



PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM UPAYA PENINGKATAN KESADARAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA PADA KOMUNITAS SEMARANG RUNNER

Maya Triyanita, Restu Arya Pambudi²

¹ Universitas Widya Husada Semarang, ² Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail: mayatriyanita@gmail.com

Abstract

Sport is inseparable from movement which in turn involves various structures/tissues in the human body, such as joints, muscles, meniscus/discus, capsular ligaments and muscles. Movement occurs when the mobility and elasticity and strength of the supporting and propulsive tissues of the joint are assured. The public needs to know with certainty regarding sports injuries, so as to avoid sports injuries. This community service activity can add benefits in terms of knowledge, understanding to the general public regarding the concept of sports injuries. Based on the activities carried out, the results show that the community understands the concept of sports injuries, how to prevent them and how to deal with sports injuries that can be applied if an incident occurs.

Keywords: sports injury

Abstrak

Olahraga tidak terlepas dari adanya pergerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, meniscus/discus, kapsulo ligamen dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi terjamin. Masyarakat perlu mengetahui dengan pasti terkait cedera olahraga, agar terhindar dari cedera olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menambah manfaat dalam hal pengetahuan, pemahaman kepada masyarakat umum terkait konsep cedera olahraga. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan didapatkan hasil masyarakat telah memahami terkait konsep cedera olahraga, bagaimana cara pencegahannya dan penanganan cedera olahraga yang dapat diterapkan jika ada kejadian.

Kata kunci: cedera olahraga

Pendahuluan

Olahraga mempunyai dampak besar bagi kehidupan manusia, kegiatan semacam ini menguntungkan dalam banyak hal. Pertama, orang dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang berkualitas, dapat mengembangkan keterampilan. Olahraga juga merupakan semacam hiburan yang dan pada saat yang sama membantu mengembangkan otak, kekuatan fisik, dan stabilitas emosional (Khurana & Singhal, 2021). Selama pertandingan olahraga maupun latihan berlangsung, pemain tidak lepas dari risiko mengalami cedera. Cedera bisa disebabkan karena kurang pemanasan, salah teknik, benturan, latihan yang berlebihan serta sarana prasarana yang kurang mendukung (Yuliani, Wati, & Purnomo, 2019).

Cedera olahraga merupakan jenis kecelakaan kedua terbanyak setelah kecelakaan domestic (3,7%) dan kecelakaan kerja (3,1%). Selama setahun diperkirakan 8,6 juta kejadian cedera terkait olahraga dan rekreasi dengan rata-

rata 34,1 per 1000 orang, cedera olahraga yang umum terjadi adalah cedera muskuloskeletal, seperti sprain, strain, cedera sendi, dan cedera jaringan lunak (Sharma, Killedar, Bagewadi, & Shindhe, 2021). Selama setahun terakhir, setiap jam sebanyak 85 % dari atlet badminton, 65% dari atlet lari, dan 21% pejalan kaki mengalami cedera. Kejadian cedera tersebut disebabkan ketika berolahraga (Khurana & Singhal, 2021).

Salah satu olahraga yang mudah dilakukan oleh banyak orang adalah olahraga lari. Berlari dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan berpindah tempat dengan cara melangkah dengan cepat dan terdapat fase melayang di udara (floating phase/aerial phase), saat tidak ada anggota tubuh yang menyentuh tanah (Anom, dkk. 2022). Disamping itu, olahraga lari tidak lepas dari resiko cedera. Dari analisis data terlihat bahwa terjadi 2,5 cedera setiap 1000 jam dari atlet profesional. Namun, pelari pemula memiliki risiko lebih tinggi, yaitu 33 cedera setiap 1000 jam (Wardati dan Kusuma, 2020). Dengan banyaknya kasus cedera yang terjadi pada olahraga lari, diperlukan strategi untuk menekan angka cedera yang terjadi pada olahraga lari.

Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para pemain olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia segera dapat mengikuti aktivitas fisik, berlatih dan bertanding kembali (Fredianto & Noor, 2020).

