Medis: Jurnal Inovasi Kesehatan dan Medika Nusantara
Volume: 1, Nomor: 2, (2026), Juni: 97 - 102
Website: https://ejournal.ojs-lppm.com/index.php/Medis/article/view/160
E-ISSN: 3124-8918

Efektivitas Metode RICE terhadap Pemulihan Cedera Ringan Pergelangan Tangan Atlet Karate (Studi Kasus: Perguruan Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso)

Manggaga Silalahi [1], Rizky Zakiyah Harahap [2], Nurhayati Simatupang [3]
Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan, Indonesia [1,2,3]
Corresponding Author: *manggagasilalahi@gmail.com[1*]*, *kiahharahap.26@gmail.com[2]*, *nurhayati@unimed.ac.id[3]*

Info Artikel
Received: *19 April 2026*
Revised : *08 Mei 2026*
Accepted: *20 Mei 2026*
Published: *07 Juni 2026*

Keywords: *RICE Method, Wrist Injuries, Karate Athletes, Karate Do TAKO, Dojo Brigjend Katamso*

Abstract
Karate is one of the most popular martial arts in Indonesia, whether as a means of fitness, practical self-defense, or competitive sport. As a full-contact sport, karate demands excellent physical conditioning, including speed, strength, flexibility, and technical precision. In practice, karate athletes are often faced with high-intensity training sessions and simulated matches (kumite) involving direct physical contact. These conditions place athletes at a very high risk of injury, ranging from minor to severe injuries. The research results show that applying the RICE method immediately after an injury occurs is effective in speeding up the athlete's recovery process. There was a significant decrease in the pain scale in all subjects (the average decrease in the VAS scale from the moderate pain category to mild/disappeared pain). Apart from that, swelling (edema) can be minimized quickly, and the flexibility of the RICE method has proven to be very effective as a first step in recovering from minor wrist injuries in karate athletes at the Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso College. It is recommended that trainers and dojo administrators provide standard education regarding the RICE protocol as part of independent injury management in the dojo environment.

Kata Kunci*:* Metode RICE, Cedera Pergelangan Tangan, Atlet Karate, Karate Do TAKO, Dojo Brigjend Katamso

Abstrak
Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang populer di Indonesia, baik sebagai sarana kebugaran, bela diri praktis, maupun olahraga prestasi. Sebagai olahraga *full contact*, karate menuntut komponen fisik yang prima, meliputi kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan ketepatan teknik. Dalam praktiknya, atlet karate sering kali dihadapkan pada situasi latihan dengan intensitas tinggi serta simulasi pertandingan (*kumite*) yang melibatkan benturan fisik secara langsung. Kondisi ini menempatkan para atlet pada risiko cedera yang sangat tinggi, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode RICE secara segera setelah terjadinya cedera efektif dalam mempercepat proses pemulihan atlet. Terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan pada seluruh subjek (rata-rata penurunan skala VAS dari kategori nyeri sedang ke nyeri ringan/hilang). Selain itu, pembengkakan (*edema*) dapat diminimalisir dengan cepat, dan fleksibilitasMetode RICE terbukti sangat efektif sebagai langkah penanganan pertama dalam memulihkan cedera ringan pergelangan tangan pada atlet karate di Perguruan Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso. Disarankan bagi para

pelatih dan pengurus dojo untuk memberikan edukasi standar mengenai protokol RICE sebagai bagian dari manajemen cedera mandiri di lingkungan dojo.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang populer di Indonesia, baik sebagai sarana kebugaran, bela diri praktis, maupun olahraga prestasi. Sebagai olahraga *full contact*, karate menuntut komponen fisik yang prima, meliputi kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan ketepatan teknik. Dalam praktiknya, atlet karate sering kali dihadapkan pada situasi latihan dengan intensitas tinggi serta simulasi pertandingan (*kumite*) yang melibatkan benturan fisik secara langsung. Kondisi ini menempatkan para atlet pada risiko cedera yang sangat tinggi, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat.

Di antara berbagai bagian tubuh yang rentan, pergelangan tangan (*wrist joint*) merupakan salah satu area yang paling sering mengalami cedera ringan pada atlet karate. Karakteristik teknik dalam karate, seperti pukulan (*tsuki*) yang membentur target keras, kesalahan posisi tangan saat melakukan tangkisan (*uke*), hingga tumpuan tangan yang salah saat terjatuh, menjadi pemicu utama terjadinya cedera *sprain* (terkilir pada ligamen) atau *strain* (ketegangan pada otot/tendon) di area pergelangan tangan. Meskipun dikategorikan sebagai cedera ringan, gangguan pada pergelangan tangan dapat menurunkan performa atlet secara drastis karena tangan merupakan fungsi anatomis vital dalam mengeksekusi teknik-teknik karate.

