



Pertolongan Pertama dan Rehabilitasi Cedera Olahraga

Nurwahida Puspitasari^{1*}, Indriani²

^{1,2}Prodi S1 Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: nurwahidapuspitarsari@unisayogya.ac.id

Abstrak

Keywords:
cedera olahraga;
pertolongan
pertama; rehabilitasi

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh selama olahraga akibat suatu ketidaksengajaan (kecelakaan) maupun kesalahan yang sebenarnya dapat dihindari seperti kurang pemanasan, faktor motorik, Intensitas latihan yang terlalu berat, dan tingkat stress yang tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret 2021 terhadap 6 orang pada komunitas KPMKB yang pernah mengalami cedera olahraga, menyebabkan antara lain: waktu berolahraga hilang, menurunkan aktifitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. Berdasarkan observasi dan diskusi langsung dengan ketua KPMKB didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu: Rendahnya pengetahuan tentang cedera olahraga dan penyebabnya, cara pertolongan pertama dan rehabilitasi cedera olahraga. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang cedera olahraga dan pemberian pelatihan cara pertolongan pertama dan rehabilitasi cedera olahraga, dengan metode presentasi, ceramah dan diskusi, serta pelatihan praktek langsung berupa stretching exercise. Hasil pengabdian didapatkan peningkatan pengetahuan komunitas KPMKB tentang cedera olahraga dan cara pertolongan pertama dan rehabilitasinya, dibuktikan dengan penyebaran kuesioner evaluasi setelah kegiatan dilaksanakan dan praktek exercise di buktikan dengan foto hasil pelaksanaan kegiatan.

1. PENDAHULUAN

Cedera olahraga yang terjadi pada pelajar dan mahasiswa dianggap sebagai salah satu kesehatan yang paling serius bahkan menjadi masalah yang dihadapi dunia saat ini karena dapat mengakibatkan cacat seumur hidup atau bahkan kematian: Jadi penyebaran informasi mengenai pertolongan pertama cedera olahraga penting untuk memelihara kehidupan dan meminimalisir cedera sampai bantuan diperoleh. Kematian akibat cedera olahraga menyumbang 10% dari kematian dunia (Kesehatan Dunia) (Organisasi, 2016).

Cedera olahraga paling sering

disebabkan oleh teknik pelatihan yang buruk dalam latihan, peralatan yang tidak memadai, penggunaan yang berlebihan (overuse) pada bagian tubuh; kelainan struktural; kelemahan otot, tendon, ligamen; dan lingkungan yang tidak aman untuk berolahraga. Hal paling umum sebagai penyebab cedera adalah latihan yang buruk atau berlebihan. Misalnya Otot membutuhkan 48 jam untuk pulih setelah latihan tapi hal tersebut tidak dilaksanakan [2].

Anak-anak dan remaja lebih mungkin mengalami cedera olahraga, kerentanan mereka meningkat karena refleks yang



belum matang, dan ketidakmampuan untuk mengenali dan mengevaluasi risiko. Cedera tingkat tertinggi pada atlet terjadi saat berpartisipasi dalam berolahraga dengan cara kontak langsung dan berulang, tetapi cedera yang paling serius lebih disebabkan oleh aktivitas individu [1].

Menurut Occupational Safety and Health Administration (OSHA), (2019) [3]: Pertolongan pertama adalah perawatan darurat yang disediakan untuk cedera mendadak atau tiba-tiba sebelum tenaga medis profesional datang. Selain itu, pertolongan pertama bisa berarti membedakan antara hidup dan mati, antara pemulihan yang cepat atau rawat inap, atau antara cacat sementara dan permanen.

