

PEMBERIAN EDUKASI PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENANGANAN CEDERA BERULANG PADA KOMUNITAS PENCAK SILAT ANGGA UTAMA YASA DI SMKN 3 SURAKARTA

Dhiki Fadhilah Ilmi¹
Dwi Aprilia Sari²
Ilvia Rema Viani³
Jais Rizki Maulana⁴
W. Wahyuni^{5*}
Arif Pristianto⁶

^{1,2,3,4,5*,6} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

j120221165@student.ums.ac.id⁽¹⁾

j120221081@student.ums.ac.id⁽²⁾

j120221175@student.ums.ac.id⁽³⁾

j120221099@student.ums.ac.id⁽⁴⁾

wahyuni@ums.ac^(5*)

ap123@ums.ac.id⁽⁶⁾

Kata

Kunci:

[Cedera,
Komunitas,
Fisioterapi,
Atlet, Silat]

Abstrak: Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Ada dua tipe yang dapat diberikan edukasi dan pencegahan cedera yang dialami oleh atlet, yaitu pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang. Cedera berulang merupakan gangguan umum muskuloskeletal yang terjadi pada atlet yaitu nyeri di ankle sebagai stability yang disebabkan power dari suatu gerakan yang secara berulang sehingga memicu terjadinya cedera tertarik berulang. Sedangkan pertolongan pertama ialah pengetahuan tentang cedera olahraga yang dapat menjadi antisipasi bagi atlet dalam melakukan dan memberikan pertolongan pada cedera olahraga dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengendalikan cedera dan mencegah komplikasi akibat cedera berulang yang dapat diterapkan oleh komunitas. Metode : Kegiatan yang dipilih untuk menyampaikan edukasi adalah penyuluhan yang dikemas dengan metode ceramah menggunakan media poster dan leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang pertolongan pertama saat cedera dan menghindari terjadinya cedera berulang dilakukan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. Terdapat 50 anggota komunitas pencak silat yang turut hadir pada kegiatan ini dengan rata rata usia 15-18 tahun dan 8 orang pelatih, Pada kuesioner dan quiz sesudah pemaparan materi terdapat lebih banyak peserta yang mampu menjawab dan mempraktekkan secara langsung materi sprain ankle yang telah dipaparkan oleh pemateri, dibandingkan dengan kuesioner sebelum pemaparan materi. Kesimpulan: Kesimpulan edukasi dan penyuluhan pertolongan pertama saat cedera dan pencegahan terjadinya cedera berulang memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait pertolongan pertama saat cedera dan pencegahan terjadinya cedera berulang.

Published by:



Copyright © 2023 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



<https://dmi-journals.org/jai/>

Pendahuluan

Pencak silat adalah olahraga tradisional beladiri asli Indonesia yang berakar pada budaya melayu. Dalam pencak silat terdapat teknik yang dilatih secara umum, yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kuncian sehingga rawan untuk terjadinya cedera olahraga. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera olahraga (Sport Injuries) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga maupun sesudahnya (Widhiyanti et al., 2021). Biasanya terjadi pada tendon, ligamen, tulang dan persendian. Sementara itu, cedera dapat terjadi pada awal aktivitas olahraga maupun saat olahraga berlangsung, hal tersebut dapat dikarenakan kesalahan saat melakukan pemanasan, tingkat fleksibilitas yang buruk dan bisa karena faktor kelelahan. (Candra et al., 2021; Okta & Hartono, 2020)

Menurut Garrison dalam Wahyu et al., (2017) kasus cedera dapat terjadi karena faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor yang unsur-unsurnya berasal dari luar diri atlet tersebut, meliputi perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, dan cuaca, sedangkan faktor internal adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Unsur unsur tersebut meliputi kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, dan gaya bermain. Tanda-tanda peradangan pada cedera jaringan tubuh yaitu: (a) kalor atau panas karena meningkatnya aliran darah ke daerah yang mengalami cedera, (b) tumor atau bengkak disebabkan adanya penumpukan cairan pada daerah sekitar jaringan yang cedera, (c) rubor atau merah pada bagian cedera karena adanya pendarahan, (d) dolor atau rasa nyeri, karena terjadi penekanan pada saraf akibat penekanan baik otot maupun tulang, (e) *functiolaesa* atau tidak bisa digunakan lagi, karena kerusakannya sudah cedera berat (Graha, 2019).

