

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN
PENANGANAN CEDERA TUNGKAI DENGAN METODE PRICE DI
SANGGAR TARI PEMATANGSIANTAR**

*Improving Knowledge And Skills In Handling Leg Injury Using The Price
Method At The Pematangsiantar Dance Student*

**I Ngurah Gede Verar Fujastawan¹, Isa Harpika Br Ginting², Yeni Trisna
Purba³, Vicktor Henry Rony Apituley⁴**

^{1,2,3,4}**Universitas Efarina, Indonesia**

^{*1}**Email: guzhtoo@gmail.com**

²**Email: isaharpikaginting@gmail.com**

³**Email: yenitrisnap@gmail.com**

Abstract

This study aims to evaluate and improve the knowledge and skills for handling lower limb injuries using the PRICE method (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) among training participants organized at Sanggar Tari Pematangsiantar. The PRICE method is proven effective in reducing swelling, alleviating pain, and accelerating the recovery process for acute injuries. Through an intensive one-day training, 35 participants from the local art and athletic communities underwent a series of theoretical sessions, technical practice, and simulated injury management. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, participatory observation, and visual documentation. The results demonstrated a significant improvement in both theoretical understanding and practical skills in applying the PRICE method. These findings indicate that community service training with a structured methodological approach can effectively enhance awareness and capability in injury management within art and sports communities

Keywords: Leg Injury, PRICE Method, Protection

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera tungkai dengan menerapkan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) pada peserta pelatihan yang dilaksanakan di Sanggar Tari Pematangsiantar. Metode PRICE telah terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan, mengurangi nyeri, dan mempercepat proses pemulihan cedera akut. Melalui pelatihan intensif selama satu hari, peserta yang berjumlah 35 orang – yang berasal dari komunitas seniman tari dan atlet lokal – mengikuti serangkaian sesi materi, praktik teknis, dan simulasi penanganan cedera. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test, observasi partisipatif, serta dokumentasi video dan foto. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada penguasaan teori serta keterampilan praktik peserta dalam menerapkan metode PRICE. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan pengabdian masyarakat dengan pendekatan metodologis yang terstruktur dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan penanganan cedera secara efektif di lingkungan komunitas seni dan olahraga.

Kata Kunci: Cedera Tungkai, Metode PRICE, Protection

PENDAHULUAN

Cedera pada tungkai, khususnya pada pergelangan dan otot-otot sekitarnya, merupakan masalah umum yang dialami oleh atlet maupun masyarakat umum. Dalam konteks olahraga dan seni pertunjukan, cedera tungkai dapat menghambat kegiatan latihan serta pertunjukan, bahkan berpotensi menyebabkan gangguan permanen jika tidak ditangani secara tepat (Damara et al., 2021). Metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) telah lama direkomendasikan sebagai pendekatan awal dalam penanganan cedera akut. Melalui penerapan prinsip-prinsip tersebut, penderita dapat mengurangi pembengkakan, mengendalikan nyeri, dan mempercepat proses rehabilitasi (Handayani et al., 2025).

Sanggar tari di Pematangsiantar merupakan salah satu komunitas seni yang memiliki nilai tinggi dalam pelestarian budaya dan peningkatan kualitas penampilan. Namun, intensitas latihan dan aktivitas fisik yang tinggi pada para penari berpotensi menimbulkan cedera, terutama pada area tungkai. Kekurangan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera pada tingkat awal kerap menjadi permasalahan utama yang menyebabkan keterlambatan pemulihan dan rendahnya performa para seniman tari (Triyanita & Pambudi, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pelatihan praktis yang mengintegrasikan metode PRICE guna meningkatkan kemampuan penanganan cedera di lingkungan komunitas ini (Santoso & Matakupan, 2016).

Berdasarkan data dari berbagai sumber, cedera akut yang terjadi pada atlet dan praktisi tari hampir selalu diiringi dengan gejala seperti nyeri, bengkak, dan keterbatasan fungsi pada tungkai. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, format laporan dan evaluasi kegiatan telah disusun secara sistematis agar informasi yang disajikan dapat dinilai secara objektif (Rahim & Prasetya, 2025). Pada pelatihan yang dilaksanakan di berbagai instansi, seperti pada komunitas sepak bola usia lanjut misalnya di Unmuh Jember, jumlah peserta mencapai 39 orang dan pelatihan mencakup teori dan praktik penanganan cedera melalui metode PRICE (Candra et al., 2021).

