

**THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION USING VIDEO MEDIA ON  
KNOWLEDGE ABOUT THE RICE METHOD FOR FIRST AID FOR  
SHOULDER INJURIES IN BADMINTON PLAYERS**

**Salman Roziq<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Departement of Nursing, Institute of Health Science Patria Husada Blitar*

Email : [pjraka@gmail.com](mailto:pjraka@gmail.com)

*Roziq, Salman (2023), The Influence Of Health Education Using Video Media On Knowledge About The Rice Method For First Aid For Shoulder Injuries In Badminton Players. Department of Nursing, Advisor Thatit Nurmawati, S.Si, M.Kes and Erni Setyoningsih, M.Kep, Ns*

**ABSTRACT**

*Shoulder injury is pain in the shoulder due to problems with the ligament muscles in the shoulder joint area. Badminton has explosive movement characteristics so it has a high risk of injury for the athletes. The aim of this research is to determine the effect of health education using video media on knowledge about the RICE method for first aid for shoulder injuries in badminton players. The design of this research is Pre-Experimental with a one-group pre-post test design (without control). The population of this study was 30 badminton members of STIKes Patria Husada Blitar and 25 Polkesma members, and the sample size was 48 respondents using the Purposive Sampling method. This research variable is to analyze the effect of health education using video media on knowledge about the rice method for first aid for shoulder injuries in badminton players. The scale of this research data is interval, a normality test was carried out with Shapiro Wilk according to the sample. The instrument is a questionnaire to measure the level of knowledge. Data analysis used the Wilcoxon Rank's test. The pre-test results showed that 15 respondents had a poor level of knowledge, 31.2% and 33 people had a sufficient level of knowledge, 68.7% and the post-test results showed that 47 people had a good level of knowledge, 97.9%. The statistical results show that there is an effect of health education using first aid videos with a significant value, namely  $\alpha 0.00$  or  $p < 0.05$ . From these results, it is hoped that badminton members will realize the importance of first aid for shoulder injuries so that more severe injuries do not occur and apply first aid using the RICE method as a means of supporting shoulder injuries in the future.*

*Keywords: First aid, Shoulder injury, Rice method*

**PENGARUH PENDIDIKAN  
KESEHATAN DENGAN MEDIA  
VIDEO TERHADAP  
PENGETAHUAN TENTANG  
METODE RICE UNTUK  
PERTOLONGAN PERTAMA  
CEDERA BAHU PADA PEMAIN  
BADMINTON**

**Salman Roziq<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan Patria Husada Blitar

Email : [pjraka@gmail.com](mailto:pjraka@gmail.com)

Roziq, Salman (2023), Pengaruh  
Pendidikan Kesehatan Dengan Media  
Video Terhadap Pengetahuann  
Tentang Metode Rice Untuk  
Pertolongan Pertama Cedera Bahu  
Pada Pemain Badminton. Program  
Studi S-1 Keperawatan, Jurusan  
Keperawatan, Pembimbing Thatit  
Nurmawati, S.Si, M.Kes dan Erni  
Setyoningsih, M.Kep, Ns

**ABSTRAK**

Cedera bahu adalah rasa nyeri pada bahu karena adanya masalah pada bagian otot-otot ligamen yang berada di daerah sendi bahu. Bulutangkis memiliki karakteristik gerakan yang bersifat explosive sehingga memiliki risiko cedera/injury yang tinggi bagi para atletnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang metode RICE untuk pertolongan pertama cedera bahu pada pemain badminton. Desain

penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design (without control)*. Populasi penelitian ini adalah anggota badminton STIKes Patria Husada Blitar sebanyak 30 orang dan Polkesma 25 orang, dan besar sampel sebanyak 48 responden dengan metode *Purposive Sampling*. Variabel penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang metode rice untuk pertolongan pertama cedera bahu pada pemain badminton. Skala data penelitian ini interval, dilakukan ujinnormalitas dengan *shapiro wilk* sesuai dengan sampel. Instrument berupa kuesioner untuk mrngukur tingkat pengetahuan. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Rank's. Hasil pre-test menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 orang 31,2% dan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 33 orang 68,7% dan hasil post-test menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 47 orang 97,9%. Hasil statistic menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video pertolongan pertama dengan nilai signifikan yaitu  $\alpha$  0,00 atau  $p < 0.05$ . Dari hasil tersebut diharapkan anggota badminton untuk menyadari pentingnya pertolongan pertama pada cedera bahu agar tidak terjadi cedera yang lebih parah dan menerapkan pertolongan pertama menggunakan metode RICE sebagai sarana penunjang pada cedera bahu untuk kedepannya.

Kata kunci: Pertolongan pertama, Cedera bahu, Metode rice

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sering dilakukan manusia mulai dari anak sampai dewasa dan keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata karena tidak hanya bersifat untuk kesehatan tetapi juga menjadi sarana pendidikan bahkan prestasi (Maghfiroh et al., 2015). Salah satu contoh olahraga yang populer di Indonesia adalah badminton setelah sepak bola/futsal dan jogging, dengan presentase sepakbola 21%, jogging 17,5%, badminton 10% (Ayu Rizaty, 2022). Bulutangkis memiliki karakteristik gerakan yang bersifat explosive (rangkaiannya beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan), cepat, dan menuntut terjadinya kontraksi terus menerus khususnya pada otot di persendian bahu, pinggang, lutut sampai dengan persendian ankle dan kaki, sehingga bulutangkis memiliki risiko cedera/injury yang tinggi bagi para atletnya (Nofiyanto et al., 2019).

Berdasarkan penelitian terhadap 80 sampel pemain bulutangkis, sebanyak 54 pemain (67.5%) pernah mengalami cedera bahu yang diakibatkan karena teknik keliru. Sedangkan jenis cedera bahu yang sering terjadi yaitu spasme otot (45%), sprain (8.8%), strain (6.3%), dislokasi (5%), subluksasio (1.3%), dan luptur ligamentum (1.3%) (Setiawan et al., n.d.). Diketahui bahwa pengetahuan pertolongan pertama dengan metode RICE dari 76 siswa SMP dengan

presentase baik 1 siswa (1,3%), cukup 21 siswa (27,6%), kurang 54 siswa (71,1%) (Maysaroh, 2022). Kurangnya pengetahuan dalam memberikan pertolongan pertama akan berdampak pada kesalahan tindakan pertolongan pertama dan beresiko membuat cedera menjadi lebih parah parah. Pengetahuan rendah di akibatkan karena faktor pendidikan tingkat pengetahuan seseorang dan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seseorang, faktor budaya, informasi, dan pengalaman (Rarnasari Ayu Gita, 2017). Adanya pendidikan kesehatan yaitu terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat, dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat (Nursalam & Efendi, 2012). Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari dalam yaitu koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, kelainan struktural tubuh, kurangnya pemanasan, kurangnya konsentrasi, keadaan fisik dan mental yang lemah, umur, keterampilan dan kemampuan, pengalaman. Cedera otot yang berasal dari luar yaitu kondisi lapangan, alat-alat olahraga, kondisi lingkungan (Tri Widhianti, 2018). Menurut Supartono (2015) dan Zein (2016), penanganan pertama pada cedera olahraga bertujuan untuk memberikan perawatan yang tepat dan cepat sebelum dilakukan penanganan lebih lanjut. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. RICE yaitu R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compresion (kompres), E=elevation (elevasi) (Frediyanto & Zuchra Noor, 2020).

Menurut (Waryana et al., 2019) pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Oleh karena itu media video yang menstimulasi dua indra yaitu penglihatan dan pendengaran, memberikan, pengertian/pengetahuan yang semakin jelas kepada sasaran. penggunaan video sebagai media pembelajaran dapat efektif dibanding dengan media konvensional. Hal ini dapat dibuktikan dari rata-rata nilai siswa/siswi yang sudah diberikan media video sebesar 68,93 dan rata-rata nilai siswa/siswi tanpa menggunakan media video sebesar 55 (Agustriana, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan dari anggota klub badminton STIKes Patria Husada beberapa anggota pernah mengalami cedera bahu dan sebagian besar tidak tahu cara penanganannya. Maka dari itu peneliti ingin meningkatkan pengetahuan anggota pemain badminton tentang pertolongan pertama cedera bahu.

