

EDUKASI PERTOLONGAN PERTAMA PADA KEGAWATDARURATAN CEDERA OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KESIAPSIAGAAN SISWA SEKOLAH DASAR DI MEDAN

Handerman Vitu¹, Ika Ariyanti², Ahmad Wildan Afifi³, Erita Gustina⁴, Jessika
Caroline⁵, Launa Kasri Br Ketaren⁶

^{1,2,3,4,5,6}Akademi Keperawatan Kesdam 1/ Bukit Barisan Medan

E-mail: handermanv.gea@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :04-07-2026

Revised :19-07-2026

Accepted: 27-07-2026

Key words: Health Education,
First Aid, Sports Injuries

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Elementary school students are at risk of sports-related injuries during physical education, extracurricular activities, and play, while their knowledge of appropriate first aid remains limited. This community service program aimed to improve students' preparedness in providing basic first aid for sports injuries at SD Negeri 060801 Medan. The program was conducted through health education using lectures, interactive discussions, demonstrations, and simulation of first aid procedures for common sports injuries. Educational media and simple first aid equipment were utilized to facilitate students' understanding and active participation. The evaluation results showed an improvement in students' knowledge and preparedness to recognize sports injuries, perform appropriate initial responses, and seek assistance from teachers or health personnel when necessary. The program also increased students' awareness of the importance of safe behavior during sports activities. This educational intervention is expected to support the development of a safer and more prepared school environment in managing sports-related emergencies.

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar memiliki risiko mengalami cedera saat mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, sementara pengetahuan dan kesiapsiagaan mereka dalam memberikan pertolongan pertama masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan siswa SD Negeri 060801 Medan dalam memberikan pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan simulasi menggunakan media edukasi serta alat peraga sederhana. Kegiatan diikuti oleh siswa sekolah dasar dengan materi mengenai jenis-jenis cedera olahraga, prinsip pertolongan pertama, dan langkah penanganan awal yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapsiagaan siswa dalam mengenali cedera serta melakukan tindakan awal yang tepat dan aman. Edukasi ini diharapkan dapat mendukung terbentuknya budaya keselamatan serta meningkatkan kesiapsiagaan warga sekolah dalam menghadapi kegawatdaruratan cedera olahraga.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang aktif dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, baik saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), kegiatan ekstrakurikuler, maupun bermain di lingkungan sekolah. Aktivitas tersebut memberikan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko terjadinya cedera olahraga. Cedera yang sering dialami siswa meliputi luka lecet, memar, keseleo (sprain), cedera otot (strain), perdarahan ringan, dislokasi, hingga fraktur (American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2022). Apabila tidak mendapatkan pertolongan pertama secara cepat dan tepat, cedera tersebut dapat menyebabkan nyeri yang lebih berat, memperburuk kerusakan jaringan, memperpanjang masa pemulihan, bahkan meningkatkan risiko kecacatan. Oleh karena itu, cedera olahraga merupakan salah satu bentuk kegawatdaruratan yang memerlukan penanganan awal sebelum korban memperoleh pelayanan medis lebih lanjut (WHO, 2024).

World Health Organization (WHO), cedera dan kekerasan menyebabkan sekitar 4,4 juta kematian setiap tahun atau hampir 8% dari seluruh kematian di dunia. Pada kelompok usia 5–29 tahun, tiga dari lima penyebab utama kematian berkaitan dengan cedera. Selain menyebabkan kematian, jutaan orang mengalami cedera nonfatal yang memerlukan penanganan di instalasi gawat darurat, rawat inap, maupun rehabilitasi jangka panjang. WHO juga menegaskan bahwa penguatan sistem pertolongan pertama dan pelayanan kegawatdaruratan merupakan strategi penting untuk menurunkan angka kematian dan kecacatan akibat cedera.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk membangun budaya keselamatan dan kesiapsiagaan menghadapi kegawatdaruratan. WHO Indonesia juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga dan latihan olahraga merupakan salah satu penyebab utama terjadinya cedera serius pada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga di sekolah perlu disertai dengan peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali kondisi darurat dan memberikan pertolongan

pertama secara benar. Namun, berdasarkan berbagai hasil penelitian di Indonesia, pengetahuan siswa mengenai pertolongan pertama pada cedera masih tergolong rendah (Fadhli et al., 2021)

Pertolongan pertama merupakan tindakan segera yang diberikan kepada korban sebelum mendapatkan penanganan medis lanjutan. Pada anak sekolah dasar, pembelajaran pertolongan pertama tidak bertujuan menjadikan siswa sebagai tenaga penolong profesional, tetapi membekali mereka dengan kemampuan mengenali situasi kegawatdaruratan, menjaga keselamatan diri, meminta bantuan kepada guru atau petugas kesehatan, serta melakukan tindakan awal yang aman sesuai dengan usia dan kemampuannya. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat mengurangi risiko kesalahan penanganan serta meningkatkan keselamatan korban sebelum memperoleh bantuan medis (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Penyampaian materi menggunakan media pembelajaran yang menarik, alat peraga sederhana, demonstrasi, serta simulasi kasus terbukti lebih mudah dipahami oleh anak usia sekolah karena melibatkan pengalaman belajar secara langsung. Media edukasi yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah, seperti poster, kartu bergambar, perban, bidai sederhana dari karton, kompres dingin, maupun lembar skenario kasus, dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran tanpa memerlukan biaya yang besar.

Kesiapsiagaan merupakan kemampuan individu untuk mengenali ancaman, memahami risiko, mengambil keputusan yang tepat, serta melakukan tindakan awal secara aman ketika terjadi keadaan darurat. Dalam konteks sekolah, kesiapsiagaan terhadap cedera olahraga sangat penting karena siswa merupakan kelompok yang paling sering menjadi saksi pertama ketika temannya mengalami kecelakaan saat berolahraga. Dengan kesiapsiagaan yang baik, siswa diharapkan mampu memberikan respons yang benar, segera meminta bantuan kepada guru, serta menghindari tindakan yang dapat memperparah kondisi korban (AHA, 2020)

Siswa belum memahami langkah penanganan awal yang benar ketika temannya mengalami cedera saat berolahraga. Kesalahan yang masih sering ditemukan antara lain memijat bagian yang keseleo segera setelah cedera, menggerakkan anggota tubuh yang diduga mengalami patah tulang dan tidak segera melaporkan kejadian kepada guru. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan dan edukasi mengenai pertolongan pertama sejak usia sekolah (Putri et al., 2022)

Hasil observasi awal dan kondisi umum di sekolah dasar, kegiatan edukasi mengenai pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga belum dilakukan. Materi pertolongan pertama juga belum diberikan secara praktis kepada siswa sehingga kemampuan mereka dalam menghadapi kondisi darurat masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga yang disampaikan melalui media edukasi dan alat peraga sederhana yang mudah diterapkan di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang kami temukan. Akademi Keperawatan Kesdam 1/Bukit Barisan Medan akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan dan edukasi Pertolongan Pertama Pada kegawatdaruratan Cedera Olahraga Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Siswa Sekolah Dasar 060801 Medan. Dengan dilakukannya pengabdian tersebut harapan kami semoga permasalahan yang terdapat di sekolah dasar 060801 Medan terutama dapat melakukan pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan mengajak siswa sekolah dasar berjumlah 30 orang untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan edukasi Pertolongan Pertama Pada kegawatdaruratan Cedera Olahraga. Kegiatan ini dilakukan 1 hari yaitu tanggal 27 Juli 2026 di ruang kelas 6 sekolah dasar 080601 Medan, namun sebelum diberikan edukasi terlebih dahulu siswa diberikan kuesioner untuk melihat tingkat pengetahuan terkait edukasi Pertolongan Pertama Pada kegawatdaruratan Cedera Olahraga. kemudian diakhir kegiatan akan kembali diberikan kuesioner untuk melihat apakah ada perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Adapun metode pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui dalam 4 (tahap) tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan studi lapangan, guna mengetahui masalah kesehatan yang dimiliki siswa. (1) Tahap persiapan dilakukan dengan cara mendatangi secara langsung sekolah dasar dan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah terkait tujuan kegiatan dan lokasi pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan. (2) Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan melakukan perencanaan yang meliputi tanggal kegiatan dan jumlah siswa sebanyak 30 orang. (3) Tahap Pelaksanaan berupa pemberian kuesioner sebelum kegiatan, pemaparan edukasi Pertolongan Pertama Pada kegawatdaruratan Cedera Olahraga meliputi pengertian, tujuan, jenis jenis cedera, penatalaksanaan cedera, pengenalan isi kotak P3K (4) Tahap evaluasi dilakukan dengan membagikan kepada setiap siswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Penilaian pengetahuan dilakukan melalui tes tertulis sebelum dan sesudah edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi Pertolongan Pertama Pada kegawatdaruratan Cedera Olahraga Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Siswa Di Sekolah Dasar 060801 yang dilakukan berjalan dengan baik, dengan adanya edukasi ini siswa yang tadinya tidak tau melakukan pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga menjadi tau. terbukti setelah kami melaksanakan kegiatan tersebut siswa sangat mengapresiasi dengan banyak bertanya dan ingin dapat menolong jika ada teman yang cedera.