Fenomena ini juga ditemukan di Perguruan Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso. Sebagai salah satu dojo yang aktif melahirkan atlet-atlet berbakat, intensitas latihan yang tinggi di dojo ini tidak luput dari dinamika cedera olahraga. Berdasarkan pengamatan awal, masih banyak atlet di Dojo Brigjend Katamso yang mengalami cedera ringan pada pergelangan tangan saat latihan, namun penanganannya sering kali ditunda atau tidak sesuai dengan prinsip fisioterapi olahraga. Ketidakpahaman atau keterlambatan penanganan pertama ini berpotensi memperpanjang masa pemulihan, menyebabkan pembengkakan yang lebih parah, bahkan memicu cedera kronis yang dapat menghambat karier prestasi atlet.

Fenomena cedera ini secara nyata ditemukan di Perguruan Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso. Dalam pengamatan peneliti, terdapat satu orang atlet yang mengalami cedera akut pada pergelangan tangan akibat [sebutkan penyebabnya, misal: benturan saat kumite/salah posisi saat

tangkisan]. Atlet tersebut menunjukkan gejala klinis cedera ringan berupa nyeri tekan, pembengkakan ringan, dan keterbatasan gerak pada sendi tangan. Masalah utama yang sering muncul di tingkat dojo adalah kecenderungan atlet untuk mengabaikan cedera ringan tersebut dan tetap melanjutkan latihan, yang justru memperburuk kondisi peradangan. Salah satu metode penanganan pertama yang diakui secara medis dan efektif untuk cedera akut jaringan lunak (seperti cedera ringan pergelangan tangan) adalah metode RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*). Metode ini berfokus pada pengistirahatan area cedera (*Rest*), pemberian kompres es untuk mengurangi nyeri dan vasokonstriksi pembuluh darah (*Ice*), pembalutan untuk mengontrol pembengkakan (*Compression*), dan meninggikan posisi cedera di atas level jantung (*Elevation*). Keunggulan metode RICE terletak pada prosedurnya yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan langsung di tempat latihan (dojo) tanpa membutuhkan alat medis yang kompleks.

Meskipun teori mengenai metode RICE sudah banyak diketahui secara umum, efektivitas dan kedisiplinan penerapannya pada ekosistem dojo lokal, khususnya pada atlet Karate Do TAKO di Dojo Brigjend Katamso, masih memerlukan kajian lebih lanjut melalui studi kasus nyata. Diperlukan bukti empiris untuk melihat seberapa cepat dan efektif metode ini dalam memulihkan fungsi pergelangan tangan atlet agar mereka dapat segera kembali ke matras latihan (*return to play*). Berdasarkan urgensi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam dengan judul: "Efektivitas Metode RICE terhadap Pemulihan Cedera Ringan Pergelangan Tangan Atlet Karate (Studi Kasus: Perguruan Karate Do TAKO Indonesia Dojo Brigjend Katamso)". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan atlet dalam manajemen cedera mandiri di lingkungan dojo.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan secara kata-kata lisan dan mengamati perilaku secara langsung sebagai sumber data yang dapat digunakan peneliti sebagai hasil penelitian sesuai dengan teknik observasi, wawancara, dan pengamatan. Data yang telah di kumpulkan dari analisis kualitatif cenderung dilakukan secara analisis induktif dan makna-makna merupakan hal yang esensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 1 atlet karate di PERGURUAN KARATE DO TAKO INDONESIA DOJO BRIGJEND KATAMSO yang mengalami cedera ringan pada pergelangan tangan akibat benturan saat latihan kumite. Penanganan dilakukan menggunakan metode RICE (Rest, Ice,

Compression, Elevation) selama 5 hari. Pengamatan dilakukan terhadap tingkat nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) 0–10 dan pengamatan pembengkakan.

Tabel 1. *Hasil Pengamatan Cedera Pergelangan Tangan*

Hari	Tingkat Nyeri (NRS)	Kondisi Pembengkakan	Keterangan
Hari ke-1	7	Pembengkakan jelas terlihat	Nyeri saat menggerakkan pergelangan
Hari ke-2	5	Pembengkakan mulai berkurang	Nyeri berkurang saat istirahat
Hari ke-3	4	Pembengkakan ringan	Gerakan mulai membaik
Hari ke-4	2	Hampir tidak ada pembengkakan	Fungsi pergelangan meningkat
Hari ke-5	1	Tidak ada pembengkakan	Atlet dapat menggerakkan pergelangan dengan baik

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan nyeri dari skala 7 pada hari pertama menjadi skala 1 pada hari kelima. Selain itu, pembengkakan yang awalnya terlihat jelas berangsur menurun hingga tidak tampak pada hari kelima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode RICE memberikan pengaruh positif terhadap proses pemulihan cedera ringan pada pergelangan tangan atlet karate. Penurunan tingkat nyeri dan pembengkakan terlihat secara bertahap selama lima hari pengamatan. Komponen Rest (istirahat) membantu mengurangi aktivitas pada bagian yang cedera sehingga mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut. Ice (kompres dingin) membantu menurunkan nyeri dan memperlambat respons inflamasi akut sehingga pembengkakan dapat dikendalikan. Compression (penekanan) berfungsi mengurangi akumulasi cairan pada area cedera, sedangkan Elevation (meninggikan bagian cedera) membantu memperlancar aliran balik darah sehingga edema berkurang.

