



Edukasi SAFE (Strong, Active, Fit, Emergency-Ready) Sebagai Upaya Membangun Generasi Remaja Tangguh

PANDAN ENGGARWATI^{1*}

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
pandanenggarwati@upnvj.ac.id

NUR AMRI HUSNA⁴

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
nurahusna@upnvj.ac.id

ANISA DWI SYABANI⁷

⁷ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
2210711081@mahasiswa.upnvj.ac.id

SRI MELFA DAMANIK²

² Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
srimdamanik@upnvj.ac.id

DHIAN LULUH ROHMAWATI⁵

⁵ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
dhianlrohmayati@upnvj.ac.id

APRI RAHMA DEWI³

³ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
apriredewi@upnvj.ac.id

SEPTY AULIA HELMAWATI^{6*}

⁶ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional
"Veteran" Jakarta
2210711012@mahasiswa.upnvj.ac.id

FIRLIANA BUDIMAN⁸

⁸ Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
2210711013@mahasiswa.upnvj.ac.id

Diterima : 06/12/2025

Revisi :

Disetujui : 01/01/2026

ABSTRAK

Kegiatan ekstrakurikuler Pramuka melibatkan aktivitas luar ruangan yang menuntut kesiapan fisik, mental, serta pengetahuan dasar pertolongan pertama. Rendahnya pemahaman kesehatan dan kesiapsiagaan dapat meningkatkan risiko cedera dan kondisi darurat pada siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan matra terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa Pramuka dalam menjaga kesehatan dan menghadapi situasi darurat. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 13 Depok dengan melibatkan 30 siswa anggota Pramuka. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi pertolongan pertama, dan simulasi penanganan kondisi darurat. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 9,37 (SD = 1,752) sebelum intervensi menjadi 13,13 (SD = 1,570) setelah intervensi, dengan selisih peningkatan sebesar 3,76 poin. Edukasi kesehatan matra terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa Pramuka mengenai pemeliharaan kesehatan dan kesiapsiagaan menghadapi kondisi darurat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model awal dalam penguatan edukasi kesehatan berbasis ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah pertama.

Ini adalah artikel akses
terbuka di bawah
lisensi
CC BY-NC-SA 4.0



Kata Kunci: edukasi kesehatan, kesehatan matra, kesiapsiagaan, pertolongan pertama, Pramuka

* Penulis Korespondensi : pandanenggarwati@upnvj.ac.id (Pandan Enggarwati)

<https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v5i1.627>

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas kurikuler yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam belajar intrakurikuler dan ko-kurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, dan kemampuan. Kegiatan ekstrakurikuler menyediakan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya dalam berbagai bidang seperti seni, olahraga, dan ilmu pengetahuan, sehingga membantu siswa berkembang tidak hanya secara akademik, tetapi juga secara personal dan sosial (Rahayu & Dong, 2023). Kegiatan ekstrakurikuler membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis. Dari sisi kesehatan mental, kegiatan ekstrakurikuler memberikan istirahat dari tekanan akademik, mengurangi stres, meningkatkan fokus, serta mendorong ketahanan diri (*resilience*) (Du & Wang, 2024).

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler adalah pramuka, Kepramukaan adalah proses pendidikan di luar lingkungan sekolah dan di luar lingkungan keluarga dalam bentuk kegiatan yang menarik, menyenangkan, sehat, teratur, terarah, dan praktis yang dilakukan di alam terbuka dengan prinsip dasar kepramukaan dan metode kepramukaan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014, pendidikan kepramukaan ditetapkan sebagai kegiatan ekstrakurikuler wajib (Nurwana dkk, 2025; Riolo & Itterung, n.d.). Pendidikan kepramukaan memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa, terutama karakter kemandirian, kedisiplinan, kepemimpinan, kepedulian, keberanian, tanggung jawab, dan kerja sama melalui berbagai kegiatan yang telah diimplementasikan. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan pramuka dapat meningkatkan keterampilan kognitif, emosional, dan psikomotorik mereka, serta membentuk karakter seperti kedisiplinan, partisipasi, inisiatif, cinta tanah air, dan kemampuan hidup bermanfaat (Ayunda et al., 2024; S & Ain, 2025).

