



## **Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera pada Siswa SMA di Kota Sukabumi**

*Knowledge of Injury Prevention and Management in High School Students in Sukabumi City*

**Muhamad Rizky Ananda Agustian<sup>1\*</sup>, Wening Nugraheni<sup>2</sup>, Muhammad Saleh<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

*\*\*corresponding author: rizkyananda036@ummi.ac.id*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilaksanakan untuk menggambarkan sejauh mana pemahaman siswa SMA mengenai upaya pencegahan serta penanganan cedera di sekolah-sekolah negeri yang ada di Kota Sukabumi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif melalui pendekatan survei, dengan instrumen berupa tes pilihan ganda yang disebarluaskan menggunakan Google Form. Responden penelitian terdiri atas siswa dari lima SMA Negeri di wilayah tersebut. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan siswa terkait pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 376 siswa atau 58,4%. Adapun distribusi tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri se-Kota Sukabumi terhadap pencegahan dan perawatan cedera dapat dilihat sebagai berikut, kategori "sangat tinggi" sebesar 21% atau 135 siswa, kategori "tinggi" sebesar 58.4% atau 376 siswa, kategori "sedang" sebesar 17.5% atau 113 siswa, kategori "rendah" sebesar 2.2% atau 14 siswa, kategori "sangat rendah" sebesar 0.9% atau 6 siswa. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pemahaman yang baik terkait pencegahan dan penanganan cedera.

**Kata kunci:** pengetahuan, pencegahan cedera, perawatan cedera

### **Abstract**

*This study was conducted to describe the level of understanding of high school students regarding injury prevention and treatment efforts in public schools in Sukabumi City. The method used was a quantitative descriptive survey approach, with an instrument in the form of a multiple-choice test distributed using Google Forms. The research respondents consisted of students from five public high schools in the area. The collected data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The research findings showed that the level of student knowledge regarding injury prevention and treatment was in the high category, namely 376 students (58.4%). The distribution of the level of knowledge of public high school students in Sukabumi City regarding injury prevention and treatment can be seen as follows: the "very high" category was 21% or 135 students, the "high" category was 58.4% or 376 students, the "moderate" category was 17.5% or 113 students, the "low" category was 2.2% or 14 students, and the "very low" category was 0.9% or 6 students. These findings confirm that the majority of students have a good level of understanding regarding injury prevention and treatment.*

**Keywords:** knowledge, injury prevention, injury treatment

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari tingkat SD hingga SMA. Melalui aktivitas fisik, siswa tidak hanya memperkuat kemampuan motorik, tetapi juga mengembangkan pola hidup sehat. Ketika pendidikan jasmani dilaksanakan secara optimal dan didukung fasilitas yang memadai, siswa dapat memperoleh keterampilan fisik yang baik. Sebaliknya, minimnya sarana serta kurangnya pemahaman gerak dapat meningkatkan risiko cedera.

Secara konseptual, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Suherman, 2000). Namun, berbagai ancaman cedera dapat muncul selama kegiatan pembelajaran, baik karena faktor internal, fasilitas yang kurang memadai, maupun karakteristik olahraga tertentu (Mustafa, 2017).

Cedera dipahami sebagai gangguan pada jaringan tubuh akibat tekanan berlebihan, kecelakaan, atau gerakan yang tidak tepat. Cedera dapat berupa nyeri, bengkak, perubahan warna, hingga gangguan fungsi pada otot, ligamen, dan tulang (Cava, 1995; Irawan, 2011). Cedera olahraga yang tidak ditangani dengan tepat dapat menghambat aktivitas harian maupun proses pembelajaran (Ronald, 2009).

Pengetahuan yang memadai mengenai pencegahan cedera sangat penting bagi peserta didik untuk mengurangi risiko cedera selama aktivitas fisik. Sikap yang didasari pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dan berpengaruh terhadap perilaku dalam praktik pertolongan pertama (Galih, 2015). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pencegahan dan penanganan cedera dapat membantu mereka merespons cedera secara cepat dan tepat (Nasri & Leni, 2021).

