

Peningkatan Kapasitas Penanganan Cedera Bulutangkis dengan PRICE di Kelurahan Madyopuro Kota Malang

Improving Badminton Injury Management Capacity with PRICE in Madyopuro Village, Malang City

Ahmad Kresna Putra Aldhany^{abcd*}  & Rahmad Rosadi^{abcd} 

 Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Received 9 February 2026; Accepted 13 April 2026; 30 April 2026

ABSTRAK


Latar Belakang: Komunitas penggiat bulutangkis di Kelurahan Madyopuro, Kota Malang, memiliki risiko cedera olahraga yang cukup tinggi, namun pengetahuan dan keterampilan tentang penanganan pertama cedera masih sangat terbatas. Sebagian besar anggota hanya mengenal istirahat dan kompres es, sementara komponen penting seperti perlindungan dan elevasi belum dipahami sama sekali. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi penerapan teknik PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan pertama cedera olahraga pada penggiat hobi bulutangkis di Kelurahan Madyopuro, Kota Malang. Kegiatan dilaksanakan di GOR Bulutangkis Kelurahan Madyopuro dengan melibatkan 10 orang peserta. **Metode:** Metode yang digunakan terdiri dari dua tahap, yaitu observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi menggunakan media poster dan simulasi praktik langsung penerapan teknik PRICE. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Peserta yang awalnya hanya mengenal komponen istirahat (100%) dan kompres es (90%), setelah edukasi mampu memahami dan mempraktikkan seluruh lima langkah PRICE secara sistematis. **Kesimpulan:** Edukasi teknik PRICE efektif meningkatkan literasi kesehatan dasar komunitas olahraga, meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko cedera, serta menumbuhkan kemandirian dalam penanganan darurat cedera olahraga.

Kata Kunci: bulutangkis; cedera olahraga; edukasi kesehatan; pertolongan pertama; PRICE;

ABSTRACT

Background: The badminton hobbyist community in Madyopuro Village, Malang City has a relatively high risk of sports injuries, yet their knowledge and skills regarding first aid for injuries are still very limited. Most members only recognize rest and ice compression, while important components such as protection and elevation are not understood at all. **Objectives:** This community service activity aims to provide education on the application of the PRICE technique (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) as an effort to improve knowledge and skills in first aid for sports injuries among badminton hobbyists in Madyopuro Village, Malang City. The activity was carried out at the Badminton Hall in Madyopuro Village involving 10 participants. **Methods:** The method used consisted of two stages: initial observation to identify participants' knowledge levels, followed by the delivery of educational material using poster media and direct practical simulation of the PRICE technique application. **Results:** The activity showed a significant improvement in understanding. Participants who initially only recognized the components of rest (100%) and ice compression (90%) were able to understand and systematically practice all five steps of PRICE after the education. **Conclusion:** Education on the PRICE technique effectively improves basic health literacy of the sports community, increases awareness of injury risks, and fosters independence in handling sports injury emergencies.

Keywords: badminton; first aid; health education; sports injury; PRICE;

 <https://doi.org/10.25299/ceej.v7i2.27282>




OPEN ACCESS

Copyright © 2026 Ahmad Kresna Putra Aldhany, Rahmad Rosadi

Corresponding Author:

Ahmad Kresna Putra Aldhany, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia.

 daniscooter75@gmail.com

How to Cite: Aldhany, A, K, P., & Rosadi, R. (2026). Improving Badminton Injury Management Capacity with PRICE in Madyopuro Village, Malang City. *Community Education Engagement Journal*, 7(2), 161-173. <https://doi.org/10.25299/ceej.v7i2.27282>

Authors' Contribution: a – Conceptualization & Methodology; b – Implementation & Data Collection; c – Analysis & Visualization; d – Writing & Editing

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting bagi kesehatan manusia, baik sebagai pengisi waktu luang, pengembangan keterampilan, maupun sebagai sarana hiburan yang turut berkontribusi pada pengembangan fungsi kognitif, kekuatan fisik, dan kestabilan emosional (Arfanda, 2025; Ramadhani, 2022). Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular serta peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh (Juhanis, 2024; Lambert, 2025). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Nielsen Sports pada tahun 2020, sebanyak 71% masyarakat Indonesia menyukai olahraga bulutangkis, yang berarti sekitar 194,2 juta jiwa dari total penduduk Indonesia merupakan penggemar olahraga ini (Francois, 2022). Olahraga ini menuntut kondisi fisik prima dan kekuatan tenaga yang besar karena para pemain harus bergerak dinamis, melompat, dan berlari untuk meraih kemenangan (Jeon, 2024; Pardiwala, 2020). Karakteristik gerakan bulutangkis bersifat eksplosif dan cepat, sehingga memicu kontraksi otot secara berkesinambungan, terutama pada sendi bahu, pinggang, lutut, serta pergelangan kaki. Akibatnya, bulutangkis termasuk dalam kategori olahraga dengan risiko cedera yang tinggi bagi para atlet maupun penggemar olahraga rekreasi (Lambert, 2025; Marchena, 2024).

