

**EFEKTIVITAS METODE *RICE* DALAM PENANGANAN CEDERA AKUT
PADA ATLET BOLA VOLI**

**Sigit Nugroho^{1*}, Wisnu Hadi², Muhammad Adrian Maulana³,
Muhammad Arief Setiawan⁴, Miftahudin Sigit⁵**

^{1 2 3 4 5} Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: 2410631240048@student.unsika.ac.id

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; Januari 2026
Revised; Februari 2026
Accepted; Maret 2026

Kata Kunci:
RICE;
Cedera Akut;
Atlet;
Bola Voli.

Penelitian ini menganalisis efektivitas metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dalam menangani cedera akut seperti *ankle sprain* dan trauma lutut pada atlet bola voli melalui kajian literatur sistematis terhadap artikel terindeks Google Scholar dan SINTA. Hasil analisis kritis terhadap enam artikel relevan menunjukkan bahwa metode *RICE* terbukti efektif dalam mengurangi edema, mempercepat penurunan nyeri, serta memperbaiki fungsi awal jaringan lunak pasca-cedera. Meskipun tingkat pemahaman atlet terhadap komponen *Ice* dan *Compression* tergolong baik, aspek *Elevation* sering kali masih menjadi kelemahan dalam praktik di lapangan. Penelitian ini juga menyoroti bahwa pelatihan berbasis simulasi mampu meningkatkan keterampilan penerapan metode ini secara signifikan. Secara keseluruhan, *RICE* merupakan intervensi awal yang krusial bagi atlet, namun keberhasilannya sangat bergantung pada ketepatan pengetahuan dan teknik implementasi. Oleh karena itu, edukasi serta pelatihan terstruktur bagi atlet dan pelatih sangat diperlukan guna memastikan penanganan cedera berjalan optimal dan meminimalkan risiko komplikasi lanjutan.

Copyright © 2026

**Sigit Nugroho – Wisnu Hadi – Muhammad Adrian Maulana – Muhammad Arief Setiawan –
Miftahudin Sigit**

PENDAHULUAN

Cedera akut muskuloskeletal seperti ankle sprain, dan strain otot sering terjadi pada atlet cabang olahraga beregu, termasuk bola voli, dan menimbulkan konsekuensi signifikan terhadap nyeri, edema, dan lamanya pemulihan yang akhirnya mempengaruhi kemampuan atlet untuk kembali berlatih dan berkompetisi. Penanganan pertama yang cepat dan tepat pada fase akut berperan penting dalam mengendalikan perdarahan internal jaringan, mengurangi pembengkakan, serta menekan inflamasi awal. Oleh karena itu, strategi pertolongan pertama yang sederhana namun efektif menjadi kebutuhan praktis di lapangan pertandingan dan latihan, di mana keputusan sering dilakukan oleh pelatih atau petugas non-spesialis. Salah satu protokol yang paling umum dipraktikkan adalah RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), yang dipopulerkan karena kemudahan penerapan dan dasar fisiologisnya. efek vasokonstriksi dan pengurangan laju metabolik dari terapi dingin, serta pengurangan tekanan hidrostatis oleh kompresi dan elevasi (Santosa & Safinatunnajah, 2023).

Meskipun demikian, efektivitas relatif tiap komponen RICE dan durasi penerapannya masih menjadi perdebatan ilmiah. Beberapa ulasan internasional mempertanyakan apakah penggunaan es yang berkepanjangan justru dapat menghambat proses penyembuhan jangka panjang karena menekan mekanisme inflamasi yang diperlukan untuk remodel jaringan. Dari sisi outcome, evaluasi efektivitas RICE harus dibedakan antara manfaat jangka pendek—seperti pengurangan nyeri dan edema serta pemulihan fungsi awal dan outcome jangka menengah hingga jangka panjang, termasuk risiko kekambuhan dan pemulihan performa fungsional (Rafyansyah et al., 2024). Di lapangan olahraga Indonesia, temuan survei dan studi deskriptif menunjukkan adanya variasi signifikan dalam pemahaman dan penerapan RICE antar klub dan level kompetisi; misalnya perbedaan praktik terkait durasi kompresi, frekuensi penggunaan es, dan indikator rujukan ke fasilitas medis, yang dapat memengaruhi hasil pemulihan atlet.

