

# Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Penanganan Cedera Tungkai dengan Metode PRICE pada Penari Profesional

Isma Nur Azzizah<sup>1\*</sup>, Romadhiyana Kisno Saputri<sup>2</sup>, Rizky Patria Nevangga<sup>3</sup>, Resti Nurpratiwi<sup>4</sup>, Susi Susanti<sup>5</sup>, Tita Rachma Ayuningtyas<sup>6</sup>, Firdausi Kahfi Maulana<sup>7</sup>, Azizati Rochmania<sup>8</sup>, Tri Wahyu Aga Seputra<sup>9</sup>

<sup>12345678</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>9</sup>STIKES Arrahma Mandiri Indonesia

[ismaazzizah@unesa.ac.id](mailto:ismaazzizah@unesa.ac.id)

## Abstrak

Tuntutan fisik yang ekstrem dalam tari profesional mengakibatkan tingginya insiden cedera, terutama pada tungkai bawah. Cedera akut seperti keseleo pergelangan kaki umum terjadi, dan penanganan awal yang tidak tepat dapat mengganggu karier penari. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan mengatasi kesenjangan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera tungkai akut secara mandiri di komunitas penari profesional Surabaya menggunakan Metode PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan teknik pembebatan elastis yang benar. Kegiatan PKM menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan pendekatan pelatihan dan edukasi interaktif. Pelaksanaan dilakukan pada 7 November 2025 di Laboratorium Fisioterapi Olahraga FK UNESA. Partisipan terdiri dari 20 penari profesional (usia 20-30 tahun) dari sanggar tari di Surabaya, yang dikategorikan berisiko tinggi cedera dengan intensitas latihan minimal 15 jam/minggu. Intervensi yang diberikan mencakup sosialisasi mendalam mengenai identifikasi cedera, pentingnya penanganan cepat, dan penjelasan komprehensif tentang setiap komponen PRICE. Fokus pelatihan praktis ditekankan pada demonstrasi akurat teknik pembebatan elastis (kompresi) pada pergelangan kaki dan lutut menggunakan pola angka delapan atau spiral, yang esensial untuk mengendalikan pembengkakan ekstrasvaskular. Hasil evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik (nilai  $p < 0,05$ ). Skor rata-rata peserta meningkat dari 61,1 (*Pre-test*) menjadi 74,4 (*Post-test*), dengan peningkatan sebesar 13,3 poin. Keberhasilan ini menegaskan peran strategis Fisioterapi dalam pengabdian masyarakat dan kontribusi terhadap Sustainable Development Goals (SDG's) Tujuan 3: Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik. Edukasi ini berhasil menciptakan *first responders* di dalam komunitas penari, yang diharapkan dapat meningkatkan efektivitas waktu pemulihan dan meminimalisir risiko cedera kronis, meskipun studi *follow-up* diperlukan untuk mengukur retensi pengetahuan jangka panjang.

**Kata Kunci:** Cedera Penari, Penanganan Cedera, PRICE, Fisioterapi


## Abstract

*The extreme physical demands of professional dancing result in a high incidence of injuries, especially in the lower limbs. Acute injuries, such as ankle sprains, are common, and inappropriate initial management can jeopardize a dancer's career continuity. This Community Service Program (PKM) aims to address the knowledge and skill gap within the Surabaya professional dancer community by enhancing their capability for self-managing acute limb injuries using the PRICE Method and correct elastic bandaging techniques. The PKM activity utilized a pre-post test design with an interactive education and practical training approach. The program was conducted on November 7, 2025, at the Sports Physiotherapy Laboratory of the FK UNESA. Participants included 20 professional dancers (aged 20–30 years) from dance studios in Surabaya, categorized as high-risk for injury due to high training intensity (minimum 15 hours/week). The intervention involved in-depth socialization on injury identification, the importance of prompt management, and a comprehensive explanation of each PRICE component (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation). Practical training focused heavily on accurate demonstration of elastic bandaging techniques (compression) on the ankle and knee using figure-eight or spiral patterns, which is essential for controlling extravascular swelling. Evaluation results using pre-test and post-test demonstrated a statistically significant increase in knowledge ( $p < 0.05$ ). The average score increased from 61.1 (Pre-test) to 74.4 (Post-test), showing an improvement of 13.3 points. This success affirms the strategic role of Physiotherapy in community service and its contribution to achieving Sustainable Development Goals (SDGs) Goal 3: Good Health and Well-being. This education successfully created first responders within the dancer community, expected to enhance recovery time effectiveness and minimize the risk of chronic injuries, although a follow-up study is necessary to measure long-term knowledge retention.*

