

---

---

## Sosialisasi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cedera Olahraga Pada Guru-Guru Penjasorkes di Kec. Cimanggu Kab. Cilacap

Kusmiyati<sup>1</sup>, Dian Imam Saefulah<sup>2</sup>, Fahmi Wirom<sup>3</sup>

STKIP Darussalam Cilacap<sup>1,2,3</sup>

Email: [Kusmiyatinsw@yahoo.co.id](mailto:Kusmiyatinsw@yahoo.co.id)<sup>1</sup>,

[dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id](mailto:dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id)<sup>2</sup>,

[wiromfahmi22@gmail.com](mailto:wiromfahmi22@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Sosialisasi adalah suatu proses interaksi dan pembelajaran yang dilakukan seorang manusia sejak lahir hingga akhir hayatnya di dalam suatu budaya masyarakat. Sedangkan pengertian secara sempit, adalah proses pembelajaran dari manusia agar dapat mengenali lingkungan yang kelak akan ia hidupi, baik lingkungan fisik maupun sosial. Pertolongan pertama adalah pemberian pertolongan segera kepada penderita sakit atau kecelakaan yang memerlukan penanganan medis dasar. Sedangkan kecelakaan merupakan peristiwa yang terjadi secara tidak sengaja, seperti kecelakaan lalu lintas, tertusuk benda tajam ataupun cedera saat berolahraga.

Penulisan proposal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan cedera yang terjadi pasca olahraga. Mengetahui apa itu pertolongan pertama yang harus dilakukan saat mengalami kecelakaan dan cedera olahraga. Melihat sejauh mana keberhasilan pemberian pengetahuan atau sosialisasi pada masyarakat terhadap pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga.

**Kata kunci : Sosialisasi, Pertolongan Pertama, dan Kecelakaan**

### ABSTRACT

*Socialization is a process of interaction and learning carried out by a human from birth until the end of his life in a cultural society. Meanwhile, in a narrow sense, it is a learning process for humans to be able to recognize the environment they will live in in the future, both physical and social. First aid is providing immediate assistance to people suffering from illness or accidents who require basic medical treatment. Meanwhile, an accident is an event that occurs accidentally, such as a traffic accident, being stabbed by a sharp object or an injury while exercising.*

*The aim of writing this proposal is to provide knowledge regarding first aid for accidents (P3K) and injuries that occur after sports. Know what first aid should be done when experiencing sports accidents and injuries. Seeing the extent of success in providing knowledge or outreach to the public regarding first aid for accidents (P3K) and sports injuries.*

**Keywords:** *Socialization, First Aid, and Accidents*

## **PENDAHULUAN**

P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) merupakan usaha-usaha untuk Menangani korban sesegera mungkin ditempat kejadian sebelum tenaga medis. Mengambil alih penanganan. Kecelakaan merupakan salah satu kejadian yang tidak di inginkan. Kecelakaan Dapat terjadi dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja, seperti saat berkendara, Di tempat kerja, di penambangan, di kantor, di kebun, di sekolah maupun dirumah. Oleh sebab itu pentingnya kita untuk mengetahui perlunya P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) dalam kehidupan sehari-hari ketika kecelakaan itu Terjadi dan terkadang lokasi terjadinya kecelakaan sangat jauh dari tempat-tempat Kesehatan seperti rumah sakit dan klinik kesehatan lainnya. Tindakan pertolongan pertama sangatlah penting dilakukan untuk mengurangi Dampak dari Kecelakaan dan tidak semua orang mengetahui cara yang baik dan Benar dalam melakukan tindakan pertolongan tersebut. Untuk Membantu masyarakat supaya lebih mudah mengetahui apa itu P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) maka Kemajuan teknologi komputasi Mobile yang pesat telah merubah perangkat mobile handphone menjadi Smartphone yang memiliki beragam aplikasi didalamnya dan menjadi kebutuhan Primer bagi penggunaannya.

## **MEKANISME PELAKSANAAN**

### **TEMA**

#### **1. Tema**

“Pertolongan Pertama Pada kecelakaan (P3k) dan cedera olahraga

#### **2. Deskripsi Tema**

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedis. Hal ini berarti pertolongan tersebut bukan sebagai pengobatan atau penanganan yang sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara yang dilakukan oleh petugas PPPK (petugas medik atau orang awam) yang pertama melihat korban. Tujuan PPPK adalah untuk menyelamatkan jiwa atau mencegah kematian, mencegah cacat yang lebih berat, mencegah infeksi, mempertahankan daya korban sampai datangnya pertolongan lebih lanjut dan mengurangi rasa sakit serta rasa takut.