Banyak kegiatan praktik dalam pramuka yang dilakukan oleh siswa, seperti latihan berdiri lama saat berbaris, bergerak, dan berjelajah untuk meregangkan otot. Pelatihan baris-berbaris (PBB) merupakan latihan fisik yang bertujuan menanamkan kebiasaan disiplin dan membentuk perwatakan tertentu pada peserta didik. Melalui kegiatan ini, siswa belajar memahami peraturan baris-berbaris, melatih ketahanan fisik, serta menumbuhkan tanggung jawab dan keberanian. Selain itu, keterampilan menggunakan tongkat dan tali atau tali-temali juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, misalnya untuk membuat tandu darurat, pionering tiang bendera, atau mendirikan tenda (Sugiarto, 2021). Aktivitas - aktivitas tersebut menuntut kekuatan dan ketahanan tubuh, sehingga penting bagi peserta pramuka untuk memahami risiko kesehatan yang dapat muncul seperti kelelahan, dehidrasi, dan cedera muskuloskeletal.

Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi dehidrasi pada kalangan remaja masih cukup tinggi. Menurut Sholihah (2022), sebanyak 67% siswa mengalami dehidrasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami dehidrasi, dengan kelompok dehidrasi sedang paling banyak (84,69%) (Putri et al., 2025). Dehidrasi dapat berdampak negatif pada daya tahan fisik seperti melemahnya anggota gerak, hipotonia, hipotensi kesulitan berbicara, dan takikardi, bahkan sampai pingsan (Sholihah & Utami, 2022). Cedera yang umum dialami siswa salah satunya adalah cedera pada pergelangan kaki atau sprain ankle, serta cedera akibat ketidak hati-hatian saat beraktivitas fisik (Wahyuningsih et al., 2024). Risesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa ankle sprain di Indonesia sebanyak 32,8% dan Jawa Barat tercatat sebanyak 36,2%, sprain juga terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun dengan angka kejadian 37,5%, dan terjadi pada siswa sebanyak 33,2% (RISKESDAS, 2018).

Siswa sekolah dasar yang aktif bergerak dan sebagian aktivitasnya dilaksanakan di luar ruangan akan berpotensi mengalami kekurangan cairan. Kegiatan luar ruangan yang intensif berpotensi meningkatkan risiko dehidrasi pada siswa. Kebutuhan cairan meningkat seiring dengan tingkat aktivitas fisik, semakin berat kegiatan yang dilakukan maka jumlah cairan yang dibutuhkan semakin banyak. (Putri et al., 2025; Triwijayanti, 2025). Selain mengalami risiko dehidrasi, siswa pramuka yang aktif berkegiatan juga berisiko mengalami cedera muskuloskeletal, salah satunya sprain. Sprain merupakan kerusakan pada ligamen kapsul sendi, kerusakan pada kapsul tersebut dapat menimbulkan ketidakstabilan pada sendi yang bersangkutan. Tanda – tanda sprain meliputi rasa (Mukrim et al., 2025). Untuk menghindari cedera lebih lanjut, siswa perlu memahami bagian tubuh yang terkena dan tingkat keparahannya. Aktivitas fisik sebaiknya sebelum tidak dilanjutkan cedera benar-benar pulih. Penyebab umum cedera adalah memulai aktivitas sebelum pemulihan selesai (Sumadi et al., 2020). Penanganan awal yang tepat dan efektif yang bisa dilakukan oleh orang awam ketika mengalami cedera seperti sprain adalah dengan menggunakan metode RICE (Sakti et al., 2021). RICE adalah singkatan dari *Rest* (istirahat), *Ice* (es), *Compression* (kompres), dan *Elevation* (elevasi). Metode RICE adalah cara mengatasi cedera dengan menggunakan es untuk mencegah kondisi memburuk dan mengurangi rasa sakit (Mustafa, 2022).