Kelurahan Madyopuro, Kota Malang, memiliki komunitas penggiat hobi bulutangkis yang rutin berolahraga 2–3 kali per minggu di GOR setempat. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terhadap 10 anggota komunitas, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, sebanyak 70% peserta memiliki riwayat cedera selama satu tahun terakhir, namun tidak ada satupun yang mampu melakukan penanganan pertama secara sistematis dan tepat. Kedua, pengetahuan peserta mengenai manajemen cedera akut masih sangat terbatas. Seluruh peserta (100%) hanya mengetahui komponen istirahat (*rest*), 90% mengetahui kompres es (*ice*), namun hanya 10% yang mengenal *protection*, 20% mengenal *compression*, dan tidak ada satupun (0%) yang memahami *elevation*. Ketiga, kelompok mitra belum pernah mendapatkan edukasi terstruktur mengenai penanganan pertama cedera olahraga dari tenaga kesehatan profesional, khususnya fisioterapis.

Studi pada atlet bulutangkis menunjukkan bahwa tingkat cedera cukup tinggi dan memerlukan intervensi edukasi (Jeon, 2024). Berbagai bentuk cedera yang umum terjadi pada aktivitas bulutangkis antara lain keseleo, patah tulang, luka lecet, memar, kejang otot, cedera jaringan otot, robekan tendon, hingga trauma berat yang dapat menghalangi atlet untuk kembali bermain (Pardiwala, 2020). Berdasarkan *systematic review*, epidemiologi cedera bulutangkis menunjukkan pola yang khas pada sendi ekstremitas bawah (Marchena, 2024). Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi risiko cedera pada atlet bulutangkis cukup tinggi. Berdasarkan hasil estimasi, angka kejadian cedera mencapai 108 kasus atau sekitar 10,84% dari setiap seribu pertandingan (WHO, 2015). Laporan dari Rumah Sakit Olahraga Nasional (RSON) tahun 2015 menyebutkan bahwa pada ajang Pra Pekan Olahraga Nasional Indonesia, tercatat 37 atlet bulutangkis mengalami cedera kategori berat dari total 365 atlet yang mengikuti kompetisi. Bagian tubuh atlet bulutangkis yang memiliki tingkat kerentanan tertinggi terhadap cedera adalah sendi lutut dan kaki (34%), diikuti area pinggang dan tulang belakang (19%), bahu dan pergelangan tangan (14%), serta sisanya (33%) merupakan cedera pada pergelangan kaki, tendon *achilles*, dan siku (Kumari, 2025).

Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi cedera di Indonesia mencapai 9,2%, dengan proporsi cedera pada ekstremitas bawah sebesar 67,9% (Kemenkes, 2018). Hal ini mengindikasikan bahwa risiko cedera anggota gerak bawah sangat signifikan, yang sejalan dengan karakteristik olahraga bulutangkis yang banyak melibatkan gerakan kaki dan lutut. Kondisi ideal yang diharapkan adalah setiap penggiat olahraga memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam melakukan pertolongan pertama cedera secara tepat dan cepat, sehingga dapat meminimalkan keparahan cedera, mengurangi rasa nyeri, mencegah

pembengkakan berlebih, serta mempercepat proses pemulihan (Giraldo, 2023). Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa komunitas penggiat bulutangkis di Kelurahan Madyopuro belum memiliki kompetensi tersebut. Kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual ini menimbulkan risiko bahwa cedera ringan yang seharusnya dapat ditangani secara mandiri justru dapat berkembang menjadi cedera yang lebih berat, memperpanjang masa pemulihan, bahkan berpotensi menyebabkan komplikasi jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi yang bersifat promotif dan preventif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Mengingat perkembangan prinsip penanganan cedera jaringan lunak terus berkembang, edukasi ini menjadi sangat urgen karena aktivitas olahraga yang rutin dilakukan tanpa dibekali pengetahuan penanganan cedera yang memadai dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan peserta dalam jangka panjang (Zhang, 2024).

Metode *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) merupakan pendekatan baku yang paling umum digunakan untuk mengatasi cedera ringan seperti keseleo, memar, maupun robekan pada jaringan otot (Rofik, 2022). Setiap komponen dalam metode ini memiliki fungsi spesifik: *protection* untuk mencegah cedera lanjutan, *rest* untuk menghentikan aktivitas dan memberi waktu pemulihan, *ice* untuk mengurangi inflamasi dan nyeri, *compression* untuk membatasi pembengkakan, serta *elevation* untuk menurunkan aliran darah ke area cedera sehingga mengurangi edema (Kumari, 2025; Zhang, 2024). Berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya telah membuktikan efektivitas edukasi metode *PRICE* pada komunitas olahraga. Pelatihan penanganan cedera dengan metode *PRICE* pada atlet dan pelatih sekolah sepakbola berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta (Baan, 2022).