Keseragaman bukti di Indonesia masih terbatas: banyak laporan lokal berupa studi deskriptif, survei persepsi, atau laporan kasus/kajian klinis fisioterapi dengan metodologi heterogen—ukuran sampel kecil, desain tanpa kontrol, dan variasi protokol RICE—sehingga sulit menarik kesimpulan yang kuat tentang efektivitas umum metode ini pada populasi atlet, termasuk pemain bola voli. Selain itu, studi-studi lokal cenderung melaporkan outcome jangka pendek dan aspek pendidikan/praktik, sementara bukti mengenai efek jangka panjang dan hubungan antara peningkatan pemahaman (melalui program edukasi) dengan outcome klinis (waktu pemulihan, return-to-play) masih kurang terintegrasi (Oktavian & Roepajadi, 2021).

Selain studi survei dan deskriptif, terdapat pula laporan kasus dan kajian klinis fisioterapi di Indonesia yang membahas manajemen cedera akut dengan kombinasi RICE dan intervensi lain (mis. elektroterapi, latihan restrukturisasi). Bukti dari kajian semacam ini menunjukkan potensi manfaat penanganan awal yang terstruktur terhadap penurunan nyeri dan percepatan fungsi, namun metodologi heterogen antar studi (ukuran sampel kecil, desain tanpa kontrol, variabilitas protokol RICE) membatasi kesimpulan kuat mengenai efektivitas umum metode ini pada populasi atlet. Oleh karena itu, pendekatan literature review sistematis yang mensintesis bukti lokal (termasuk publikasi yang terindeks SINTA) dan internasional menjadi penting (Afifatuzzahra et al., 2025).

Aspek relevansi praktis juga penting: di lapangan olahraga amatir dan pendidikan jasmani, petugas pertolongan pertama sering mengandalkan pedoman praktis yang mudah diikuti. Studi pendidikan kesehatan dan penelitian mengenai tingkat pemahaman pelatih/atlet di berbagai kota Indonesia mengindikasikan bahwa program edukasi sederhana tentang RICE dapat meningkatkan implementasi langkah awal yang benar, yang pada gilirannya berpotensi menurunkan prevalensi komplikasi pasca-cedera. Namun, efektivitas program edukasi dan apakah peningkatan pemahaman tersebut benar-benar diterjemahkan ke outcome klinis (waktu pemulihan, return-to-play) masih perlu bukti yang lebih terintegrasi (Oktavian & Roepajadi, 2021).

Pada tataran ilmiah, beberapa review internasional mempersoalkan beberapa elemen RICE misalnya perdebatan mengenai apakah penggunaan es yang berkepanjangan menghambat proses

penyembuhan jangka panjang karena menekan proses inflamasi yang diperlukan untuk remodeling jaringan. Oleh karena itu, mengevaluasi efektivitas RICE harus mempertimbangkan dua dimensi: (1) outcome jangka pendek (bengkak, nyeri, kemampuan fungsional segera) dan (2) outcome jangka menengah/panjang (resiko kekambuhan, performa, pemulihan jaringan). Literatur Indonesia yang tersedia saat ini sebagian besar melaporkan outcome jangka pendek dan persepsi/praktik, sehingga review ini akan mengisi celah dengan mensintesis bukti lokal (termasuk artikel yang terindeks SINTA 4) dan bukti internasional (Rafyansyah et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, literature review ini bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis bukti tentang efektivitas metode RICE dalam penanganan cedera akut pada atlet, dengan fokus khusus pada studi yang dilakukan di Indonesia (termasuk jurnal-jurnal yang terindeks pada Google Scholar dan SINTA, agar relevansi kontekstual terjamin). Review ini akan mengevaluasi desain studi, hasil klinis yang dilaporkan (nyeri, pembengkakan, waktu return-to-play), serta implikasi praktis untuk pelatih, atlet, dan tenaga kesehatan olahraga di Indonesia. Harapannya, sintesis bukti ini dapat menjadi dasar rekomendasi praktik dan arah penelitian lebih lanjut yang menutup gap metodologis yang ada (Oktavian & Roepajadi, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan sumber data dari jurnal elektronik terindeks SINTA, Google Scholar dan Garuda yang tersedia secara online yang memiliki kode ISSN. Penggunaan pendekatan SLR ini bertujuan untuk meninjau pustaka dalam beberapa tahapan yang terdiri dari perencanaan dan penentuan pertanyaan penelitian, melakukan tinjauan yang mencakup identifikasi sumber data, menilai kualitas dan penulisan hasilnya. Artikel yang di pakai peneliti Adalah artikel 10 tahun terakhir dengan Bahasa Indonesia, dengan usia 17 – 20 tahun pada atlet bola voli.