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait risiko kesehatan yang dapat muncul ketika siswa pramuka aktif berkegiatan. Melalui peningkatan pemahaman para siswa di SMPN 13 Depok tentang risiko kesehatan seperti dehidrasi dan cedera muskuloskeletal terutama cara penanganan dan pertolongan pertama masalah tersebut. Hal tersebut dilakukan agar para siswa dapat melakukan upaya pertolongan pertama dengan tepat ketika siswa dihadapkan masalah tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pemberian edukasi kesehatan kepada siswa ini dilakukan dengan metode perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada perencanaan mahasiswa melakukan screening permasalahan yang ada di sekolah, dilakukan wawancara dengan perwakilan guru mengenai permasalahan siswa di sekolah tersebut. Setelah mengidentifikasi masalah, mahasiswa melakukan persiapan sosialisasi yang dimulai dengan observasi awal, penentuan masalah, lalu merancang program, selanjutnya melakukan penyuluhan dan terakhir menganalisis hasil temuan dari kegiatan penyuluhan. Untuk mendapatkan data mahasiswa menggunakan kertas yang disebarkan pada siswa untuk melaksanakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terkait kesehatan reproduksi sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Mahasiswa dalam kelompok membuat materi edukasi menggunakan power point. Sasaran program ini adalah siswa siswi sekolah di SMPN 13 Depok.

Dalam tahap pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi pertolongan pertama dan evakuasi, serta diskusi interaktif, dimulai dengan pengisian *pre test* untuk mengukur pengetahuan awal siswa dan pemaparan materi menggunakan media pembelajaran dilanjutkan dengan *power point*, demonstrasi pertolongan pertama dan evakuasi. Dalam tahap evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa *dan post test* untuk mengukur pemahaman siswa dalam memahami materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada anak pramuka di SMPN 13 Depok mengenai kesehatan matra dalam aspek pertolongan pertama, dimulai dari pemberian edukasi mengenai apa itu dehidrasi, apa saja tanda dan gejala dehidrasi, lalu bagaimana mencegah dan mengatasi dehidrasi. Setelah itu diberikan edukasi juga mengenai apa itu kelelahan, apa saja tanda dan gejala kelelahan, lalu bagaimana mencegah dan mengatasi kelelahan. Terakhir diberikan edukasi mengenai apa itu cedera muskuloskeletal, apa saja tanda dan gejala cedera, lalu bagaimana mencegah dan mengatasi cedera. Semua ini dibahas karena keterikatan kasus-kasus ini pada kegiatan kepramukaan yang peserta jalani setiap minggu nya, yaitu kegiatan yang bersifat outdoor dan rentan mengalami dehidrasi, kelelahan, hingga cedera.



Gambar 1

Sesi Pemaparan Materi

Setelah pemaparan materi, para pemateri menyampaikan demonstrasi pertolongan pertama pada orang pingsan, orang cedera seperti keseleo, dan bagaimana cara melakukan evakuasi darurat. Pemateri mendemonstrasikan langkah-langkah pertolongan pertama pada orang yang memastikan pingsan, keamanan mulai dari lingkungan, memeriksa respons dan pernapasan korban, hingga posisi yang tepat untuk membantu pemulihan. Demonstrasi selanjutnya disampaikan oleh pemateri bagaimana cara membalut cedera menggunakan *elastic bandage*, dimulai dari teknik membalut bagian yang mengalami cedera hingga memastikan tekanan balutan tidak terlalu longgar maupun terlalu kencang. Demonstrasi terakhir menampilkan cara evakuasi menggunakan tandu lipat dengan memperagakan langkah-langkah evakuasi yang benar, mulai dari penempatan posisi korban di tandu, teknik mengangkat, hingga cara membawa korban dengan aman dan stabil. Melalui tiga sesi demonstrasi ini, peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan pertolongan pertama dan evakuasi dengan benar serta tanggap dalam situasi darurat.



Gambar 2
Sesi Demonstrasi

Setelah pelaksanaan kegiatan pemaparan materi dan demonstrasi, para anak-anak pramuka diberikan kesempatan untuk bertanya. Siswi bernama Anisya bertanya “Kenapa kalau saat angkat korban tangannya harus menyilang?” Pertanyaan yang dilontarkan oleh Anisya dijawab oleh mahasiswa “Tangan menyilang ketika mengangkat pasien itu, agar ketika pasien diangkat bagian tubuh yang dipegang bisa terkunci dan korban akan terhindar dari jatuh, sedangkan kalau tangannya lurus akan membuat adanya rongga antara bagian tubuh yang dipegang dan hal itu bisa membuat pasien jatuh.” Hal ini selaras dengan penelitian Senvaitis et al. (2024) yang menekankan bahwa teknik mengangkat pasien harus menjaga kontak tubuh yang dekat dan stabil untuk mencegah pergeseran beban. Dengan menyilangkan tangan, bagian tubuh pasien menjadi lebih “terkunci” sehingga risiko pasien terlepas diminimalkan.