**Keywords:** Dancer Injury, Injury Management, PRICE, Physiotherapy

DOI:  
<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1823>  
\*Correspondensi: Isma Nur Azzizah  
Email: [ismaazzizah@unesa.ac.id](mailto:ismaazzizah@unesa.ac.id)

Received: 22-10-2025  
Accepted: 22-11-2025  
Published: 22-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## I. PENDAHULUAN

Tari profesional merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat menantang dan menuntut. Penari harus menjalani sesi latihan yang intensif dengan Training Load (TL) yang tinggi untuk mencapai dan mempertahankan performa artistik dan fisik puncak mereka (Vassallo et al, 2019). Sayangnya, tuntutan fisik yang ekstrem ini berbanding lurus dengan tingginya insiden cedera dan penyakit dalam komunitas penari profesional (Honrado et al., 2021). Laporan studi prospektif pada penari profesional menunjukkan bahwa rata-rata waktu bebas cedera hanya berkisar tiga bulan, dengan tingkat cedera yang signifikan (Jeffries et al, 2020). Secara spesifik, contohnya pada penari balet profesional memiliki insiden cedera sebesar 1,4 per 1000 jam menari (Novosel et al, 2019). Bahkan pada tingkat mahasiswa, studi epidemiologi yang terperinci juga menegaskan tingginya angka cedera yang dialami oleh para penari kontemporer (Póvoa et al, 2023) (Van Winden et al, 2019).

Cedera pada tungkai bawah, terutama kaki dan pergelangan kaki, mendominasi kasus-kasus cedera yang dialami oleh penari profesional. Hal ini dikarenakan tumpuan berat badan dan gerakan dinamis yang berulang (melompat, berputar, menapak) membebani struktur kaki secara signifikan (Li et al., 2022). Klasifikasi cedera yang paling sering terjadi pada penari, khususnya penari lokal, adalah strain atau keseleo otot atau tendon (Fauzi & Priyonoadi, 2019). Cedera dapat dibagi menjadi beberapa jenis, diantaranya cedera kronik atau *overuse* dan cedera akut atau *traumatic*. *Overuse* terjadi ketika otot, tendon, atau tulang tidak dapat mempertahankan kondisi stres yang berulang. Cedera akut seperti memar (*contusio*), keseleo (*sprain*), strain dan patah tulang (*fracture*) yang diakibatkan karena benturan keras secara langsung (Susanto et al, 2024) (Jeong & Li, 2024). Salah satu cedera tungkai yang paling umum adalah keseleo pergelangan kaki akut, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan cedera berulang dan mengganggu kelangsungan karier penari (Gaddi et al, 2022) (Hamdani et al) (Li et al, 2022).

Fisioterapi memegang peran krusial tidak hanya dalam rehabilitasi, tetapi juga dalam edukasi penanganan cedera awal. Penanganan awal yang cepat dan tepat sangat krusial dalam menentukan durasi pemulihan dan mencegah keparahan cedera (Jeffries et al., 2020). Saat ini, pengetahuan dasar penanganan cedera di kalangan penari sering kali berfokus pada metode tradisional, seperti RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) (Fauzi & Priyonoadi, 2019). Berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan, terjadi pergeseran penanganan awal cedera dari RICE ke PRICE. Oleh karena itu, Prodi S1 Fisioterapi FK UNESA mempromosikan transisi dari RICE ke PRICE sebagai bentuk terapi fisik yang teruji (Hotfiel et al, 2025).

Metode PRICE merupakan singkatan dari *Protection, Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*. Metode PRICE telah diakui secara global sebagai pedoman fundamental yang efektif untuk meminimalisasi kerusakan jaringan dan mengontrol peradangan pada 72 jam pertama setelah cedera jaringan lunak. Efektivitas penanganan ini sangat bergantung pada aplikasi yang cepat dan benar, terutama teknik pembebatan elastis (*Compression*) yang tepat untuk mengendalikan edema. Oleh karena itu, transfer

pengetahuan dan keterampilan praktis ini kepada penari agar mampu melakukan self-management cedera secara mandiri menjadi sangat penting (Gaddi et al, 2022).

