

## **Edukasi Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode *Peace And Love* Pada Siswa SMP 15 Kota Malang**

**Annisa Lutfiyah Norman<sup>1</sup>, Atika Yulianti<sup>2</sup>, Gamar<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malan, Indonesia

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Annisa Lutfiyah Norman

**E-mail:** [annisalutfiyah@gmail.com](mailto:annisalutfiyah@gmail.com)

### **Abstrak**

Cedera olahraga merupakan risiko yang umum terjadi pada aktivitas fisik di lingkungan sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kurangnya pengetahuan siswa tentang penanganan cedera yang tepat dapat memperburuk kondisi dan menghambat proses pemulihan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan pendekatan *Peace and Love*, yang merupakan metode modern dalam manajemen cedera jaringan lunak. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada siswa kelas VII dan VII di SMP Negeri 15 Kota Malang. Edukasi diberikan melalui penyuluhan interaktif, video demonstrasi, dan simulasi praktik. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai langkah-langkah penanganan cedera yang tepat setelah intervensi edukasi diberikan. Edukasi berbasis metode *Peace and Love* terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menangani cedera olahraga secara mandiri dan aman. Diharapkan pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

**Kata kunci** - cedera olahraga, edukasi kesehatan, *Peace and Love*, penanganan cedera

### **Abstract**

Sports injuries are a common risk associated with physical activity in schools, especially at the junior high school (SMP) level. Students' lack of knowledge about proper injury management can worsen conditions and hinder the recovery process. This activity aims to provide education on sports injury management using the *Peace and Love* approach, a modern method for managing soft tissue injuries. The method used was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test design for seventh and seventh grade students at SMP Negeri 15, Malang City. Education was provided through interactive counseling, video demonstrations, and practical simulations. Data analysis showed a significant increase in students' understanding of proper injury management steps after the educational intervention. Education based on the *Peace and Love* method has proven effective in increasing students' awareness and skills in managing sports injuries independently and safely. It is hoped that this approach can be integrated into the physical education curriculum as part of promotional and preventive efforts in the school environment.

**Keywords** - sports injury, health education, *Peace and Love*, injury management

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas olahraga merupakan bagian penting dalam proses pendidikan, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang bertujuan untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Anggiana & Indahwati, 2025). Namun, dalam pelaksanaannya, kegiatan olahraga di sekolah sering kali diikuti oleh risiko cedera, baik ringan maupun berat. Cedera seperti terkilir, memar, nyeri otot, dan keseleo merupakan jenis cedera yang umum terjadi di kalangan siswa saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Hibatullah & Supriyono, 2025).

Di SMP Negeri 15 Kota Malang, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai penanganan awal cedera olahraga. Banyak dari mereka masih menggunakan cara penanganan tradisional yang tidak sesuai dengan prinsip kedokteran olahraga modern, yang dapat memperburuk kondisi cedera atau memperlambat proses penyembuhan (Suprawesta et al., 2024). Kurangnya edukasi mengenai pertolongan pertama yang tepat serta belum adanya integrasi metode penanganan cedera yang mutakhir dalam kurikulum sekolah menjadi salah satu penyebab utama masalah ini (Mukrim et al., 2025).

Metode *Peace and Love* merupakan pendekatan terbaru dalam penanganan cedera jaringan lunak yang dikembangkan untuk menggantikan metode lama seperti *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) (Marinta, 2025). Pendekatan ini tidak hanya fokus pada fase akut cedera, tetapi juga mencakup prinsip-prinsip penting dalam pemulihan jangka panjang, termasuk edukasi, penghindaran intervensi pasif yang tidak perlu, dan aktivitas yang terkontrol (Sohan Harizega et al., 2025). Dengan memberikan edukasi berbasis metode *Peace and Love* kepada siswa, diharapkan mereka dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang tepat dalam menangani cedera olahraga secara mandiri dan bertanggung jawab (Mega Widya Putri et al., 2024).