Hasil observasi peneliti di lima SMA Negeri menunjukkan bahwa jenis cedera yang sering dialami siswa meliputi kram, memar, lecet, dan dislokasi ringan. Cedera banyak terjadi pada cabang olahraga kontak seperti sepak bola dan bola basket, serta pada olahraga non-kontak seperti atletik, senam lantai, dan bola voli. Faktor penyebab cedera antara lain kurangnya pemanasan, kesalahan teknik, dan penggunaan fasilitas olahraga yang kurang memadai.

Sekolah telah bekerjasama dengan puskesmas untuk memberikan edukasi pertolongan pertama, namun sebagian besar siswa belum memperoleh pengetahuan secara langsung. Petugas UKS dan pembina ekstrakurikuler lebih sering menangani cedera, sementara siswa yang lain kurang memahami teknik penanganan awal.

Dengan mempertimbangkan fenomena di lapangan, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan secara komprehensif tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri se-Kota Sukabumi mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran faktual mengenai tingkat pengetahuan siswa. Instrumen pengumpulan data berupa tes pilihan ganda yang disebarluaskan melalui Google Form. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa SMA Negeri se-Kota Sukabumi tahun ajaran 2022/2023, sebanyak 6.429 siswa. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional random sampling, dengan mengambil 10% dari populasi sesuai anjuran Arikunto (2006). Total sampel yang digunakan berjumlah 644 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan persentase menggunakan rumus dari Sudijono (2009). Hasil analisis meliputi nilai minimum, maksimum, mean, median, modus, dan standar deviasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri se-Kota Sukabumi meliputi SMAN 1 Kota Sukabumi, SMAN 2 Kota Sukabumi, SMAN 3 Kota Sukabumi, SMAN 4 Kota Sukabumi, dan SMAN 5 Kota Sukabumi pada Maret-Juni 2023. Penelitian ini bertujuan menyajikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan siswa SMA terkait upaya pencegahan dan perawatan cedera di SMA Negeri se-Kota Sukabumi. Deskripsi data diperoleh melalui tes berjumlah 31 butir soal yang mencakup tiga aspek utama, yaitu pencegahan cedera, penanganan cedera, dan perawatan cedera. Tingkat pengetahuan siswa dijelaskan berdasarkan respons terhadap instrumen tes yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase melalui bantuan aplikasi SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor terendah (minimum) yang diperoleh siswa adalah 13, sedangkan skor tertinggi (maksimum) adalah 100. Nilai rata-rata (mean) sebesar 70,5171, nilai tengah (median) 71, nilai yang paling sering muncul (mode) 68, serta standar deviasi sebesar 15,19427. Rincian hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa SMA Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMA Negeri se- Kota Sukabumi

Statistik	
N	644
Mean	70.5171
Median	71.0000
Mode	68.00
Std. Deviation	15.19427
Minimum	13.00
Maximum	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka Tingkat pengetahuan siswa SMA terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SMA Negeri se-Kota Sukabumi sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan siswa SMA terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SMA Negeri se-Kota Sukabumi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	81-100	Sangat Tinggi	135	21
2	61-80	Tinggi	376	58.4
3	41-60	Sedang	113	17.5
4	21-40	Rendah	14	2.2
5	0-20	Sangat Rendah	6	0.9
Jumlah			644	100

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera di SMA Negeri se-Kota Sukabumi berada pada beberapa kategori, yaitu sangat tinggi sebesar 21% (135 siswa), tinggi 58,4% (376 siswa), sedang 17,5% (113 siswa), rendah 2,2% (14 siswa), dan sangat rendah 0,9% (6 siswa). Melalui distribusi tersebut, secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa berada dalam kategori “tinggi”.