Kegiatan serupa juga telah dilaporkan pada berbagai komunitas olahraga lain, antara lain: penerapan teknik *PRICE* pada atlet klub bola basket Mahameru Pekanbaru yang mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mempraktikkan metode ini secara langsung (Candra, Pratiwi, & Sari, 2021). Sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode *PRICE* pada pelatih sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pertolongan pertama (Sutriawan A. S., 2023). Penyuluhan fisioterapi komunitas dalam upaya peningkatan kesadaran tentang cedera olahraga pada komunitas Semarang Runner yang berhasil membuat masyarakat memahami konsep cedera olahraga, cara pencegahannya, dan penanganannya (Triyanita, 2023). Penyuluhan penanganan cedera olahraga dengan metode *PRICE* pada akademi sepakbola putri di Lapangan Jajar Surakarta yang meningkatkan pemahaman para pemain terkait penanganan cedera (Dewangga, 2024). Peningkatan pengetahuan komunitas futsal SMP Nasional Malang mengenai metode *PRICE* dalam penanganan cedera yang membuat peserta mampu melakukan metode tersebut secara mandiri (Rianni, 2025). Demikian pula penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sosialisasi metode *PRICE* efektif dalam meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi cedera (Sutriawan A. S., 2023).

Kegiatan serupa belum pernah dilakukan pada komunitas penggiat bulutangkis di Kelurahan Madyopuro. Hal yang membedakan kegiatan ini dengan program pengabdian sebelumnya adalah fokus spesifik pada olahraga bulutangkis dengan karakteristik gerakan eksplosif dan repetitif, serta sasaran komunitas hobi di tingkat kelurahan yang belum tersentuh edukasi terstruktur. Urgensi kegiatan ini semakin tinggi mengingat tingginya angka riwayat cedera (70%) di kalangan mitra dan minimnya pengetahuan mereka tentang *protection* dan *elevation* yang merupakan komponen kritis dalam metode *PRICE*. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki kebaruan dari segi sasaran, lokasi pengabdian, serta pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik komunitas bulutangkis.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (i) meningkatkan pengetahuan penggiat hobi bulutangkis di Kelurahan Madyopuro tentang teknik penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode *PRICE*; (ii) melatih keterampilan praktis peserta dalam menerapkan setiap komponen *PRICE* secara tepat; serta (iii) membangun kemandirian dan kesiapan komunitas dalam melakukan pertolongan pertama cedera secara mandiri sebelum mendapatkan penanganan medis lebih lanjut.

METODE

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 23 April 2025, bertempat di GOR Bulutangkis Kelurahan Madyopuro yang beralamat di Jalan Raya Madyopuro Nomor 40, Kelurahan Madyopuro, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa tempat tersebut merupakan pusat kegiatan rutin komunitas penggiat hobi bulutangkis, sehingga memudahkan akses dan partisipasi mitra.

Mitra atau Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah komunitas penggiat hobi bulutangkis di Kelurahan Madyopuro yang aktif berolahraga secara rutin. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang dengan karakteristik sebagai berikut: 80% berjenis kelamin laki-laki dan 20% perempuan, dengan rentang usia 20-50 tahun. Seluruh peserta memiliki frekuensi latihan 2-3 kali per minggu, dan sebanyak 70% di antaranya pernah mengalami cedera olahraga dalam satu tahun terakhir. Mitra belum pernah mendapatkan edukasi terstruktur mengenai penanganan pertama cedera olahraga dari tenaga kesehatan profesional, khususnya fisioterapis.

Metode atau Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan metode partisipatif edukatif yang menggabungkan pendekatan ceramah interaktif, demonstrasi, dan simulasi praktik. Pendekatan ini dipilih untuk mengakomodasi kebutuhan mitra yang memerlukan peningkatan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis dalam penanganan cedera. Materi yang diberikan mencakup: (i) pengenalan cedera umum dalam olahraga bulutangkis; (ii) pentingnya penanganan pertama yang tepat; (iii) penjelasan mendetail setiap komponen metode *PRICE* (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) beserta tujuan dan cara pelaksanaannya; serta (4) pencegahan cedera sederhana melalui pemanasan dan pendinginan yang memadai. Media yang digunakan adalah poster infografis yang dirancang khusus dengan visualisasi langkah-langkah *PRICE* untuk memudahkan pemahaman dan retensi informasi.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui lima tahapan sistematis sebagai berikut.

1. Analisis Kebutuhan Mitra (*Need Assessment*)

Tahap awal ini dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara informal dengan perwakilan komunitas penggiat bulutangkis. Tim pelaksana melakukan pendekatan untuk mengidentifikasi permasalahan utama mitra, yaitu tingkat pengetahuan dan kesiapan anggota dalam menangani cedera olahraga akut. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang rutin berlatih berjumlah 10 orang dan belum pernah mendapatkan edukasi terstruktur mengenai penanganan pertama cedera. Selain itu, ditemukan bahwa pengetahuan peserta hanya terbatas pada istirahat dan kompres es, tanpa pemahaman yang utuh tentang perlindungan, kompresi, dan elevasi.

2. Perencanaan Program Kegiatan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim menyusun rencana program yang mencakup penentuan tujuan kegiatan, penyusunan materi edukasi, pengembangan media poster, serta koordinasi jadwal dan lokasi pelaksanaan. Media utama yang dikembangkan adalah poster infografis yang dirancang menarik dengan visualisasi langkah-langkah *PRICE* untuk memudahkan pemahaman dan mengingat.