## METODE PENELITIAN

Rancangan atau desain penelitian adalah Pra-Eksperimental dengan rancangan pra-pasca tes (one-group pre-post test design). yaitu penelitian dengan satu kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi sudah dilakukan

observasi pertama (pre-test) yang dapat menguji perubahan setelah eksperimen.

## HASIL

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin informasi dan cedera anggota klub STIKes Patria Husada Blitar

.No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	19	7	14,5%
	20	10	20,8%
	21	18	37,5%
	22	10	20,8%
	23	2	4,1%
	24	1	2,0%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100 %</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki – laki	20	41,6%
	Perempuan	28	58,4%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100 %</b>
3	<b>Informasi</b>		
	Sudah	7	14,5 %
	Belum	41	85,4 %
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100 %</b>
4	<b>Cedera</b>		
	Pernah	41	85,4 %
	Belum	7	14,5 %
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100 %</b>

diinterpretasikan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 18 orang (37,5%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (58,4%). Banyak responden yang belum mendapatkan informasi berjumlah 41 orang (85,4%) Dan rata-rata anggota badminton pernah mengalami cedera bahu berjumlah 41 orang dengan presentase (85,4%).

**Tabel 2** Pre Test Tingkat Pengetahuan Anggota Club Badminton

N	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Kurang	15	31,2%
2	Cukup	33	68,7%
<b>Total</b>		48	100%

Diinterpretasikan bahwa hasil pre-test responden tingkat pengetahuan kurang sebanyak 31,2% (15 orang) dan responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 68,7% (33 orang) (18.8%).

**Tabel 3** Post Test Tingkat pengetahuan

N	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Kurang	0	0%
2	Cukup	1	2,1%
3	Baik	47	97,9%
<b>Total</b>		48	100%

Diinterpretasikan bahwa hasil post-test responden tingkat pengetahuan baik 97,9% (47 orang) dan responden dengan tingkat pengetahuan cukup 2,1% (1 orang).

**Tabel 4** Tingkat pengetahuan anggota badminton sebelum dan sesudah diintervensi dengan video pendidikan kesehatan pertolongan pertama pada cedera bahu

	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
<b>Pre test</b>	48	22,35	2,799	19	28

<b>Post test</b>	48	32,77	2,116	24	36
------------------	----	-------	-------	----	----

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata anggota sebelum diberi perlakuan adalah 22,35 dan nilai rata-rata yang sudah di beri perlakuan adalah 32,27. Dari perbedaan pre dan post dapat dilihat dari standar deviasi atau rentang hasil rata-rata sebelum perlakuan adalah 2,779 dan sesudah perlakuan adalah 2,116.

**Tabel 5** Identifikasi Hasil analisa pengetahuan anggota badminton sebelum dan sesudah di intervensi dengan video edukasi pertolongan pertama pada cedera bahu

	Post test pengetahuan-pre test pengetahuan
<b>Z</b>	-6,047
<b>Asymp. Sig. (2tailed)</b>	000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil dengan uji statistic menggunakan *wilcoxon signed rank test* dengan nilai Z -6,047 dan nilai Asymp. Sig.(2-tailed) signifikasi uji 2 arah yang mendapat hasil 0,000 dengan  $\alpha \leq 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video pendidikan kesehatan pertolongan pertama menggunakan metode rice pada cedera bahu terhadap tingkat pengetahuan anggota klub badminton STIKes Patria Husada Blitar.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan anggota badminton sebelum diberikan edukasi