Tingkat pengetahuan tersebut terdiri atas tiga komponen utama, yakni: (1) pencegahan cedera, (2) penanganan cedera, dan (3) perawatan cedera. Pada aspek pencegahan cedera, diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,2531 dengan standar deviasi 16,08162. Adapun distribusi frekuensi pengetahuan siswa terkait pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Faktor Pencegahan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	81-100	Sangat Tinggi	335	52.1
2	61-80	Tinggi	266	41.3
3	41-60	Sedang	22	3.4
4	21-40	Rendah	15	2.3
5	0-20	Sangat Rendah	6	0.9
Jumlah			644	100

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera pada faktor pencegahan cedera berada pada kategori sangat tinggi sebesar 52,1% (335 siswa), kategori tinggi 41,3% (266 siswa), kategori sedang 3,4% (22 siswa), kategori rendah 2,3% (15 siswa), dan kategori sangat rendah 0,9% (6 siswa). Dengan nilai rata-rata sebesar 79,2531, hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa pada aspek pencegahan cedera secara keseluruhan termasuk dalam kategori “sangat tinggi”.

Sementara itu, pengetahuan siswa berdasarkan faktor penanganan cedera memperoleh nilai rata-rata 75,5466 dengan standar deviasi 18,45863. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa terhadap pencegahan dan perawatan cedera pada faktor penanganan cedera disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Faktor Penanganan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	81-100	Sangat Tinggi	261	40.5
2	61-80	Tinggi	291	45.2
3	41-60	Sedang	58	9
4	21-40	Rendah	26	4
5	0-20	Sangat Rendah	8	1.3
Jumlah			644	100

Berdasarkan tabel dan gambar yang disajikan, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera pada aspek penanganan cedera menunjukkan distribusi sebagai berikut: kategori sangat tinggi

sebesar 40,5% (261 siswa), kategori tinggi 45,2% (291 siswa), kategori sedang 9% (58 siswa), kategori rendah 4% (26 siswa), dan kategori sangat rendah 1,3% (8 siswa). Dengan nilai rata-rata sebesar 75,5466, hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan siswa pada faktor penanganan cedera secara keseluruhan berada pada kategori “tinggi”.

Selanjutnya, pada faktor perawatan cedera, diperoleh nilai rata-rata sebesar 55,2329 dengan standar deviasi 23,30623. Adapun distribusi frekuensi pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan aspek perawatan cedera disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Faktor Perawatan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	81-100	Sangat Tinggi	75	11.7
2	61-80	Tinggi	136	21.1
3	41-60	Sedang	200	31
4	21-40	Rendah	161	25
5	0-20	Sangat Rendah	72	11.2
Jumlah			644	100

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh gambaran bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera pada aspek perawatan cedera berada pada beberapa kategori, yaitu sangat tinggi sebesar 11,7% (75 siswa), tinggi 21,1% (136 siswa), sedang 31% (200 siswa), rendah 25% (161 siswa), dan sangat rendah 11,2% (72 siswa). Dengan nilai rata-rata 55,2329, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa pada faktor perawatan cedera secara keseluruhan termasuk dalam kategori “sedang”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA mengenai pencegahan dan perawatan cedera di SMA Negeri se-Kota Sukabumi berada pada kategori tinggi, terutama pada aspek pencegahan dan penanganan cedera. Tingginya pengetahuan pada kedua aspek tersebut mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai bagaimana menghindari cedera serta tindakan awal yang dapat dilakukan ketika cedera terjadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Göpfert et al. (2018), yang menyatakan bahwa edukasi mengenai pencegahan cedera di sekolah terbukti efektif meningkatkan kesiapsiagaan siswa terhadap risiko cedera. Selain itu, tingginya pengetahuan pada aspek pencegahan juga dapat dipengaruhi oleh

adanya pembiasaan kegiatan pemanasan, pendinginan, serta penyuluhan sederhana yang sering diberikan guru PJOK atau pembina ekstrakurikuler (Collard et al., 2010). Pada faktor penanganan cedera, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Tse et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pelatihan pertolongan pertama berbasis sekolah mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memberikan respons awal terhadap cedera.

