

Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Olahraga di Kabupaten Ngawi terhadap Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga : Review Artikel

Adithya Jeni Muchlis Asyhari, Andy Widhiya Bayu Utomo*, Kartika Septianingrum

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, STKIP Modern Ngawi, Indonesia

* Correspondence: andywbu@stkipmodernngawi.ac.id

Abstract

Sports injuries are a significant problem that can affect the long-term health and performance of athletes. This study aims to analyze the level of knowledge of sports students in Ngawi Regency about the prevention and management of sports injuries, as well as the factors that influence it. This study used a quantitative design with a descriptive approach, with the main instrument being a structured questionnaire distributed to 200 sports students enrolled in universities in Ngawi Regency. The results showed that the majority of respondents had a sufficient level of knowledge, but there were still a large number of students who had insufficient knowledge about sports injuries. Age and gender were found to have an influence on students' knowledge level, where older and male students tended to have better knowledge compared to younger and female students. Based on these results, this study recommends the enhancement of a more comprehensive education and training programme in the sports education curriculum, which includes injury prevention techniques, use of protective equipment, and first aid. A more structured and evidence-based education programme could improve students' understanding of sports injuries and help reduce the incidence of injuries in sporting activities.

Keyword: Injury management; injury prevention; knowledge level; sport injuries; sport students

Abstrak

Cedera olahraga merupakan masalah signifikan yang dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang dan kinerja atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan mahasiswa olahraga di Kabupaten Ngawi tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, dengan instrumen utama berupa kuesioner terstruktur yang dibagikan kepada 200 mahasiswa olahraga yang terdaftar di perguruan tinggi di Kabupaten Ngawi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun masih terdapat sebagian besar mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai cedera olahraga. Faktor usia dan jenis kelamin ditemukan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa, di mana mahasiswa yang lebih tua dan laki-laki cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih muda dan perempuan. Berdasarkan hasil ini, penelitian ini merekomendasikan peningkatan program edukasi dan pelatihan yang lebih komprehensif dalam kurikulum pendidikan olahraga, yang mencakup teknik pencegahan cedera, penggunaan alat pelindung, serta pertolongan pertama. Program edukasi yang lebih terstruktur dan berbasis bukti dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang cedera olahraga dan membantu mengurangi kejadian cedera dalam kegiatan olahraga.

Kata kunci: Cedera olahraga; mahasiswa olahraga; penanganan cedera; pencegahan cedera; tingkat pengetahuan

Received: 16 Maret 2025 | Revised: 9, 10 Mei, 23 Juni 2025

Accepted: 15 Juli 2025 | Published: 21 Juli 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Cedera olahraga merupakan salah satu masalah utama dalam dunia olahraga yang dapat mengganggu kinerja atlet dan mempengaruhi kesehatan mereka secara jangka panjang (Utomo et al., 2024). Cedera ini dapat memengaruhi atlet baik secara fisik maupun psikologis, mengurangi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kompetisi, dan bahkan menurunkan kualitas hidup mereka setelah karier olahraga berakhir. Cedera yang tidak ditangani dengan benar dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut, yang tidak hanya memperpanjang waktu pemulihan tetapi juga dapat meninggalkan dampak permanen pada tubuh atlet.

Cedera ini dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu cedera akut yang terjadi mendadak, dan cedera kronis akibat penggunaan berlebihan atau *overuse injuries* yang berkembang secara bertahap karena tekanan berulang pada bagian tubuh tertentu (Mugele et al., 2018; Sanusi et al., 2020). Cedera olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis utama cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut, seperti keseleo dan patah tulang, sering terjadi akibat perubahan gerakan mendadak atau benturan keras, sedangkan cedera kronis sering ditemukan pada atlet yang terlibat dalam aktivitas berulang seperti lari atau renang (Buggs et al., 2022; Tommasina et al., 2023; Freeman et al., 2021).