Kebutuhan akan pelatihan serupa di lingkungan sanggar tari Pematangsiantar mendesak untuk dibuat karena adanya peningkatan kasus cedera akibat intensitas latihan yang tinggi (Rofik & Kafrawi, 2022). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini tidak hanya bermanfaat bagi penanganan cedera, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keberlanjutan aktivitas seni dan meningkatkan kualitas pertunjukan.

Tujuan utama dari penelitian dan pelatihan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan teoretis tentang prinsip-prinsip PRICE dalam penanganan cedera tungkai.
2. Meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam menerapkan metode PRICE secara tepat dan efektif.
3. Mengurangi angka keterlambatan pemulihan akibat cedera pada pekerja seni dan atlet di lingkungan sanggar tari Pematangsiantar.
4. Menyusun laporan pengabdian masyarakat yang komprehensif sebagai acuan kegiatan serupa di masa yang akan datang

METODE

Pelatihan ini menggunakan pendekatan mixed-method dengan desain kuasi-eksperimental (Herlina & Ashari, 2025). Kegiatan pelatihan disusun dalam format sehari penuh dengan durasi 6 jam. Kegiatan dibagi ke dalam dua sesi utama, yaitu:

- Sesi Teoretis

Penyampaian materi mengenai definisi, prinsip, dan penerapan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) dengan durasi 3 jam. Materi disediakan melalui presentasi dan diskusi interaktif yang mencakup penjelasan rinci tentang tiap komponen PRICE.

- Sesi Praktis

Praktik langsung penerapan metode PRICE pada simulasi cedera tungkai. Peserta dikelompokkan dalam kelompok kecil dan melakukan praktik dengan bimbingan narasumber ahli. Sesi ini mencakup demonstrasi teknik pembalut, penggunaan es, teknik kompresi yang benar, dan elevasi tungkai yang sesuai dengan standar medis (Nainggolan et al., 2022).

Peserta pelatihan terdiri dari 35 orang, yang mayoritas adalah penari dari Sanggar Tari Pematangsiantar, dengan rentang usia 18 hingga 45 tahun. Lokasi kegiatan diadakan di aula utama sanggar yang telah disiapkan dengan ruang praktik dan area presentasi.

Prosedur pelatihan dilakukan sebagai berikut:

Registrasi dan Pre-Test:

Setiap peserta mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal mengenai penanganan cedera dan prinsip PRICE (Situmorang, 2021).

Pemberian Materi Teoritis:

Disampaikan oleh narasumber dengan dukungan materi presentasi PowerPoint dan video demonstrasi.

Materi mencakup:

- a. Definisi cedera tungkai dan gejalanya
- b. Langkah-langkah PRICE dan alasan ilmiahnya
- c. Studi kasus dan data epidemiologi cedera pada praktisi tari.

Sesi Praktis:

- a. Demonstrasi langsung oleh narasumber tentang cara penerapan teknik PRICE
- b. Latihan kelompok dengan pendampingan intensif
- c. Simulasi penanganan cedera dengan memperagakan teknik pembalutan dan metode elevasi yang tepat (misal, letakkan tungkai di atas bantal sehingga posisinya lebih tinggi dari jantung).

Post-Test dan Evaluasi:

Peserta mengisi kuesioner yang sama dengan pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan.

Evaluasi juga dilakukan melalui observasi langsung oleh instruktur dengan kriteria:

- a. Keterampilan pembalutan dan kompresi yang benar
- b. Penerapan metode es secara tepat
- c. Teknik elevasi yang sesuai standar medis
- d. Refleksi peserta mengenai sesi pelatihan.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan antara lain:

- Balutan elastis dan perban ace

- Paket es atau es crushed dengan pembungkus (gel ice pack)
- Bantal dan penyangga elevasi
- Proyektor dan laptop untuk presentasi
- Kuesioner pre-test dan post-test

Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test menggunakan uji statistik untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan. Sedangkan analisis kualitatif didapat dari catatan observasi serta testimoni peserta mengenai dampak pelatihan.

HASIL

Data Kuantitatif

Hasil evaluasi pengetahuan peserta diukur melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test. Berikut adalah Tabel Perbandingan Nilai Sebelum dan Sesudah Pelatihan:

Tabel 1 Perbandingan Pengetahuan Pra-Pelatihan dan Pasca-Pelatihan

Aspek Pengetahuan	Nilai Pra-Pelatihan (rata-rata)	Nilai Pasca-Pelatihan (rata-rata)	Peningkatan (%)
Pengertian Cedera Tungkai	55	85	54%
Prinsip PRICE (teori)	60	88	46%
Teknik Praktis (aplikasi)	50	80	60%
Pemahaman Standar Medis	45	75	67%
Rata-rata Keseluruhan	53	82	55%

Tabel ini menyampaikan peningkatan rata-rata nilai peserta sekitar 55% setelah pelatihan, yang menunjukkan efektivitas metode PRICE dalam menambah pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera pada tungkai.