Selanjutnya siswi bernama Aleesya bertanya “Kalau misalnya kita terbentur, kaki kita langsung biru dan bengkak, kenapa bisa biru dan bengkak?” Mahasiswa menjawab “Ketika ada bagian tubuh yang terbentur, hal itu bisa membuat jaringan tubuh akan luka dan tubuh akan memberikan respon dengan mengeluarkan hormon histamin yang berperan dalam melebarkan dinding sel sehingga cairan keluar di interstitial lalu terjadilah bengkak, histamin juga merangsang prostaglandin yang merangsang ujung saraf dan terjadilah nyeri, saat terbentur juga pembuluh darah kecil rusak dan menyebabkan pendarahan di dalam sehingga terbentuklah kebiruan.” Hal ini sejalan dengan penelitian Soliman & Barreda (2023) yang menjelaskan bahwa setelah terjadi cedera jaringan, histamin dilepaskan untuk meningkatkan permeabilitas pembuluh darah sehingga terjadi bengkak, dan prostaglandin merangsang ujung saraf menyebabkan nyeri, sedangkan kerusakan pembuluh darah kecil dapat menimbulkan perdarahan di bawah kulit yang tampak sebagai kebiruan.

Terakhir, siswi bernama Intan bertanya “Ketika kita nyeri otot dan nyeri sendi, kenapa terjadi sering sekali, dan kenapa bisa terus terjadi berulang kali?” Mahasiswa menjawab “Nyeri otot atau sendi terjadi karena otot atau sendi kaget kurang pemanasan yang membuat otot menjadi robek, solusinya dengan makan protein yang cukup dan vitamin d untuk membantu memperbaiki jaringan otot dan sendi yang robek. Namun bisa juga dikarenakan kadar asam urat yang terlalu tinggi sebab itu juga harus melakukan pemeriksaan kadar asam urat.” Jawaban dari mahasiswa ini selaras dengan

penelitian Ugama et al. (2023) yang menyatakan bahwa individu yang tidak melakukan pemanasan memiliki risiko cedera muskuloskeletal yang lebih tinggi dibandingkan yang melakukan pemanasan. Kondisi ini mendukung pernyataan bahwa nyeri otot atau sendi dapat terjadi karena otot belum siap dan “kaget” saat menerima beban aktivitas, sehingga meningkatkan potensi strain atau robekan jaringan.



Gambar 3
Sesi Tanya Jawab

Tabel. 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n:30)

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	4	13.3
	Perempuan	26	86.7
2	Usia		
	14	17	56.7
	15	13	43.3

Berdasarkan tabel 1 sampel terdiri dari 30 responden, yang mewakili jenis kelamin dan usia. Mayoritas responden (86.7%) perempuan dan (13.3%) laki-laki. Usia responden sebagian besar 14 tahun (56.7%), sedangkan sebagian 15 tahun (43.3%).

Tabel. 2

Perbandingan Rata-rata Skor Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi SAFE (n=30)

Mean (SD)	
Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan setelah
9.37 (1.752)	13.13 (1.570)

Berdasarkan tabel 2, mengenai tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi. Pada analisis tersebut, menunjukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan SAFE.

Hasil pengabdian ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi pertolongan pertama berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan anggota PMR. Peningkatan pengetahuan ini sangat krusial bagi anggota PMR sebagai *first responder* di lingkungan sekolah, di mana pemahaman teori yang kuat menjadi landasan utama sebelum melakukan tindakan medis dasar guna meminimalisir risiko kesalahan penanganan cedera (Setianiingsih et al, 2023).