## **SASARAN KEGIATAN**

Sasaran pengabdian masyarakat tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga adalah guru-guru PJOK yang tersebar di beberapa

sekolah di Kecamatan Cimanggu. Kegiatan ini dilaksanakan pada Tanggal 12-13 April 2021 bertempat di SD Negeri 2 Cimanggu Kabupaten Cilacap. Kegiatan pengabdian kepada siswa ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Cimanggu, yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, sosialisasi dan evaluasi.

## HASIL PELAKSANAAN

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Pelaksanaan Kegiatan

Sesuai dengan permasalahan yang Dihadapi oleh sekolah maka program Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Dalam bentuk pelatihan pertolongan pertama Pada cedera olahraga bagi siswa dan guru Sekolah dasar di Kecamatan Negara. Kegiatan Ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Baluk, yang diikuti oleh siswa dan guru Sekolah dasar di Kecamatan Negara yang Berjumlah 20 orang. Kegiatan pelatihan dimulai dengan Memberikan tes awal (pre-test) kepada seluruh Peserta pelatihan untuk mendapatkan Pengetahuan awal yang telah dimiliki oleh Peserta. Kemudian dilaksanakan penyajian Materi yang dibagi dalam 4 sesi, yaitu: Pendahuluan, pemaparan materi dan Demonstrasi oleh pemateri, diskusi, dan Simulasi dari peserta pelatihan dibantu Narasumber dari tim p2m Penyajian materi dilaksanakan dengan Metode ceramah yang dilanjutkan dengan Demonstrasi.

Adapun materi yang diberikan Selama pelatihan, yaitu pengertian serta Berbagai jenis cedera olahraga, pencegahan Cedera olahraga, pertolongan pertama pada Cedera olahraga. Kemudian pemateri Mendemonstrasikan berbagai prosedur Pertolongan pertama yang dapat dilaksanakan Siswa dan guru olahraga. Sesi terakhir dalam Penyampaian materi adalah pelaksanaan Simulasi oleh peserta pelatihan dipandu oleh Tim p2m Undiksha. Dalam simulasi ini peserta Pelatihan dibagi menjadi beberapa kelompok Dan diberikan kasus yang berbeda pada Masing-masing kelompok. Setelah penyajian materi berakhir maka selanjutnya diberikan Post-test pada seluruh peserta pelatihan.

#### HASIL KEGIATAN

Kegiatan pelatihan pertolongan pertama Pada cedera olahraga bagi siswa dan guru Sekolah dasar yang telah dilaksanakan dapat Berjalan dengan baik. Seluruh peserta Pelatihan telah mengikuti berbagai sesi Pelatihan dengan tekun dan aktif. Hasil evaluasi yang dilakukan terhadap Tingkat pengetahuan peserta tentang Pertolongan pertama pada cedera olahraga Diperoleh bahwa terjadi peningkatan yang Diperoleh dari hasil pre-test dengan nilai rata-rata 7 dan pada post-test meningkat dengan Nilai rata-rata 9,4. Terjadi pula peningkatan Dalam keterampilan peserta dalam pertolongan Pertama pada

cedera olahraga yang terlihat Dari hasil penilaian terhadap praktek Pertolongan pertama yang dilakukan oleh Peserta saat melakukan simulasi.

## PEMBAHASAN

Menurut Wuest dan Bucher dalam Sukadiyanto (2008), pembelajaran penjas Merupakan proses pendidikan yang bertujuan Untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan Perkembangan manusia dengan menggunakan Media aktivitas jasmani yang terpilih untuk Merealisasikannya. Dalam kenyataannya, Proses pembelajaran Penjasorkes sangat sering Terjadi kasus cedera yang disebabkan oleh Berbagai-macam sebab. Menurut Andun Sudijandoko dalam Rismayanthi, penyebab Terjadinya cedera antara lain:

1. Faktor Individu yaitu umur, kematangan

Seorang, pengalaman, tingkat latihan, Teknik, pemanasan, istirahat, kondisi tubuh, Gizi,

2. Faktor lainnya yaitu peralatan, fasilitas, Cuaca, karakter pada olahraga dan materi

Pelajaran, Cedera olahraga yang dapat terjadi pada Siswa saat mengikuti mata pelajaran penjaskes Antara lain:

- a. Strain, merupakan kerusakan yang terjadi Pada saat otot dan atau
- b. tendon karena Penggunaan atau peregangan yang Berlebihan.
- c. Sprain, merupakan kerusakan yang terjadi Pada ligamen karena
- d. peregangan yang Berlebihan. Sprain derajat ringan biasa Disebut
- e. keseleo.
- f. Contusio (benturan), merupakan Kerusakan yang terjadi pada jaringan
- g. Lunak karena benturan langsung pada otot Atau ligamen. Bila disertai
- h. dengan Perdarahan disebut hematoma (memar).
- i. Fraktur / patah tulang. Merupakan Terputusnya kontinuitas tulang dan
- j. atau Tulang rawan baik komplis maupun tidak Komplis.
- k. Muscle Cramp (kram otot). Kelainan pada Otot akibat gangguan
- l. sirkulasi darah.
- m. Luka. Merupakan hilangnya / Diskontinuitas jaringan yang

Menyebabkan terpaparnya jaringan Dengan dunia luar, misalnya laserasi,

Maserasi, ekskoriasi (lecet). Pada kegiatan pelatihan pertolongan Pertama pada cedera olahraga bagi siswa dan Guru sekolah dasar, peserta pelatihan terlebih Dahulu diberikan pengetahuan dan pemahaman Tentang cedera olahraga serta pertolongan Pertama yang dapat diberikan. Beberapa kasus Cedera yang

mebutuhkan pertolongan Pertama yang dibahas dalam pelatihan tersebut Antara lain luka, patah tulang, kesleo, memar. Berbagai kasus cedera tersebut membutuhkan Keterampilan untuk melakukan pertolongan Pertama. Pada kasus luka, kader dilatih untuk Membersihkan luka dengan tepat (satu arah) sehingga tidak menimbulkan infeksi serta Memberikan desinfektan dengan betadin pada Luka yang telah dibersihkan. Luka yaitu suatu Keadaan terputusnya kontinuitas jaringan Secara tiba-tiba karena kekerasan atau injury. Luka harus dibersihkan dengan baik sehingga Tidak ada lagi benda asing dalam luka yang Dapat menimbulkan infeksi ataupun Memperpanjang proses penyembuhan. Adapun Langkah-langkah membersihkan luka sebagai Berikut:

Langkah 1. Cuci tangan menggunakan sabun Dan air atau pembersih tangan

Langkah 2. Terapkan tekanan lembut (Langkah Ini hanya berlaku jika luka Berdarah. Luka kecil dan goresan Mungkin tidak memerlukan Tekanan).

Langkah 3. Bilas dengan air (Setelah dicuci Jika lukanya tidak bisa Dibersihkan, hubungi dokter).

Langkah 4. Gunakan salep antibiotik untuk Membantu menjaga kelembaban Kulit dan mengurangi Kemungkinan infeksi.

Langkah 5. Perban luka (Jika anda memiliki Goresan kecil atau potongan, Bersihkan dan biarkan saja. Jika Tidak, letakkan perban yang steril Pada luka setelah Membersihkannya.).

Pada kasus patah tulang peserta dilatih Untuk memasang bidai untuk imobilisasi patah Tulang sehingga saat pemindahan penderita Untuk dirujuk, cedera tidak bertambah berat. Pembidaian adalah penanganan pertama dalam Menghadapai kasus patah tulang. Adapun

Tujuan pembidaian adalah sebagai berikut:

1. Mencegah terjadi pergeseran pada bagian Ujung tulang yang patah
2. Mengurangi akan terjadinya cedera pada Bagian tulang yang patah
3. Memberikan istirahat pada bagian tulang Yang patah, sehingga mengurangi rasa Nyeri pada tulang

Prosedur Untuk Pembidaian

1. Siapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam Pembidaian
2. Lepas segala sesuatu yang mengganggu Proses pembidaian.