Gambar 1. Media Promosi Proster *PRICE*

Kemudian, tim melakukan koordinasi lebih lanjut dengan perwakilan kelompok untuk menyampaikan garis besar solusi yang ditawarkan, yaitu edukasi teknik *PRICE*. Proses perizinan dilakukan dengan meminta izin pelaksanaan dan mengonsultasikan waktu serta tempat yang paling sesuai agar tidak mengganggu jadwal latihan rutin mitra.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan inti dilaksanakan dalam satu hari secara intensif dengan pendekatan teori dan praktik (*theory and practice*). Tahap pelaksanaan terdiri dari tiga sesi utama:

- a) Sesi pemaparan materi, kegiatan dibuka dengan pengenalan dan penjelasan tujuan. Edukasi dimulai dengan pemaparan materi menggunakan poster sebagai media visual utama. Peserta diajak memahami filosofi di balik setiap langkah *PRICE*, termasuk alasan ilmiah penggunaan es dan kompresi untuk mengurangi pembengkakan. Sesi ini bersifat interaktif dengan membuka kesempatan tanya jawab.
- b) Sesi simulasi praktik, setelah pemahaman teoritis tercapai, peserta dibagi menjadi kelompok kecil untuk mempraktikkan seluruh rangkaian *PRICE* di bawah bimbingan langsung tim. Simulasi mencakup (a) teknik melindungi area cedera semu dengan bidai improvisasi; (b) penerapan prinsip istirahat; (c) aplikasi kompres es yang benar (durasi 15-20 menit, menggunakan pembungkus kain, area yang tepat); (d) teknik pembalutan elastis untuk kompresi (tingkat ketegangan sedang, arah membalut dari distal ke proksimal); dan (e) posisi elevasi yang efektif (lebih tinggi dari jantung). Tim berkeliling untuk mengoreksi dan menyempurnakan teknik setiap peserta.
- c) Sesi evaluasi dan penutup, akhir sesi praktik, dilakukan diskusi untuk mengukur pemahaman peserta. Kegiatan ditutup dengan pemberian poster kepada kelompok sebagai bahan rujukan tetap.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif dan diskusi kelompok. Indikator keberhasilan yang diukur meliputi: (i) partisipasi aktif peserta selama sesi edukasi; (ii) kemampuan peserta menyebutkan kembali kelima komponen

PRICE secara berurutan; (iii) ketepatan peserta dalam mempraktikkan teknik simulasi; serta (iv) umpan balik peserta mengenai manfaat kegiatan.

Tindak Lanjut Program

Poster edukasi diberikan kepada kelompok mitra untuk ditempatkan di area GOR sebagai bahan rujukan visual. Peserta juga didorong untuk saling mengingatkan dan berbagi pengetahuan yang telah diperoleh dengan anggota komunitas lainnya yang tidak sempat hadir. Tim pelaksana membuka komunikasi untuk konsultasi lebih lanjut jika mitra memerlukan pendampingan tambahan di masa mendatang.

Teknik Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian ini menggunakan teknik evaluasi kualitatif dengan instrumen sebagai berikut:

1. Observasi Partisipatif

Tim pelaksana mengamati tingkat keterlibatan, antusiasme, dan respons peserta selama sesi pemaparan materi dan simulasi berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keaktifan bertanya, keseriusan dalam mempraktikkan teknik, serta kemampuan mengikuti instruksi.

2. Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion)

Di akhir kegiatan, dilakukan diskusi interaktif untuk menggali pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta diminta menjelaskan kembali langkah-langkah *PRICE* dan kondisi yang mengharuskan mereka mencari pertolongan medis lebih lanjut.

3. Demonstrasi Ulang (Re-demonstration)

Peserta diminta untuk mendemonstrasikan kembali teknik *PRICE* yang telah dipelajari sebagai indikator ketercapaian keterampilan praktis. Tim pelaksana memberikan penilaian terhadap ketepatan prosedur yang dilakukan.

4. Umpan Balik Peserta

Pada akhir sesi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan, saran, dan kesan terhadap pelaksanaan kegiatan sebagai bahan evaluasi untuk perbaikan program di masa mendatang.

Indikator keberhasilan kegiatan ini ditandai dengan: (i) minimal 80% peserta hadir mengikuti seluruh rangkaian kegiatan; (ii) peserta mampu menyebutkan minimal 4 dari 5 komponen *PRICE* dengan benar; (iii) peserta mampu mempraktikkan teknik simulasi dengan bimbingan minimal; serta (iv) peserta menyatakan kepuasan dan manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan.

HASIL

Karakteristik dan Pengetahuan Awal Peserta

Kegiatan edukasi penerapan teknik *PRICE* dilaksanakan pada 23 April 2025 di GOR Bulutangkis Kelurahan Madyopuro, Kota Malang, dengan melibatkan 10 orang penggiat hobi bulutangkis. Karakteristik peserta sebelum mengikuti kegiatan disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Edukasi

Karakteristik	Jumlah (n=10)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	80%
Perempuan	2	20%
Usia		
20-30 tahun	3	30%
31-40 tahun	4	40%
41-50 tahun	3	30%

Karakteristik	Jumlah (n=10)	Persentase (%)
Frekuensi Latihan/Minggu		
1-2 kali	4	40%
3-4 kali	6	60%
Riwayat Cedera Selama 1 Tahun Terakhir		
Pernah mengalami cedera	7	70%
Tidak pernah mengalami cedera	3	30%