Berdasarkan waktu terjadinya cedera dibagi menjadi dua yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba (beberapa jam yang lalu) seperti : cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Tanda dan gejalanya : sakit, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat dan inflamasi. Sedangkan Cedera kronis adalah suatu cedera yang terjadi atau berkembang secara lambat seperti : cedera pada otot hamstring yang mengalami cedera pada level rendah misalnya kram, namun secara berulang-ulang mengalami cedera dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan cedera pada level tinggi sehingga menyebabkan otot *hamstring* mengalami robekan atau putus total. Tanda dan gejalanya: sakit yang timbul dapat hilang dalam beberapa waktu tertentu namun dapat timbul kembali, biasanya karena overuse atau cedera akut yang tidak sembuh sempurna (Widhiyanti et al., 2021).

Ada dua tipe yang dapat diberikan edukasi dan pencegahan cedera yang dialami oleh atlet, yaitu pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang. Cedera berulang merupakan gangguan umum muskuloskeletal yang terjadi pada atlet yaitu nyeri di *ankle* sebagai *stability* yang disebabkan power dari suatu gerakan yang secara berulang sehingga memicu terjadinya cedera tertarik berulang. Sedangkan pertolongan pertama ialah pengetahuan tentang cedera olahraga yang dapat menjadi antisipasi bagi siswa dalam melakukan dan memberikan pertolongan pada cedera olahraga dengan cepat,

tepat dan dapat diaplikasikan kepada diri sendiri dan orang lain sehingga penting dalam mengetahui gambaran tentang pengetahuan sebagai dasar dalam melakukan kegiatan olahraga yang aman dan bebas cedera (Nasri & Leni, 2021).

Pertolongan pertama dilakukan dengan memberikan perlakuan RICE dan PRICE. Metode ini sangat mudah dilakukan tanpa harus menunggu tenaga medis datang. RICE dan PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) bertujuan untuk mengontrol memar, nyeri, serta mengembalikan lingkup gerak sendi, sedangkan rehabilitasi fungsional membantu pasien agar dapat kembali beraktivitas dengan cepat dan mencegah terjadinya instabilitas kronis (Faris Naufal et al., 2022). Penanganan cedera yang kurang tepat dapat menyebabkan terjadi resiko cedera berulang pada atlet, sehingga pengetahuan cedera baik diberikan bagi seluruh pihak terkait, seperti pada atlet sebelum atau saat latihan dimulai agar dapat meminimalisir terjadinya cedera. Dengan belajar dan memahami penanganan cedera dalam olahraga, hal ini nantinya dapat bermanfaat bila terjadi cedera olahraga dengan cara menanggulangnya (kuratif). Maka dari itu, peran tenaga kesehatan disini sangat dibutuhkan untuk berkolaborasi dan mengedukasi para atlet mengenai cedera olahraga ini mulai dari penanganan pertama hingga program pemulihan (Faris Naufal et al., 2022). Diharapkan dengan dilakukan penyuluhan terkait pertolongan pertama dan penanganan cedera berulang dapat meningkatkan pengetahuan Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa tentang macam macam cedera dan penanganannya sehingga dapat mengurangi dan menurunkan resiko cedera serta dapat meningkatkan performa dalam bertanding.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan diberikan pada anggota Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa SMKN 3 Surakarta. Persiapan kegiatan dimulai pada bulan Desember, yaitu dengan melakukan perencanaan yang kemudian dilanjutkan dengan proses survey, observasi, perizinan dan kemudian dilakukan wawancara dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden pada kegiatan ini. Proses ini meliputi observasi tentang apa saja yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan serta menganalisis apa saja permasalahan yang sering terjadi pada target penelitian, pada awal bulan Januari dilakukan sosialisasi dan persiapan kegiatan, pada tahap ini peneliti mengamati apa yang dibutuhkan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan. Setelah dirasa cukup, barulah pelaksanaan kegiatan dimulai. Kegiatan ini dilaksanakan pada awal bulan Januari tepatnya pada tanggal 07 Januari 2023, metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pemberian poster edukasi. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah pemaparan materi, setelah pemaparan materi diberikan Quiz guna mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang materi yang sudah diberikan. Pada akhir acara responden diberikan bingkisan. Evaluasi program kegiatan dilakukan setelah acara. Penyusunan laporan akhir dilakukan pada akhir Januari.