Tahap-tahap manajemen cedera membantu atlet olahraga untuk mengatasi cedera dan kembali ke permainan seperti sebelum cedera. Untuk atlet yang mengalami cedera muskuloskeletal, penolong dapat membantu memberikan prosedur pertolongan pertama yang tepat (Khurana & Singhal, 2021).

Dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran yang sangat bermanfaat untuk mencegah kecacatan dan untuk mengembalikan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pasien. Untuk mengatasi permasalahan seperti nyeri, cidera ligamen di sekitar sendi. (Napitu, 2018).

Untuk mengatasinya, bisa menggunakan metode PRICE sebagai pertolongan pertama ketika mengalami cedera salah satunya pada kasus sprain ankle. Cedera engkel atau ankle sprain terjadi dengan cara yang beragam, mulai dari mengalami keseleo kaki, jaringan penghubung tulang dan otot (tendon) mengalami peradangan (tendinitis), tendon yang terlepas, hingga patah tulang. Semua macam ankle sprain tersebut bisa membuat pergelangan kaki pun berubah menjadi kemerahan serta hangat bila diraba. Bahkan, tak jarang, mati rasa pun terjadi. Kondisi ini muncul akibat meningkatnya volume darah yang dipompa ke area dengan ankle sprain. Sebagai pertolongan pertama, ada metode PRICE yang bisa dilakukan untuk mengatasi ankle kaki yang cedera (Kusumadari, 2018).

Kondisi ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena sering terjadi pada area kaki yang digunakan saat berlari dan setelah itu mampu memberikan penanganan cedera pertama ketika terjadi cedera. Diharapkan dengan penyuluhan ini dapat memperbaiki dan menjadikan komunitas runners ini menjadi lebih baik.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat kesehatan mengenai “Pengenalannya konsep, pencegahan dan penanganan pada cedera olahraga” dilakukan melalui ceramah, pembagian leaflet, diskusi dan evaluasi.

Untuk mengatasinya, bisa menggunakan metode PRICE sebagai pertolongan pertama ketika mengalami cedera salah satunya pada kasus sprain ankle. Cedera

engkel atau ankle sprain terjadi dengan cara yang beragam, mulai dari mengalami keseleo kaki, jaringan penghubung tulang dan otot (tendon) mengalami peradangan (tendinitis), tendon yang terlepas, hingga patah tulang. Semua macam ankle sprain tersebut bisa membuat pergelangan kaki pun berubah menjadi kemerahan serta hangat bila diraba. Bahkan, tak jarang, mati rasa pun terjadi. Kondisi ini muncul akibat meningkatnya volume darah yang dipompa ke area dengan ankle sprain. Sebagai pertolongan pertama, ada metode PRICE yang bisa dilakukan untuk mengatasi ankle kaki yang cedera (Kusumadari, 2018).

Kondisi ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian karena sering terjadi pada area kaki yang digunakan saat berlari dan setelah itu mampu memberikan penanganan cedera pertama ketika terjadi cedera. Diharapkan dengan penyuluhan ini dapat memperbaiki dan menjadikan komunitas runners ini menjadi lebih baik.



Gambar 1 Leaflet

1. Pembukaan dan Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori yang penting agar dimengerti serta dikuasai oleh peserta. Pembukaan dan pengenalan tentang konsep cedera olahraga pada peserta.

2. Pengabdian masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat mengenai “Pengenalan konsep, pencegahan dan penanganan pada cedera olahraga”. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi menggunakan power point tentang seputar cedera olahraga. Dan pembagian brosur yang dikemas dalam bentuk gambar tentang konsep, pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Juga pengenalan tentang peran fisioterapi dalam proses rehabilitasi dan penanganan pada cedera olahraga. Penyampaian materi dilakukan secara luring di lapangan.

3. Diskusi

Pada metode ini panitia akan mengadakan sesi Tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan dinilai sangat efektif untuk mengatasi masalah yang mereka alami pada masing - masing individu.