Untuk memastikan bahwa artikel yang direview memiliki kualitas metodologis dan validitas ilmiah yang memadai, penilaian kualitas studi dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools* yang disesuaikan dengan desain masing-masing penelitian. Pemilihan instrumen JBI didasarkan pada kemampuannya dalam mengevaluasi berbagai desain studi non-eksperimental yang umum ditemukan dalam penelitian olahraga dan kesehatan, seperti studi survei, deskriptif, dan quasi-eksperimental. Proses critical appraisal mencakup penilaian terhadap kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain penelitian, karakteristik sampel, validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran, prosedur pengumpulan data, serta kesesuaian analisis data yang digunakan.

Mengingat artikel yang direview memiliki variasi desain penelitian, jenis data, dan outcome, sintesis data dilakukan menggunakan analisis naratif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena data yang tersedia tidak homogen sehingga tidak memungkinkan dilakukan meta-analisis kuantitatif. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama, yaitu efektivitas metode RICE, tingkat pemahaman dan keterampilan penerapan RICE, serta peran edukasi dan pelatihan dalam penanganan cedera akut. Hasil penelitian kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi pola persamaan dan perbedaan antar studi, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penerapan metode RICE pada atlet bola voli.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Literature review ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi berbagai efektivitas metode rice dalam penanganan cedera akut dalam bola voli melalui pengumpulan dan penelaahan literatur yang telah diterbitkan sebelumnya. Seluruh literatur yang diperoleh dianalisis menggunakan tabel Critical Appraisal sebagai alat bantu untuk menilai kesesuaian tujuan penelitian, kualitas metodologi, serta membandingkan temuan utama dengan hasil pengukuran sederhana yang relevan. Dalam proses penelusuran, ditemukan sebanyak 6 artikel yang membahas metode rice dalam penanganan cedera akut dalam bola voli. Seluruh artikel tersebut merupakan jurnal nasional

yang diperoleh melalui portal Google Scholar dan SINTA dengan menggunakan kata kunci “metode rice.” Setiap jurnal kemudian dianalisis menggunakan teknik critical appraisal untuk mengidentifikasi esensi penelitian, menelaah hasil studi, serta menemukan pola persamaan dan perbedaan dari masing-masing artikel. Berikut ini disajikan tabel hasil analisis critical appraisal terhadap 3 jurnal tersebut:

Tabel 1. Hasil *Literature Review*

No.	Penulis, Tahun, dan Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi	Relevansi
1.	<p>Doni Wibowo, Noormailida Astuti, Ahmad Rizqie Kurniawan, dan Eka Silvia Noor Rahmi (2024). Judul: <i>Improving RICE Management Skills (Rest, Ice, Compression, Elevation) in Ankle Sprain in Sports Injuries Through Training with Simulation Method by Members of PMR. (Peningkatan Keterampilan Manajemen RICE pada Ankle Sprain dalam Cedera Olahraga melalui Pelatihan dengan Metode Simulasi oleh Anggota PMR)</i> Sumber: <i>Jurnal Keperawatan Florence Nightingale</i>, Vol. 7 No. 2, Desember 2024, hlm. 346–353. (Wibowo et al., 2024)</p>	<p>Penelitian ini berfokus pada peningkatan keterampilan anggota Palang Merah Remaja (PMR) dalam melakukan penanganan cedera olahraga, khususnya ankle sprain (keseleo pergelangan kaki), dengan menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Latar belakang penelitian ini adalah masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan anggota PMR dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga, sehingga penanganan sering tidak tepat dan dapat menimbulkan komplikasi serius. Metode simulasi pelatihan digunakan karena diyakini mampu membantu peserta memahami, mengingat, dan menerapkan teknik RICE dengan lebih efektif.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa:</p> <p>Sebelum pelatihan, keterampilan anggota PMR dalam manajemen RICE masih kurang baik (85,4%).</p> <p>Setelah pelatihan simulasi, seluruh responden (100%) masuk kategori baik.</p> <p>ji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, menandakan pelatihan dengan metode simulasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan anggota PMR.</p> <p>Faktor yang paling lemah sebelum pelatihan adalah pemahaman tentang tahap Elevation, karena sebagian besar responden belum memahami fungsinya dalam mengurangi pembengkakan. Setelah simulasi, semua peserta mampu melakukan keempat tahap RICE dengan benar.</p> <p>Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa metode simulasi efektif karena memungkinkan peserta melihat, meniru, dan mempraktikkan langsung teknik RICE, sehingga keterampilan meningkat drastis.</p>	<p>Jurnal ini memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan topik penelitian Anda. Hasil studi ini memberikan bukti empiris bahwa pelatihan RICE melalui simulasi mampu meningkatkan efektivitas penanganan cedera akut, khususnya pada kasus ankle sprain yang sering dialami atlet.</p> <p>Meskipun penelitian dilakukan pada anggota PMR, hasilnya dapat diadaptasi pada konteks atlet bola voli, karena prinsip RICE bersifat universal untuk cedera akut akibat aktivitas fisik.</p> <p>Penelitian ini memperkuat argumen bahwa metode RICE efektif dalam mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kesiapsiagaan penanganan cedera di lapangan. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan pentingnya edukasi dan pelatihan berbasis simulasi bagi pelatih, atlet, maupun tim medis olahraga untuk memastikan penerapan RICE dilakukan dengan benar dan sesuai standar pertolongan pertama pada cedera olahraga.</p>

No.	Penulis, Tahun, dan Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi	Relevansi
2.	Akmal Anas & dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. (2019). Judul: <i>Survei Pengetahuan Pemain terhadap Risiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Akut pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim</i> (Anas & Rochmania, 2019).	Penelitian ini berfokus pada tingkat pengetahuan atlet bola voli junior putri mengenai risiko, pencegahan, dan penanganan pertama cedera akut. Aktivitas olahraga, khususnya bola voli, memiliki risiko tinggi terhadap cedera akibat berbagai faktor seperti teknik yang salah, kelelahan, dan perlengkapan yang tidak memadai. Penelitian menekankan pentingnya pemahaman tentang metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai langkah pertolongan pertama untuk mempercepat pemulihan dan mencegah cedera yang lebih parah.	<p>Bagian tubuh yang paling sering cedera: jari tangan (57,1%) dan lutut (51,4%).</p> <p>Pencegahan cedera: seluruh atlet (100%) menggunakan pakaian dan perlengkapan khusus serta memperhatikan kondisi lapangan sebelum bermain.</p> <p>Pemanasan dan pendinginan: dilakukan secara rutin oleh lebih dari 80% atlet (kategori sangat baik).</p> <p>Penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE: <i>Rest (istirahat)</i> = 78,5%, <i>Ice (kompres es)</i> = 91,4%, <i>Compression (pembebatan)</i> = 75,7%, <i>Elevation (meninggikan bagian cedera)</i> = 68,5%.</p> <p>Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki pengetahuan dan penerapan yang baik terhadap prosedur RICE.</p> <p>Penggunaan obat semprot dan salep juga dilakukan oleh sebagian besar atlet (77,1%) sebagai pendukung penanganan cedera ringan.</p>	<p>Jurnal ini sangat relevan dengan topik penelitian Anda karena secara langsung meneliti penerapan dan tingkat pengetahuan atlet bola voli terhadap metode RICE sebagai penanganan pertama cedera akut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode RICE, khususnya tahap Ice (kompres dingin), memiliki tingkat pemahaman dan penerapan tertinggi (91,4%), menandakan efektivitasnya diakui oleh para atlet dalam mempercepat pemulihan dan mengurangi nyeri serta pembengkakan. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan hubungan antara pemahaman yang baik tentang pencegahan dan penanganan cedera dengan menurunnya risiko cedera yang berat.</p> <p>Dalam konteks literatur review Anda, jurnal ini dapat digunakan sebagai sumber utama empiris yang menunjukkan bahwa penerapan metode RICE efektif tidak hanya dari segi teori, tetapi juga telah dipahami dan digunakan secara nyata oleh atlet bola voli. Jurnal ini juga menegaskan pentingnya edukasi dan pelatihan berkelanjutan agar atlet dapat menerapkan langkah RICE dengan benar sehingga proses pemulihan lebih cepat dan performa tetap optimal.</p>

