

Optimalisasi Kemampuan Pertolongan Pertama Dislokasi Pada Cedera Ringan dengan Metode Demonstrasi dan Video Animasi pada Remaja

Melani Kartika Sari^{1*}

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, melastarte@gmail.com, 085731007697

Abstrak

Dislokasi merupakan salah satu cedera ringan yang sering terjadi pada remaja, terutama akibat aktivitas fisik dan olahraga. Penanganan pertolongan pertama yang tidak tepat dapat menimbulkan komplikasi dan memperburuk kondisi cedera. Namun, kemampuan remaja dalam melakukan pertolongan pertama dislokasi masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang efektif, seperti demonstrasi dan video animasi, untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Jumlah responden sebanyak 30 remaja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan yang bermakna antara kemampuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Metode demonstrasi dan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja. Kombinasi visualisasi dan praktik langsung membantu responden memahami materi secara lebih optimal. Metode ini dapat direkomendasikan sebagai strategi edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesiapsiagaan remaja dalam menangani cedera ringan.

Kata kunci: Dislokasi, Demonstrasi, Pertolongan Pertama, Video Animasi.

Abstract

Dislocation is a common minor injury among adolescents, particularly those resulting from physical activity and sports. Inappropriate first aid treatment can lead to complications and alleviate the injury. However, adolescents' ability to perform first aid for dislocations remains low. Therefore, effective educational methods, such as compression and animated videos, are needed to improve these skills. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Thirty adolescents were selected using a total sampling technique. Data analysis was performed using the Wilcoxon test to determine differences in skills before and after the intervention. The statistical test showed a significance value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference between skills before and after the intervention. The compression method and animated videos proved effective in improving adolescents' first aid skills for dislocations. The combination of visualization and hands-on practice helped respondents understand the material more optimally. This method can be recommended as a health education strategy to improve adolescents' preparedness in handling minor injuries.

Keywords: Dislocation, demonstration, first aid, animation video.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan tingginya aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja sangat aktif dalam kegiatan olahraga, ekstrakurikuler, hingga aktivitas bermain sehari-hari yang berisiko menimbulkan cedera. Salah satu jenis cedera yang cukup sering terjadi pada remaja adalah dislokasi, yaitu pergeseran tulang dari sendinya akibat benturan, tarikan kuat, atau jatuh(1). Dalam studi Global School-based Health Survey (GSHS) yang mencakup remaja sekolah di

beberapa negara ASEAN termasuk Indonesia, proporsi remaja yang mengalami setidaknya satu luka serius dalam 12 bulan terakhir cukup tinggi (sekitar 34,3% di Indonesia)(2).

Dislokasi termasuk cedera ringan, namun jika tidak segera mendapatkan pertolongan pertama yang tepat dapat menimbulkan komplikasi seperti kerusakan jaringan lunak, nyeri berkepanjangan, bahkan gangguan pergerakan (3). Pertolongan pertama merupakan upaya awal yang sangat penting untuk mencegah cedera bertambah parah sebelum penderita mendapatkan penanganan medis lebih lanjut. Sayangnya, pengetahuan dan keterampilan

remaja dalam memberikan pertolongan pertama masih tergolong rendah. Banyak kasus menunjukkan bahwa remaja cenderung panik, bingung, atau melakukan tindakan yang keliru saat menghadapi teman sebaya yang mengalami cedera. Hal ini tentu dapat memperburuk kondisi korban(4). Remaja sebagai kelompok usia sekolah menengah memiliki risiko tinggi mengalami cedera, namun pada umumnya masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama. Kurangnya pemahaman tentang penanganan awal dislokasi dapat menyebabkan tindakan yang tidak tepat, seperti reposisi mandiri tanpa teknik yang benar atau penundaan rujukan medis, yang justru memperburuk kondisi cedera. Oleh karena itu, upaya peningkatan kemampuan pertolongan pertama pada remaja menjadi aspek penting dalam promotif dan preventif kesehatan di lingkungan sekolah(5).

Metode pendidikan kesehatan yang efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja. Metode demonstrasi memungkinkan peserta didik untuk mengamati secara langsung langkah-langkah pertolongan pertama yang benar, sehingga memudahkan pemahaman praktik(2). Sementara itu, penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran dinilai mampu menarik perhatian, meningkatkan minat belajar, serta menyajikan informasi secara visual dan sistematis. Kombinasi kedua metode ini diharapkan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan pertolongan pertama dislokasi secara tepat dan aman(6).