Prevalensi cedera olahraga, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, semakin meningkat, yang menyebabkan kunjungan lebih sering ke ruang gawat darurat (Astutik & Bakti, 2021; Napitupulu, 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa pentingnya pemahaman yang baik terkait pencegahan cedera menjadi semakin mendesak. Cedera ini tidak hanya mengganggu proses pemulihan fisik atlet, tetapi juga mengurangi kualitas kinerja mereka dalam jangka panjang, baik dalam konteks kompetisi maupun kesejahteraan sehari-hari (Emery & Pasanen, 2019; Pulido & Lystad, 2020). Faktor penyebab cedera olahraga terbagi menjadi faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Faktor intrinsik mencakup karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, pengalaman cedera sebelumnya, tingkat kebugaran fisik, dan faktor psikologis (Ivarsson et al., 2017; Okta & Hartono, 2020; Toomey et al., 2022). Sebagai contoh, cedera *Anterior Cruciate Ligament* (ACL) lebih sering terjadi pada atlet perempuan karena perbedaan anatomi dan hormon (Azhar et al., 2022; Huebner et al., 2020; Montalvo et al., 2019). Di sisi lain, faktor ekstrinsik berkaitan dengan kondisi lingkungan dan peralatan yang digunakan, serta teknik yang diajarkan oleh pelatih. Pemilihan permukaan lapangan yang keras atau peralatan yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko cedera (Buckthorpe, 2019; Čierna et al., 2019; Dipietro et al., 2019).

Kurangnya teknik pelatihan yang benar, seperti pemanasan atau peregangan yang tidak memadai, juga berkontribusi terhadap peningkatan cedera (Istriningsih et al., 2022; Lindblom et al., 2020). Cedera olahraga, terutama yang bersifat kronis, sering kali tidak langsung terdeteksi pada tahap awal, karena perkembangannya yang lambat. Tanpa penanganan yang tepat, cedera ini dapat berkembang menjadi masalah jangka panjang yang membutuhkan pemulihan yang lebih lama dan lebih mahal. Penanganan yang terlambat atau salah dalam menangani cedera tersebut dapat menyebabkan komplikasi yang lebih parah dan memperpanjang masa pemulihan (Kashani et al., 2019).

Salah satu kesalahan umum adalah kembalinya atlet ke aktivitas olahraga terlalu dini tanpa memastikan kesiapan fisik mereka (Farooqi et al., 2021; Gokeler et al., 2019; Petushek et al., 2019). Kegagalan dalam memberikan perhatian penuh pada proses pemulihan dapat menyebabkan cedera ulang, yang meningkatkan waktu pemulihan dan menurunkan kualitas kinerja atlet (Arbo et al., 2020; Miranda-Comas et al., 2022). Oleh karena itu, pencegahan cedera menjadi prioritas yang penting. Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan adalah program edukasi yang terstruktur dan berbasis bukti, seperti program FIFA 11+ yang berbasis latihan neuromuskular.

Program ini terbukti efektif dalam mengurangi cedera, terutama pada atlet muda, dengan mengintegrasikan latihan pencegahan dalam rutinitas pelatihan yang tidak hanya bermanfaat untuk mencegah cedera tetapi juga meningkatkan kinerja atlet (Arsenis et al., 2020; Emily & Wibisono, 2021; Kim et al., 2019). Selain itu, teknologi wearable dapat digunakan untuk memantau pergerakan atlet secara real-time, membantu mendeteksi tanda-tanda awal cedera (Azhar et al., 2022). Pendekatan multidisipliner yang melibatkan fisioterapis, dokter, psikolog, dan pelatih juga dapat meningkatkan efektivitas dalam menangani cedera (Gokeler et al., 2019; Parisien et al., 2021).

Kurangnya pemahaman tentang pencegahan cedera di kalangan mahasiswa olahraga menjadi masalah yang perlu diatasi. Oleh karena itu, pendidikan tentang pencegahan cedera perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan olahraga, dengan memasukkan teknik-teknik pencegahan yang sudah terbukti efektif. Pengetahuan tentang pemanasan yang benar, peregangan, dan teknik yang sesuai untuk berbagai jenis olahraga dapat mengurangi risiko cedera yang dialami mahasiswa atau atlet (Okta & Hartono, 2020).