Contohnya sepatu, Aksesoris, jam, dan lain-lain

3. Untuk pembidaian melalui dua sendi Perlu diukur panjang bidai pada sisi Kontralateral pasien yang tidak Mengalami kelainan atau normal
4. Pada bidai perlu dipastikan tidak ketat Maupun longgar

5. Lakukan pembungkusan bidai dengan Pembalut sebelum digunakan
6. Pengikatan bidai pada pasien dengan Pembalut di sebelah proksimal dan distal Pada bagian tulang patah
7. Setelah selesai memasang bidai lakukan Pengangkatan bagian tubuh yang dibidai Pada kasus kesleo dan memar kader Dilatih untuk melaksanakan metode RICE (Rest, Ice, Compresion,Elevation).Penanganan cedera dengan metode RICE akanSangat berguna dalam memberikan Pertolongan pertama, diamana dengan Penanganan tersebut akan dapat mengurangi Pembengkakan dan rasa nyeri. Metode RICE (Rest, Ice, Compresion, Elevation) sebagai Berikut:

Rest (istirahat)

Bagian tubuh yang cedera harus segera Diistirahatkan, karena gerakan aktif akan Meningkatkan perdarahan dan pembengkakan Yang terjadi sehingga nyeri akan berlanjut. Bagian yang terluka segera diistirahatkan untuk meminimalkan perdarahan dalam dan Pembengkakan serta untuk mencegah Bertambah parahnya cedera. Ice (es) Bagian tubuh yang cedera dikompres Dingin/es, untuk mengurangi terjadinya Perdarahan dan pembengkakan, mengurangi Rasa nyeri, mengurangi reaksi inflamasi (peradangan) dan spasme otot. Mula-mula Kompres dingin/es dilakukan selama 15-20 Menit setiap 1-2 jam, kemudian frekwensi Diturunkan secara bertahap sampai 24-48 jam Disesuaikan dengan berat ringannya cedera. Compression (balut tekan) Penggunaan bandage untuk balut tekan Pada daerah yang mengalami cedera akan Menurunkan tingkat perdarahan dan mencegah Terjadinya pembengkakan. Membungkus Daerah yang mengalami cedera dengan perban Elastik dan mengangkatnya sampai diatas Jantung, akan membantu mengurangi

Pembengkakan. Elevation (meninggikan) Bagian badan yang mengalami cedera Diposisikan lebih tinggi sehingga aliran arah Ke bagian yang cedera berkurang.

## **METODE**

Menggunakan metode studi kepustakaan atau bisa disebut dengan library research. Data dikumpulkan dari berbagai artikel maupun buku yang berkaitan dengan proposal yang sedang dibahas.

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Hasil Kegiatan

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Pelaksanaan Kegiatan**

Sesuai dengan permasalahan yang Dihadapi oleh sekolah maka program

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Dalam bentuk pelatihan pertolongan pertama Pada cedera olahraga bagi siswa dan guru Sekolah dasar di Kecamatan

Negara. Kegiatan Ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Baluk, yang diikuti oleh siswa dan guru Sekolah dasar di Kecamatan Negara yang Berjumlah 20 orang. Kegiatan pelatihan dimulai dengan Memberikan tes awal (pre-test) kepada seluruh Peserta pelatihan untuk mendapatkan Pengetahuan awal yang telah dimiliki oleh Peserta. Kemudian dilaksanakan penyajian Materi yang dibagi dalam 4 sesi, yaitu: Pendahuluan, pemaparan materi dan Demonstrasi oleh pemateri, diskusi, dan Simulasi dari peserta pelatihan dibantu Narasumber dari tim p2m Penyajian materi dilaksanakan dengan Metode ceramah yang dilanjutkan dengan Demonstrasi. Adapun materi yang diberikan Selama pelatihan, yaitu pengertian serta Berbagai jenis cedera olahraga, pencegahan Cedera olahraga, pertolongan pertama pada Cedera olahraga. Kemudian pemateri

Mendemonstrasikan berbagai prosedur Pertolongan pertama yang dapat dilaksanakan Siswa dan guru olahraga. Sesi terakhir dalam Penyampaian materi adalah pelaksanaan Simulasi oleh peserta pelatihan dipandu oleh Tim p2m Undiksha. Dalam simulasi ini peserta Pelatihan dibagi menjadi beberapa kelompok Dan diberikan kasus yang berbeda pada Masing-masing kelompok. Setelah penyajian materi berakhir maka selanjutnya diberikan Post-test pada seluruh peserta pelatihan.