### **pertolongan pertama cedera bahu menggunakan video pendidikan kesehatan**

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebelum diintervensi oleh peneliti banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 68,7% (33 orang). tingkat pengetahuan kurang sebanyak 31,2% (15 orang). Hal ini sejalan dengan penelitian (Aeni & Sri Yuhandini, 2018). Bahwa tingkat pengetahuan siswi SMAN 1 Sumber sebelum di berikan intervensi video memiliki pengetahuan yang cukup, responden sudah mendapatkan informasi materi tentang kesehatan reproduksi di mata pelajaran biologi dasar. Menurut peneliti banyaknya responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dikarenakan responden berada di lingkungan kesehatan yang membuat responden memiliki pengetahuan cukup. informasi adalah data yang telah diolah menjadi sebuah bentuk yang berarti bagi penerimanya dan bermanfaat dalam pengambilan keputusan saat ini atau saat mendatang (Verasius, 2020).

Responden sebagian besar dengan usia rata-rata 21 tahun. Semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda (Mahmud, 2018).

Menurut asumsi peneliti, menyimpulkan bahwa usia dan informasi yang diterima seseorang memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Rata-rata yang mendapat hasil kurang sebelum di intervensi oleh peneliti belum pernah mendapat informasi dan usia yang dapat mempengaruhi pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh. Namun jika tidak didampingi faktor lain seperti informasi, minat, kesadaran dalam belajar tidak akan mengalami peningkatan pengetahuan.

### **2. Pengetahuan anggota badminton sesudah diberikan edukasi pertolongan pertama cedera bahu menggunakan video edukasi**

. Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa sesudah diintervensi oleh peneliti mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 97,9% (47 orang). Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2,1% (1 orang). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aeni & Sri Yuhandini, 2018) setelah di berikan intervensi video mengalami kenaikan pengetahuan yang sangat tinggi.

Hasil dari penelitian ini didapatkan ada 1 responden yang memiliki nilai cukup setelah di intervensi. Peneliti berpendapat hal ini dapat dipengaruhi oleh usia responden yaitu 19 tahun. Peneliti berpendapat bahwa hal ini dipengaruhi oleh usia reponden. Hal ini sependapat dengan pendapat (Mahmud, 2018), Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan

dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba. sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoadmojo, 2014). Media yang digunakan dalam intervensi kepada responden yaitu media video dengan isi animasi, gambar, kata, dan contoh yang tertera di dalam video sehingga pengetahuan yang disampaikan lebih menarik dan mudah di pahami oleh responden.

Menurut asumsi peneliti, menyimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan dari anggota klub badminton STIKes Patria Husada Blitar disebabkan oleh intervensi. sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, informasi tidak harus dari pendidikan tetapi juga dapat diperoleh dari non formal yaitu dari media, orang lain dan sumber informasi lainnya yang bisa untuk bekal dimasa mendatang.

### **3. Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan tentang metode rice untuk pertolongan pertama cedera bahu pada pemain badminton**

Responden mengalami peningkatan pengetahuan sesudah mendapat intervensi dengan menggunakan media video

pendidikan kesehatan. Dengan peningkatan pengetahuan dari sebelum diintervensi yaitu sebanyak 31,2% (15 orang) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 68,7% (33 orang) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan sesudah diintervensi sebanyak 2,1% (1 orang) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 97,9% (47 orang) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Pre-test dan Post-test telah didapatkan nilai p-value 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh video pendidikan kesehatan pertolongan pertama cedera bahu terhadap tingkat pengetahuan anggota klub badminton STIKes Patria Husada Blitar.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Aeni & Sri Yuhandini, 2018), sebelum di berikan intervensi video memiliki pengetahuan yang cukup dan setelah di berikan intervensi video mengalami kenaikan pengetahuan yang sangat tinggi. karena dalam proses pemberiannya responden tidak hanya mendengar suara tetapi responden akan melihat informasi yang disampaikan.

