

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga menjadi salah satu kebutuhan dalam kehidupan manusia dengan segala rangkaian gerak dan teknik guna meningkatkan kemampuan maupun fungsional. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Nurrokhmah & Anggita, 2024). Olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, melibatkan gerakan tubuh yang berulang, memiliki keterampilan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani selain itu juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan dalam ajang kejuaraan tertentu. Kegiatan olahraga tidak mempunyai batasan umur dan seluruh lapisan masyarakat dapat melakukan secara individu ataupun berkelompok yang terlibat langsung. Olahraga sebagai dasar kebutuhan manusia untuk memiliki tubuh dan mental yang sehat dan kuat, seperti yang dikatakan oleh para olahragawan "*Mens sana in corpore in sano*" yang artinya jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang kuat, sehingga setiap individu yang rutin melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih kuat dibandingkan dengan individu yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga.

Banyak orang terfokus pada keuntungan dari olahraga, seperti peningkatan kebugaran, penurunan berat badan, dan peningkatan suasana hati. Namun, penting

untuk menyadari bahwa tanpa teknik dan metode yang tepat, olahraga dapat berpotensi menimbulkan risiko cedera, kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya. Dengan hal ini penting untuk mengetahui ilmu dasar yang harus dilakukan untuk penanganan terhadap cedera yang dialami oleh individu atau atlet. Cedera merupakan suatu keadaan yang menimbulkan kerugian dan dapat merusak tubuh (Candry, N., Herlina, Amir, 2023). Cedera yaitu kelainan dalam tubuh dikarenakan penggunaan pergerakan tubuh yang berlebihan atau melakukan aktivitas yang berlebih sehingga mengakibatkan kerusakan jaringan bervariasi.

Mahasiswa UNDIKSHA terutama pada jurusan IOK memiliki intensitas yang tinggi pada aktivitas olahraga karena banyak melakukan praktik dari berbagai macam cabang olahraga. Pada saat praktik, risiko terjadinya cedera olahraga sangatlah tinggi karena ketidaktahuan mahasiswa terhadap pencegahan, penanganan, dan perawatan cedera olahraga. Cedera yang dialami selama latihan, bertanding, atau setelah dikenal sebagai cedera olahraga.

Melakukan pemanasan yang cukup dan benar menjadi salah satu cara paling bijak untuk menghindari cedera ringan. Selain itu, melakukan *recovery* atau pendinginan juga tak kalah pentingnya bagi tubuh setelah selesai melakukan kegiatan olahraga, latihan, atau bertanding karena hal ini juga dapat mencegah terjadinya cedera. Salah satu penanganan cedera akut adalah dengan menggunakan prinsip PRICE.

Berdasarkan penelitian (Ayu et al., 2025), tingkat pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga akut dengan metode PRICE masih tergolong sedang dan belum meningkat secara drastis. Sebagai contoh, pada studi di FST UMPI Bali

Semester VA dan VB prodi penjas kesrek FST UMPI BALI masih terdapat 50% yang belum memiliki pengetahuan, dengan arti masih tergolong sedang ke kurang. Berdasarkan observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa IOK tentang pengetahuan PRICE hasil wawancara terdapat 6 mahasiswa jurusan IOK yang belum mengetahui PRICE dan bagaimana cara penanganan cedera olahraga akut dan 3 mahasiswa yang sudah mengetahui PRICE dan bagaimana cara penanganan pada cedera olahraga akut. Dari hasil wawancara masih lebih banyak mahasiswa yang tidak mengetahui PRICE dan bagaimana cara penanganan cedera olahraga akut. Dari masalah tersebut maka mahasiswa tidak bisa memberikan pertolongan pertama pada rekan atau mahasiswa itu sendiri pada saat mengalami cedera dikarenakan tidak mengetahui bagaimana cara penanganan dan perawatan cedera hal ini bisa menyebabkan keparahan atau cedera yang berkelanjutan dalam waktu yang lama. Cedera olahraga dapat terjadi karena berasal dari luar (*internal violence*) dan berasal dari luar (*eksternal violence*). Cedera olahraga yang sering dialami mahasiswa IOK yaitu cedera akut dan kronis. Cedera akut adalah cedera berat yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba (beberapa jam yang lalu) seperti; cedera goresan, robek pada ligament atau patah tulang karena terjatuh dengan tanda dan gejalanya sakit, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat, dan inflamasi. Cedera akut dapat terjadi secara mendadak yang mengakibatkan robekan ligament, otot, terkilir, tendon bahkan patah tulang, Sedangkan cedera yang terjadi yang diakibatkan gerakan yang berulang dalam jangka waktu yang lama atau dikarenakan teknik penanganan cedera yang salah merupakan definisi dari cedera kronis (Dewangga et

al., 2023).