Penanganan cedera olahraga dengan menerapkan metode "*PEACE and LOVE*" yang berarti *P* : *Protection*; *E* : *Elevation*; *A* : *Avoid AntiInflammation*; *C* : *Compression*; *E* : *Education*; *L* : *Load*; *O* : *Optimism*; *V* : *Vascularitation*; *E* : *Exercise*. Penanganan cedera dengan metode *PEACE and LOVE* tidak terbatas pada fase akut semata, melainkan juga melibatkan edukasi komprehensif kepada pasien tentang respons tepat terhadap kondisi cedera yang dialami (Dubois & Esculier, 2020). Penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode *PEACE and LOVE* diperkenalkan oleh dua fisioterapis yang berasal dari Italia, Penanganan cedera dengan metode *PEACE and LOVE* melampaui sekadar proses regenerasi jaringan, dengan menitikberatkan pada tahap pemulihan komprehensif pasca-cedera (Fousekis & Tsepis, 2021). Pada fase penyembuhan cedera olahraga menggunakan metode *PEACE*, sedangkan dalam masa pemulihan menggunakan metode *LOVE*. Metode *PEACE* menganjurkan penghindaran es, protokol *RICE* lengkap, serta obat anti-inflamasi karena dapat mengganggu proses penyembuhan alami jaringan setelah cedera olahraga. Memberikan edukasi mengenai cedera olahraga akan diberikan kepada pasien atau yang disebut dengan biopsikososial (Marinta, 2025).

Penerapan metode ini di lingkungan sekolah, khususnya pada siswa SMP, merupakan langkah strategis untuk membentuk budaya sadar cedera dan meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani (Purba et al., n.d.). Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas edukasi penanganan cedera olahraga menggunakan metode *Peace and Love* pada siswa SMP Negeri 15 Kota Malang.

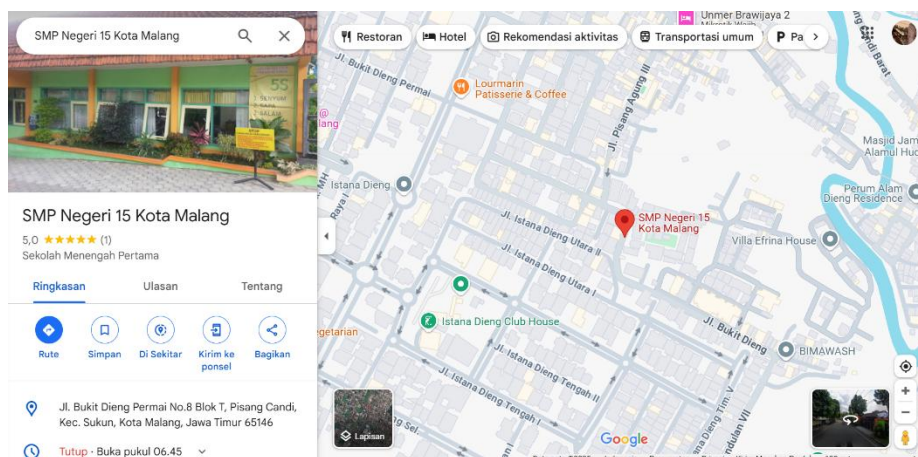
## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan terstruktur yakni penyuluhan edukasi serta demonstrasi cara menangani cedera pada siswa SMPN 15 Kota Malang. Kegiatan ini menggunakan power point sebagai media penyuluhan guna menyampaikan terkait pengertian, penyebab, tanda gejala dan penanganan cedera olahraga.



Gambar 1.  
Media Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Lab IPA SMP Negeri 15 Jl. Bukit Dieng T/8, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang. Dihadiri oleh 68 anak dari kelas VII dan VIII. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 pada pukul 08.00-09.30 WIB.



Gambar 2.  
Lokasi Kegiatan Penyuluhan

Tahapan kegiatan penyuluhan ini terdiri dari:

1. Identifikasi dan Persiapan

Kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi bersama pihak sekolah, khususnya guru Pendidikan Jasmani dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui kebutuhan siswa terkait penanganan cedera dan memastikan kesiapan teknis pelaksanaan kegiatan edukasi.

2. Penentuan Peserta

Peserta kegiatan adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 15 Kota Malang yang secara aktif mengikuti pelajaran olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 68 siswa.

3. Penyusunan Materi Edukasi

Materi edukasi disusun berdasarkan pendekatan *Peace and Love* yang terdiri dari:

- a) *PEACE: Protect, Elevate, Avoid anti-inflammatory modalities, Compress, Educate.*

- b) *LOVE: Load, Optimism, Vascularisation, Exercise.*
4. Pelaksanaan Edukasi  
Kegiatan edukasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah melalui metode sebagai berikut:
- Penyuluhan interaktif: Penjelasan teori dasar tentang cedera olahraga dan prinsip *Peace and Love*.
  - Simulasi/praktik langsung: Siswa mempraktikkan teknik sederhana dalam menangani cedera seperti pembabatan, elevasi, dan mobilisasi ringan.
  - Diskusi dan tanya jawab: Memberi ruang bagi siswa untuk bertanya dan berbagi pengalaman tentang cedera yang pernah mereka alami.
5. Evaluasi Kegiatan  
Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa terkait penanganan cedera olahraga. Selain itu, umpan balik juga dikumpulkan melalui kuesioner kepuasan peserta untuk menilai efektivitas metode penyampaian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai penanganan cedera dengan metode *Peace and Love* ini dilakukan dengan tatap muka dan dihadiri oleh siswa SMP berjumlah 68 orang dari kelas VII dan VIII. Pelaksanaan penyuluhan ini didukung penuh oleh pihak Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang dengan memberikan izin untuk menyelenggarakan penyuluhan mengenai penanganan cedera dengan metode *Peace and Love*.