Berdasarkan fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan mahasiswa olahraga di Kabupaten Ngawi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga serta faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan solusi terkait peningkatan kurikulum pendidikan olahraga yang dapat memperkenalkan langkah-langkah pencegahan cedera yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Desain ini dipilih untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci mengenai fenomena yang ada dalam populasi tertentu, tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kondisi yang ada dan mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa olahraga mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Dengan menggunakan statistik deskriptif, peneliti dapat menyajikan data yang mudah dipahami, memberikan wawasan yang penting, dan menjadi dasar untuk langkah-langkah lebih lanjut yang mungkin diperlukan dalam mengatasi masalah yang teridentifikasi dalam penelitian ini (Napitupulu, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi yang berlokasi di Kabupaten Ngawi, dengan jumlah populasi sebanyak 536 mahasiswa yang memiliki latar belakang olahraga. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik

purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa yang aktif dalam kegiatan olahraga dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang ditetapkan adalah 200 mahasiswa, yang diharapkan dapat mewakili berbagai tingkat pendidikan dan pengalaman olahraga yang ada di populasi tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Kuesioner ini terdiri dari beberapa bagian, antara lain: data demografi, pengalaman cedera, serta pertanyaan yang terkait dengan konsep cedera olahraga, metode pencegahan, dan teknik penanganan yang sesuai. Instrumen ini diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum diterapkan dalam penelitian lapangan untuk memastikan keakuratan pengukuran variabel penelitian.

Data dikumpulkan melalui distribusi kuesioner kepada mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden, dengan panduan yang diberikan oleh peneliti jika diperlukan. Untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam, wawancara semi-terstruktur juga dilakukan pada sejumlah responden terpilih, yang memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali pemahaman responden mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga secara lebih mendalam.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan perangkat lunak SPSS. Beberapa teknik analisis yang digunakan antara lain distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan seberapa banyak responden yang memilih masing-masing kategori jawaban. Selain itu, ukuran pemusatan data (mean, median, modus) serta ukuran penyebaran data (range, simpangan baku) dihitung untuk memahami pola dan variasi pengetahuan responden. Visualisasi data, seperti diagram batang, histogram, dan pie chart, juga disajikan untuk mempermudah pemahaman hasil analisis.

Penelitian ini mengikuti pedoman etika penelitian yang berlaku. Seluruh responden diinformasikan tentang tujuan penelitian dan diberikan kesempatan untuk memberikan persetujuan secara sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kerahasiaan data pribadi responden dijaga dengan ketat, dan hanya data yang relevan dengan tujuan penelitian yang akan digunakan dalam analisis. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah terbatasnya jumlah sampel yang hanya mencakup 200 mahasiswa dari 536 mahasiswa yang terdaftar, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili seluruh populasi. Selain itu, penelitian ini bergantung pada pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden secara mandiri, yang berpotensi mempengaruhi keakuratan data jika responden tidak sepenuhnya memahami pertanyaan yang diajukan.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan mahasiswa olahraga di Kabupaten Ngawi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis ini mencakup distribusi frekuensi, persentase, ukuran pemusatan data (mean, median, modus), serta visualisasi grafis untuk mempermudah pemahaman hasil penelitian.

1. Karakteristik Responden

Tabel berikut menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 Tahun	84	42
> 20 Tahun	116	58
Jenis Kelamin		
Laki-laki	148	74
Perempuan	52	26

Mayoritas responden berada pada kelompok usia di atas 20 tahun (58%), sedangkan 42% lainnya berada di bawah 20 tahun. Dari segi jenis kelamin, jumlah responden laki-laki lebih dominan (74%) dibandingkan perempuan (26%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa laki-laki dalam bidang olahraga lebih tinggi, yang mungkin mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

2. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner yang disebar, diketahui bahwa ada peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa setelah mereka mengikuti intervensi berupa edukasi mengenai cedera olahraga.

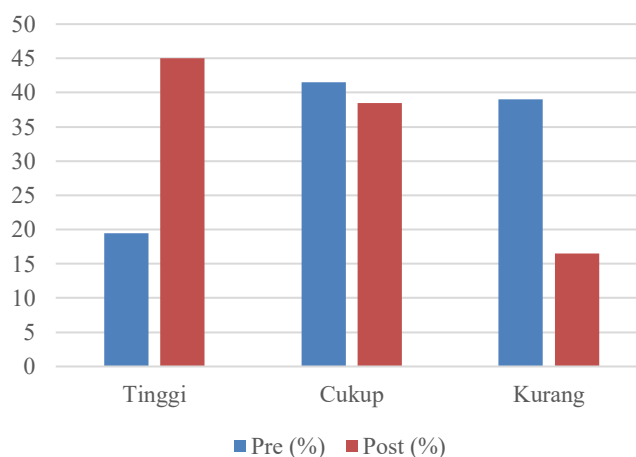


Diagram 1. Tingkat pengetahuan mahasiswa

Diagram di atas menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Dalam kategori tingkat pengetahuan tinggi, terlihat bahwa persentase mahasiswa yang memiliki pengetahuan tinggi meningkat setelah intervensi, dari sekitar 20% pada pengukuran pretest menjadi hampir 45% pada posttest. Hal ini mengindikasikan adanya dampak positif dari edukasi yang diberikan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Pada kategori cukup, meskipun terdapat penurunan dalam persentase responden yang memiliki pengetahuan cukup (dari 40% pada pretest menjadi 30% pada posttest), hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan cukup kini telah memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik tersebut, beralih ke tingkat pengetahuan yang lebih tinggi.

Sedangkan untuk kategori kurang, terdapat penurunan yang signifikan dalam persentase mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang, dari 40% pada pretest menjadi sekitar 15% pada posttest. Ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang kurang sekarang memiliki pengetahuan yang lebih baik, setelah mengikuti pendidikan mengenai topik tersebut. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan melalui penelitian ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa olahraga mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Hal ini memberikan wawasan yang sangat berharga dalam merancang program pelatihan dan edukasi lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan dan keselamatan di kalangan mahasiswa olahraga.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, temuan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin dengan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai topik ini, yang sejalan dengan hipotesis yang diajukan. Temuan ini memberikan wawasan baru tentang faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mahasiswa, serta membuka ruang untuk pengembangan program edukasi olahraga yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih tua cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Hal ini dapat dijelaskan oleh pengalaman lebih banyak dalam berpartisipasi dalam aktivitas olahraga yang berisiko cedera.

Sebagaimana dikemukakan oleh (Elkbuli et al., 2019; Gokeler et al., 2019) pengalaman lebih banyak dalam olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga memperkaya pemahaman mahasiswa mengenai berbagai jenis cedera serta langkah-langkah pencegahannya. Mahasiswa yang lebih tua juga lebih mungkin memiliki kesempatan untuk mendapatkan informasi medis yang lebih banyak dan pelatihan formal mengenai cedera olahraga, yang memberikan kontribusi terhadap pemahaman mereka. Penemuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yang sejalan dengan temuan (Okta & Hartono, 2020) yang menunjukkan bahwa pengalaman praktis dan edukasi formal berperan besar dalam meningkatkan pengetahuan tentang cedera olahraga.

Namun, hasil ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi apakah program edukasi yang lebih terstruktur dapat mengatasi kesenjangan pengetahuan antara mahasiswa yang lebih muda dan lebih tua. Penelitian ini juga menemukan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai cedera olahraga, dengan mahasiswa laki-laki memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh frekuensi partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga kompetitif, yang mengakibatkan eksposur lebih sering terhadap insiden cedera.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian (Hardyanto & Nirmalasari, 2020; Widhiyanti et al., 2024), yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering terlibat dalam olahraga dengan risiko cedera yang lebih tinggi, seperti sepak bola, basket, dan rugby. Meskipun demikian, temuan ini juga menunjukkan perlunya perhatian lebih pada perempuan, yang meskipun tidak terpapar langsung pada insiden cedera sebanyak laki-laki, tetap membutuhkan edukasi yang memadai mengenai risiko cedera dan cara pencegahannya dalam olahraga. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali bagaimana cara meningkatkan partisipasi perempuan dalam olahraga dan meningkatkan pemahaman mereka mengenai pencegahan cedera.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Okta & Hartono, 2020) yang menekankan pentingnya pendidikan formal dan pengalaman praktis dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai cedera olahraga. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup, masih ada sejumlah besar yang berada dalam kategori pengetahuan rendah, menunjukkan adanya kesenjangan edukasi yang perlu diatasi. Hasil ini mendukung penelitian (Widhiyanti et al., 2024) yang menyebutkan bahwa edukasi mengenai cedera olahraga masih belum merata di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, pengintegrasian materi mengenai teknik pencegahan cedera dan pertolongan pertama dalam cedera ke dalam kurikulum pendidikan olahraga harus menjadi prioritas. Seperti yang disarankan oleh (Kuhn & Kuhn, 2020; Utomo et al., 2024) pendekatan yang menggabungkan pelatihan berbasis praktik dan teori dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya keselamatan dalam olahraga.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengisi kesenjangan penelitian terkait pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan cedera olahraga. Sebelumnya, banyak penelitian yang fokus pada atlet profesional yang terlibat dalam olahraga berisiko tinggi. Namun, penelitian ini menyoroti mahasiswa olahraga yang mungkin memiliki tingkat keterpaparan yang lebih rendah terhadap insiden cedera tetapi tetap membutuhkan pemahaman yang kuat mengenai topik ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Azhar et al., 2022) yang menunjukkan bahwa program pendidikan olahraga yang mencakup pencegahan cedera sangat diperlukan. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa program edukasi yang ada saat ini belum cukup efektif, terutama di kalangan mahasiswa dengan pengetahuan rendah.

