

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai aktivitas fisik yang mendukung kesehatan jasmani dan rohani telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat Indonesia. Di antara berbagai cabang olahraga tradisional, pencak silat menonjol sebagai warisan budaya yang kaya akan nilai filosofis, disiplin, dan ketangguhan (Kemenpora RI, 2025). Pencak silat tidak hanya melatih kemampuan bela diri, tetapi juga membangun karakter dan semangat kebersamaan di kalangan praktisinya. Namun, sifat kontak fisik yang intens pada latihan dan pertandingan pencak silat sering kali menimbulkan risiko cedera, mulai dari luka ringan seperti memar dan terkilir hingga cedera serius seperti patah tulang, gegar otak, atau kerusakan ligament (Kemenpora RI, 2025).

Pencak silat Pagar Nusa, sebagai salah satu aliran pencak silat yang berbasis pada ajaran Islam dan dikembangkan oleh Nahdlatul Ulama (NU), memiliki peran khusus dalam mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan latihan fisik. Pagar Nusa telah menjadi wadah bagi puluhan anggota, terutama pemuda dan pelajar, untuk mengasah keterampilan bela diri. Namun, meskipun antusiasme tinggi, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan anggota mengenai pertolongan pertama cedera olahraga seperti memar, dislokasi dan cedera olahraga

lainnya yang terjadi akibat gerakan tendangan dan pukulan selama latihan maupun pertandingan masih sangat terbatas.

Pada ajang Summer world University Games terdapat atlet yang mengalami cedera saat latihan atau pertandingan sebanyak 84,8% (Li et al., 2025). Dalam perubahan peraturan pertandingan oleh PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa) terjadi penurunan tingkat cedera pada penerapan peraturan baru dibandingkan dengan peraturan lama, sebanyak 50% mengalami cedera 1-2 kali pada peraturan baru dan 57,50% pada peraturan lama. Namun, masih terjadi peningkatan cedera dislokasi yang mencapai 18,82% (Suryaningrum & Shapie, 2025). Jenis cedera yang paling umum dialami atlet pencak silat adalah memar yang terjadi akibat gerakan tendangan dan pukulan selama latihan dan pertandingan (Latif et al., 2022). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera sebanyak 80,7%, namun terjadi penurunan pengetahuan dalam tindakan pembidaian sebanyak 75,4% (Purnanto et al., 2025) dan 12,5% pemahaman pelatih terhadap penanganan cedera atlet pencak silat PSHT cabang Kota Kediri masih kurang (Qurni et al., 2024). Dengan demikian untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keselamatan, diperlukan strategi pencegahan yang meliputi pemanasan dan pendinginan yang tepat, pembinaan teknik gerakan yang benar, serta edukasi dan pelatihan pertolongan pertama yang berkelanjutan kepada pelatih dan atlet.

Di Perguruan Syekh Subakir Blitar, sebagai salah satu pusat kegiatan Pagar Nusa di Blitar, sering mengadakan latihan intensif yang melibatkan tendangan, pukulan, dan bantingan, sehingga potensi cedera tinggi seperti dislokasi, memar dan terkilir. Berdasarkan observasi awal di perguruan tersebut, banyak anggota belum mengetahui metode PRICE dan masih mengandalkan metode tradisional atau insting pribadi saat menghadapi cedera, seperti mengoleskan minyak gosok atau membiarkan cedera sembuh sendiri, yang berpotensi memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang. Tanpa edukasi yang sistematis, anggota berisiko mengalami cedera kronis yang dapat menghambat partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Hal ini semakin krusial dalam pencak silat Pagar Nusa di Perguruan Syekh Subakir Blitar, di mana latihan sering dilakukan di halaman atau aula sekolah tanpa matras atau alas semestinya dan tidak tersedianya alat PPPK. Serta pada tahun 2025 ini terdapat perubahan peraturan pertandingan lagi yang tidak menutup kemungkinan pasti terjadi cedera yang lebih serius lagi.

Edukasi pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai solusi strategis untuk mengatasi masalah ini. Metode ini merupakan pengembangan dari metode RICE yang diperkenalkan oleh Dr. Gabe Mirkin pada tahun 1978 dalam bukunya “Sports Medicine Book” (Scialoia dan J. Swartzendruber, 2020). Pengembangan ini menambahkan tindakan protection sebagai Upaya melindungi area cedera. Metode ini merupakan

protokol pertolongan pertama yang bertujuan untuk meminimalisir dampak cedera, mempercepat proses penyembuhan, serta mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Edukasi semacam ini tidak hanya meningkatkan tingkat pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap proaktif dalam mencegah dan menangani cedera. Edukasi mengenai pertolongan pertama dengan metode PRICE sangat penting diberikan kepada atlet, pelatih, maupun anggota komunitas olahraga, agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menangani cedera secara mandiri sebelum mendapatkan penanganan medis (Candra et al., 2021). Di Indonesia, inisiatif serupa telah dilakukan oleh Persatuan Pencak Silat Indonesia (IPSI) melalui pelatihan dasar, namun implementasinya masih terfragmentasi dan kurang menjangkau perguruan lokal seperti Pagar Nusa di Perguruan Syekh Subakir Blitar (IPSI, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini relevan untuk mengisi celah tersebut, khususnya dengan mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan pada anggota pencak silat Pagar Nusa di Perguruan Syekh Subakir Blitar dalam penanganan cedera olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan program edukasi yang lebih efektif, tidak hanya di tingkat lokal, tetapi juga nasional, untuk mendukung keberlanjutan olahraga pencak silat sebagai aset budaya bangsa. Melalui pendekatan ini, penelitian juga

sejalan dengan visi Pagar Nusa dalam membangun generasi yang tangguh secara fisik, mental, dan spiritual.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, bagaimana pengaruh edukasi pertolongan pertama cedera olahraga terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota Pencak Silat Pagar Nusa di Perguruan Syekh Subakir Blitar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICE terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota Pencak Silat Pagar Nusa di Perguruan Syekh Subakir Blitar.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini meliputi:

- a. Mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota Pencak Silat Pagar Nusa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICE sebelum pemberian edukasi
- b. Mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota Pencak Silat Pagar Nusa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICE sesudah pemberian edukasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui pentingnya pertolongan pertama cedera dengan metode PRICE pada anggota pencak silat Pagar Nusa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi anggota pencak silat Pagar Nusa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota pencak silat Pagar Nusa tentang pertolongan pertama cedera dengan metode PRICE, mengurangi risiko cedera serius hingga komplikasi, dan memfasilitasi pengambilan kebijakan internal terkait peningkatan fasilitas edukasi yang sesuai kebutuhan anggota pencak silat Pagar Nusa.

b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran, pengembangan program pengabdian masyarakat, dan sebagai bahan rujukan pengembangan penelitian terkait pertolongan pertama cedera olahraga.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar pengembangan penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi, dan tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICE.