

PENGARUH METODE *EXPLICIT INSTRUCTION* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM PENANGANAN PERTAMA CEDERA

Alit Suwandewi¹, Hiryadi¹, Noor Khalilati¹, Izma Daud¹, Mariani¹, Hanafi Rizani¹

¹ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Submitted: 4 November 2023 Revised: 16 November 2023 Accepted: 25 Desember 2023	Latar Belakang: Angka kejadian cedera olahraga yang cukup tinggi, serta rendahnya tingkat pengetahuan dan sikap dalam penanganan pertama cedera olahraga tentu saja perlu mendapat perhatian, karena hal tersebut bisa berdampak lebih buruk dan kesakitan yang lebih fatal.
*Corresponding author: Alit Suwandewi	Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode <i>Explicit Instruction</i> terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera.
Email: alit_dewi@ymail.com	Metode: Penelitian ini bersifat pre eksperimen jenis <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> dengan intervensi pemberian pendidikan kesehatan metode <i>Explicit Instruction</i> . Jumlah responden sebanyak 80 orang yang diambil menggunakan teknik <i>Total Sampling</i> . Analisis data yang digunakan adalah uji statistik <i>Wilcoxon test</i> .
DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.444	Hasil: Hasil dari penelitian pada tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah sama-sama didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ dengan kata lain ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode <i>Explicit Instruction</i> terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap santri.
	Kesimpulan: Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu menjadi dasar yang baik dan bermanfaat bagi santri dalam memberikan pertolongan pertama saat terjadinya cedera olahraga. Bagi pondok pesantren diharapkan bisa memberikan sosialisasi secara berkala dan pemberian pengetahuan terkait penanganan pertama cedera olahraga yang tepat.

Kata kunci: Metode *Explicit Instruction*, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

Background: The relatively high incidence of sports injuries, as well as the low level of knowledge and attitude in the first treatment of sports injuries, of course, need attention, because this can have a worse impact and more fatal pain.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of health education using the *Explicit Instruction* method on increasing knowledge and attitudes in the first treatment of sports injuries at Al-Falah Putera Islamic Boarding School.

Methods: This research is a pre-experimental type of *One-Group Pretest-Posttest Design* with the intervention of providing health education with the *Explicit Instruction* method. The number of respondents was 80 people who were taken using the *Total Sampling* technique. The data analysis used was the *Wilcoxon test* statistic.

Results: The results of the study at the level of knowledge and attitudes before and after both obtained a p value of $0.000 < \alpha 0.05$ in other words there was an effect of health education using the *Explicit Instruction* method on increasing the knowledge and attitudes of students.

Conclusion: It is hoped that the results of this study will be able to become a good and useful basis for students in providing first aid when sports injuries occur. Islamic boarding schools are expected to be able to provide socialization on a regular basis and provide knowledge regarding the first proper handling of sports injuries.

Keywords: *Explicit Instruction Method, Knowledge, Attitude*

PENDAHULUAN

Santri dan olahraga merupakan hal yang berkaitan erat selain menuntut ilmu Agama Islam. Selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, olahraga juga merupakan hiburan yang murah dan terjangkau bagi para santri di pondok pesantren. Al-Ustadz Suwarno, salah satu Pimpinan Pondok Pesantren Modern Darussalam Gontor menyampaikan bahwa olahraga dan seni dalam dunia pesantren memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan santri, di antaranya adalah untuk memberikan wadah kebebasan berekspresi yang terarah dan terbimbing, melatih imajinasi, membina keterampilan jiwa dan sportivitas, serta mempererat tali persahabatan, (Alif, 2021).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Al-Falah Putera Banjarbaru, yaitu pada tanggal 12 Oktober 2022 didapatkan data bahwa antusiasme santri dalam berolahraga sangat tinggi. Salah satu pondok pesantren terbesar di Kalimantan Selatan, khususnya Kota Banjarbaru ini memiliki santri putera sejumlah 2.324 orang, dan santri yang berolahraga aktif disetiap hari liburnya yaitu hari Jumat mencapai 83 % atau sekitar 2000-an orang. Selain itu, di Pesantren ini juga memiliki sejumlah klub olahraga yaitu klub Basket dengan anggota sebanyak 14 orang, klub Tenis Meja sebanyak 18 orang, pencak silat sebanyak 28 orang, sepak takraw sebanyak 20 orang, kemudian Tim Futsal dan Badminton yang merupakan klub dengan jumlah atlit terbanyak, juga jadwal latihan dan pertandingan yang konsisten setiap tahunnya.

Pondok Pesantren Al-Falah memiliki angka kejadian cedera olahraga yang peneliti dapatkan pada tanggal 12 Oktober 2022. Terutama untuk Tim Futsal dalam seminggu terakhir kejadian cedera adalah sebanyak 3 orang (6 %), dan dalam 3 bulan terakhir sebanyak 10 orang (20 %). Sedangkan untuk kejadian cedera olahraga pada Tim Badminton dalam seminggu terakhir adalah sebanyak 1 orang (3,3 %), dan dalam 3 bulan terakhir sebanyak 4 orang (13,3 %). Adapun persentase cedera yang terjadi pada anggota tim futsal dan badminton adalah cedera ankle sebanyak 6 orang (42,8 %), cedera lutut 4 orang (28,5 %), cedera bahu 2 orang (14,2 %), dan cedera pinggang 2 orang (14,2 %).

Padatnya aktivitas fisik berupa latihan, pertandingan, maupun kegiatan fisik lainnya dalam lingkungan pesantren dapat meningkatkan risiko cedera terutama saat berolahraga. Cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada tubuh saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan fisik tertentu dan menyebabkan anggota tubuh mengalami gangguan fungsi gerak. Cedera akan menimbulkan cacat, luka pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera juga akan memberikan dampak psikososial yang akan mempengaruhi kualitas olahraga selanjutnya. Penanganan yang kurang tepat dan kurang benar akan menyebabkan gangguan dan keterbatasan fisik. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga, (Nirmalasari *et al.*, 2020).

Stanford Children's Health menyebutkan bahwa lebih dari 3,5 juta anak dan remaja cedera sebagai bagian dari olahraga atau aktivitas fisik setiap tahun. Olahraga kontak fisik, seperti sepak bola dan bola basket, menyebabkan lebih banyak cedera daripada olahraga non-kontak, seperti renang dan lari. Pada tahun 2016 di Amerika Serikat terdapat sekitar 8,6 juta orang dengan usia 5-24 tahun mengalami cedera olahraga setiap tahunnya. Sebanyak 42% cedera terjadi pada tubuh bagian bawah. Sementara 30,3% cedera terjadi pada anggota tubuh bagian atas kepala dan leher mengisi 16,4% dari cedera olahraga, (Halim, 2021).

Karena tingkat insiden cedera yang dialami oleh para santri atlit cukup tinggi dan masih banyak cara penanganan pertama cedera olahraga yang kurang tepat, sehingga sangat penting untuk para atlit mengetahui cara penanganan pertama bila ada cedera saat latihan atau saat pertandingan. Pengetahuan, sikap, dan tindakan yang kurang mengenai cedera dan cara penanganannya dapat menimbulkan berbagai masalah baru untuk atlit Futsal dan Badminton. Masalah yang akan terjadi apabila penanganan cedera tidak baik dan benar adalah terjadinya rasa sakit yang berkepanjangan, kekakuan, ketidakstabilan gerakan pergelangan kaki, disfungsi saraf, dan masih banyak lagi, (Dewi *et al.*, 2018).

Salah satu model pengajaran yang tepat untuk diterapkan dalam pendidikan kesehatan adalah model pengajaran *explicit instruction* yang bermuatan metode praktikum dalam prosesnya. Model *explicit instruction* adalah model pengajaran langsung dengan pola selangkah demi selangkah yang khusus dirancang dalam menunjang kemampuan siswa yaitu pengetahuan prosedural dan deklaratif, (Putri *et al.*, 2017). Kelebihan model *explicit instruction* (pengajaran langsung) adalah salah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan

dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan bertahap, selangkah demi selangkah, (Anwar & Lapenia, 2019). Metode ini mengajarkan keterampilan secara berurutan mulai dari yang termudah hingga tersulit dan diberikan demonstrasi selangkah demi selangkah member fasilitas kepada peserta untuk mencoba ketrampilan yang sudah didemonstrasikan, (Suciati *et al.*, 2021).

METODE

Penelitian ini berjenis Pre Eksperimen dengan *One-Group Pretest-posttest Design*, yaitu melibatkan satu kelompok atau satu kelas. Penelitian ini memiliki 2 variabel bebas meliputi Penelitian ini tidak menggunakan kelas perbandingan namun menggunakan tes awal sehingga besar efek atau pengaruh penggunaan Metode *Explicit Instruction* dapat diketahui secara pasti. *Pretest-posttest* pada responden menggunakan kuesioner berupa lembar tes. Bentuk tes yang digunakan adalah tes tertulis, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Pengumpulan data sekunder dengan mengamati data-data terkait cedera olahraga yang ada di buku register atau laporan bulanan Puskestren/Klinik Kesehatan di Pondok Pesantren, serta data lainnya terkait penelitian penelitian ini.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh santri yang menjadi anggota tim futsal dan badminton di Pondok Pesantren Al-Falah Putera Banjarbaru yaitu sebanyak 80 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian santri yang menjadi anggota tim futsal dan badminton sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 16 Mei sampai dengan tanggal 30 Juni 2023. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan data yang diperoleh tidak berdistribusi normal.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Pengetahuan santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction*

Pengetahuan Sebelum	F	%	Pengetahuan Sesudah	F	%
Baik	38	47,5	Baik	78	97,5
Cukup	30	37,5	Cukup	2	2,5
Kurang	12	15,0	Kurang	0	0,0
Total (N)	80	100	Total (N)	80	100

Tabel 2. Sikap santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction*

Sikap Sebelum	F	%	Sikap Sesudah	F	%
Positif	53	66,3	Positif	80	100
Negatif	27	33,8	Negatif	0	0,0
Total (N)	80	100	Total (N)	80	100

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil uji non parametrik tingkat pengetahuan responden tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction*

Pengetahuan	Pendidikan Kesehatan		P value
	Metode Explicit Sebelum	Instruction Sesudah	
Baik	38	78	0,000

Cukup	30	2
Kurang	12	0
Total (N)	80	100

Tabel 6. Hasil uji non parametrik tingkat sikap responden tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction*

Sikap	Pendidikan Kesehatan <i>Explicit Instruction</i>		P value
	<i>Instruction</i>		
	Sebelum	Sesudah	
Positif	53	80	0,000
Negatif	27	0	
Total (N)	80	80	

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* dengan kategori pengetahuan kurang memiliki persentase paling sedikit yaitu sebesar 15%. Dapat dilihat dari jawaban responden maka tergambar bahwa sebagian responden ada yang mengetahui tentang penanganan pertama cedera olahraga dan sebagian besar lainnya belum mengetahui bagaimana penanganan pertama cedera olahraga.

Meskipun sebagian besar responden telah mengetahui tentang penanganan pertama cedera olahraga, tetapi banyak pula responden yang belum mengetahuinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Hepilita (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan sebagian adalah kurang hal ini disebabkan karena responden tidak terpapar informasi tentang kesehatan akibat tidak merasakan pentingnya informasi tersebut dan sarana serta prasarana yang mendukung agar informasi tersebut tersampaikan dengan baik juga kurang mendukung. Oleh karena itu perlu dilakukannya pendidikan kesehatan dengan metode yang tepat agar pengetahuan responden bisa meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga sebagian sudah ada yang baik. Namun masih terdapat juga pengetahuan dengan kategori cukup dan kurang, hal ini dapat lebih ditingkatkan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* tentang penanganan pertama cedera olahraga sehingga mereka lebih mengetahui dan memahami tentang penanganan pertama cedera olahraga, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap informasi baru mengenai suatu hal atau suatu objek yang didapat sebagian besar melalui indra pendengaran dan indra penglihatan yaitu telinga dan mata. Semakin bertambahnya informasi responden maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan.

2. Sikap santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat sikap responden tentang penanganan pertama cedera olahraga sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* yang terbanyak adalah sikap dengan kategori positif yaitu sebesar 66,3% (53 orang) dan kategori negatif sebesar 33,8% (27 orang) Dapat dilihat dari jawaban responden maka tergambar bahwa sebagian responden sudah ada yang memiliki sikap positif terhadap penanganan pertama cedera olahraga dan sebagian besar lainnya bersikap negatif dalam penanganan pertama cedera olahraga.

Terbentuknya sikap positif terhadap penanganan cedera meskipun belum dilakukannya pendidikan kesehatan dikarenakan usia dan jenjang pendidikan mereka. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2017) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan mempunyai hubungan yang positif dengan perubahan variabel perilaku. Pengetahuan dapat diperoleh dari tingkat pendidikan seseorang sehingga menyebabkan realitas cara berfikir dan ruang lingkup jangkauan berfikirnya semakin luas. Selain itu faktor yang mungkin terjadi adalah akibat dari seringnya responden terpapar informasi baik secara sengaja ataupun tidak. Seperti intensitas pertandingan di luar pesantren yang semakin sering juga turut berperan besar bagi responden dalam mendapatkan informasi terbaru.

Namun masih banyak juga responden yang memiliki sikap negatif, peneliti berasumsi yang menyebabkan adanya sikap negatif pada responden adalah kurang tepatnya informasi yang responden terima, atau mungkin karena terbatasnya pengetahuan yang bisa didapatkan terkait penanganan pertama cedera olahraga. Keterbatasan dan kurangnya informasi tersebut berimbas kepada responden dalam menyikapi cedera yang terjadi. Nurarif dan Kusuma (2019) menyatakan bahwa pemberian informasi yang tepat dan dibutuhkan oleh responden akan mampu merubah sikap dan perilakunya. Penyuluhan kesehatan yang diberikan akan meningkatkan pengetahuan klien dan mampu merubah perilakunya sesuai dengan saran yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Pendapat diatas didukung oleh Notoatmodjo (2017) yang menyatakan bahwa informasi yang diberikan akan menyebabkan timbulnya rangsang individu melalui indera untuk tahu dan akan merubah perilakunya sesuai dengan informasi yang didupakannya. Apabila informasi tersebut dirasakan bermanfaat maka akan mampu memodifikasi perilakunya, tetapi apabila informasi tersebut dianggap tidak bermanfaat maka tidak akan mampu merubah perilakunya.

3. Pengetahuan santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* didapatkan data 78 responden (97,5%) dengan pengetahuan kategori baik, dan 2 responden dengan pengetahuan kategori cukup. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tidak ada lagi responden yang pengetahuannya di kategori kurang, dan juga terjadi peningkatan pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga dengan kategori baik yaitu yang awalnya 38 responden (47,5%) meningkat sebanyak 40 responden.

Dari 30 responden yang sebelumnya dikategorikan pengetahuan cukup, setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* jumlahnya berkurang dan menjadi 2 orang responden saja. Dan dari 2 responden dengan kategori pengetahuan cukup tersebut, 1 orang diantaranya ketika sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* adalah berkategori pengetahuan kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Peneliti berasumsi salah satu faktor yang membuat pengetahuan responden meningkat adalah usia, pendidikan, lingkungan, dan faktor informasi. Faktor pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan karena tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, faktor yang kedua adalah faktor usia dimana usia juga mempengaruhi karena semakin tua usia seseorang maka proses perkembangan mental bertambah baik, akan tetapi perkembangan mental tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun, faktor yang ketiga adalah faktor lingkungan atau kebiasaan yang mana kebiasaan berpengaruh besar terhadap cara berpikir seseorang, dan keempat adalah faktor informasi yaitu bagaimana cara seseorang dalam mendapatkan informasi. Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar dan majalah dan lain-lain, maka hal tersebut juga dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Adanya 2 orang berkategori pengetahuan cukup ini peneliti berasumsi bahwa yang menyebabkan hal tersebut adalah dikarenakan perbedaan individu dalam menjalani proses pengetahuan. Perbedaan proses ini bisa karena beberapa faktor, diantaranya faktor umur. Sejalan dengan pendapat Huclok (1998), semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan

seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Selain itu, faktor lain yang memungkinkan adalah faktor lingkungan dan sosial budaya. Pengaruh pergaulan dan area sekitar memiliki peran penting dalam membuat sikap seseorang dalam hal menerima informasi, sehingga mengakibatkan adanya beberapa orang yang tidak memiliki peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam penelitian ini. Sejalan dengan Ann. Mariner dikutip dari Nursalam (2013) lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi pengetahuan, perkembangan, dan perilaku orang atau kelompok.

4. Sikap santri tentang penanganan pertama cedera olahraga sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat sikap responden tentang penanganan pertama cedera olahraga sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* yang terbanyak adalah sikap dengan kategori positif yaitu sebesar 100% (80 orang) dan tidak ditemukan responden dengan sikap berkategori negatif. Dapat dilihat dari jawaban responden maka tergambar bahwa seluruh responden sudah memiliki sikap positif terhadap penanganan pertama cedera olahraga.

Menurut WHO (1954) tujuan *Health Education* adalah untuk mengubah perilaku dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Terdapat tiga metode dalam memberikan Health Education yaitu metode individual, metode kelompok, dan metode massa. Salah satu metode kelompok adalah ceramah dengan *Explicit Instruction* dengan menggunakan media presentasi berupa slide. Keberhasilan suatu pendidikan kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor pendidik, sasaran dan proses. Menurut Azwar (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi yang dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat (Suciati et al., 2021)

Peneliti berasumsi yang menyebabkan perubahan sikap dari negatif ke positif pada responden dalam penelitian ini adalah tepatnya informasi yang responden terima, metode penyampaian materi yang bertahap, adanya demonstrasi dan praktik yang dilakukan oleh para responden sehingga meningkatkan pemahaman dan mendorong responden untuk bersikap positif terkait penanganan pertama cedera olahraga.

Hasil penelitian ini menunjukkan sikap responden terhadap penanganan pertama cedera olahraga secara keseluruhan adalah positif. Peningkatan sikap ini salah satunya adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan metode *explicit instruction* tentang penanganan pertama cedera olahraga sehingga mereka lebih mengetahui dan memahami tentang penanganan pertama cedera olahraga dan dapat bersikap positif dalam menangani cedera. Dapat disimpulkan bahwa terbentuknya sikap positif terhadap penanganan pertama cedera olahraga selain faktor usia dan jenjang pendidikan, juga disebabkan meningkatnya pengetahuan setelah mendapatkan informasi dengan cara yang tepat yaitu pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction*.

5. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* terhadap peningkatan pengetahuan santri dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini pada saat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* kepada responden menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf kemaknaan $\rho = 0,000$ dimana $\rho < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* terhadap tingkat pengetahuan santri dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa jumlah responden dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari sebelumnya berjumlah 38 orang (47,5%) menjadi 78 orang (97,5%). Sedangkan jumlah responden dengan pengetahuan kategori cukup yang sebelumnya berjumlah 30 orang (37,5%) berkurang menjadi hanya 2 orang (2,5%) saja. Dan responden dengan pengetahuan kategori kurang yang sebelumnya berjumlah 12 orang (15%) setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* maka tidak terdapat lagi responden dengan pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga yang dikategorikan kurang.

Menurut Elgar Dale penggunaan media pada pendidikan kesehatan yang mempunyai intensitas paling tinggi yaitu dengan menggunakan media benda asli, adapun penggunaan media yang mempunyai intensitas paling rendah yaitu dengan menggunakan media kata-kata. Media atau alat peragaan mempunyai manfaat untuk menimbulkan minat sasaran, mempermudah pendidik untuk menyampaikan bahan atau materi, mempermudah sasaran untuk menerima informasi. Pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik akan semakin banyak jika semakin konkret (nyata) peserta didik mempelajari bahan pengajaran. Sebaliknya, jika peserta didik semakin abstrak dalam mempelajari bahan pengajaran, maka semakin sedikit pengalaman belajar yang diperoleh (Arsyad, 2013)

Menurut asumsi peneliti terjadinya peningkatan pengetahuan responden tentang penanganan pertama cedera olahraga karena responden diberikan informasi yang jelas, bertahap langkah demi langkah, melihat dan mendengarkan materi penyuluhan, adanya praktik yang dilakukan tim peneliti, serta diberikannya kesempatan untuk mencoba berpraktik dalam melakukan penanganan pertama cedera olahraga. Selain itu pemberian informasi dengan metode yang tepat dan waktu yang tepat juga berdampak pada mudahnya responden memahami apa yang disampaikan dan banyaknya retensi pengetahuan yang disimpannya.

Dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan responden tentang penanganan pertama cedera olahraga salah satunya disebabkan karena terpenuhinya kebutuhan akan informasi yang diperlukan responden didapatkan secara mendetail, jelas, terorganisir bertahap, dan melibatkan mereka secara langsung. Kebutuhan informasi ini terpenuhi dari pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* yang dilakukan oleh pendidik dalam hal ini adalah perawat. Berdasarkan hasil analisa data tersebut peneliti menyimpulkan "Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* terhadap peningkatan pengetahuan santri tim futsal dan badminton dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera".

6. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* terhadap peningkatan sikap santri dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini pada saat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* kepada responden menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf kemaknaan $\rho = 0,000$ dimana $\rho < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* terhadap sikap santri tim Futsal dan Badminton dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa jumlah responden dengan sikap berkategori positif meningkat dari sebelumnya berjumlah 53 orang (66,3%) menjadi 80 orang (100%). Sedangkan jumlah responden dengan sikap berkategori negatif yang sebelumnya berjumlah 27 orang (33,8%) setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* maka tidak terdapat lagi responden dengan sikap dalam penanganan pertama cedera olahraga yang dikategorikan negatif.

Ketika di lapangan, selain menggunakan slide dan video visual, peneliti juga menggunakan alat-alat dan benda yang digunakan untuk pertolongan pertama cedera olahraga seperti, *ice bag*, *spark*, *elastic bandage*, perban, serta melibatkan responden langsung dalam demonstrasi dan praktik keterampilan. Sebagaimana pendapat Elgar Dale dalam penelitian Arsyad, (2013) menyatakan bahwa penggunaan media pada pendidikan kesehatan yang mempunyai intensitas paling tinggi yaitu dengan menggunakan media benda asli. Media atau alat peragaan mempunyai manfaat untuk menimbulkan minat sasaran, mempermudah pendidik untuk menyampaikan bahan atau materi, mempermudah sasaran untuk menerima informasi.

Penelitian yang dilakukan Suciati *et al*, (2021), menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan Metode Explicit Instruction tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga *Sprain* yang dilakukan kepada Anggota UKM Futsal STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung Pada Tahun 2021 memiliki pengaruh terhadap Sikap responden pada penelitian tersebut. Hal ini membuktikan

bahwa dengan bertambahnya informasi yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan dengan metode Explicit Instruction mampu mempengaruhi kepercayaan individu yang mulanya bersikap negatif menjadi positif.

Dapat disimpulkan bahwa peningkatan sikap responden terhadap penanganan pertama cedera olahraga salah satunya disebabkan karena terpenuhinya kebutuhan akan informasi yang diperlukan responden didapatkan secara mendetail, jelas, terorganisir bertahap, dan melibatkan mereka secara langsung. Kebutuhan informasi ini terpenuhi dari pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* yang dilakukan oleh pendidik dalam hal ini adalah perawat. Berdasarkan hasil analisa data tersebut peneliti menyimpulkan "Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *explicit instruction* terhadap peningkatan sikap santri tim futsal dan badminton dalam penanganan pertama cedera olahraga di Pondok Pesantren Al-Falah Putera".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa, hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil dengan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Explicit Instruction* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap santri Pondok Pesantren Al-Falah Putera Banjarbaru. Saran bagi pondok pesantren dapat menjadi bahan evaluasi dan informasi bagi pihak Pondok Pesantren Al-Falah Putera Banjarbaru untuk memberikan sosialisasi secara berkala dan pemberian pengetahuan terkait penanganan pertama cedera olahraga yang tepat sesuai standart kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, A. N. A. (2022). *4 Alasan Pertolongan Segera pada Cedera Olahraga Penting Dilakukan* (Internet). Jakarta: Health Liputan6. tersedia dalam: <https://www.liputan6.com/health/read/5044097/4-alasan-pertolongan-segera-pada-cedera-olahraga-penting-dilakukan> (diakses 16 Desember 2022).
- Anwar, A. S., & Lapenia, P. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Explicit Instruction untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pokok Bahasan Cahaya dan Sifatnya pada Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Sembawa. *Jurnal Lensa Pendas*, 4(1), 52–59. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/lensapendas>.
- Budi. (2019). *Pesantren Al Falah Banjarbaru, Kalsel* (Internet). Jakarta: Laduni.ID. tersedia dalam: <https://www.laduni.id/post/read/61522/pesantren-al-falah-banjarbaru-kalsel> (diakses 16 Desember 2022).
- Bulkis, S. (2022). *KalselPedia - Dulu di Ponpes Al Falah Banjarbaru Hanya 1 Ruangan, Sekarang Hampir 60 Lokal* (Internet). Banjarmasin: TribunBanjarbaru.com. tersedia dalam: <https://banjarmasin.tribunnews.com/2022/02/08/kalselpedia-dulu-di-ponpes-al-falah-banjarbaru-hanya-1-ruangan-sekarang-hampir-60-lokal> (diakses 16 Desember 2022).
- Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Amestiasih, T. (2020). Kompres Hangat dan Kompres Dingin Sebagai Alternatif Penanganan Nyeri Non Trauma Pada Pemain Futsal. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 187–194. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3065>
- Fitri, A., Wulandini, P., & Sari, T. K. (2019). Pengetahuan Siswa/I Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Saat Berolahraga Di Sma Olahraga Rumbai Pekanbaru Provinsi Riau 2019. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 3(1), 70–77. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.815>
- Halim, E. (2021). *Jenis Cedera Olahraga* (Internet). Jakarta: Ciputra Medical Center. tersedia dalam: <https://www.ciputramedicalcenter.com/jenis-cedera-olahraga/> (diakses 16 Desember 2022).
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya. *JK Unila*, 4(1), 34–44.
- Kesmas Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018* (Internet). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. tersedia dalam: https://kesmas.kemkes.go.id/as-sets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf (diakses 16 Desember 2022).

- Khoiril Anam, dkk D. (2020). Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 9.
- Kundre.R, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Simulasi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Pada Siswa Yang Mengalami Sinkop Di Sma 7 Manado. *E-Journal Keperawatan*, 6(2), 1-8.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>
- Nirmalasari, N., Nofiyanto, M., & Hidayati, R. W. (2020). Studi Demografi: Riwayat Kejadian Cedera dan Penanganan Pertama Cedera Olah Raga di Unit Kegiatan Mahasiswa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 38-44. <https://doi.org/10.31101/jhes.1018>
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Nursita, H. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Teknik Menyusui dengan Metode Explicit Instruction terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Ngemplak Kartasura. *Jurnal Muhamadiyah Surakarta*, 1(1), 1-18.
- Oktaviani.J. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Explicit Intruction Terhadap Perubahan Perilaku Penanganan Cedera. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Pakpahan, M. et al. (2021). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. In *Medan: Yayasan Kita Menulis*.
- Permatasari, A., & Sahputri, D. L. (2020). *Badminton, Olahraga Paling Sering Sebabkan Cedera Mata* (Internet). Jakarta: VIVA.co.id. tersedia dalam: <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/1293722-badminton-olahraga-paling-sering-sebabkan-cedera-mata?page=1> (diakses 16 Desember 2022).
- Putri, A. M., Arifuddin, M., & Misbah, M. (2017). Meningkatkan Kemampuan Analisis Dan Sikap Ilmiah Siswa Melalui Model Explicit Instruction Dengan Metode Praktikum Pada Materi Ajar Listrik Dinamis. *Vidya Karya*, 32(1), 87-96. <https://doi.org/10.20527/jvk.v32i1.4900>
- Suciati, Purnomo, Surtini, & Antika, P. Y. (2021). pengaruh health education metode explicit intruction terhadap sikap pertolongan pertama sprain pada Ukm futsal Stikes hutama abadi husada tulungagung (Effect Explicit Method Instruction Health Education Sprain on First Aid Ukm Futsal In Stikes Hut. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 2(2), 37-41. <http://ejournal.stikesnu.ac.id/index.php/jp/article/view/57>
- Sucipto, A., Ervira Puspaningtyas, D., Afriani, Y., & Puspita Sari, S. (2022). Pengetahuan dan Penanganan Cidera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center Melalui Edukasi Online. *Dharma Bakti*, 5(2), 85-94.
- Suraya, F., Rahayu, T., & Alcuizar, R. (2021). Journal Sport Area. *Journal Sport Area*, 5, 65-75. <https://pdfs.semanticscholar.org/3041/0f49a316c876f14065-4c849567b8a95b1158.pdf>
- Wawan, A., Dewi, M. (2011). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. In *Yogyakarta: Nuha Medika*.