Program ini secara langsung berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) Tujuan 3: Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik. Dengan meningkatkan keterampilan penanganan cedera akut, PkM ini berupaya mengurangi risiko kecacatan jangka panjang, menjaga kualitas hidup, dan memastikan keberlanjutan karier para penari profesional (“Goal 3 | Department of Economic and Social Affairs, 2025). Berdasarkan latar belakang dan kebutuhan mendesak tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Kedokteran UNESA ini difokuskan untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan dan keterampilan di komunitas penari profesional. Tujuan spesifik dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis penari profesional dalam melakukan penanganan cedera tungkai akut secara mandiri menggunakan Metode PRICE dan teknik pembebatan elastis yang benar. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat literasi kesehatan di kalangan pelaku seni, mendukung upaya preventif dan pemulihan cepat, sekaligus menegaskan kontribusi nyata Fisioterapi dalam pengabdian kepada masyarakat dan peningkatan kualitas hidup atlet/pelaku seni.

## II. METODE

### A. Jenis dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan pelatihan dan edukasi interaktif dengan desain *pre-post test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan transfer ilmu yang efektif, yang tidak hanya terbatas pada informasi teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat segera diaplikasikan secara mandiri oleh peserta.

### B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Aspek	Keterangan
Tanggal Pelaksanaan	7 November 2025
Waktu Pelaksanaan	Pukul 13.00-16.00 WIB (dengan penyampaian materi & praktek: 100 menit)
Tempat Pelaksanaan	Laboratorium Fisioterapi Olahraga, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya (FK UNESA)

### C. Sasaran dan Partisipan

Sasaran utama kegiatan ini adalah penari profesional yang aktif tergabung dalam sanggar tari di wilayah Surabaya dan sekitarnya.

- Kriteria Partisipan: Penari profesional dengan rentang usia 20-30 tahun yang memiliki intensitas latihan dan pertunjukan yang tinggi.
- Jumlah Partisipan: 20 orang.

- Pemilihan Partisipan: Partisipan dipilih melalui mekanisme pendaftaran dan koordinasi dengan pengurus sanggar tari yang memenuhi kriteria, sehingga intervensi yang diberikan dapat memberikan dampak yang maksimal dan tepat sasaran.

#### D. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Prosedur pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama:

##### 1. Tahap Persiapan

- Penyusunan Materi: Menyusun materi sosialisasi dan pelatihan yang komprehensif terkait anatomi cedera tungkai, jenis cedera akut yang sering terjadi pada penari, serta aplikasi Metode PRICE. Serta koordinasi dengan sanggar tari
- Penyiapan Alat: Menyiapkan peralatan pendukung pelatihan, termasuk alat presentasi, *pre-post test* menggunakan *wayground*, dan alat-alat praktikum (ice pack, perban elastis, padding, dan model praktik dari salah satu peserta).
- Koordinasi Teknis: Koordinasi dengan tim Fisioterapi (dosen dan mahasiswa) sebagai narasumber dan fasilitator, serta koordinasi dengan pengelola Laboratorium Fisioterapi Olahraga FK UNESA.

##### 2. Tahap Pelaksanaan (Intervensi)

Tahap ini dibagi menjadi dua sesi utama:

- Sesi Sosialisasi dan Edukasi (Teori):
  - Pengisian Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai cedera tungkai dan Metode PRICE.
  - Penyampaian materi secara interaktif oleh narasumber, yang mencakup identifikasi cedera, pentingnya penanganan cepat, dan penjelasan mendalam mengenai setiap komponen PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*).
  - Sesi Tanya Jawab untuk memperjelas konsep dan menjawab keraguan praktis dari peserta.
- Sesi Pelatihan (Demonstrasi):
  - Demonstrasi Langsung: Narasumber mendemonstrasikan teknik aplikasi Metode PRICE secara akurat dan cepat, dengan penekanan pada teknik pembebatan elastis yang benar pada sendi pergelangan kaki dan lutut.

##### 3. Tahap Evaluasi

- Post-test: Setelah sesi pelatihan dan demonstrasi berakhir, peserta mengisi Post-test dengan melalui *wayground*.
- Analisis Data: Hasil pre-test dan post-test dianalisis secara komparatif menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan yang menjadi luaran dari kegiatan PKM ini