Adapun salah satu metode yang dapat dilakukan saat terjadinya cedera olahraga akut yaitu metode PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*). Tingkat pengetahuan tentang metode PRICE sangat berpengaruh terhadap kemampuan dalam melakukan penanganan pertama yang cepat dan tepat. Kurangnya pengetahuan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa ini terjadi karena berbagai faktor yaitu minimnya literasi, informasi, edukasi, dan pelatihan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan PRICE sangat penting bagi mahasiswa jurusan IOK Undiksha untuk memastikan keselamatan, optimalisasi proses rehabilitasi dan keberlanjutan aktivitas olahraga.

Penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan PRICE Dengan Penanganan Cedera Olahraga Akut Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) UNDIKSHA”** bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswa jurusan IOK Undiksha dalam melakukan penanganan cedera olahraga akut khususnya dengan metode PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*). Dengan meningkatnya pengetahuan mahasiswa mengenai penanganan pertama cedera olahraga akut dengan metode atau prinsip PRICE diharapkan dapat membantu penanganan cedera dengan tepat dan dapat meminimalkan risiko komplikasi jangka panjang pada cedera yang dialami selain itu juga dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan pelatihan mahasiswa jurusan IOK Undiksha. Peneliti mengharapkan membawa perbaikan yang nyata dalam praktik penanganan cedera, peningkatan keselamatan dan kesehatan atlet, serta meningkatkan kualitas pendidikan dan pelatihan dibidang olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan masalah yang ditemukan terkait dengan kurangnya pemahaman terkait penanganan cedera olahraga akut dengan metode PRICE pada mahasiswa olahraga jurusan IOK adalah sebagai berikut:

- A. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang berbeda tentang prinsip PRICE pada mahasiswa jurusan IOK Undiksha yang dapat berdampak pada penanganan cedera olahraga akut.
- B. Mahasiswa jurusan IOK Undiksha perlu meningkatkan efektivitas penanganan awal cedera menggunakan prinsip PRICE
- C. Kurangnya akses informasi, pelatihan, dan pengalaman yang minim dalam penanganan cedera dengan prinsip PRICE.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka diperlukan adanya batasan masalah agar penelitian yang dilaksanakan tidak meluas dan proses pemecahan masalah memperoleh hasil yang optimal, untuk itu batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

- A. Penelitian ini hanya fokus pada penerapan prinsip atau metode PRICE dan tidak membahas prinsip atau metode yang lainnya.
- B. Penelitian ini hanya fokus pada tipe atau jenis cedera akut dan tidak mencakup cedera yang lainnya.
- C. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa IOK Undiksha.

D. Penelitian ini akan dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga tidak dapat mencakup perubahan pengetahuan atau keterampilan seiring berjalannya waktu.

1.4 Rumusan Masalah

Beraskan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- A. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa jurusan IOK Undiksha?
- B. Berapa besar kontribusi tingkat pengetahuan PRICE mahasiswa jurusan IOK Undiksha dengan penanganan cedera olahraga akut?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini adalah untuk :

- A. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa jurusan IOK Undiksha.
- B. Untuk mengetahui mengetahui berapa besarkah kontribusi tingkat pengetahuan PRICE mahasiswa jurusan IOK Undiksha dengan penanganan cedera olahraga akut.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

A. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa jurusan IOK Undiksha dalam meningkatkan keterampilan penanganan pertama cedera olahraga akut melalui pemahaman yang lebih mengenai metode PRICE dan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya penanganan cedera olahraga di lingkungan mahasiswa jurusan IOK Undiksha.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi peneliti agar bisa mengasah kemampuan dan pemahaman dalam penanganan pertama cedera olahraga akut dengan prinsip atau metode PRICE.

2. Bagi mahasiswa olahraga Undiksha

Dengan penelitian ini dapat meningkatkan kemandirian dalam penanganan pertama cedera olahraga, dapat mengurangi tingkat keparahan cedera dengan pengetahuan yang memadai agar bisa segera menerapkan penanganan pertama dengan prinsip PRICE pada diri sendiri atau teman seperjuangan saat dilapangan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan penanganan pertama pada cedera akut saat berolahraga karena dapat membantu pengurangan tingkat keparahan cedera dan juga membantu proses pemulihan cedera dengan lebih cepat.

3. Bagi dosen

Penelitian ini dapat menjadi peningkatan kualitas mahasiswa dengan memiliki keterampilan penanganan cedera olahraga akut hingga menjadikan lulusan Jurusan IOK Undiksha memiliki kelebihan yang kompeten dalam bidangnya dan hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengevaluasi dan menyempurnakan mata kuliah terkait penanganan cedera olahraga akut.