Edukasi kesehatan sangat penting, dengan edukasi Kesehatan kepada remaja. Setelah diberikan edukasi Kesehatan mengenai pertolongan pertama pingsan dan pertolongan pertama cidera muskuloskeletal serta mendemonstrasikannya maka pengetahuan remaja meningkat. Pemberian materi pertolongan pertama, baik melalui metode ceramah, demonstrasi, maupun simulasi, mampu menstimulasi retensi memori siswa. Edukasi memberikan paparan informasi yang mengubah persepsi dan pemahaman siswa dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, sehingga tercipta kesiapan mental dan kognitif yang lebih baik dalam menghadapi situasi darurat (Siwi & Wijaya, 2023; Triyani & Ramdani, 2020).

Hasil penelitian lain juga sejalan bahwa edukasi pertolongan pertama pada kasus pingsan salah satunya terbukti meningkatkan kapasitas siswa dalam upaya pencegahan risiko cedera (Sembiring et al., 2025). Dengan demikian edukasi pertolongan pertama terbukti konsisten meningkatkan pengetahuan dan kesiapan penanganan kondisi kegawatdaruratan saat berkegiatan di sekolah maupun luar sekolah. Edukasi pertolongan pertama memiliki dampak positif, dan program pelatihan serta edukasi Kesehatan harus menjadi agenda rutin dan berkelanjutan mengingat perannya yang terbukti valid secara statistik dalam meningkatkan kompetensi dasar remaja terkait keselamatan dan kesehatan (Yunus et al., 2024; Sembiring et al., 2025).

Setelah dilakukan edukasi dengan SAFE remaja khususnya dalam hal ini tentang kesehatan matra dalam aspek pertolongan pertama, mereka semakin memahami pentingnya pengetahuan mengenai kemandirian dan pertolongan pertama pada remaja pada pengabdian ini juga diberikan keterampilan dalam pencegahan serta penanganan dehidrasi, kelelahan, dan cedera muskuloskeletal saat kegiatan luar ruangan untuk meningkatkan ketrampilan remaja pada pertolongan pertama.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan edukasi kesehatan matra ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi ini terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa pramuka SMP Negeri 13 Depok untuk menjaga kesehatan dan menghadapi situasi darurat. Melalui metode ceramah, demonstrasi, dan simulasi, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya kesiapsiagaan, kebugaran, serta penerapan tindakan pertolongan pertama yang tepat selama kegiatan lapangan. Hasil kegiatan edukasi kesehatan matra seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pramuka atau program sekolah lainnya untuk memperkuat kesiapsiagaan siswa terhadap risiko kesehatan. Guru dan pembina juga diharapkan terus memberikan pendampingan dan pelatihan lanjutan agar siswa dapat menerapkan keterampilan tersebut secara mandiri di kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada Ibu Farida Nurbaiti,SP.d ,M.P.d selaku kepala sekolah SMPN 13 Depok, Bapak Iswadi selaku Humas SMPN 13 Depok yang telah membantu proses penyelenggaraan kegiatan ini beserta anak-anak ekstrakurikuler pramuka yang telah sangat antusias mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sembiring, E., Munawarrah, S., & Damanik, S. (2025). Edukasi pertolongan pertama pada pingsan untuk remaja: Upaya pencegahan risiko cedera di lingkungan sekolah. *Jurnal ABDIMAS Mutiara (JAM)*, 6(2), 170–175. <https://doi.org/10.51544/jam.v6i2.6188>
- Ayunda, R., Hasibuan, W. A., & Gabriela, M. (2024). Ekstrakurikuler Pramuka Untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. 3.
- Du, X., & Wang, X. (2024). The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: a moderated mediation model. *Frontier in Public Health*, 12:1456219, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1456219>
- Fais, A., Purwoko, B., & Hazin, M. (2025). AA Policy Evaluation of Permendikbud Ristek No. 12 of 2024: Scout Extracurricular Activities and Students' Physical Condition: Evaluasi Kebijakan Permendikbud Ristek No. 12 Tahun 2024: Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dan Kondisi Fisik Peserta Didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02).
- Id, H. L., Id, S. L., Sun, J., & Id, S. C. W. (2024). Unraveling the causes of the Seoul Halloween crowd-crush disaster. 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306764>
- Hanifah, D., & Hasibuan, A.R. (2025). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pendidikan Kepramukaan. *Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan Islam*.3, 7–11.
- Mukrim, H., Rusli, R., Arimbi, A., & Arsal, U. W. (2025). Edukasi Penanganan Cedera Awal dengan Metode Rice kepada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Segeri, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), 817-822.
- Mustafa, P. S., (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama dan pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (I). Mojokerto: Insight Mediatama.
- Ugama, N.C., Santosa, R.I., & Arisanti, R.R.S. (2023). The Effect Of Warming Up On Musculoskeletal Injuries In Cyclists. *Jurnal EduHealth Vol.14(04)*, 354–360. from <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/3348>
- Putri, M. N., Sulastri, D., Sauma, E., & Fasrini, U. U. (2025). Hubungan antara Status Hidrasi dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar Alam Ar-Royyan Padang. *Journal of Medicine and Health*, 7(1), 69-77.
- Rahayu, A. P., & Dong, Y. (2023). The Relationship of Extracurricular Activities with Students ' Character Education and Determinant Factors : A Systematic Literature Review. 15, 459–474. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2968>
- Riolo, D. P., & Itterung, D. (n.d.). Analisis kebijakan wajib pramuka terhadap pengembangan karakter religius peserta didik nurwana, titin dwiyanti, mastang 3. 1.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- S, R. V. Z., & Ain, S. Q. (2025). Student Character Building through Scouting Activities in Elementary School. 10(1), 575–592.