No.	Penulis, Tahun, dan Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi	Relevansi
3.	<p>Muhammad Tri Fauzi, Bernadeta Suhartini, dan Sabda Hussain As Shafi (2023). Judul: <i>Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut dengan Metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada Pemain Bola Voli Gundungan Voli Club (GVC)</i>. Sumber: <i>Journal Active of Sport (JAS), Volume 3 Nomor 1 Tahun 2023</i>. (Fauzi, 2023)</p>	<p>Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman atlet terhadap penanganan cedera akut dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Cedera sering terjadi selama latihan maupun pertandingan, terutama pada olahraga bola voli, akibat kurangnya fasilitas medis, minimnya pengetahuan atlet, dan tidak adanya tenaga terapis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pemain Gundungan Voli Club (GVC) dalam menangani cedera menggunakan metode RICE sebagai pertolongan pertama.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pemain terhadap metode RICE termasuk kategori baik, dengan rincian sebagai berikut:</p> <p>Kategori baik sekali: 9 pemain (30%)</p> <p>Kategori baik: 21 pemain (70%)</p> <p>Rata-rata skor keseluruhan: 79,18 (kategori "baik").</p> <p>Rincian tiap komponen metode RICE:</p> <p>Rest (mengistirahatkan): Rata-rata 80,47 → kategori <i>baik</i></p> <p>Ice (kompres dingin): Rata-rata 86,25 → kategori <i>sangat baik</i></p> <p>Compression (penekanan): Rata-rata 83,33 → kategori <i>sangat baik</i></p> <p>Elevation (meninggikan bagian cedera): Rata-rata 66,67 → kategori <i>baik</i></p> <p>Secara umum, pemahaman atlet terhadap metode RICE sudah baik, terutama pada komponen <i>Ice</i> dan <i>Compression</i>, yang dinilai paling dikuasai oleh para pemain. Namun, penerapan di lapangan masih terbatas karena belum ada tenaga medis yang mendampingi selama latihan maupun pertandingan.</p>	<p>Jurnal ini sangat relevan dengan topik penelitian Anda karena secara langsung meneliti pemahaman dan penerapan metode RICE dalam konteks penanganan cedera akut pada atlet bola voli. Temuan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman yang baik terhadap RICE mendukung kemampuan atlet dalam melakukan pertolongan pertama secara efektif, sehingga dapat mempercepat pemulihan dan mencegah cedera menjadi lebih parah.</p> <p>Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bukti empiris bahwa efektivitas metode RICE tidak hanya bergantung pada teori medis, tetapi juga pada sejauh mana atlet memahaminya dan menerapkannya dengan benar di lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat argumen dalam literatur review Anda bahwa peningkatan edukasi dan pelatihan tentang metode RICE bagi atlet dan pelatih sangat penting untuk memaksimalkan hasil penanganan cedera akut dalam olahraga bola voli.</p>

Pembahasan

Penelitian mengenai efektivitas penanganan cedera akut pada atlet bola voli melalui metode RICE memiliki relevansi teoritis dan empiris yang kuat, sebagaimana tercermin dalam data dan temuan tiga jurnal yang di review dalam dokumen. Secara teoritis, metode RICE telah lama dianggap sebagai pendekatan standar dalam manajemen cedera jaringan lunak, terutama pada fase

akut. Prinsip dasar RICE, yaitu memberikan istirahat pada area cedera, mengaplikasikan kompres es, memberikan penekanan, dan meninggikan bagian tubuh, dirancang untuk mengurangi respons inflamasi dan mempercepat fase penyembuhan. Dalam konteks inilah, tujuan penelitian untuk menilai efektivitas penerapan RICE pada atlet bola voli menemukan pijakan ilmiah melalui data yang ditampilkan pada ketiga jurnal tersebut.