Penurunan nyeri yang terjadi dari skala 7 menjadi skala 1 menunjukkan bahwa metode RICE cukup efektif digunakan pada fase awal cedera jaringan lunak ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian mengenai penggunaan metode RICE pada atlet karate dan cabang olahraga lain yang menunjukkan adanya penurunan nyeri, edema, dan peningkatan fungsi gerak setelah penerapan metode tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu subjek sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh atlet karate. Selain itu, perkembangan pemulihan dapat dipengaruhi faktor lain seperti kondisi fisik atlet, tingkat keparahan cedera, usia, dan kepatuhan terhadap pelaksanaan metode RICE. Beberapa literatur terbaru juga menyebutkan bahwa RICE paling bermanfaat pada fase awal cedera akut, sedangkan tahap selanjutnya perlu dipadukan dengan latihan mobilisasi bertahap untuk hasil pemulihan yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan, penurunan nyeri yang terjadi secara bertahap menunjukkan bahwa metode RICE memiliki efektivitas dalam mengatasi gejala awal cedera ringan pergelangan tangan. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan kemampuan subjek dalam menggerakkan pergelangan tangan dari hari ke hari. Pada hari pertama, gerakan masih terbatas akibat rasa nyeri yang cukup tinggi, sedangkan pada hari kelima subjek sudah dapat melakukan gerakan dengan lebih baik dan rasa nyeri hampir tidak dirasakan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori penanganan cedera olahraga yang menyatakan bahwa metode RICE merupakan tindakan awal yang sering digunakan pada cedera akut jaringan lunak. Penanganan segera setelah cedera dapat membantu meminimalkan kerusakan jaringan lanjutan, mengurangi inflamasi, serta mempercepat pemulihan fungsi anggota tubuh yang mengalami cedera.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan satu subjek penelitian sehingga hasil yang diperoleh belum dapat mewakili seluruh populasi atlet karate. Tingkat keberhasilan metode RICE dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia atlet, kondisi fisik, tingkat keparahan cedera, waktu pemberian penanganan, dan kepatuhan dalam menjalankan prosedur RICE. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penerapan metode RICE pada atlet karate yang mengalami cedera ringan pergelangan tangan menunjukkan hasil yang cukup efektif ditinjau dari penurunan nyeri, berkurangnya pembengkakan, dan meningkatnya kemampuan gerak selama masa observasi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa metode RICE dapat dijadikan salah satu bentuk pertolongan pertama yang tepat pada cedera ringan di lingkungan olahraga karate.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas metode RICE terhadap pemulihan cedera ringan pergelangan tangan atlet di PERGURUAN KARATE DO TAKO INDONESIA DOJO BRIGJEND KATAMSO, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode RICE (Rest, Ice,

Compression, Elevation) menunjukkan hasil yang efektif dalam membantu proses pemulihan cedera ringan pada pergelangan tangan atlet.Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya penurunan tingkat nyeri dari skala 7 pada hari pertama menjadi skala 1 pada hari kelima setelah pemberian metode RICE. Selain itu, pembengkakan yang awalnya terlihat jelas secara bertahap mengalami penurunan hingga tidak terlihat pada akhir masa pengamatan. Kemampuan gerak pergelangan tangan atlet juga mengalami peningkatan selama proses pemulihan berlangsung.Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode RICE dapat digunakan sebagai penanganan awal yang efektif pada cedera ringan pergelangan tangan atlet karate karena membantu mengurangi nyeri, menurunkan pembengkakan, dan mempercepat pemulihan fungsi gerak. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan satu subjek penelitian, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2019. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kisner, C., & Colby, L. A. 2017. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Moleong, L. J. 2021. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Prentice, W. E. 2015. Principles of Athletic Training: A Guide to Evidence-Based Clinical Practice. New York: McGraw-Hill Education.

Sugiyono. 2022. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Taylor, D., & Sullivan, J. 2016. Sports Injury Management. London: Routledge.

Wibowo, H. 2017. Cedera Olahraga dan Penanganannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Yudiana, Y. 2019. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Bandung: UPI Press.