung.

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Pada tahap pre-test, persentase pemahaman peserta terhadap setiap komponen metode PRICE masih tergolong rendah, yaitu berada pada rentang 10%–16%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar anggota komunitas belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait penanganan pertama cedera olahraga. Namun, setelah diberikan materi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan hingga mencapai 100% pada seluruh indikator pertanyaan. Peningkatan ini menggambarkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta serta metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman.



Gambar 3.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas telah memahami penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation), yang meliputi pengertian, tujuan setiap komponen, serta cara penerapannya secara tepat saat terjadi cedera. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait penanganan awal cedera, sehingga diharapkan mampu meminimalkan risiko perburukan cedera dan mempercepat proses pemulihan.

Pemahaman yang baik mengenai metode PRICE juga memberikan manfaat dalam mendukung keselamatan saat berolahraga serta menjaga performa dan keberlanjutan aktivitas futsal para anggota komunitas. Meskipun demikian, masih terdapat kebutuhan untuk memperdalam pemahaman dan keterampilan praktik dalam menerapkan metode tersebut secara mandiri di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, disertai dengan praktik langsung, agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan secara optimal. Dengan demikian, upaya pencegahan dan penanganan cedera olahraga pada komunitas futsal dapat berjalan lebih efektif, berkelanjutan, dan berdampak positif terhadap kesehatan serta kualitas aktivitas olahraga para anggotanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemain atau anggota Komunitas Futsal Champion Tlogomas yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan pihak Puskesmas Kendelkerep Malang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzizah, I. N., Saputri, R. K., Nevangga, R. P., Nurpratiwi, R., Susanti, S., Ayuningtyas, T. R., Maulana, F. K., & Seputra, T. W. A. (2024). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera tungkai dengan metode PRICE pada penari profesional. *Journal of Community Development*. <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1823>
- Bleakley, C. M., O'Connor, S., Tully, M. A., Rocke, L. G., MacAuley, D. C., & McDonough, S. M. (2021). The PRICE study (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation): Design of a randomised controlled trial comparing standard versus cryokinetic ice applications in the management of acute ankle sprain. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8(125). <https://doi.org/10.1186/1471-2474-8-125>
- Herdiandanu, E., Djawa B. (2020). *Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kurniati, R., Siregar, E. S., & Ilahi, B. R. (2022). Level of knowledge of sports injury using PRICES method on physical education students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 32–40. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20125>
- Meškauskas, M., Rutkauskas, S., Misiūnienė, M., Žumbakys, J., Tomkevičiūtė, J., Malcius, D., & Čekanauskas, E. (2025). PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) vs. PEACE and LOVE in adolescent lateral ankle sprain rehabilitation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-026-01651-7>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal smk pamor cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357-366.

- Setiawan, A. D., Utomo, A. W. B., & Mashuri, A. (2025). Athletes' knowledge of injury and management: A survey of Ngawi FC Liga 4 football team. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 198–203. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4246>
- Triyanita, M. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Olahraga Futsal Di Gsg Uin Walisongo. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 6(2). <https://doi.org/10.22219/physiohs.v6i2.29678>
- Zhang, B., Zhang, X., Qian, Y., Tang, W., Gao, F., & Zhou, J. (2024). Research progress in treatment principles of acute closed soft tissue injuries. *Acta Academiae Medicinae Sinicae*, 46(6). <https://doi.org/10.3881/j.issn.1000-503X.16073>