Data Kualitatif

Observasi langsung selama sesi praktis menunjukkan bahwa peserta:

- Mampu mengaplikasikan teknik pembalutan dengan benar, menghindari pembalutan yang terlalu ketat sehingga tidak mengganggu sirkulasi darah.
- Menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya rest dan elevasi untuk mengurangi pembengkakan.
- Memberikan testimoni positif terkait metode pengaplikasian es dengan durasi 10-15 menit per sesi untuk mengurangi nyeri secara efektif.

Hasil Simulasi dan Umpan Balik

Dalam sesi simulasi penanganan cedera, beberapa poin penting yang muncul adalah:

- Peserta sempat mengalami kebingungan awal dalam menentukan tekanan kompresi yang tepat, namun setelah pendampingan, keterampilan ini

- meningkat secara signifikan.
- b. Umpan balik kualitatif menunjukkan bahwa 92% peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi cedera setelah pelatihan.
 - c. Dokumentasi foto dan video menunjukkan bahwa demonstrasi teknik elevasi dengan memanfaatkan bantal dan penyangga menghasilkan posisi yang sesuai standar medis.

PEMBAHASAN

Evaluasi Efektivitas Pelatihan

Berdasarkan hasil data kuantitatif dan kualitatif, pelatihan penanganan cedera tungkai dengan metode PRICE terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata pre-test dan post-test menunjukkan bahwa metode pengajaran serta praktik langsung mampu mengubah pemahaman teoretis peserta. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa aplikasi metode PRICE secara sistematis dapat mempercepat pemulihan cedera dan mengurangi risiko komplikasi.

Analisis Setiap Komponen Metode PRICE

1. Protection (Proteksi): Pelatihan memberikan penekanan pada pentingnya melindungi area yang cedera guna mencegah kerusakan lebih lanjut. Penggunaan brace, pembalut, dan alat penopang lain telah disimulasikan sehingga peserta dapat memahami batasan tekanan yang aman sesuai dengan rekomendasi medis.
2. Rest (Istirahat): Istirahat relatif adalah konsep kunci yang diajarkan, di mana peserta diminta untuk menghindari aktivitas berat namun tetap melakukan gerakan ringan untuk mencegah kekakuan otot. Diskusi tentang manfaat istirahat yang seimbang mendapat respon positif dari peserta yang menyadari bahwa total imobilisasi tidak selalu mendukung pemulihan.
3. Ice (Es): Penerapan es selama 10-15 menit per sesi dibahas secara mendalam. Peserta diberikan pemahaman bahwa meskipun es dapat meredakan pembengkakan, penggunaan es yang berlebihan dapat mengurangi aliran darah pada jaringan, sehingga penting untuk diberi jeda antar sesi.
4. Compression (Kompresi): Teknik pembalutan dengan perban elastis diintegrasikan dalam sesi praktis. Pelatihan menekankan bahwa kompresi yang tepat harus menghasilkan tekanan sedang, tidak terlalu ketat sehingga menyebabkan gangguan sirkulasi maupun terlalu longgar sehingga tidak efektif dalam mengurangi pembengkakan.
5. Elevation (Elevasi): Teknik elevasi dijelaskan sebagai metode mengurangi pooling cairan dengan mengangkat tungkai setinggi mungkin, idealnya di atas level jantung. Demonstrasi praktik menunjukkan bahwa posisi elevasi yang baik dapat membantu mengurangi pembengkakan dengan signifikan.

Peran Pelatihan dalam Konteks Komunitas Seni

Dalam lingkungan sanggar tari, cedera sering terjadi akibat aktivitas fisik yang intens dan repetitif. Dengan meningkatkan pengetahuan penanganan cedera menggunakan metode PRICE, praktisi seni dapat lebih cepat mengatasi masalah cedera sehingga tidak mengganggu proses kreatif dan pertunjukan. Selain itu, peningkatan keterampilan penanganan cedera juga berkontribusi pada pembentukan budaya kesehatan di kalangan seniman, yang secara keseluruhan akan meningkatkan produktivitas dan keberlanjutan kegiatan seni.