Tabel 1. Tabel Pretest Siswa Sekolah Dasar 060801

Tahap Evaluasi	Jumlah Benar	Jumlah Siswa
Sebelum Edukasi	8 soal	5 orang
	3 soal	25 orang
Nilai Rata Rata		38,3%

Tabel 2. Tabel Posttest Siswa Sekolah Dasar 060801

Tahap Evaluasi	Jumlah Benar	Jumlah Siswa
Sesudah Edukasi	8 soal	20 orang
	3 soal	10 orang
Nilai Rata Rata		70,0%

Selain memberikan pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga mendapat perhatian dan dukungan yang sangat baik dari pihak sekolah, guru, serta siswa SD Negeri 060801 Medan. Edukasi dilaksanakan melalui metode ceramah dan diskusi, sehingga siswa tidak hanya memahami konsep pertolongan pertama, tetapi juga mampu mempraktikkan tindakan dasar yang benar ketika terjadi cedera saat kegiatan olahraga di sekolah. Materi yang diberikan meliputi pengenalan jenis-jenis cedera olahraga yang sering dialami anak usia sekolah, prinsip pertolongan pertama, penggunaan kotak P3K, serta langkah-langkah penanganan luka lecet, memar, keseleo, mimisan, kram otot, hingga pingsan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi kegawatdaruratan cedera olahraga. Sebelum pelaksanaan edukasi peserta (25 orang) hanya mampu menjawab 3 soal dengan benar, menunjukkan bahwa pemahaman awal mengenai pertolongan pertama kegawatdaruratan cedera olahraga masih sangat rendah mengenai tindakan pertolongan pertama, terutama dalam mengenali jenis cedera, menentukan langkah penanganan awal, serta mengetahui kapan harus meminta bantuan guru atau tenaga kesehatan. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pemahaman siswa yang ditunjukkan melalui hasil post-test peserta yang mampu menjawab 8 soal dengan benar melonjak drastis dari 5 orang menjadi 20 orang. Tidak ada lagi siswa yang tertinggal di nilai terendah. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan simulasi efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan siswa menghadapi kejadian cedera olahraga di lingkungan sekolah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rosyid, Hudiawati, dan Kristinawati (2019) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta secara signifikan. Selain itu, penelitian Fajriyah (2020) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung memberikan pengaruh positif terhadap perubahan perilaku kesehatan.

Penelitian Putri, Kurniawan, dan Hidayat (2022) menyebutkan bahwa simulasi pertolongan pertama merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan anak sekolah terhadap kondisi kegawatdaruratan karena peserta memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Peningkatan kesiapsiagaan siswa merupakan tujuan utama dari kegiatan edukasi ini. Pendidikan kesehatan tidak hanya bertujuan menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan agar siswa mampu memberikan respons awal secara cepat, tepat, dan aman ketika terjadi cedera olahraga

Adapun faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan sehingga kesempatan siswa untuk mengulang praktik secara individual masih terbatas. Selain itu, keterbatasan alat praktik dan perlengkapan P3K menyebabkan simulasi belum dapat dilakukan secara optimal oleh seluruh peserta. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan, latihan simulasi secara berkala, serta penyediaan kotak P3K yang lebih banyak lagi di lingkungan sekolah agar pengetahuan dan keterampilan siswa tetap terpelihara. Kegiatan ini diharapkan mampu membentuk budaya sekolah yang lebih peduli terhadap keselamatan, meningkatkan kesiapsiagaan warga sekolah dalam menghadapi cedera olahraga, serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat keterlambatan pemberian pertolongan pertama.



Gambar 1. Pembagian Kuesioner



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Peserta, Guru dan Panitia Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pertolongan pertama pada kegawatdaruratan cedera olahraga di SD Negeri 060801 Medan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan siswa dalam memberikan pertolongan pertama saat terjadi cedera olahraga. Melalui penyuluhan dan demonstrasi, siswa menjadi lebih memahami cara penanganan cedera yang benar serta pentingnya segera meminta bantuan kepada guru atau tenaga kesehatan. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan budaya keselamatan di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2020). *First Aid, CPR & AED Guidelines*. Dallas, TX: American Heart Association.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fadhli, A., & Suryadi, T. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pertolongan pertama pada cedera olahraga pada siswa sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 145–152.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan Sehari-hari*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Kurikulum Merdeka Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Putri, R., Kurniawan, D., & Hidayat, A. (2022). Pengaruh simulasi pertolongan pertama terhadap kesiapsiagaan siswa sekolah dasar dalam penanganan cedera olahraga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 185–193.

World Health Organization. (2024). *Injuries and Violence*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2024). *Global Health Estimates: Leading Causes of Death*. Geneva: World Health Organization.