**Gambar 3.**  
Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan ini diawali dengan pengenalan diri serta penyuluhan diberikan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada Siswa SMP Negeri 15 Kota Malang. Sebelum pemaparan materi, mahasiswa bertanya kepada 68 orang yang hadir untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan cedera, dari situ didapatkan bahwa siswa yang mengetahui cara penanganan cedera hanya 15% dari jumlah siswa yang hadir. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang penanganan cedera dengan metode *Peace and Love*. Penyuluhan yang disampaikan berisikan definisi, penyebab, tanda dan gejala serta metode *Peace and Love* dalam penanganan cedera.



**Gambar 4.**  
Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan ini diakhiri dengan sesi tanya jawab upaya untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta setelah pemaparan materi, dari situ didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai cara penanganan cedera dari yang sebelumnya hanya 15% menjadi 75%. Selama kegiatan berlangsung terlaksana dengan lancar dan baik tanpa adanya kendala yang mengganggu kegiatan penyuluhan, dan para peserta sangat antusias serta aktif dalam sesi tanya jawab. Semua peserta tertarik dengan materi yang disampaikan, karena pemahaman peserta sejauh ini apabila terjadi cedera di bawa ke kang urut atau rendam air hangat. Atas dasar pemahaman dan pemaparan materi yang berbeda inilah yg menarik antusias peserta. Dan pada akhirnya peserta sadar, dan memahami bagaimana metode *Peace and Love* dalam penanganan cedera.



**Gambar 5.**  
Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan didapatkan bahwa edukasi fisioterapi melalui media *power point* dan demonstrasi metode penanganan cedera terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cara penanganan cedera dengan metode *Peace and Love*. Materi yang diberikan mencakup pengertian cedera, penyebab, tanda gejala, serta penanganan cedera yang dapat dilakukan di rumah. Melalui pendekatan yang partisipatif dan interaktif, siswa menunjukkan antusiasme dalam memahami dan mempraktikan cara penanganan yang telah diajarkan. Diharapkan, dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan ini, siswa dapat secara mandiri menangani cedera serta mencegah terjadinya cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Berupa Pola Permainan dengan Kesehatan Mental Siswa SMPN 26 Surabaya. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6.
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 2, pp. 72–73). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Fousekis, K., & Tsepis, E. (2021). Soft Tissue Injuries may need PEACE in the Acute Phase, but Moderate and Severe Injuries Require CARE Dear Editor-in-chief. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20, 799–800. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.799`Minor>
- Hibatullah, S. H., & Supriyono, S. (2025). Identifikasi Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs Darut Taqwa. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Indonesia*, 5(9), 2780–2791. <https://doi.org/10.52436/1.jpti.1055>
- Marinta, Y. (2025). Review of PEACE and LOVE the new era of RICE in acute soft tissue injury management? - A narrative review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 13(9\_suppl2). <https://doi.org/10.1177/2325967125s00043>
- Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, & Lukman Alfaris. (2024). Handling Sports Injuries using the PEACE Method and Nutritional Management of Athletes After Sports Injuries. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1519–1526. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3393>
- Mukrim, H., Rusli, R., Arimbi, A., Arsal, U. W., & Anggraeni M, A. S. D. (2025). Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode Rice kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), 817–822. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1796>
- Purba, R. H., Jauhari, M., & Aprilia, T. (n.d.). Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Peace And Love Pada Ksr Pmi Unit UNJ. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2021). Retrieved <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Sohan Harizega, R., Agustin, R., Cindy, A., Afni, N., Studi, P., & Keperawatan, S. (2025). Pengaruh Pelatihan Peace and Love terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Penanganan Cedera Ankle Sprain pada Anggota Knc-Emergency. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 47–53.
- Suprawesta, L., Ratu, B., Esser, N. L., Studi, P., Olahraga, P., Kesehatan, D., Keolahragaan, I., & Masyarakat, K. (2024). Hubungan Penanganan Cedera Olahraga Dan Kondisi Saat Kembali Berolahraga Pasca Cedera Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (Madu)*, 2(1). <https://permatamandalika.com/index.php/MADU>