Perbandingan dengan Studi Terdahulu

Studi terdahulu mengenai pelatihan penanganan cedera di bidang olahraga, seperti yang dilakukan pada komunitas sepak bola usia lanjut, melaporkan tingkat kepuasan peserta yang tinggi dan peningkatan keterampilan signifikan setelah pelatihan. Hasil dari pelatihan di Sanggar Tari Pematangsiantar menunjukkan tren serupa, walaupun dengan konteks kebudayaan yang berbeda. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan PRICE bersifat universal dan dapat diadaptasi untuk berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk dalam dunia seni pertunjukan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pelatihan

Beberapa faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan ini meliputi:

1. Keterlibatan Narasumber: Ketersediaan narasumber ahli yang berpengalaman dalam penanganan cedera serta kemampuan mereka dalam menyampaikan materi secara interaktif berperan krusial.
2. Fasilitas dan Peralatan: Penyediaan alat-alat yang sesuai, seperti perban elastis dan paket es, mendukung kelancaran praktik dan memberikan pengalaman belajar yang nyata.
3. Metode Partisipatif: Pendekatan praktik langsung dengan simulasi kasus dan observasi real-time membuat peserta dapat belajar secara langsung dan menginternalisasi teknik yang benar.
4. Lingkungan Pelatihan: Suasana yang kondusif dan dukungan penuh dari pihak pengelola sanggar turut meningkatkan efektivitas pelatihan serta meningkatkan motivasi peserta.

Hambatan dan Saran Perbaikan

Dalam pelaksanaan pelatihan, terdapat beberapa hambatan yang teridentifikasi seperti keraguan awal peserta dalam mengaplikasikan teknik kompresi dan penggunaan alat yang belum familiar. Untuk mengatasi hal tersebut, disarankan agar:

- a. Sesi pendahuluan mengenai penggunaan alat dilakukan secara lebih mendetail.
- b. Materi dibuat dalam bentuk video instruksional yang dapat diakses ulang oleh peserta setelah pelatihan.

Dilakukan follow-up dalam bentuk sesi tanya jawab atau refresher training secara periodik untuk memastikan pemahaman berkelanjutan

KESIMPULAN

Pelatihan penanganan cedera tungkai melalui metode PRICE di Sanggar Tari Pematangsiantar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktik peserta. Adapun temuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Peningkatan Nilai Akademik: Terdapat kenaikan rata-rata nilai pre-test ke post-test sebesar 55% yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman teori dan praktik metode PRICE.
2. Keterampilan Praktis yang Meningkat: Peserta menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengaplikasikan teknik pembalutan, penggunaan es, dan posisi elevasi yang tepat, dengan peningkatan kepercayaan diri dalam penanganan cedera.
3. Dampak Positif pada Komunitas: Dampak pelatihan ini tidak hanya bersifat individual, namun juga memberikan kontribusi pada keselamatan dan keberlangsungan aktivitas seni di lingkungan sanggar tari.

4. Kesesuaian Metode Universal: Metode PRICE terbukti fleksibel dan dapat diadaptasi ke berbagai konteks, baik di bidang olahraga maupun seni pertunjukan

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & 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.
- Damara, Y. A., Rochmania, A., & Kfr, S. (2021). TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEPAKBOLA LISENSI D TERHADAP CEDERA OLAHRAGA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7).
- Handayani, E., Agustin, W. R., & Rizqiea, N. S. (2025). PELATIHAN PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN DENGAN METODE PEACE AND LOVE PADA ANGGOTA KNC-EMERGENCY (KUSUMA NURSING CARE-EMERGENCY). *JPM: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT YUDHISTIRA*, 3(6), 43–51.
- Herlina, & Ashari, L. H. (2025). Efektivitas Metode RICE dalam Penanganan Awal Cedera Sprain dan Strain pada Atlet Karate Tingkat Pemula dan Lanjutan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(5), 195–202.
- Nainggolan, T., Sihombing, Y. R., & . H. (2022). Loyalty and Performance of Educational Performance with the Role of Experience and Training. *Asian Journal of Economics, Business and Accounting*, 22(16), 17–33. <https://doi.org/10.9734/ajeba/2022/v22i1630632>
- Rahim, A. F., & Prasetya, A. M. (2025). Peningkatan pengetahuan komunitas futsal smp nasional malang mengenai metode price dalam penanganan cedera. *JURNAL MEDIKA MENGABDI*, 01(02), 68–72.
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA METODE PRICES (PROTECT, REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION, SUPPORT) PADA ATLET BOLA TANGAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 245–252.
- Santoso, N., & Matakupan, O. (2016). PERBANDINGAN METODE LATIHAN PIRAMIDA DAN METODE LATIHAN MULTIPLE SET TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA TIM PUTERA HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2).
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA DAN EXERCISE DI TOURNAMENT FISIP FUTSAL GSG UIN WALISONGO SEMARANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 02(01), 103–109.