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

##### 1. Gambaran Umum Partisipan dan Sesi Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 7 November 2025 di Laboratorium Fisioterapi Olahraga, FK UNESA. Partisipan terdiri dari 20 penari profesional dengan rata-rata usia 20-30 tahun. Partisipan memiliki intensitas latihan minimal 15 jam/ minggu, yang mengindikasikan kelompok risiko tinggi cedera. Penari, meskipun telah tereduksi dalam seni, rentan melakukan kesalahan fatal dalam penanganan cedera. Kesalahan penanganan awal (misalnya, memijat cedera atau mengompres panas) dapat memicu peningkatan peradangan, yang kemudian berujung pada penundaan waktu pemulihan dan meningkatnya biaya kesehatan (Brummitt, 2008) (Rosianto et al, 2021) (Setiawan et al, 2021) (Yin et al, 2014). Oleh karena itu, edukasi Metode PRICE berfungsi sebagai investasi dalam kesehatan jangka panjang penari (Bleakley et al, 2007). Pengabdian kepada Masyarakat diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan sambutan yang disampaikan oleh Koordinator Prodi S1 Fisioterapi. Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi penanganan awal cedera dengan metode PRICE, yang dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Sosialisasi Penanganan Awal Cedera

*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation* atau yang dikenal dengan PRICE, merupakan intervensi yang digunakan untuk penanganan awal pada cedera. *Protection* atau perlindungan bertujuan untuk melindungi area yang mengalami cedera agar tidak memperburuk keadaannya. *Rest* atau istirahat dalam beraktivitas bertujuan untuk membantu mencegah perburukan cedera. Aplikasi es (*Ice*) pada area cedera berperan untuk mengurangi inflamasi dan vasokonstriksi. Pembebatan dengan bebat elastis (*Compression*) bertujuan untuk mendukung area yang cedera dengan mekanisme penekanan. Serta *Elevation* berperan untuk mengoptimalkan aliran darah dengan mengurangi tekanan gravitasi (Patra et al, 2018) (Rochmawati et al, 2022).

Selain sosialisasi, juga dilakukan pelatihan (praktik) penanganan cedera mulai dari tahapan awal hingga akhir. Fokus pada pelatihan tersebut adalah teknik membebat menggunakan bebat elastis. Penekanan pada kompresi (*Compression*) dengan bebat elastis krusial karena merupakan langkah efektif dalam mengendalikan pembengkakan ekstrasvaskular, yang seringkali menjadi penghalang utama dalam

rehabilitasi. Metode aplikasi yang biasa digunakan adalah dengan mengikuti pola angka delapan dan spiral serta disesuaikan dengan lingkaran pergelangan kaki atau daerah yang mengalami cedera yang dapat dilihat pada Gambar 2. Pengaplikasian bebat elastis untuk penanganan awal cedera pada alat gerak umumnya bertujuan memberikan efek kompresi serta mengurami inflamasi pasca cedera, tentunya dengan memperhatikan tekanan yang sesuai pada area yang mengalami cedera (Yang et al, 2025).



**Gambar 2.** Pelatihan Penggunaan Bebat Elastis

Sesi pelatihan diakhiri dengan tanya jawab, foto bersama (Gambar 3.) dan penyampaian kesan terkait pelaksanaan PkM. Salah satu peserta berkesempatan memberikan kesan, dia merasa cukup senang mengikuti serangkaian sesi PkM (sosialisasi & pelatihan), dirinya mengaku ini adalah kali pertama mengikuti acara yang berisi tentang sosialisasi & pelatihan awal untuk penanganan cedera. Peserta tersebut juga berharap, acara seperti ini semoga tidak berhenti disini dan berlanjut kedepannya. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, literatur modern telah memperkenalkan akronim seperti POLICE (Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation) untuk penanganan awal terhadap cedera. Akan tetapi, Metode PRICE telah menjadi dasar yang fundamental dan mudah dipahami untuk aplikasi di lapangan non-klinis seperti contohnya pada penari professional (Ar Rahman, 2025) (Sutrisno et al, 2024).



**Gambar 3.** Sesi Foto Bersama

## 2. Evaluasi Peningkatan Pengetahuan (*Pre-test* dan *Post-test*)

Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan *wayground* dengan rincian 5 soal pilihan ganda yang berbeda untuk *pre-test* dan *post-test* yang mencakup materi untuk sosialisasi & pelatihan penanganan cedera. Hasil uji statistik komparatif (*paired sample t-test* atau Uji Wilcoxon) yang dapat dilihat pada Tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik (nilai  $p < 0,05$ , dengan nilai  $W_{hitung} < W_{kritis}$ ) setelah partisipan mengikuti intervensi pelatihan.