Kebaruan utama dalam penelitian ini adalah penemuan bahwa usia dan jenis kelamin memainkan peran penting dalam menentukan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai cedera olahraga. Meskipun penelitian sebelumnya mengakui bahwa pengalaman dan pelatihan berkontribusi pada pemahaman tentang cedera (Huebner et al., 2020), temuan ini memberikan bukti konkret yang lebih mendalam mengenai hubungan antara faktor demografis dan pengetahuan mahasiswa. Hal ini membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini dapat dimanfaatkan untuk merancang program edukasi yang lebih efektif.

Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan mahasiswa mengenai cedera olahraga, seperti jenis olahraga yang diikuti dan pendidikan fisik sebelumnya. Penelitian mengenai pengaruh program edukasi berbasis teknologi terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa juga sangat relevan, mengingat pesatnya perkembangan teknologi dalam dunia

pendidikan. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga, masih terdapat kebutuhan signifikan untuk meningkatkan pemahaman mereka, terutama di kalangan mahasiswa yang lebih muda dan perempuan. Oleh karena itu, pengembangan program edukasi yang lebih terstruktur dan komprehensif harus menjadi prioritas dalam upaya mengurangi risiko cedera di kalangan mahasiswa olahraga di Kabupaten Ngawi.

Simpulan

Penelitian ini mengevaluasi tingkat pengetahuan mahasiswa olahraga di Kabupaten Ngawi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih tua memiliki pengetahuan yang lebih baik, kemungkinan besar karena pengalaman lebih banyak dalam aktivitas olahraga dan akses terhadap pelatihan formal, sementara mahasiswa laki-laki memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, dipengaruhi oleh frekuensi partisipasi dalam olahraga kompetitif. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup, masih ada sebagian yang perlu peningkatan pemahaman, yang mengindikasikan perlunya pengembangan program edukasi yang lebih terstruktur dalam kurikulum pendidikan olahraga, dengan mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan cedera dan pertolongan pertama.

Pernyataan Penulis

Artikel ini adalah karya asli yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya di jurnal manapun. Semua data dan informasi yang tercantum dalam artikel ini adalah hasil penelitian kami sendiri dan tidak mengandung unsur plagiasi. Artikel ini juga tidak sedang dalam proses pengajuan untuk publikasi di jurnal lain. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, serta kepada pihak-pihak yang telah memberikan kontribusi berharga dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arbo, G., Brems, C., & Tasker, T. (2020). Mitigating the Antecedents of Sports-Related Injury Through Yoga. In *International Journal of Yoga*. 13(2). 120. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_93_19
- Arsenis, S., Gioftsidou, A., Ispyrilidis, I., Kyranoudis, A., Pafis, G., Malliou, P., & Beneka, A. (2020). Effects of the FIFA 11+ Injury Prevention Program on Lower Limb Strength and Balance. In *Journal of Physical Education and Sport*. 20(2). 592–598. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02087>
- Astutik, D. D., & Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera oleh Pelatih pada Atlet Sekolah Sepakbola (SB) Se-Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(4), 139–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41752>
- Azhar, N. I., Othaman, N. N. C., Zainuddin, S. Z., Justine, M., Munajat, M., Kamarulzaman, M. F., & Bukry, S. A. (2022). FIFA 11+ Prevention Programme in Preventing Anterior Cruciate Ligament Injury among Soccer Players: A Scoping Review. In *Malaysian*