Cedera bahu adalah rasa nyeri pada bahu yang datang karena adanya masalah pada salah satu ataupun semua bagian otot-otot ligamen yang berada di daerah sendi putar bahu. Mengingat hampir semua aktivitas yang membutuhkan gerakan tangan akan melibatkan otot-otot bahu, tentu cedera bahu akan sangat mengganggu (RS Royal Progress, 2022). Tujuan diadakan pendidikan kesehatan agar dapat

mengatasi masalah kesehatan yang ada berhubungan dengan pengetahuan seseorang. Dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, diperlukan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung kegiatan belajar dan mengajar (Notoadmojo, 2014). Pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Oleh karena itu media video yang menstimulasi dua indra yaitu penglihatan dan pendengaran, memberikan, pengertian / pengetahuan yang semakin jelas kepada sasaran (Waryana et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang karena dengan mendengar dan melihat informasi yang disampaikan responden akan mudah memahami informasi dan lebih mudah diingat sehingga responden bisa mengalami peningkatan pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera bahu.

## **KESIMPULAN**

1. Tingkat pengetahuan sebelum diintervensi mendapatkan hasil sebanyak 31,2% (15 orang) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang.

2. Tingkat pengetahuan sesudah mendapatkan hasil sebanyak 97,9% (47 orang) responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan 2,0% (1 orang) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup.
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video pada pengetahuan tentang metode rice untuk pertolongan pertama cedera bahu pada pemain badminton terhadap tingkat pengetahuan anggota badminton, didapatkan dengan menggunakan uji statistik wilcoxon signed rank test dengan nilai  $p = 0,000$  dengan  $\alpha \leq 0,05$ .

## **SARAN**

### **1. Saran bagi klub badminton**

Diharapkan untuk rutin menonton video pendidikan kesehatan pertolongan pertama tentang metode rice pada cedera bahu yang telah diberikan oleh peneliti agar dapat memberikan penanganan metode rice pada cedera bahu untuk diri sendiri dan orang lain.

### **2. Saran bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dan informasi dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan perilaku penanganan pertolongan pertama pada cedera bahu.

### **3. Saran bagi institusi pendidikan**

Diharapkan video pertolongan pertama tentang metode rice pada cedera bahu dapat di upload di media sosial agar menjadi rujukan bagi klub badminton di institusi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N., & Sri Yuhandini, D. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI*.
- Agustriana, E. (2014). *EFEKTIVITAS PENGGUNAAN VIDEO PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR EKONOMI SISWA SMA*.
- Ayu Rizaty, M. (2022). *Survei : Sepakbola jadi olahraga yang paling disukai warga RI*.
- Frediyanto, M., & Zuchra Noor, H. (2020). *Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice*.
- Maghfiroh, I. N., Muryono, S., & Setiawan, M. R. (2015). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Cedera Bahu pada Pemain Bulutangkis di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 2(1), 1–6.
- Mahmud. (2018). *Tingkat Pengetahuan Suami Tentang Breastfeeding father*.
- Maysaroh, N. (2022). *PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN DENGAN METODE R.I.C.E SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA SISWA SMP*.
- Nofiyanto, M., Nirmalasari, N., & WS, I. W. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Cedera Otot Pada Anggota Ukm Bulu Tangkis Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 7–13.
- Notoadmojo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Nursalam, & Efendi, F. (2012). *Pendidikan dalam Keperawatan*.
- Rarnasari Ayu Gita, E. G. (2017). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN METODE REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION DENGAN PENERAPAN PENANGANAN CEDERA DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA*.
- RS Royal Progress. (2022). *Gejala Cedera Bahu yang Harus Diketahui dan Cara Penanganannya*. <https://www.royalprogress.com/mah-sakit-royal-progress/blog/detail/1666597476-gejala-cedera-bahu-yang-harus-diketahui-dan-cara-penanganannya#:~:text=Cedera bahu adalah rasa nyeri,cedera bahu akan sangat mengganggu>.
- Tri Widhianti, K. A. (2018). *PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA*.
- Verasius, A. (2020). *Beberapa Definisi Tentang Data, Informasi, dan Sistem Informasi Menurut Beberapa Ahli*.
- Waryana, Sitasari, A., & Wulan Febritasanti, D. (2019). *INTERVENSI MEDIA VIDEO BERPENGARUH PADA PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH KURANG ENERGI KRONIK*.