

## RENCANA PELKASANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Krembung Sidoarjo  
Kelas / Semester : IX/ Ganjil  
Tema : Pertolongan pertama Pada Kecelakaan  
Sub Tema : Metode RICE dalam PPPK  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik akan mampu :

- 1) Memahami konsep pertolongan pertama pada kecelakaan baik untuk diri sendiri maupun orang lain dengan benar
- 2) Memahami konsep pertolongan pertama menggunakan metode RICE dengan benar
- 3) Melakukan pertolongan pertama menggunakan metode RICE dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

URAIAN KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membuka kegiatan belajar mengajar dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar dan kondisi peserta didik</li><li>▪ Guru mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan belajar mengajar</li><li>▪ Guru memberikan penjelasan tujuan, materi dan penilaian dan kegiatan belajar mengajar</li><li>▪ Guru memberikan motivasi dan apersepsi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari – hari</li><li>▪ Yel yel kelas sebagai penyemangat</li></ul>	2.5 menit
<p><b>KEGIATAN INTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil dalam kegiatan belajar</li><li>▪ Guru meminta bantuan peserta didik membagikan Lembar kerja kegiatan dan informasi tambahan tentang konsep RICE pada P3K</li><li>▪ Guru memberikan penjelasan singkat konsep RICE pada P3K</li><li>▪ Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk pengisian Lembar Kerja</li><li>▪ Peserta didik mengerjakan Lembar Kerja yang sudah disediakan bersama kelompok mereka</li></ul>	6 menit

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan kesempatan berdiskusi baik dengan guru maupun dengan sesama teman</li> </ul>	
<p><b>KEGIATAN PENUTUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik diberikan kesempatan untuk membuat catatan refleksi dari kegiatan belajar mengajar</li> <li>▪ Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dan komitmen untuk menerapkan ilmu dalam kehidupan sehari – hari</li> <li>▪ Menutup kegiatan belajar dengan berdoa kemudian yel – yel kelas</li> </ul>	1.5 menit

### **C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

#### 1. Penilaian Sikap

- Guru melakukan pengamatan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran (observasi)

#### 2. Penilaian Pengetahuan

- Penugasan (berupa pengisian Lembar Kerja Peserta didik dan membuat catatan proses P3K dengan RICE)

#### 3. Penilaian Keterampilan

- Portofolio dari LKPD dan dokumentasi simulasi kegiatan P3K yang sudah ditentkan

Mengetahui

Kepala SMP Negeri 2 Krembung

Sidoarjo, 16 Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

Agus Pujiono, S. Pd., M. Si  
NIP 196911221990011002

Lailatul Badriyah, S. Pd  
NIP 198311232009022011

## LAMPIRAN

### Informasi tambahan tentang RICE

# R

EST adalah mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cedera boleh tetap melakukan aktivitas. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih optimal.



CE adalah memberikan efek dingin untuk membantu menurunkan suhu di sekitar jaringan yang mengalami cedera. Secara umum, tujuan pemberian es pada jaringan yang cedera adalah mengatasi pembengkakan dengan membuat penyempitan pembuluh darah, mengurangi nyeri, melalui efek sedative dingin dan selanjutnya mengurangi spasme otot. Pemberian es sesegera mungkin setelah cedera selama 15 – 20 menit secara berkala.

# C

OMPRESSION adalah pemberian penekanan kepada jaringan yang mengalami cedera. Penekanan dilakukan bersama-sama dengan pemberian metode ice (kompres dingin). Tujuan utama pemberian penekanan pada jaringan dikombinasi dengan efek dingin ini adalah untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan, dan pada kasus pendarahan dapat mengurangi / menghentikan perdarahan. Metode penekanan ini dilakukan dengan melilitkan *elastic verban* pada bagian cedera. Perlu diperhatikan saat melakukan penekanan atau pembebatan ini, jangan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi dengan gejala-gejala seperti rasa baal (mati rasa), kesemutan, dan meningkatnya nyeri.

# E

LEVASI adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Pada tindakan *elevasi*, sebisa mungkin harus mengangkat bagian tinggi di atas jantung, misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat lebih tinggi dari jantung. Bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15 – 25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang (<https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice/humas@sardjitohospital.co.id>)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Perhatikan Gambar di bawah ini ya!

Jika kamu atau teman kamu mengalami hal di bawah ini apa yang bisa kamu lakukan!

Cidera/Luka	Cara Penanganan
 <p data-bbox="204 663 367 695"><b>Luka Gores</b></p>	
 <p data-bbox="204 917 334 949"><b>Benturan</b></p>	