- Journal of Medicine and Health Sciences*. 18(8). 374–385.
- Buckthorpe, M. (2019). Optimising the Late-Stage Rehabilitation and Return-to-Sport Training and Testing Process After ACL Reconstruction. *Sports Medicine*, 49(7), 1043–1058. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01102-z>
- Buggs, S. A., Webster, D. W., & Crifasi, C. K. (2022). Using synthetic Control Methodology to Estimate Effects of a Cure Violence Intervention in Baltimore, Maryland. *Injury Prevention*, 28(1), 61–67. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2020-044056>
- Čierna, D., Štefanovský, M., Matejová, L., & Lystad, R. P. (2019). Epidemiology of Competition Injuries in Elite European Judo Athletes: A Prospective Cohort Study. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(4), 336–340. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000526>
- Dipietro, L., Campbell, W. W., Buchner, D. M., Erickson, K. I., Powell, K. E., Bloodgood, B., Hughes, T., Day, K. R., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., & Olson, R. D. (2019). Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella Review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 51(6). 1303–1313. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001942>
- Elkbuli, A., Polcz, V., Elghoroury, A., Young, E., Hai, S., Boneva, D., & McKenney, M. (2019). Disparities in Burn Injury Prevalence and Outcomes: Results of a Community-Based Burn Prevention Program. *American Surgeon*, 85(2), E106–E107. <https://doi.org/10.1177/000313481908500213>
- Emery, C. A., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. *Best Practice and Research: Clinical Rheumatology*, 33(1), 3–15. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.02.009>
- Emily, N. F., & Wibisono, H. (2021). Literature Review: Hubungan Dynamic Balance Terhadap Resiko Terjadinya Cedera pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
- Farooqi, A. S., Lee, A., Abreu, E., Talwar, D., & Maguire, K. J. (2021). Epidemiology of Pediatric Baseball and Softball Player Injuries. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(12). <https://doi.org/10.1177/23259671211052585>
- Freeman, B. W., Talpey, S. W., James, L. P., & Young, W. B. (2021). Sprinting and Hamstring Strain Injury: Beliefs and Practices of Professional Physical Performance Coaches in Australian football. *Physical Therapy in Sport*, 48(1), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2020.12.007>
- Gokeler, A., Neuhaus, D., Benjaminse, A., Grooms, D. R., & Baumeister, J. (2019). Principles of Motor Learning to Support Neuroplasticity After ACL Injury: Implications for Optimizing Performance and Reducing Risk of Second ACL Injury. In *Sports Medicine* 49(6). 853–865. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01058-0>
- 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).
- Huebner, B. J., Plisky, P. J., Kiesel, K. B., & Schwartzkopf-Phiher, K. (2020). Can Injury Risk Category Be Changed in Athletes? an Analysis of an Injury Prevention System. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 14(1), 127–134. <https://doi.org/10.26603/ijsp.20190127>
- Istriningsih, Dewi, Y. A., Yulianti, A., Hanifah, V. W., Jamal, E., Dadang, Sarwani, M., Mardiharini, M., Anugrah, I. S., Darwis, V., Suib, E., Herteddy, D., Sutriadi, M. T., Kurnia, A., & Harsanti, E. S. (2022). Farmers' Knowledge and Practice Regarding Good Agricultural Practices (GAP) on Safe Pesticide Usage in Indonesia. *Heliyon*, 8(1), e08708. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08708>
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Traanaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017).

- Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-Analyses for Prediction and Prevention. *Sports Medicine*, 47, 353–365. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0578-x>
- Kashani, K., Rosner, M. H., Haase, M., & ... (2019). Quality Improvement Goals for Acute Kidney Injury. *Clinical Journal of the*. https://journals.lww.com/CJASN/fulltext/2019/06000/Quality_Improvement_Goals_for_Acute_Kidney_Injury.28.aspx
- Kim, S. C., Lee, H. J., Kim, J. M., Kong, S. Y., Park, J. S., Jeon, H. J., In, Y. N., Kim, H., Lee, S. W., & Kim, Y. T. (2019). Comparison of Epidemiology and Injury Profile Between Vulnerable road Users and Motor Vehicle Occupants in Road Traffic Fatalities. *Traffic Injury Prevention*, 20(6), 581–587. <https://doi.org/10.1080/15389588.2018.1539840>
- Kuhn, A. W., & Kuhn, J. E. (2020). Upper Extremity Pain and Overuse Injuries in Fly-Fishing: A North American Cross-Sectional Survey and Implications for Injury Prevention. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(10). <https://doi.org/10.1177/2325967120959303>
- Lindblom, H., Waldén, M., & Hägglund, M. (2020). Performance Effects with Injury Prevention Exercise Programmes in Male Youth Football Players: A Randomised Trial Comparing Two Interventions. In *Sports Medicine - Open*. 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00282-7>
- Miranda-Comas, G., Zaman, N., Ramin, J., & Gluck, A. (2022). The Role of Workload Management in Injury Prevention, Athletic, and Academic Performance in the Student-Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 21(6), 186–191. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000964>
- Montalvo, A. M., Schneider, D. K., Webster, K. E., Yut, L., Galloway, M. T., Heidt, R. S., Kaeding, C. C., Kremcheck, T. E., Magnussen, R. A., Parikh, S. N., Stanfield, D. T., Wall, E. J., & Myer, G. D. (2019). Anterior Cruciate Ligament Injury Risk in Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis of Injury Incidence by sex and Sport Classification. *Journal of Athletic Training*, 54(5), 472–482. <https://nata.kglmeridian.com/view/journals/attr/54/5/article-p472.xml>
- Mugele, H., Plummer, A., Steffen, K., Stoll, J., Mayer, F., & Mueller, J. (2018). General versus Sports-Specific Injury Prevention Programs in Athletes: A Systematic Review on the Effect on Injury Rates. *PLoS One*, 13(10), e0205635. <https://doi.org/10.1371/jurnal.pone.0205635>
- Napitupulu, R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95. <https://jurnal-d3fis.uwhs.ac.id/index.php/akfis/article/view/112>
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32819>
- Parisien, R. L., Pontillo, M., Farooqi, A. S., Trofa, D. P., & Sennett, B. J. (2021). Implementation of an injury prevention program in NCAA Division I athletics reduces injury-related health care costs. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(9), 232596712111029896. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34552992/>
- Petushek, E. J., Sugimoto, D., Stoolmiller, M., Smith, G., & Myer, G. D. (2019). Evidence-Based Best-Practice Guidelines for Preventing Anterior Cruciate Ligament Injuries in Young Female Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *American Journal of Sports Medicine*, 47(7), 1744–1753. <https://doi.org/10.1177/0363546518782460>
- Pulido, D. F., & Lystad, R. P. (2020). Epidemiology of Injuries in Ultimate (Frisbee): A Systematic Review. *Sports*, 8(12). <https://doi.org/10.3390/sports8120168>
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan

- Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 76–83. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761)
- Tommasina, D. I., Trinidad-Morales, A., Martínez-Lozano, P., González-de-la-Flor, Á., & Del-Blanco-Muñiz, J. Á. (2023). Effects of a dry-land strengthening exercise program with elastic bands following the Kabat D2 diagonal flexion pattern for the prevention of shoulder injuries in swimmers. In *Frontiers in Physiology* 14(1). [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1275285](https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1275285)
- Toomey, C. M., Whittaker, J. L., Richmond, S. A., Owøye, O. B., Patton, D. A., & Emery, C. A. (2022). Adiposity as a risk factor for sport injury in youth: a systematic review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32(4), 418–426. https://journals.lww.com/cjsportsmed/abstract/2022/07000/adiposity_as_a_risk_factor_for_sport_injury_in.14.aspx
- Utomo, A. W. B., Saputra, S. Y., Runesi, S., & Rahma, R. A. A. (2024). Evaluasi Efektivitas Program Pencegahan Cedera pada Atlet Penyandang Disabilitas: Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 286–297.
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., Dewi, I. A. K. A., Rusitayanti, N. W. A., Widianari, N. L. G., Indrawathi, N. L. P., Ariawati, N. W., & Sudiarta, I. G. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 193–200. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/4445>