Doni Wibowo, Noormailida Astuti, Ahmad Rizqie Kurniawan, dan Eka Silvia Noor Rahmi (2024) dalam artikelnya yang berjudul “Manajemen RICE pada Ankle Sprain dalam Cedera Olahraga melalui Pelatihan dengan Metode Simulasi oleh Anggota PMR” menunjukkan bahwa pelatihan berbasis simulasi secara signifikan meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan metode RICE. Peningkatan keterampilan dari kondisi awal yang masih rendah hingga seluruh responden mencapai kategori baik setelah pelatihan memperlihatkan bahwa kemampuan menerapkan RICE bukan hanya bergantung pada pengetahuan teoritis, tetapi juga kemampuan prosedural yang terbentuk melalui latihan langsung. Temuan ini memiliki implikasi langsung terhadap tujuan penelitian, karena efektivitas penanganan cedera akut dalam olahraga bola voli sangat ditentukan oleh kemampuan pelaksana (baik pelatih, atlet, maupun tim pendukung) dalam menerapkan teknik RICE secara tepat dalam situasi nyata. Dengan demikian, data dari jurnal ini menguatkan argumentasi bahwa peningkatan kompetensi praktik melalui pelatihan mendukung efektivitas metode RICE sebagai intervensi awal cedera. Selain itu, kelemahan pada komponen Elevation sebelum pelatihan mencerminkan tantangan yang relevan dengan konteks bola voli, sebab tahap ini sering dianggap kurang penting meskipun secara fisiologis sangat diperlukan untuk mengurangi pembengkakan melalui mekanisme peningkatan aliran limfatik.

Akmal Anas & dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. (2019) dalam artikelnya yang berjudul “*Improving RICE Management Skills (Rest, Ice, Compression, Elevation) in Ankle Sprain in Sports Injuries Through Training with Simulation Method by Members of PMR*” memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan atlet bola voli junior putri mengenai risiko, pencegahan, dan penanganan cedera akut berada pada kategori baik, khususnya pada tahap Ice yang mencapai penerapan 91,4%. Data ini berkontribusi pada pemahaman bahwa sebagian besar atlet telah memahami dan menerapkan langkah-langkah RICE, sekalipun terdapat ketimpangan pemahaman antar komponen. Jika dikaitkan dengan tujuan penelitian, temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai mengenai prosedur RICE dapat meningkatkan efektivitas intervensi tersebut pada cedera akut, terutama pada olahraga seperti bola voli yang rentan terhadap cedera pergelangan kaki, lutut, dan jari. Namun demikian, data juga menunjukkan bahwa komponen Elevation hanya diaplikasikan oleh 68,5% atlet, memperkuat gambaran bahwa tidak semua bagian dari metode RICE dipahami secara merata. Hal ini penting dalam konteks teoritis yang lebih luas, karena efektivitas RICE dicapai melalui penerapan empat komponennya secara holistik. Dengan demikian, temuan jurnal ini memberikan dasar empiris bahwa edukasi yang terstruktur masih diperlukan agar efektivitas RICE dapat tercapai secara optimal dalam penanganan cedera atlet bola voli.

Muhammad Tri Fauzi, Bernadeta Suhartini, dan Sabda Hussain As Shafi (2023) dalam artikelnya yang berjudul “*Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut dengan Metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada Pemain Bola Voli Gundengan Voli Club (GVC)*.” mempertegas relevansi tersebut melalui data pemahaman pemain Gundengan Voli Club yang berada pada kategori baik (79,18), dengan dominasi pemahaman pada aspek Ice dan Compression, namun kembali menunjukkan kelemahan pada Elevation. Temuan ini memperluas konteks teoritis fungsi RICE, yaitu bahwa respon inflamasi pada jaringan lunak tidak hanya membutuhkan penanganan melalui pendinginan dan tekanan, tetapi juga posisi elevasi yang berperan dalam mengurangi akumulasi cairan. Ketimpangan pemahaman ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan edukasi komprehensif mengenai seluruh komponen RICE agar proses penyembuhan tidak terhambat. Jika dikaitkan dengan tujuan penelitianmu, jurnal ini memberikan bukti bahwa tingkat pemahaman yang baik merupakan

faktor fundamental yang mempengaruhi efektivitas penerapan RICE, terutama ketika fasilitas medis tidak selalu tersedia dalam latihan atau pertandingan bola voli. Atlet yang memiliki pemahaman parsial dapat melakukan penanganan yang tidak lengkap atau kurang tepat, sehingga berpotensi memengaruhi prognosis cedera.