SMAN 1 Plosoklaten sebagai salah satu institusi pendidikan menengah memiliki peran

strategis dalam pembinaan kesehatan peserta didik. Namun, hingga saat ini, edukasi terkait pertolongan pertama cedera, khususnya dislokasi, masih belum menjadi fokus utama dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler kesehatan sekolah. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti bagaimana Kemampuan Pertolongan Pertama Dislokasi Pada Cedera Ringan dengan Metode Demonstrasi dan Video Animasi pada Remaja di SMAN 1 Plosoklaten.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi dan video animasi terhadap kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang menjadi sasaran kegiatan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian, sehingga diperoleh jumlah responden sebanyak 30 orang.

Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama dislokasi pada cedera ringan dengan menggunakan metode demonstrasi langsung dan media video animasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dislokasi, tanda dan gejala, prinsip pertolongan pertama, serta langkah-langkah penanganan yang benar dan aman. Demonstrasi dilakukan oleh peneliti,

kemudian diperkuat dengan pemutaran video animasi untuk meningkatkan pemahaman responden.

Pengukuran kemampuan pertolongan pertama dislokasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kemampuan pertolongan pertama. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data berpasangan dan tidak berdistribusi normal. Uji statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelitian tentang Optimalisasi Kemampuan Pertolongan Pertama Dislokasi Pada Cedera Ringan dengan Metode Demonstrasi dan Video Animasi pada Remaja di SMAN 1 Plosoklaten.

1. Identifikasi kemampuan siswa PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten dalam pertolongan pertama dislokasi sebelum diberikan intervensi

Tabel 1 Distribusi frekuensi kemampuan siswa PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten dalam pertolongan pertama dislokasi sebelum diberikan intervensi.

| Kriteria Kemampuan | Pre-Test | |
|--------------------|-----------|-------------|
| | Frekuensi | % |
| Baik | 2 | 7% |
| Cukup | 7 | 23% |
| Kurang | 21 | 70% |
| Total | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kemampuan anggota PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten sebelum diberikan kegiatan pemberdayaan dalam melakukan pertolongan pertama dislokasi dengan teknik RICE berbasis video dan demonstrasi didapatkan hasil sebagian besar (70%) memiliki kemampuan kurang dalam menangani kasus dislokasi. Sebagian kecil responden (23%) memiliki kemampuan yang cukup dalam menangani kasus dislokasi.

2. Identifikasi kemampuan siswa PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten dalam pertolongan pertama dislokasi setelah diberikan intervensi

Tabel 2 Distribusi frekuensi kemampuan siswa PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten dalam pertolongan pertama dislokasi setelah diberikan intervensi

| Kriteria Kemampuan | Post-test | |
|--------------------|-----------|------------|
| | F | % |
| Baik | 26 | 87 |
| Cukup | 3 | 10 |
| Kurang | 1 | 3 |
| Total | 30 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa kemampuan pertolongan pertama anggota PMR dan PIK-R SMAN 1 Plosoklaten setelah diberikan kegiatan pemberdayaan dalam melakukan pertolongan pertama dislokasi dengan teknik RICE berbasis video dan demonstrasi didapatkan hasil hampir seluruh responden (87%) memiliki kemampuan baik dalam menangani kasus dislokasi.

3. Identifikasi Pengaruh Metode Demonstrasi dan Video Animasi terhadap Peningkatan Kemampuan Pertolongan Pertama pada Cedera Ringan Remaja

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang jelas antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi dan video animasi dengan peningkatan kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja. Sebelum intervensi, kemampuan responden dalam melakukan pertolongan pertama dislokasi masih terbatas. Hal ini ditunjukkan oleh kurangnya pemahaman mengenai prinsip dasar pertolongan pertama, seperti larangan melakukan reposisi sendiri, pentingnya imobilisasi, serta tindakan aman untuk mencegah cedera lanjutan(7).

Pemberian intervensi dilakukan secara sistematis melalui demonstrasi langsung yang memperlihatkan tahapan pertolongan pertama dislokasi, mulai dari pengenalan tanda dan gejala hingga teknik imobilisasi yang benar(8). Demonstrasi ini memungkinkan responden mengamati secara konkret proses penanganan cedera, sehingga terjadi proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Selanjutnya, video animasi digunakan sebagai penguatan materi dengan menyajikan visualisasi gerakan, struktur sendi, serta konsekuensi tindakan yang tidak tepat, yang mempermudah pemahaman konsep abstrak(9).