Berdasarkan **Tabel 1**, mayoritas peserta adalah laki-laki (80%) dengan rentang usia terbanyak pada kategori 31-40 tahun (40%). Seluruh peserta aktif berolahraga dengan frekuensi 2-4 kali per minggu, dan sebanyak 70% peserta memiliki riwayat cedera dalam satu tahun terakhir. Observasi awal melalui wawancara informal sebelum edukasi menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang penanganan cedera akut masih sangat terbatas. Hasil identifikasi pengetahuan awal peserta terhadap komponen *PRICE* disajikan pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Pengetahuan Awal Peserta tentang Komponen *PRICE* (sebelum Edukasi)

Komponen <i>PRICE</i>	Jumlah yang Mengetahui	Persentase (%)
<i>Protection</i> (Perlindungan)	1	10%
<i>Rest</i> (Istirahat)	10	100%
<i>Ice</i> (Es)	9	90%
<i>Compression</i> (Kompresi)	2	20%
<i>Elevation</i> (Elevasi)	0	0%

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengetahui komponen *Rest*, dan sebagian besar (90%) mengetahui *Ice*. Namun, pengetahuan tentang *Protection* hanya dimiliki oleh 10% peserta, *Compression* oleh 20% peserta, dan tidak ada satupun peserta (0%) yang mengetahui *Elevation*.

Pelaksanaan dan Partisipasi Peserta

Pelaksanaan kegiatan edukasi berjalan lancar dan partisipatif. Edukasi dilakukan dalam dua sesi utama: (1) pemaparan materi dengan media poster; dan (2) sesi simulasi praktik. Tingkat partisipasi peserta mencapai 100% dengan seluruh 10 orang hadir dari awal hingga akhir kegiatan. Pada sesi pemaparan materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi tanya jawab, terutama mengenai detail teknis penerapan metode *PRICE*. Pertanyaan yang paling sering muncul antara lain: durasi kompres es yang tepat (dijawab: 15-20 menit, tidak langsung pada kulit), tingkat kekencangan pembalutan untuk kompresi (dijawab: cukup kencang namun tidak mengganggu sirkulasi), serta posisi elevasi yang efektif (dijawab: lebih tinggi dari posisi jantung). Pada sesi simulasi praktik, seluruh peserta berhasil mempraktikkan kelima langkah *PRICE* setelah mendapatkan bimbingan dan koreksi minor dari tim fasilitator. Kesalahan awal yang ditemukan selama simulasi meliputi tekanan balutan yang terlalu longgar pada komponen *Compression* (3 orang), posisi elevasi yang kurang tinggi (4 orang), serta penggunaan es yang langsung menempel pada kulit tanpa pembungkus (2 orang). Seluruh kesalahan tersebut berhasil dikoreksi secara langsung oleh tim fasilitator.

Evaluasi Akhir

Evaluasi akhir dilakukan secara kualitatif melalui tanya jawab interaktif di akhir sesi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada seluruh peserta. Indikator keberhasilan yang dicapai antara lain:

1. Kemampuan menyebutkan komponen *PRICE*. Kesepuluh peserta (100%) mampu menyebutkan kelima komponen *PRICE* secara berurutan (*Protection*, *Rest*, *Ice*, *Compression*, *Elevation*) beserta fungsinya masing-masing.
2. Kemampuan praktik. Seluruh peserta mampu mendemonstrasikan ulang teknik *PRICE* dengan benar tanpa bimbingan intensif dari fasilitator.
3. Kesiapan menerapkan. Peserta menyatakan kesiapan untuk menerapkan teknik *PRICE* jika terjadi cedera di kemudian hari.

4. Pemahaman batasan. Peserta memahami kapan harus mencari pertolongan medis lebih lanjut, yaitu pada cedera yang disertai deformitas tulang, nyeri hebat yang tidak tertahankan, atau ketidakmampuan menggerakkan anggota tubuh.

Selain itu, peserta memberikan umpan balik positif terhadap kegiatan ini. Beberapa peserta menyampaikan bahwa poster edukasi sangat membantu sebagai alat bantu visual untuk mengingat langkah-langkah *PRICE*. Peserta juga meminta agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dengan materi yang lebih mendalam.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi dan Latihan Penanganan *PRICE*

PEMBAHASAN

Interpretasi Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mengidentifikasi dan menjembatani kesenjangan pengetahuan yang signifikan pada komunitas penggiat bulutangkis di Kelurahan Madyopuro. Temuan bahwa hanya 10% peserta yang mengenal *Protection* dan 0% yang mengetahui *Elevation* (**Tabel 2**) merupakan kondisi yang mengkhawatirkan, mengingat kedua komponen ini memiliki peran krusial dalam mencegah cedera bertambah parah dan mengurangi pembengkakan (Rofik, 2022). Kondisi serupa juga ditemukan dalam studi terhadap mahasiswa atlet di Universitas Sriwijaya, di mana seluruh 36 atlet (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang metode *PRICE* sebelum diberikan edukasi (Tuti, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman tentang penanganan cedera merupakan masalah yang umum terjadi di berbagai komunitas olahraga di Indonesia.