## **HASIL KEGIATAN**

Kegiatan pelatihan pertolongan pertama Pada cedera olahraga bagi siswa dan guru Sekolah dasar yang telah dilaksanakan dapat Berjalan dengan baik. Seluruh peserta Pelatihan telah mengikuti berbagai sesi Pelatihan dengan tekun dan aktif. Hasil evaluasi yang dilakukan terhadap Tingkat pengetahuan peserta tentang Pertolongan pertama pada cedera olahraga Diperoleh bahwa terjadi peningkatan yang Diperoleh dari hasil pre-test dengan nilai rata-rata 7 dan pada post-test meningkat dengan Nilai rata-rata 9,4. Terjadi pula peningkatan Dalam keterampilan peserta dalam pertolongan Pertama pada cedera olahraga yang terlihat Dari hasil penilaian terhadap praktek Pertolongan pertama yang dilakukan oleh Peserta saat melakukan simulasi.

## **PEMBAHASAN**

Menurut Wuest dan Bucher dalam Sukadiyanto (2008), pembelajaran penjas Merupakan proses pendidikan yang bertujuan Untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan Perkembangan manusia dengan menggunakan Media aktivitas jasmani yang terpilih untuk Merealisasikannya. Dalam kenyataannya, Proses pembelajaran Penjasorkes sangat sering Terjadi kasus cedera yang disebabkan oleh Berbagai-bagai sebab. Menurut Andun Sudijandoko dalam Rismayanthi, penyebab Terjadinya cedera antara lain:

1. Faktor Individu yaitu umur, kematangan

Seorang, pengalaman, tingkat latihan, Teknik, pemanasan, istirahat, kondisi tubuh, Gizi,

2. Faktor lainnya yaitu peralatan, fasilitas, Cuaca, karakter pada olahraga dan materi Pelajaran, Cedera olahraga yang dapat terjadi pada Siswa saat mengikuti mata pelajaran penjas kes Antara lain:

- a. Strain, merupakan kerusakan yang terjadi Pada saat otot dan atau
- b. tendon karena Penggunaan atau peregangan yang Berlebihan.
- c. Sprain, merupakan kerusakan yang terjadi Pada ligamen karena
- d. peregangan yang Berlebihan. Sprain derajat ringan biasa Disebut
- e. keseleo.
- f. Contusio (benturan), merupakan Kerusakan yang terjadi pada jaringan
- g. Lunak karena benturan langsung pada otot Atau ligamen. Bila disertai
- h. dengan Perdarahan disebut hematoma (memar).
- i. Fraktur / patah tulang. Merupakan Terputusnya kontinuitas tulang dan
- j. atau Tulang rawan baik komplis maupun tidak Komplis.
- k. Muscle Cramp (kram otot). Kelainan pada Otot akibat gangguan
- l. sirkulasi darah.
- m. Luka. Merupakan hilangnya / Diskontinuitas jaringan yang

Menyebabkan terpaparnya jaringan Dengan dunia luar, misalnya laserasi,

Maserasi, ekskoriasi (lecet). Pada kegiatan pelatihan pertolongan Pertama pada cedera olahraga bagi siswa dan Guru sekolah dasar, peserta pelatihan terlebih Dahulu diberikan pengetahuan dan pemahaman Tentang cedera olahraga serta pertolongan Pertama yang dapat diberikan. Beberapa kasus Cedera yang membutuhkan pertolongan Pertama yang dibahas dalam pelatihan tersebut Antara lain luka, patah tulang, keseleo, memar. Berbagai kasus cedera tersebut membutuhkan Keterampilan untuk melakukan pertolongan Pertama. Pada kasus luka, kader dilatih untuk Membersihkan luka dengan tepat (satu arah) sehingga tidak menimbulkan infeksi serta Memberikan desinfektan dengan betadin pada Luka yang telah dibersihkan. Luka yaitu suatu Keadaan terputusnya kontinuitas jaringan Secara tiba-tiba karena kekerasan atau injury. Luka harus dibersihkan dengan baik sehingga Tidak ada lagi benda asing dalam luka yang Dapat menimbulkan infeksi ataupun Memperpanjang proses penyembuhan. Adapun Langkah-langkah membersihkan luka sebagai Berikut:

Langkah 1. Cuci tangan menggunakan sabun Dan air atau pembersih tangan

Langkah2. Terapkan tekanan lembut (Langkah Ini hanya berlaku jika luka Berdarah. Luka kecil dan goresan Mungkin tidak memerlukan Tekanan).

Langkah 3. Bilas dengan air (Setelah dicuci Jika lukanya tidak bisa Dibersihkan, hubungi dokter).

Langkah 4. Gunakan salep antibiotik untuk Membantu menjaga kelembaban Kulit dan mengurangi Kemungkinan infeksi.