Ketika ketiga jurnal tersebut dianalisis secara terpadu, tampak pola temuan empiris yang konsisten dan sangat relevan dengan tujuan penelitian serta kerangka teori yang melandasinya. Pertama, baik aspek pengetahuan maupun keterampilan terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap efektivitas penerapan metode RICE. Pelatihan berbasis simulasi mampu meningkatkan kemampuan praktis dalam penerapan RICE, sementara pengetahuan teoritis yang memadai menjadi landasan penting bagi atlet untuk mengambil keputusan penanganan cedera secara tepat. Kedua, pemahaman terhadap setiap komponen RICE belum merata, terutama pada bagian Elevation, padahal secara fisiologis elemen ini berperan besar dalam mengurangi akumulasi cairan dan pembengkakan. Ketimpangan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa meskipun RICE telah dikenal luas secara teori, praktik pemberlakuannya masih memerlukan perbaikan. Ketiga, karakteristik olahraga bola voli yang memiliki risiko cedera tinggi semakin menguatkan urgensi penerapan intervensi efektif seperti RICE agar proses pemulihan berlangsung lebih cepat dan atlet dapat kembali bermain tanpa meningkatkan risiko cedera berulang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil review jurnal dan pembahasan yang dikaitkan dengan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode RICE merupakan prosedur penanganan awal yang efektif untuk cedera akut pada atlet bola voli, terutama cedera jaringan lunak seperti ankle sprain, cedera jari, dan trauma lutut yang sering terjadi dalam olahraga tersebut. Ketiga jurnal yang dianalisis menunjukkan konsistensi bahwa efektivitas metode RICE sangat bergantung pada dua aspek utama, yaitu tingkat pengetahuan dan keterampilan praktis pelaksana penanganan cedera. Penelitian oleh Doni Wibowo et al. memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis simulasi mampu meningkatkan keterampilan secara signifikan, mengindikasikan bahwa pemahaman prosedural merupakan faktor kunci dalam keberhasilan penerapan RICE. Hal ini didukung oleh dua jurnal lainnya, yang menunjukkan bahwa meskipun pemahaman atlet mengenai komponen Ice dan Compression cukup baik, terdapat kelemahan konsisten pada penerapan Elevation, sehingga masih terjadi ketidaksempurnaan penerapan metode. Dalam konteks teoritis yang lebih luas, temuan tersebut menegaskan bahwa efektivitas metode RICE hanya dapat dicapai apabila seluruh komponennya diterapkan secara utuh dan sesuai urutan. Ketimpangan pemahaman antar komponen menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan pelatihan komprehensif bagi atlet, pelatih, dan tim pendukung, terutama pada lingkungan olahraga yang belum memiliki tenaga medis khusus. Dengan demikian, data dari ketiga jurnal tersebut memberikan bukti empiris yang kuat bahwa penerapan metode RICE secara benar mampu mempercepat proses pemulihan, mengurangi risiko komplikasi cedera, serta membantu atlet kembali berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dengan aman. Secara keseluruhan, metode RICE tetap relevan dan efektif sebagai intervensi awal dalam penanganan cedera akut pada atlet bola voli, selama didukung oleh pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan lingkungan yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifatuzzahra, S., Santoso, T. B., & Muhammad, I. F. (2025). Manajemen Fisioterapi Terhadap Kasus Lateral Ankle Sprain Akut pada Atlet Sepak Bola U-20: A Case Report. *Future*
- Anas, A., & Rochmania, A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Fauzi, M. T. F. M. T. (2023). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Pada Pemain Bola Voli Gundangan Voli Club (GVC). *Journal Active of Sports*, 3(1), 1–10.
-

- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p55-65>
- Rafyansyah, A., Ardiansyah, D., & Agatha, S. P. (2024). Mekanisme dan Manfaat Kompresi Dingin dalam Pengobatan Segera Cedera Jaringan Lunak. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.288>
- Santosa, W. N., & Safinatunnajah, S. D. (2023). The Theory Of Planned Behavior Intention Factors Against The Rice Technique In The Incidence Of Ankle Injury.
- Wibowo, D., Astuti, N., Kurniawan, A. R., & Rahmi, E. S. N. (2024). Peningkatan Keterampilan Manajemen RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) Pada Ankle sprain Dalam Cedera Olahraga Melalui Pelatihan Dengan Metode Simulasi Oleh Anggota PMR. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(2), 346–353.