Tingginya persentase peserta dengan riwayat cedera (70% dalam **Tabel 1**) semakin menguatkan urgensi intervensi edukasi ini. Cedera yang tidak ditangani dengan tepat sejak awal dapat berakumulasi menjadi cedera kronis atau berulang, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas individu. Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa pelatihan metode *PRICES* (*Protect, Rest, Ice, Compression, Evaluation, Support*) pada anggota UKM KNC-*Emergency* menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan setelah intervensi (Handayani, 2024). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan pertama cedera menjadi investasi jangka panjang bagi kesehatan komunitas olahraga. Setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, di mana 100% peserta mampu menyebutkan dan menjelaskan seluruh komponen *PRICE*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam mentransfer pengetahuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengkonfirmasi bahwa protokol *PRICE* efektif dalam penanganan akut *ankle sprain* (Kumari, 2025). Peserta juga menunjukkan perubahan sikap dengan menyatakan kesiapan untuk menerapkan teknik tersebut jika mengalami cedera di kemudian hari. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa edukasi melalui media dan simulasi efektif dalam meningkatkan keterampilan penanganan cedera pada atlet taekwondo (Wulandari, 2022).

Perbandingan dengan Penelitian/Kegiatan PkM Sebelumnya Efektivitas Media Poster dalam Edukasi Kesehatan

Penelitian sebelumnya menyatakan pada Kejuaraan Atletik Eropa 2024 menunjukkan bahwa penyediaan informasi pencegahan cedera melalui infografis kepada atlet dan tim medis dinilai relevan oleh 86,4% atlet dan 83,9% tenaga medis, serta terbukti layak sebagai pendekatan pencegahan tambahan (Edouard, 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, dalam kegiatan ini poster infografis berfungsi sebagai alat bantu visual yang memecah kompleksitas metode PRICE menjadi langkah-langkah yang mudah diikuti. Kombinasi antara penjelasan verbal dan media visual berhasil mengubah pengetahuan peserta dari yang sebelumnya parsial (hanya *Rest* dan *Ice*) menjadi pengetahuan yang holistik dan sistematis.

Perbandingan dengan Berbagai Kegiatan PkM Sejenis

Kegiatan ini sejalan dengan berbagai program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada komunitas olahraga lain. Penerapan teknik PRICE pada atlet klub bola basket Mahameru Pekanbaru berhasil meningkatkan kemampuan atlet dalam mempraktikkan metode ini secara langsung (Candra, Pratiwi, & Sari, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa sosialisasi metode PRICE pada pelatih sepak bola efektif dalam meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi cedera (Sutriawan A. S., 2023). Penyuluhan fisioterapi komunitas pada komunitas Semarang Runner berhasil membuat masyarakat memahami konsep cedera olahraga, cara pencegahannya, dan penanganannya (Triyanita, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa penyuluhan penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE pada akademi sepakbola putri di Lapangan Jajar Surakarta meningkatkan pemahaman para pemain (Dewangga, 2024). Demikian pula penelitian yang dilakukan Riani melaporkan bahwa edukasi metode PRICE pada komunitas futsal SMP Nasional Malang membuat peserta mampu melakukan metode tersebut secara mandiri (Rianni, 2025).

Kegiatan pengabdian lain yang relevan juga dilakukan oleh tim Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI) pada komunitas sepak bola ABCC FC, yang memberikan pembekalan keterampilan pertolongan pertama seperti penanganan cedera ringan hingga Resusitasi Jantung Paru (RJP), dengan hasil peserta mengaku baru kali ini benar-benar memahami langkah yang tepat dalam kondisi darurat (FIK UI, 2025). Selain itu, tim dari Universitas Negeri Malang (UM) juga melaksanakan edukasi pertolongan pertama cedera olahraga untuk pelatih olahraga akar rumput di Desa Srigonco, Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang (FIK UM, 2024). Kegiatan serupa juga dilakukan oleh tim kesehatan pada komunitas sepakbola di MTS Bahrul Maghfiroh Malang yang menggunakan poster dan leaflet sebagai media promosi kesehatan, dengan hasil peningkatan pemahaman sebesar 40% setelah penyuluhan (Aulia, 2024).

Kegiatan ini memiliki perbedaan signifikan dengan program-program sebelumnya karena fokus spesifik pada olahraga bulutangkis yang memiliki karakteristik gerakan eksplosif dan repetitif, serta sasaran komunitas hobi di tingkat kelurahan yang belum tersentuh edukasi terstruktur. Selain itu, kegiatan ini secara khusus menekankan pada komponen *Protection* dan *Elevation* yang sebelumnya sama sekali tidak diketahui oleh peserta, berbeda dengan program lain yang umumnya lebih berfokus pada *Rest* dan *Ice*. Dengan demikian, kegiatan ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan konteks sasaran yang berbeda, yaitu komunitas olahraga dewasa pada cabang olahraga bulutangkis.