- Safitri, R. A., & Nurlina, L. (2024). Implementasi Kearifan Lokal Ekstrakurikuler Pramuka dalam Pendidikan Karakter Profil Pelajar sesuai Pancasila. 19. <https://doi.org/10.30595/pssh.v19i.1332>
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode RICE Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi. *TSCD3Kep Journal* , 6(1).
- Sembiring, E., Munawarah, S., & Damanik, S. (2025). Edukasi pertolongan pertama pada pingsan untuk remaja: upaya pencegahan risiko cedera di Lingkungan Sekolah. *Jurnal ABDIMAS Mutiara*, Vol 6 (2), 170–175.
- Senvaitis, A., Juozapaitis, K., Dadelienė, R., & Špakauskas, V. (2024). Ergonomic assessment of key biomechanical factors in patient lifting: Results cross-sectional Sciences, study. 14(17), from a Applied 8076. <https://doi.org/10.3390/app14178076>
- Setianiingsih, E., Arifin, R. N., & Waladani, B. (2023). Pengaruh Edukasi Pertolongan Pertama Terhadap Tingkat Pengetahuan Anggota Palang Merah Remaja. *Prosiding University Colloquium, Research* 469–476. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2466>
- Siwi, I. N., & Wijaya, L. N. (2023). The Effect Of Education Using Stimulation Methods On Knowledge Of First Aid In Accidents. 14(02), 224–229.
- Sholihah, L. A., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3), 01-06.
- Soliman, M. A., & Barreda, H. J. (2023). Acute inflammation in tissue healing: Molecular and cellular mechanisms. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(1), 641. <https://doi.org/10.3390/ijms24010641>
- Sugiarto, R. T. dkk. (2021). Peraturan Baris Berbaris, Penjelajahan Alam dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Hikam Pustaka
- Sumadi, P., Laksmi, I. A. A., Putra, P. W. K., & Suprpta, M. A. (2020). Pengaruh Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Terhadap Pengetahuan Penanganan Fraktur Pada Anggota PMR Di SMP Negeri 2 Kuta Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.2874>
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prices Pada Anggota Futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 377–384.
- Triwijayanti, R. (2025). Stay Fresh, Stay Hydrated: Pemberdayaan Remaja Dalam Manajemen Hidrasi Melalui Self-Management”. *Khidmah*, 7(1), 22-33.
- Wahyuningsih, A. T., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Sprain Ankle pada Siswa-Siswi Kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari. *FUNDAMENTUM: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(4), 30-37.
- Yunus, P., Damansyah, Haslinda., Kasim, Ical. (2024). Pengaruh Pekatihan Pertolongan Pertama SINKOP Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa PMR. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6, 1291–1302.