Namun, hasil berbeda terlihat pada faktor perawatan cedera. Tingkat pengetahuan siswa pada aspek ini berada dalam kategori sedang, dengan rata-rata skor lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh karakteristik materi perawatan cedera yang umumnya memerlukan keterampilan prosedural dan latihan praktik langsung, seperti pembidaian, kompres panas/dingin, serta perawatan lanjutan pasca cedera. Menurut León-Guereño et al. (2023), kompetensi perawatan cedera sulit berkembang tanpa pelatihan berbasis praktik yang terstruktur, karena siswa membutuhkan pengalaman langsung untuk memahami langkah-langkah perawatan secara benar. Selain itu, minimnya fasilitas UKS, keterbatasan tenaga kesehatan sekolah, serta kurangnya program pelatihan berkala bagi guru dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya skor pada aspek perawatan cedera (Hughes et al., 2023).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa sekolah telah cukup berperan dalam memberikan pemahaman dasar mengenai pencegahan dan penanganan cedera, tetapi masih memerlukan penguatan dalam aspek perawatan. Dengan mengacu pada penelitian Zhang et al. (2024), integrasi program latihan dan edukasi injury prevention berbasis praktik ke dalam kegiatan PJOK maupun ekstrakurikuler dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan siswa secara komprehensif. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk merancang program pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memberikan pengalaman praktik langsung melalui simulasi atau workshop bersama tenaga kesehatan. Pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan perawatan cedera secara lebih tepat dan aman, sehingga keseluruhan kompetensi mereka dalam manajemen cedera dapat meningkat secara signifikan..

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri se-Kota Sukabumi mengenai pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori tinggi. Sebagian besar siswa telah memahami konsep pencegahan dan penanganan cedera, meskipun pemahaman mengenai perawatan lanjutan masih perlu ditingkatkan. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan edukasi kesehatan olahraga di sekolah untuk meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan keselamatan siswa selama aktivitas fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Cava, A. (1995). Sports injury prevention and rehabilitation. Human Kinetics.
- Collard, D. C. M., et al. (2010). Effectiveness of a school-based physical activity injury prevention programme for primary school children. *JAMA Pediatrics*.  
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/382761>
- Galih, R. (2015). Pengetahuan dan sikap dalam pertolongan pertama pada cedera. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 112–118.
- Göpfert, A., et al. (2018). Prevention of sports injuries in children at school: A systematic review of policies. *British Journal of Sports Medicine*. Retrieved from  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6018845/>
- Hughes, T., et al. (2023). Evaluating the impact of injury prevention interventions in child and adolescent sport: A RE-AIM systematic review. *PLOS ONE*.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0289065>
- Irawan, B. (2011). Cedera olahraga dan penanganannya. Universitas Negeri Malang Press.
- León-Guereño, P., et al. (2023). Effectiveness of an intervention to enhance first aid knowledge and attitudes among children. *Children*, 10(7), 1252.  
<https://www.mdpi.com/2227-9067/10/7/1252>

- Mustafa, P. S. (2017). Pembelajaran pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga berbasis blended learning. Universitas Negeri Malang.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan siswa ekstrakurikuler SMA Sederajat tentang pencegahan dan penanganan cedera. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11.
- Ronald, H. (2009). Dasar-dasar pertolongan pertama. Andi Offset.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 5–9.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan cedera olahraga pada mahasiswa. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), 15–23.
- Sudijono, A. (2009). Statistik pendidikan. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). Statistika untuk penelitian. Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). Dasar-dasar pendidikan jasmani. FPOK UPI.
- Tse, E., et al. (2023). The role of a first aid training program for young children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10047314/>
- Zhang, Z. X., et al. (2024). Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in adolescents: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(12), 674–684.  
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/58/12/674.full.pdf>