Statistika kesehatan menunjukkan bahwa persentase tertinggi cedera olahraga terjadi selama pendidikan atau pelatihan di sekolah olahraga. Hal tersebut juga tergantung pada jenis kelamin, usia dan kemampuan (*skill*) olahraga. Sekolah Olahraga berkontribusi hingga 51% dari total cedera pada masa muda. Meskipun cedera olahraga yang terjadi ringan dan hanya mengakibatkan keluhan sementara. Tapi cedera olahraga dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah sehingga permasalahan psikososial murid bisa terjadi (Greier et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret terhadap komunitas Keluarga Pelajar Mahasiswa Kalimantan Barat (KPMKB) Yogyakarta di dapatkan 6 orang memiliki riwayat cedera dan keluhan akibat berolahraga. Cedera olahraga menjadi permasalahan penting karena dapat menyebabkan waktu berolahraga hilang, menurunkan aktifitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. Cedera olahraga yang terjadi muncul akibat trauma dan tidak diketahui penyebabnya. Informasi yang diperoleh bahwa komunitas KPMKB blum pernah mendapatkan penyuluhan tentang cedera olahraga, baik di sekolah, kampus maupun kegiatan komunitas.

Berdasarkan hal tersebut, permasalahan yang ada pada mitra antara

lain:

- 1) Kurangnya pengetahuan komunitas KPMKB tentang cedera olahraga dan apa penyebabnya
- 2) Kurangnya pengetahuan komunitas KPMKB tentang cara pertolongan pertama cedera olahraga.
- 3) Kurangnya pengetahuan komunitas KPMKB tentang cara rehabilitasi cedera olahraga.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh komunitas KPMKB maka solusi yang ditawarkan pengusul melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi:

- 1) Peningkatan pengetahuan komunitas KPMKB tentang cedera olahraga dan apa penyebabnya dengan metode presentasi, ceramah dan diskusi
- 2) Pelatihan tentang cara pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode presentasi dan gambar.
- 3) Pelatihan tentang cara rehabilitasi cedera olahraga dengan metode praktek langsung berupa *stretching exercise*.

2.METODE

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan maka tahapan metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 2 tahap yakni:

2.1 Tahap 1: Awal pelaksanaan

Kegiatan pada tahap ini antara lain;

- 1) Pengumpulan Data: kegiatan studi pendahuluan di Komunitas KPMKB Yogyakarta,
- 2) Studi Kepustakaan: penyusunan proposal dan materi
- 3) Analisis kebutuhan: permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus komunitas KPMKB Yogyakarta, pengurusan administrasi (surat- menyurat), persiapan alat dan bahan serta akomodasi
- 4) Tinjauan Lokasi: persiapan tempat untuk pelatihan kesehatan yaitu menggunakan salah satu ruangan yang ada di asrama KPMKB Yogyakarta.

2.2 Pelaksanaan:

- 1) Pembukaan dan perkenalan dengan komunitas KPMKB Yogyakarta
- 2) Penyampaian materi tentang cedera olahraga, pertolongan pertama dan program rehabilitasi cedera olahraga



Gambar 1. Penyampaian Materi

- 3) Sesi Tanya jawab
- 4) Pelatihan tentang program rehabilitasi cedera olahraga
- 5) Praktek *stretching exercise*



Gambar 2. Praktek *Stretching Exercise*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pengabdian ini dilaksanakan pada komunitas KPMKB yang ada di Yogyakarta. Dimana pada komunitas ini ada kegiatan ngumpul, diskusi dan sharing tentang berbagai hal. Pada komunitas KPMKB kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan judul “Pertolongan Pertama dan Rehabilitasi Cedera Olahraga”.



Gambar 3. Komunitas KPMKB Yogyakarta



Gambar 4. Penyerahan Sertifikat Pemateri

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam 2 sesi kegiatan. Kegiatan pertama dilaksanakan pada 2 Maret 2021 yaitu melakukan survey lapangan terkait koordinasi dengan ketua komunitas KPMKB Yogyakarta untuk proses pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Kegiatan kedua dilaksanakan pada tanggal 2 April 2021, pukul 19.00 – 22.00 WIB. Jumlah peserta penyuluhan yang hadir adalah 26 peserta dari komunitas KPMKB. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu pemaparan materi tentang “Pertolongan Pertama dan Rehabilitasi Cedera Olahraga”. Teknis pelaksanaan penyuluhan dengan ceramah yang disertai dengan adanya poster dan praktek langsung tentang teknik stretching guna pencegahan dan penanganan cedera olahraga.