Faktor Pendukung dan Kendala Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor. Pertama, antusiasme peserta sangat tinggi, ditandai dengan kehadiran 100% dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab serta simulasi. Kedua, dukungan penuh dari mitra komunitas memudahkan proses perizinan, koordinasi jadwal, dan penyediaan lokasi GOR yang representatif. Ketiga, penggunaan poster infografis efektif sebagai media visual yang membantu peserta memahami dan mengingat langkah-langkah PRICE dengan mudah. Hal ini sejalan

dengan pendapat bahwa poster merupakan media promosi kesehatan yang paling banyak digunakan karena lebih praktis dan dapat menjangkau semua kalangan (Dewangga, 2024). Keempat, pendekatan kombinasi teori dan praktik memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep tetapi juga terampil secara teknis, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian sebelumnya (Wulandari, 2022; Handayani, 2024).

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan antara lain: keterbatasan alat peraga (bidai dan perban elastis) yang mengharuskan praktik secara bergantian sehingga memperpanjang durasi sesi; keterbatasan waktu (3 jam) yang tidak memungkinkan pengulangan praktik intensif atau penambahan materi; belum digunakannya instrumen evaluasi terstandar seperti *pre-test* dan *post-test* sehingga data yang diperoleh bersifat kualitatif; serta tidak adanya program *follow-up* untuk mengukur retensi pengetahuan dan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Berdasarkan temuan ini, untuk kegiatan serupa di masa depan disarankan untuk menyediakan alat peraga yang lebih memadai, mengalokasikan waktu yang lebih panjang, menggunakan instrumen evaluasi kuantitatif dengan *pre-test* dan *post-test*, serta merancang program *follow-up* untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak kegiatan.

KESIMPULAN

Intervensi promosi kesehatan mengenai teknik *PRICE* yang dikombinasikan dengan simulasi praktik secara efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan penggiat bulutangkis di Kelurahan Madyopuro dalam menangani cedera olahraga secara mandiri. Meskipun sebelumnya mayoritas peserta hanya memahami istirahat dan kompres es, kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman yang komprehensif dan prosedural mengenai seluruh tahapan *PRICE* mulai dari perlindungan area cedera hingga elevasi. Dengan demikian, para peserta kini memiliki kapasitas untuk melakukan penanganan pertama yang tepat guna mencegah komplikasi, mengurangi nyeri dan bengkak, serta mempercepat pemulihan. Edukasi semacam ini penting untuk terus dikembangkan dan diadaptasi pada berbagai komunitas olahraga guna membangun literasi kesehatan yang praktis dan mendukung keberlangsungan aktivitas fisik yang aman.

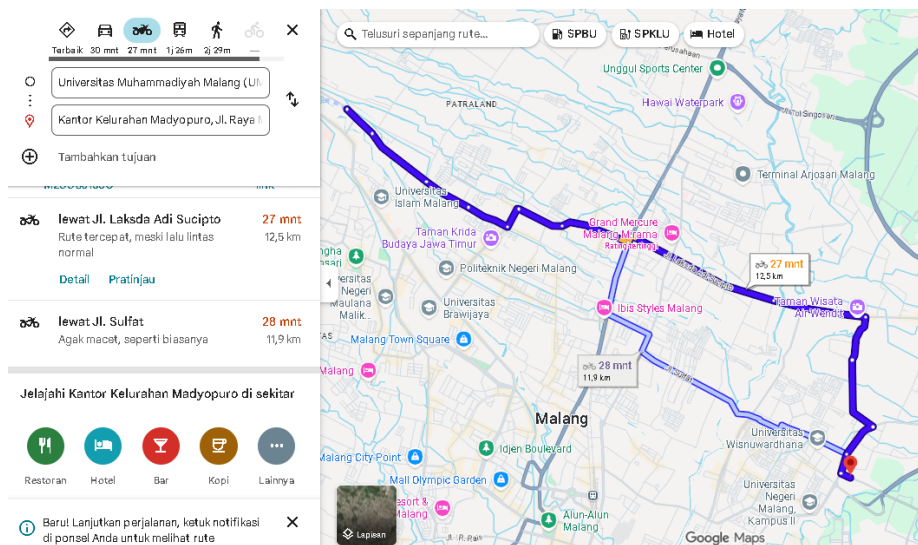
UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, serta kepada penggiat hobi bulutangkis Kelurahan Madyopuro dan pengurus GOR Bulutangkis setempat yang telah berpartisipasi aktif dan mengizinkan penggunaan tempat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan ini merupakan inisiatif mandiri tanpa pendanaan dari lembaga atau program hibah tertentu.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian maupun penulisan artikel ini, karena seluruh proses dilakukan secara objektif tanpa pengaruh kepentingan pribadi, profesional, atau finansial dari pihak manapun.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Gambar 3. Peta Lokasi Mitra Sasaran