Gambar 1. Metode yang digunakan menggunakan *leaflet* dan kuesioner

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dengan tema program fisioterapi untuk Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMK yang dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 7 Januari 2023 pukul 15:00 WIB di SMKN 3 Surakarta. Dilakukan evaluasi dengan menggunakan pre-test dan post test dengan Harapan penulis terkait pelaksanaan kegiatan ini yaitu menambah pengetahuan bagi para komunitas pencak silat terkait Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang . Terdapat 50 orang terdiri dari atlet laki laki 31 orang dan atlet perempuan 11 orang dengan rata-rata usia 15-18 tahun dan pelatih dari usia 20-25 tahun sebanyak 8 orang.



Gambar 2. Pemaparan materi dan penampilan mini drama pemberian intervensi

Berdasarkan gambar 2, dilakukan pemaparan materi yang dilakukan oleh pemateri dan diselingi oleh penampilan mini drama yang sudah disiapkan oleh pemateri yang berkolaborasi dengan salah satu anggota pencak silat. Mini drama ini menceritakan tentang seorang pencak silat yang mengalami cedera akibat latihan rutin yang dilakukannya. Tujuan dari penampilan mini drama ini yaitu untuk lebih mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan

Capaian efektivitas dari kegiatan ini dilakukan dengan evaluasi menggunakan quiz singkat dan spontan yang disampaikan secara langsung oleh pemateri. Pemateri menyiapkan beberapa pertanyaan meliputi pemahaman tentang sprain ankle, pertolongan pertama apabila terjadi cedera, dan exercise penguatan pada ankle. Kuesioner dilaksanakan sebelum dan sesudah pemaparan materi guna mengetahui sejauh mana peserta memahami yang disampaikan oleh pemateri. Setelah pemaparan materi diberikan Quiz dengan pemateri memberikan beberapa pertanyaan dan peserta diminta untuk mengangkat tangan apabila mampu menjawab pertanyaan dari pemateri. Hasil evaluasi yang didapatkan berdasarkan perbandingan banyaknya peserta yang dapat menjawab kuesioner dan quiz sebelum maupun sesudah pemaparan materi. Pada kuesioner dan quiz sesudah pemaparan materi terdapat lebih banyak peserta yang mampu menjawab dan mempraktekkan secara langsung materi sprain ankle yang telah dipaparkan oleh pemateri, dibandingkan dengan kuesioner sebelum pemaparan materi. Berdasarkan banyaknya peserta yang dapat menjawab kuesioner dan quiz sesudah pemaparan materi, dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan dan sudah lebih mengerti mengenai sprain ankle.



Gambar 3. Pemberian hadiah kepada anggota yang berhasil menjawab pertanyaan

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang sangat bermanfaat bagi anggota olahraga khususnya pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMKN 3 Surakarta dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang cedera, penanganan cedera yang benar berdasarkan jenis jenis cedera dan waktu cedera serta pentingnya melakukan latihan penguatan dan mampu mempraktikkan latihan pencegahan terjadinya cedera berulang untuk aktivitas sehari-hari khususnya saat pencak silat, hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya cedera berulang.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMKN 3 Surakarta dan Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Referensi

Candra, O., Gazali, N., & Prasetyo, T. (2021). Community Education Engagement Journal Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal (CEEJ)*, 2(2), 44–51. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>

- Faris Naufal, A., Pristianto, A., Fadhilah Saly, F., Mella Pratama, A., Kurniawati, I., & Gayatry, R. (2022). *Prosiding Semiloka Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Surakarta 43 Edukasi Penanganan Pertama dan Rehabilitasi Fungsional Ankle Sprain pada Anggota UKM Hockey UIN Raden Fatah.*
- Graha, A. S. (2019). MANFAAT ISTIRAHAT PADA PASCA CEDERA AKIBAT BEROLAHRAGA. *MEDIKORA*, XVIII(1), 49–55.
- Nasri, & Leni, A. S. M. (2021). *Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler SMA Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga.*
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa.*
- Wahyu, O. :, Atmojo, T., Laksmi, R., Jurusan, A., Kesehatan, P., Rekreasi, D., & Uny, F. (2017). *EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI DINGIN DAN MASASE DALAM PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN AKUT.*
- Widhiyanti, K. A. T., Rusitayanti, N. W. A., Ariawati, N. W., & Indrawathi, N. L. P. (2021). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KETERAMPILAN MASASE OLAHRAGA DASAR BAGI MAHASISWA SEMESTER 1 UNTUK MENINGKATKAN PELAYANAN P3K PADA PRODI PENJASKESREK UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA TAHUN AJARAN GANJIL 2021/2022. *Jurnal PKM. Widya Mahadi*, 2(1), 62–73.