Gambar 5. Poster Pertolongan Pertama Cedera Olahraga

Di saat mendengarkan pemaparan materi, peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi tentang identitas diri dan riwayat cedera yang pernah di alami.

Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Didapatkan adanya 7 peserta yang aktif bertanya. Pertanyaan yang di ajukan seputar keluhan cedera yang dirasakan dan di alami selama berolahraga dan kehidupan sehari- hari. Setelah puas mendapat jawaban dari pertanyaan yang di ajukan, maka pemateri meminta peserta kegiatan untuk melakukan stretching bersama guna mencontohkan jenis latihan pencegahan dan rehabilitasi cedera. Setelah itu pemateri juga membuka layanan konsultasi dan intervensi gratis, berupa exercise. Hasilnya luar biasa hampir semua peserta kegiatan mengantri untuk mendapatkan pelayanan konsultasi dan intervensi.



Gambar 6. Pemeriksaan *Knee Injury*



Gambar 7. Intervensi Stretching untuk *Hip Injury*

Data Objektif Hasil Pengabdian:

1) Karakteristik Peserta Penyuluhan Berdasarkan Usia

2)

Tabel 1. Karakteristik Usia Peserta Penyuluhan

Usia	Jumlah	Persentase
17-18	4	15,3 %
19-20	12	46,1%
21-22	8	30,8%
23-25	2	7,7%
Total	26	100%

3) Karakteristik Peserta Penyuluhan Berdasarkan Riwayat Cedera

Tabel 2. Karakteristik Riwayat Cedera Peserta Penyuluhan

Keluhan	Jumlah	%
Ankle sprain	6	54,5%
Knee Injury	2	18,2%
Tennis Elbow	2	18,2%
Hip Injury	1	9,1%
Total	11	100%

3.2 Pembahasan

Berdasarkan riwayat dan keluhan cedera yang dialami oleh peserta penyuluhan di dapatkan bahwa peserta tidak mengetahui jenis cedera yang dialami, tidak mengetahui penyebab dari cederanya, serta ketika mengalami cedera tidak mengetahui pertolongan pertama yang harus diberikan kecuali, bagian tubuh yang sakit di istirahatkan. Selain itu paserta tidak mengetahui bagaimana cara untuk mengembalikan area tubuh yang mengalami cedera untuk dapat kembali berolahraga, kecuali mereka berkunjung ke dokter untuk penyembuhannya.

Notoatmodjo (2010) [4] menyampaikan bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok ataupun masyarakat, sehingga dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Pengetahuan seseorang akan menjadi lebih baik jika mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya. Informasi dapat diperoleh seseorang melalui adanya pendidikan



kesehatan. Penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdian merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan kepada komunitas KPMKB secara langsung dengan memberikan informasi seputar cedera olahraga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan komunitas KPMKB tentang cedera olahraga dan penyebabnya, cara pertolongan pertama dan teknik rehabilitasi cedera olahraga yang baik dan benar serta mudah.

REFERENSI

- [1] Abd El-Hafez, S. (2017): Study of Safety Measures among Students and School Team in Sports and Military School. Master Degree. Community Health Nursing Department. Faculty of Nursing, Assiut University, Pp.2-3.
- [2] El magd, M. (2016): Common Sports Injuries. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3(5). Pp. 3142–3148.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-7216-0334-6.50040-6>
- [3] Occupational Safety and Health Administration (OSHA), (2019): Best Practices Guide: Fundamentals of a Workplace First-Aid Program. Available at
<https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3317first-aid.pdf>
- [4] Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta, Rineka Cipta