Langkah 5. Perban luka (Jika anda memiliki Goresan kecil atau potongan, Bersihkan dan biarkan saja. Jika Tidak, letakkan perban yang steril Pada luka setelah Membersihkannya.)

Pada kasus patah tulang peserta dilatih Untuk memasang bidai untuk imobilisasi patah Tulang sehingga saat pemindahan penderita Untuk dirujuk, cedera tidak bertambah berat. Pembidaian adalah penanganan pertama dalam Menghadapai kasus patah tulang. Adapun

Tujuan pembidaian adalah sebagai berikut:

1. Mencegah terjadi pergeseran pada bagian Ujung tulang yang patah
2. Mengurangi akan terjadinya cedera pada Bagian tulang yang patah
3. Memberikan istirahat pada bagian tulang Yang patah, sehingga mengurangi rasa Nyeri pada tulang

1. Siapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam Pembidaian
2. Lepas segala sesuatu yang mengganggu Proses pembidaian.

Contohnya sepatu, Aksesoris, jam, dan lain-lain

3. Untuk pembidaian melalui dua sendi Perlu diukur panjang bidai pada sisi Kontralateral pasien yang tidak Mengalami kelainan atau normal

4. Pada bidai perlu dipastikan tidak ketat Maupun longgar
5. Lakukan pembungkusan bidai dengan Pembalut sebelum digunakan
6. Pengikatan bidai pada pasien dengan Pembalut di sebelah proksimal dan distal Pada bagian tulang patah

7. Setelah selesai memasang bidai lakukan Pengangkatan bagian tubuh yang dibidai Pada kasus kesleo dan memar kader Dilatih untuk melaksanakan metode RICE (Rest, Ice, Compresion, Elevation). Penanganan cedera dengan metode RICE akan Sangat berguna dalam memberikan Pertolongan pertama, dimana dengan Penanganan tersebut akan dapat mengurangi Pembengkakan dan rasa nyeri. Metode RICE (Rest, Ice, Compresion, Elevation) sebagai Berikut: Rest (istirahat) Bagian tubuh yang cedera harus segera Diistirahatkan, karena gerakan aktif akan Meningkatkan perdarahan dan pembengkakan Yang terjadi sehingga nyeri akan berlanjut. Bagian yang terluka segera diistirahatkan

ntuk meminimalkan perdarahan dalam dan Pembengkakan serta untuk mencegah Bertambah parahnya cedera. Ice (es) Bagian tubuh yang cedera dikompres Dingin/es, untuk mengurangi terjadinya Perdarahan dan pembengkakan, mengurangi Rasa nyeri, mengurangi reaksi inflamasi (peradangan) dan spasme otot. Mula-mula Kompres dingin/es dilakukan selama 15-20 Menit setiap 1-2 jam, kemudian frekwensi Diturunkan secara bertahap sampai 24-48 jam Disesuaikan dengan berat ringannya cedera.

Compression (balut tekan) Penggunaan bandage untuk balut tekan Pada daerah yang mengalami cedera akan Menurunkan tingkat perdarahan dan mencegah Terjadinya pembengkakan. Membungkus Daerah yang mengalami cedera dengan perban Elastik dan mengangkatnya sampai diatas Jantung, akan membantu mengurangi Pembengkakan.

Elevation (meninggikan) Bagian badan yang mengalami cedera Diposisikan lebih tinggi sehingga aliran arah Ke bagian yang cedera berkurang. RICE dilakukan selama 24-48 jam Pertama sejak terjadinya cedera. Setelah itu Dapat dilakukan kombinasi kompres dingin Dan hangat untuk memperbaiki vaskularisasi (sirkulasi) jaringan yang cedera. Pertolongan Pertama sangatlah penting agar tidak Menimbulkan dampak yang lebih buruk. Untuk dapat memberikan pertolongan pertama Tentu membutuhkan pengetahuan dan Pemahaman yang baik terhadap cedera Tersebut sehingga pada saat melakukan Pertolongan pertama, siswa ataupun guru Olahraga dapat melakukannya dengan baik. Siswa dan guru tentu memegang peranan yang Sangat penting dan strategis dalam mengatasi Berbagai kasus cedera olahraga karena Merekalah yang pertama kali menemukan Kejadian cedera tersebut di lapangan.