Gor bulutangkis Kel. Madyopuro, jalan Raya Madyopuro no. 40, Madyopuro, Kec. Kedungkandang, kota Malang berjarak 12,5 KM dari Universitas Muhammadiyah Malang. Berdasarkan penjelasan di Peta untuk sampai ke Gor bulutangkis Kel. Madyopuro dari Universitas Muhammadiyah Malang membutuhkan waktu lebih kurang 27 menit melalui Jl. Laksda Adi Sucipto.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E. (2025). Cardiovascular, cognitive, and mental health benefits of running and walking: A literature review. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 362-368. <https://doi.org/10.26418/jilo.v8i2.85600>.
- Aulia, N. A. (2024). Penyuluhan penanganan cedera olahraga pada pergelangan kaki pada komunitas olahraga sepakbola di MTS Bahrul Maghfiroh Malang. *Pelayanan Kesehatan: Jurnal Pelayanan Masyarakat*, 2(3), 202-209. <https://doi.org/10.33086/jhcs.v4i3>.
- Baan, A. B. (2022). Pelatihan penanganan cedera olahraga melalui metode PRICE, sport massage, pemasangan kinesio taping pada atlet dan pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224-236. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3>.
- Candra, Pratiwi, & Sari. (2021). Efektivitas penyuluhan metode PRICE terhadap pengetahuan pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa. *Sport Science and Health*, 3(5), 342-351. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p277-283>.
- Dewangga, M. W. (2024). Penyuluhan penanganan cedera olahraga dengan metode PRICE pada akademi sepakbola putri di lapangan Jajar Surakarta. *Indonesian Journal of Philanthropy and Community Management*, 3(2), 481-488. <https://doi.org/10.54082/ijpm.627>.
- Edouard, P. e. (2024). Educating and promoting athletes' health protection through infographics on injury and illness prevention during an international competition: A prospective study during the 2024 European Athletics Championships. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002162>.

- FIK UI. (2025). Aman bermain, siaga menolong: FIK UI perkuat literasi pertolongan pertama bagi komunitas sepak bola. *Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- FIK UM. (2024). Edukasi pertolongan cedera olahraga di bantu: Kolaborasi Dosen FIK dan FK UM berdayakan pelatih akar rumput. *Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Francois, A. (2022, mei 14). Merahputih.com. Retrieved april 19, 2026, from 5 olahraga favorit masyarakat Indonesia.
- Giraldo, J. E.-G.-A. (2023). Nutritional strategies in the rehabilitation of musculoskeletal injuries in athletes: A systematic integrative review. *Nutrients*, 15(4), 1-25. <https://doi.org/10.3390/nu15040819>.
- Handayani, E. A. (2024). Pengaruh pelatihan metode PRICES terhadap pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera strain pada UKM KNC-Emergency. *Jurnal Triage*, 5(2), 45-52. <https://doi.org/10.61902/triage.v1i1i.1107>.
- Jeon, J. W. (2024). Designing and conducting an injury study in amateur badminton players. *Applied Sciences*, 14(12), 2-9. <https://doi.org/10.3390/app14125194>.
- Juhanis, J. J. (2024). Sosialisasi manfaat olahraga rekreatif: Gaya hidup sehat yang terjangkau bagi semua kalangan. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Kemendes. (2018). Riset kesehatan dasar (riskesdas) 2018. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kumari, N. P. (2025). Effectiveness of RICE/PRICE protocol on acute ankle sprain: A literature review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 19(9), 36-42. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2025/80478.21613>.
- Lambert, C. e. (2025). Epidemiology of injuries in racket sports: A cross-sectional study of specific injuries within one olympic cycle. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01150-1>.
- Marchena, A. C.-R.-G. (2024). Aetiology, epidemiology and treatment of musculoskeletal injuries in badminton players: A systematic review and meta-analysis. *Research in Sports Medicine*, 32(6), 1041-1054. <https://doi.org/10.1080/15438627.2024.2351964>.
- Pardiwala, D. N. (2020). Badminton injuries in elite athletes: A review of epidemiology and biomechanics. *Indian Journal of Orthopaedics*, 54(3), 237-245. <https://doi.org/10.1007/s43465-020-00054-1>.
- Ramadhani, N. &. (2022). Ramadhani, N., & Susanto, I. H. (2022). Pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga anggota Dit Pamobvit BSI Banyuwangi. *Kesehatan olahraga*, 10(3), 63-70. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i3>.
- Rianni, F. R. (2025). Peningkatan pengetahuan komunitas futsal SMP Nasional Malang mengenai metode PRICE dalam penanganan cedera. *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(2), 68-72. <https://doi.org/10.59981/op97x441>.
- Rofik, A. &. (2022). Metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai penanganan awal cedera ankle sprain: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 125-132. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i1.325>.
- Sutriawan, A. S. (2023). Sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 250-255. <https://doi.org/10.59981/op97x441>.

- Triyanita, M. &. (2023). Penyuluhan fisioterapi komunitas dalam upaya peningkatan kesadaran tentang cedera olahraga pada komunitas Semarang runner. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 96-102. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.v2i01>.
- Tuti. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan mahasiswa atlet tentang metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga. [Skripsi]. Universitas Sriwijaya.
- WHO. (2015). WHO estimates of the burden of foodborne diseases. Geneva: WHO Press.
- Wulandari, I. S. (2022). Improving sprain management skill through instagram and simulation in taekwondo athlete. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 7(1), 35-48. <https://doi.org/10.37341/jkf.voio.333>.
- Zhang, B. Y. (2024). Research progress in treatment principles of acute closed soft tissue injuries. *Zhongguo yi xue ke xue Yuan xue bao. Acta Academiae Medicinae Sinicae*, 46(6), 891-898. <https://doi.org/10.3881/j.issn.1000-503x.16073>