**Tabel 2.** Hasil *Pre-test* & *Post-test*

Evaluasi	Skor Rata-Rata	Nilai p (Uji Wilcoxon)
Pre-test	61,1	$p < 0,05$
Post-test	74,4	
Peningkatan	13,3	

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* pada penari ini menegaskan peran strategis Fisioterapi dalam pengabdian kepada masyarakat, khususnya di sektor seni dan olahraga. Dengan membekali penari dengan kemampuan penanganan cedera mandiri, tim PKM FK UNESA telah berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) 3: Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik (“Goal 3 | Department of Economic and Social Affairs,” 2025). Edukasi ini menciptakan *first responders* di dalam komunitas penari itu sendiri, yang pada akhirnya akan meningkatkan ketahanan komunitas terhadap dampak fisik dari profesi mereka dan mengurangi beban layanan kesehatan.

Selain mempelajari mengenai penanganan awal terhadap cedera, penari juga harus memahami cara mencegah cedera. Penari harus mempertahankan berat badan yang tepat dan memastikan pemulihan cedera sepenuhnya sebelum melanjutkan latihan (Britten et al., 2017; Emily and Wibisono, 2021). Diketahui bahwa, terdapat korelasi yang tinggi antara penambahan BMI dan angka kejadian cedera. BMI yang tinggi dapat menyebabkan penari menanggung beban yang lebih besar selama latihan dan

pertunjukan, serta meningkatkan beban pada sendi, ligamen, dan struktur lainnya, terutama dengan jam latihan yang panjang. Selain itu, BMI tinggi dapat menurunkan kewaspadaan dan meningkatkan risiko jatuh. Riwayat cedera diketahui juga berkorelasi terhadap angka kejadian cedera ulang (*re-injury*). Penari sering kembali ke latihan intensitas tinggi atau pertunjukan sebelum cedera lama pulih sepenuhnya, karena keengganan dan ketidakmampuan untuk berhenti menari, yang menyebabkan cedera baru atau cedera ulang (Sun & Liu, 2024).

Keterbatasan utama kegiatan PkM yang telah dilakukan ialah evaluasi yang dilakukan bersifat *immediate post-test*. Hal tersebut berarti, pengetahuan dan keterampilan yang baru diperoleh rentan menurun seiring waktu jika tidak dipraktikkan. Oleh karena itu, disarankan untuk melaksanakan studi *follow-up* untuk mengukur retensi pengetahuan dan keterampilan, serta untuk menilai sejauh mana Metode PRICE telah diterapkan dalam situasi cedera nyata oleh para penari.

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Penanganan Cedera bagi Penari Profesional telah berhasil diselenggarakan dan mencapai tujuannya. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan dalam penanganan cedera tungkai secara mandiri menggunakan Metode PRICE dan teknik pembebatan elastis. Keberhasilan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas waktu pemulihan dan meminimalisir risiko cedera kronis pada komunitas penari. Ke depannya mungkin bisa dilakukan monitoring berkala serta pelatihan tingkat lanjut mengenai rehabilitasi sederhana pasca-cedera. Selain itu, perluasan jangkauan program kepada komunitas seni dan tari lainnya di Surabaya dan Jawa Timur sangat penting untuk membangun jejaring kesehatan yang lebih luas bagi pelaku seni.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan dana untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Kebijakan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surabaya Dana Non-APBN Tahun 2025.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ar Rahman, H. N. (2025). Knowledge level of sports injury first aid using PRICE method among student-athletes in Indonesia: A case study. *Sport Exercise Injury*, 1(1), 50–59. <https://doi.org/10.56003/sei.v1i1.555>
- Bleakley, C. M., O'Connor, S., Tully, M. A., Rocke, L. G., MacAuley, D. C., & McDonough, S. M. (2007). The PRICE study (Protection Rest Ice Compression Elevation): Design of a randomised controlled trial comparing standard versus cryokinetic ice applications in the management of acute ankle sprain. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8, Article 125. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-8-125>
- Britten, L., Addington, C., & Astill, S. (2017). Dancing in time: Feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk factors for falling in community-dwelling older adults. *BMC Geriatrics*, 17, Article 83. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0476-6>
- Brummitt, J. (2008). *The role of massage in sports performance and rehabilitation: Current evidence and future direction*.