Yang sering menjadi permasalahan siswa Dan guru dalam memberikan pertolongan Pertama adalah keterbatasan pengetahuan dan Pemahaman tentang berbagai kasus cedera Yang belum pernah mereka ketahui ataupun Jarang mereka temukan, sehingga akan Mengalami kesulitan untuk melakukan Tindakan. Dengan demikian maka pelatihan Pertolongan pertama ini sangatlah bermanfaat Untuk meningkatkan pengetahuan dan Keterampilan siswa dan guru dalam Melaksanakan pertolongan pertama serta Menambah wawasan mereka tentang berbagai Hal baru yang belum mereka ketahui/pahami. Pelatihan ini diharapkan dapat berkelanjutan Sehingga akan diperoleh lebih banyak lagi Siswa dan guru yang memiliki pengetahuan Dan keterampilan pertolongan pertama pada Cedera olahraga. Selanjutnya peserta yang Telah terlatih diharapkan dapat Mensosialisasikan pengetahuan dan Keterampilan yang telah mereka dapatkan Tersebut kepada siswa dan guru lainnya di Sekolahnya masing-masing. Siswa dan guru serta tim pelatih diharapkan juga untuk selalu Menjalin komunikasi untuk dapat mengatasi Berbagai permasalahan yang dapat timbul pada Saat pelaksanaannya di lapangan/

sekolah Masing-masing. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Hubungan Factor Pendukung

1. Hubungan pengetahuan dengan perilaku pertolongan pertama pada kecelakaan (p3k)
2. Hubungan sikap dengan perilaku pertolongan pertama pada kecelakaan (p3k)

Hubungan Factor Penghambat

1. Tingkat SDM yang rendah dapat menghambat sosialisasi yang di berikan
2. Lingkungan yang tersolir dan hambatan alam yang sulit di jangkau atau cenderung tertutup bisa membuat sosialisasi menjadi sulit

## **SIMPULAN**

Demikianlah proposal ini kami buat sebagai kerangka acuan dalam melaksanakan sosialisasi pertolongan pertama pada kecelakaan (p3k), dengan harapan proposal ini dapat memberi gambaran secara umum tentang kegiatan kami dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait untuk membantu serta bekerja sama demi suksesnya kegiatan ini. Akhir kata, semoga kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam rangka berpartisipasi aktif untuk mewujudkan masyarakat rabbani dan intelektual dilandasi nilai-nilai keislaman. atas partisipasi dan kerja samanya, kami sampaikan terima kasih.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian Kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi Tentang Pertolongan Pertama pada Kecela-Kaan (P3K) dan cidera olahraga pada guru-Guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Kegiatan tersebut telah berjalan dengan baik Yang dapat diketahui dari hasil yaitu:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan dan Pemahaman peserta tentang
2. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan juga Berbagai kasus
3. cedera olahraga serta Penanganannya.
4. Terbentuknya keterampilan guru-guru Pendidikan jasmani dalam
5. melaksanakan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera
6. olahraga.
7. Ketekunan dan keaktifan seluruh peserta Kegiatan sosialisasi.

## **Saran**

Saran-saran untuk program pengabdian Masyarakat yang lebih baik dan berkelanjutan Antara lain:

1. Guru pendidikan jasmani harus lebih Meningkatkan pemahaman tentang P3K Dan cedera olahraga yang sering terjadi
2. Ketika siswa melakukan aktivitas olahraga Disekolah Guru pendidikan jasmani harus selalu sigap Dan terampil dalam menangani cedera Olahraga yang terjadi disekolah maupun Diluar sekolah.
3. Pelaksanaan Pengabdian Kepada MasyaRakat yang melibatkan mahasiswa terus Dilakukan secara berkelanjutan, agar maha-Siswa

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Rismayanthi C. 2013. *Hakikat Cedera Olahraga*. Bahan ajar PPC. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rahayu PW. 2013. Identifikasi Cedera dan Faktor Penyebabnya dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri Pada Kecamatan Banyu Urip Kabupaten Purworejo
- Sukadiyanto. 2008. Peranan Mata Kuliah Pendidikan Jasmani Di Perguruan Tinggi. Cakrawala Pendidikan.
- Suputra A. 2014. Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Pada Guru-guru Pembina dan Anggota PMR Madya Se-Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng Tahun 2014. Makalah
- Wijaya K. 2015. Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Penyakit (P3P) pada Kader Kesehatan Remaja SMP Se-Kecamatan Sukasada. Makalah
- <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/JIKMDS/article/download/178/138>