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada kategori rendah hingga sedang. Responden masih belum memahami secara tepat prinsip dasar pertolongan pertama

dislokasi, termasuk langkah imobilisasi dan tindakan yang harus dihindari. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan kemampuan pada sebagian besar responden, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor kemampuan pada kategori sedang hingga tinggi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kemampuan pertolongan pertama dislokasi sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,00$, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kemampuan pertolongan pertama dislokasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dan video animasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi dan video animasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja di SMAN 1 Plosoklaten. Metode ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden dalam melakukan penanganan awal dislokasi pada cedera ringan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Optimalisasi Kemampuan Pertolongan Pertama Dislokasi pada Cedera Ringan dengan Metode Demonstrasi dan Video Animasi pada Remaja*, dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi dan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pertolongan pertama dislokasi pada remaja.

Metode demonstrasi memungkinkan responden memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui pengamatan dan praktik, sedangkan video animasi berperan sebagai media pendukung yang memperkuat pemahaman konsep dan prosedur pertolongan pertama dislokasi. Kombinasi kedua metode tersebut mampu meningkatkan pemahaman kognitif serta keterampilan psikomotor remaja dalam menangani cedera ringan secara tepat dan aman. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berbasis demonstrasi dan video animasi dapat dioptimalkan sebagai strategi efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja terhadap cedera dislokasi.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan pendidikan pertolongan pertama cedera, khususnya dislokasi, ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan menggunakan metode demonstrasi dan media audiovisual.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk memanfaatkan metode demonstrasi dan video animasi sebagai media edukasi kesehatan dalam upaya peningkatan kemampuan pertolongan pertama pada remaja di lingkungan sekolah dan masyarakat.
3. Bagi Remaja Remaja diharapkan dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama dislokasi yang

telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta berperan aktif dalam memberikan bantuan awal yang tepat dan aman saat terjadi cedera ringan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai keberlanjutan peningkatan kemampuan pertolongan pertama dislokasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian berjudul *Optimalisasi Kemampuan Pertolongan Pertama Dislokasi pada Cedera Ringan dengan Metode Demonstrasi dan Video Animasi pada Remaja*.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada **Kepala Sekolah SMAN 1 Plosoklaten** beserta seluruh jajaran guru dan staf yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh **responden** yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Selanjutnya, peneliti menyampaikan terima kasih kepada **STIKES Karya Husada Kediri** yang telah memberikan dukungan akademik, bimbingan, serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Dukungan tersebut sangat berarti dalam menunjang kelancaran proses penelitian hingga penyusunan laporan akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Faigenbaum AD. Pediatric Exercise Science: From Basic Research to Clinical Application. Human Kinetic; 2018.
2. Ngazis CP. Pengembangan Video Interaktif “Materi Cedera” Pertolongan Pertama di PMR SMAN 5 Jakarta. J Pembelajaran Inov. 2024;7(2):1–7.
3. Murzen. 2025. [cited 2025 Dec 9].
4. Dislokasi - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan - Alodokter. Available from: <https://www.alodokter.com/dislokasi>
5. Abdel Khalik H, Dagher D, Lameire DL, Gusnowski E, Kolpka M, LeBel ME, et al. Management of First-Time Anterior Shoulder Dislocation—A Systematic Review and Meta-analysis: Arthroscopy Association of Canada Position Statement. Orthop J Sport Med. 2025 Feb 1;13(2).
5. Ekaprasetya F. Efektivitas Video Pendek Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Sprain di Masyarakat Daerah Pedesaan. JSK [Internet]. 2025;32(1). Available from: <https://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/350>
6. Romadoni S. Video Edukasi Tentang Pertolongan Pertama pada Fraktur Ekstremitas Terhadap Pengetahuan Siswa Palang Merah Remaja. MAsker Media. 2023;11(1).
7. Yusniawati Y. Differences in the Effectiveness of the Direct Demonstration Method and Video Screening of First Aid in Traffic Accidents on the Increase in Knowledge of Senior High School Students. Nurse Heal J Keperawatan. 2019;9(2).
8. Saputra R. Pengaruh Video Pertolongan Pertama Kecelakaan Lalu Lintas Terhadap Pengetahuan dan Self Efficacy pada Komunitas Motor di Kota Pontianak. KNJ [Internet]. 2025;5(1). Available from: <https://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/view/127>

9. Rizal A. Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Kasus Cedera pada Pelajar SMA di Samarinda. J Pengabd Masy Nusant [Internet]. 2023;3(2). Available from: <https://www.jurnalpkm.org/index.php/jpn/article/view/129>