- Emily, N. F., & Wibisono, H. (2021). Literature review: Hubungan dynamic balance terhadap risiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physical Therapy*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
- Fauzi, I. B., & Priyonoadi, B. (2019). Klasifikasi dan pemahaman penanganan cedera pada saat latihan menari. *Medikora*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23494>
- Gaddi, D., Mosca, A., Piatti, M., Munegato, D., Catalano, M., Di Lorenzo, G., Turati, M., Zanchi, N., Piscitelli, D., Chui, K., Zatti, G., & Bigoni, M. (2022). Acute ankle sprain management: An umbrella review of systematic reviews. *Frontiers in Medicine*, 9, Article 868474. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.868474>
- Hamdani, M., Gumilang, K. C., Lumbangaol, S., Andika, R., Zulkhair, H., Nst, F. D., & Lubis, S. P. C. (n.d.). *Systematic literature review: Cedera yang paling sering terjadi pada atlet bola basket dan strategi pencegahannya*.
- Honrado, J., Bay, R. C., & Lam, K. C. (2021). Epidemiology of patients with dance-related injuries presenting to emergency departments in the United States, 2014–2018. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 13(5), 471–475. <https://doi.org/10.1177/1941738120984113>
- Hotfiel, T., Engelhardt, M., Hammer, C., Grim, C., & Freiwald, J. (2025). Heat and cold therapy in sports: Rethinking mechanisms and clinical applications. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 41(1), 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2024.11.001>
- Jeffries, A. C., Wallace, L., Coutts, A. J., Cohen, A. M., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2020). Injury, illness, and training load in a professional contemporary dance company: A prospective study. *Journal of Athletic Training*, 55(9), 967–976. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-477-19>
- Jeong, L., & Li, D. (2024). Psychological well-being from sports injuries in adolescence: A narrative review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.64018>
- Li, F., Adrien, N., & He, Y. (2022). Biomechanical risks associated with foot and ankle injuries in ballet dancers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), Article 4916. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084916>
- Novosel, B., Sekulic, D., Peric, M., Kondric, M., & Zaletel, P. (2019). Injury occurrence and return to dance in professional ballet: Prospective analysis of specific correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), Article 765. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050765>
- Patra, P. C., Mandal, P. K., Gantait, D., Bhowmik, A., & Chakrabarti, P. (2018). Price of PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation) redefined: A case of entrapment neuropathy in an individual with hemophilia. *Blood Research*, 53(4), 333. <https://doi.org/10.5045/br.2018.53.4.333>
- Póvoa, A. R., Costa, C. M., Simões, S., Azevedo, A. M., & Oliveira, R. (2023). Irish dancing injuries and associated risk factors: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), Article 6190. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126190>
- Rochmawati, D., Yuswanto, T. J. A., & Marsaid. (2022). Intervensi PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) menurunkan indeks ankle sprains pada atlet bola voli di Kediri. *Seminar Nasional Keperawatan*, 14. <http://dx.doi.org/10.33846/sf14nk106>
- Rosianto, F., Soebiyakto, G., & Finahari, N. (2021). Analisis kinematika dan dinamika sendi lutut penari Bapang Malang. *JUSTE*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.51135/justevollissue2page153-164>
- Setiawan, A., Soegiyanto, Rustiadi, T., & Rumini. (2021). The effect of massage therapy method, therapy duration, and injuries on the reduction of pain in knee injuries. *Movement, Life, and Uplift (MLU)*, 21(1). <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i1.2544>
- Sun, Y., & Liu, H. (2024). Prevalence and risk factors of musculoskeletal injuries in modern and contemporary dancers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1325536. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1325536>
- Susanto, A. R., Anhar, R. A., & Arini, L. D. D. (2024). Konsep dasar *external causes* penyebab luar yang tidak spesifik. *Jurnal Umum Kesehatan (JUMKES)*, 2(3), 288–295. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1541>

- Sutrisno, Herawati, V. D., & Putra, F. A. (2024). Use of the PRICE method in handling acute injury and trauma among Karangpandan volunteers. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan*, 24(2), 60–72. <https://doi.org/10.21580/dms.v24i2.23187>
- Van Winden, D. P. A. M., Van Rijn, R. M., Richardson, A., Savelsbergh, G. J. P., Oudejans, R. R. D., & Stubbe, J. H. (2019). Detailed injury epidemiology in contemporary dance: A 1-year prospective study of 134 students. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5, e000453. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000453>
- Vassallo, A. J., Pappas, E., Stamatakis, E., & Hiller, C. E. (2019). Injury fear, stigma, and reporting in professional dancers. *Safety and Health at Work*, 10(2), 260–264. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.03.001>
- Yang, J., Ding, G., Duan, Z., Yan, Y., Zhang, Y., Jiang, D., & Wang, J. (2025). Clinical outcomes of non-elastic compression bandage versus elastic bandage following lateral ankle ligament repair. *Healthcare*, 13(10), Article 1182. <https://doi.org/10.3390/healthcare13101182>