4. Evaluasi

Metode ini dilakukan untuk mengevaluasi mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Prosedur kerja yang dilakukan pada saat pengabdian kepada masyarakat: persiapan alat dan bahan serta akomodasi, persiapan pembuatan brosur dan evaluasi sosialisasi. Evaluasi dilakukan dengan angket yang disebar ke partisipan untuk

Hasil

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat meliputi: (1) Sosialisasi ke masyarakat pengenalan konsep pelatihan terkait cedera olahraga (2) Cara pencegahan cedera olahraga, (3) penanganan cedera olahraga.

Pre test mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga kepada semarang runners dengan peserta sebanyak 36 orang menghasilkan nilai rata-rata sebesar 36,11, maka dapat disimpulkan bahwa peserta semarang runners belum memahami cara penanganann dan pencegahan cedera olahraga. Serta 22 orang dari 36 peserta pernah mengalami cedera pada regio lumbal, knee, hamstring dan ankle.

Pemeriksaan keseimbangan dinamis menggunakan standing stork tes kepada semarang runners dengan peserta sebanyak 36 orang didapatkan rentang nilai 1,30 detik – 18 detik pada kaki kiri dan kanan, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kurang sehingga meningkatkan potensi resiko jatuh yang menyebabkan cedera. Mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dari partisipan terhadap pengabdian yang telah dilakukan.

Dari diskusi pada metode ini panitia akan mengadakan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah di sampaikan dinilai sangat efektif dan masyarakat lebih memahami terkait materi yang disampaikan oleh pemateri.

Dilakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berlangsung. Diberikan kuesioner untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah diberikan. Post Test mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga kepada semarang runners dengan peserta sebanyak 36 orang menghasilkan nilai rata-rata sebesar 93,33 yang berarti terjadi peningkatan nilai dari pre tes ke post test, maka dapat disimpulkan bahwa peserta semarang runners telah memahami cara penanganan dan pencegahan cedera olahraga.



Gambar 2. Dokumentasi

Kesimpulan

Adapun Kesimpulan Dari Proposal Yang Berjudul “Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga pada Komunitas Semarang Runners” dari kegiatan penerapan ini, sebagai tambahan pengetahuan komunitas runner bertambah dalam menerapkan pencegahan dan penerapan cedera olahraga kepada masyarakat luas. Dan tentunya para peserta penyuluhan mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai cedera olahraga. Pengetahuan yang diperoleh tidak hanya dalam penjelasan materi dan teori saja tetapi juga melakukan praktek langsung diharapkan nantinya dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya cedera yang terjadi di lapangan baik saat latihan maupun kejuaraan.

Saran

Adapun saran dari penulisan proposal ini adalah :

- a. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini mahasiswa dapat lebih tanggap tentang cedera olahraga.

- b. Diharapkan mahasiswa dapat melakukan penanganan cedera olahraga secara mandiri.

Daftar Pustaka

- Aldiansyah, Ruddin dan Da'I. 2021. Cedera Olahraga Takraw. Jurnal Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro.Vol.1(2)
- Amrisyah, A. F dan Bakti, A. P. 2022. Tingkat Pemahaman Faktor dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Vol. 10. No. 04
- Hapsari, T. W. 2020. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media E-Poster Terhadap Pengetahuan Anggota Dewan Galang Tentang Cedera Olahraga Di SMP AL-Fattag Semarang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammad Semarang
- Khurana, B., & Singhal, V. (2021). *Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery: Need And The Reality*. UGC Care Journal, 44(March)
- Kusumadari, F. A. 2018. *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Dan Terapi Latihan Di RSUD Moewardi Surakarta*. Program Studi Diploma III Fisioterapi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nasri dan Leni, A. S. M. 2021. Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler SMA Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Vol.6, No. 1
- Panjaitan, S. P. dan Putri, R. N. 2021. Penerapan Naive Bayes Untuk Mendiagnosa Cedera Kaki Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Mahasiswa Aplikasi Teknologi Komputer dan Informasi*. Pekanbaru : Institut Bisnis dan Teknologi Pelita Indonesia. Vol. 3(1). Hal 60-64
- Pratiwi, R. 2020. Gambaran Cedera Muskuloskeletal pada Pengguna Sepeda di Kota Makassar. *Skripsi*. Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hassanudin Makassar