

UPAYA MANAGEMENT CEDERA PADA PEMAIN MINI SOCCER DALAM RANGKA BANJARMASIN MINI SOCCER CUP 2024

Muhammad Yusrin Al Gifari^{1*}, Arfian Hamzah², Enny Fauziah³

^{1,2,3}Prodi DIII Fisioterapi, Politeknik Unggulan Kalimantan

e-mail: *algiphysio@gmail.com

Abstrak

Mini soccer sudah menjadi olahraga yang trend sejak tahun 2000, diikuti perkembangannya di Kalimantan Selatan khususnya di Banjarmasin. Cedera seringkali menjadi salah satu ketakutan tersendiri bagi pemain diakibatkan kesalahan dalam menangani ataupun terlambatnya melakukan pertolongan pertama saat terjadinya cedera ketika bermain, maupun melakukan pertandingan mini soccer. Cedera akan berdampak terhadap aktivitas fungsional dan menghambat sesi latihan ataupun program latihan yang sedang dijalani sehingga juga akan berefek terhadap peningkatan prestasi dan masa depan seorang pemain. Manajemen cedera akut yang dilakukan fisioterapi bertujuan untuk memberikan edukasi tentang bagaimana melakukan pertolongan pertama terhadap cedera ketika berolahraga dan melakukan penatalaksanaan yang baik dan benar ketika mengalami cedera. Metode pengabdian ini adalah edukasi kesehatan yang dilaksanakan kepada seluruh peserta upik mini soccer. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu memberikan edukasi, pengalaman serta pemahaman kepada pemain maupun manajemen dalam kesiap tanggapannya dalam menangani kasus cedera akut yang terjadi di lapangan. Kesimpulan kegiatan pengabdian bahwa secara umum dapat meningkatkan pengetahuan para pemain dan metode penyuluhan kesehatan efektif dalam merangsang keingintahuan masyarakat terhadap penatalaksanaan cidera secara dini dan mengurangi resiko terjadinya cidera berulang.

Kata kunci: Manajemen Cidera Akut; Intervensi Fisioterapi; Mini Soccer.

1. PENDAHULUAN

Mini Soccer adalah salah satu olahraga yang lagi trend di kalangan pekerja ataupun para pemain profesional di era 2000an. walaupun sedikit berbeda dengan olahraga sepakbola dan futsal mini soccer adalah salah satu olahraga yang intens dengan resiko cedera yang tinggi. Cedera membuat pemain tidak dapat mengikuti sesi latihan dan mengganggu proses perkembangan, yang sekali lagi dapat menyebabkan para pemain menjadi kesulitan menyesuaikan dalam setiap kali program yang diharapkan oleh pelatih [1]. Mekanisme cedera dalam mini soccer sering terjadi akibat kejadian tackle yang tidak tepat, jatuh ataupun trauma dengan pemain lain, sehingga dengan adanya manajemen cedera akut diharapkan menjadi strategi pencegahan yang efektif untuk mengurangi resiko cedera dan proses preventif yang tepat saat terjadinya cedera [2].

Rehabilitasi cedera olahraga melibatkan lebih dari sekedar cedera fisik melainkan adalah mampu memberikan penanganan yang tepat untuk mendapatkan fungsi kinerja fisik kembali kepada level sebelumnya atau bahkan menjadi lebih baik sehingga fisioterapi memiliki peran dalam memberikan intervensi secara akut yang tepat, melakukan rehabilitasi training untuk mencegah terjadinya cedera berulang dan bisa meningkatkan kemampuan atlet untuk bisa kembali berolahraga [3]. Intervensi fisioterapi yang tepat dapat membantu dalam pemulihan cedera, mengurangi risiko cedera berulang, dan meningkatkan kembali kekuatan dan mobilitas. Berbagai teknik fisioterapi seperti terapi latihan, terapi manual, dan modalitas fisik lainnya telah terbukti efektif dalam manajemen cedera akut [4].

Cedera dapat mengurangi fungsi kerja normal fisiologi dan dapat mengakibatkan cacat yang permanen, sehingga dampaknya dapat mematikan perkembangan karir. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman tentang cedera terutama faktor penyebab terjadinya cedera [5]. Cedera pada permainan sepakbola seringkali tidak bisa terhindarkan sehingga melalui pengabdian masyarakat yang berjudul Upaya Management Cedera Akut Pada Pemain Mini Soccer. Dalam Rangka Banjarmasin Mini Soccer Cup 2024 diharapkan dapat memberi pemahaman kepada atlet mini soccer tentang

faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan. Sehingga para pemain dapat lebih mempersiapkan diri sebelum bermain, dengan pemahaman dan persiapan yang matang serta mengetahui resiko terjadinya cedera dan dapat diminimalisir.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan memberi edukasi dan informasi kepada seluruh pemain upik mini soccer dalam rangka kegiatan Banjarmasin Mini Soccer Cup 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah terdiri dari pemain liga profesional, pemain amatir dan pemain hobby sejumlah 48 TIM, yang dilaksanakan pada 26 Februari – 3 Maret 2024. Alat yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu Hand Out Materi Edukasi, P3K *Tools*, *Ice Box*, *Ice Pack*, dan Tandu. Bentuk kegiatan ini berupa penyuluhan serta edukasi kesehatan kepada para peserta tentang pencegahan cedera berulang akibat dari penatalaksanaan atau manajemen cedera yang kurang tepat saat pertandingan. Metode tindakan preventif fisioterapi berupa edukasi ini merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang tenaga kesehatan dalam proses pemberian penyuluhan pada diri masyarakat untuk mencapai tujuan. Akut intervensi diberikan kepada peserta jika saat dalam sesi pertandingan terjadi cedera dan akan mendapatkan penanganan secara langsung serta edukasi untuk mencegah terjadinya cedera berulang agar bisa tetap bermain dan melanjutkan pertandingan secara nyaman

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan memberi edukasi dan informasi kepada pemain, melalui edukasi serta pemahaman mendalam yang disampaikan kepada pihak management ataupun pemain di upik mini soccer melalui videotron ataupun selebaran dan poster tentang manajemen cedera yang sering kali terjadi pada pemain sepakbola. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah seluruh peserta Banjarmasin Mini Soccer Cup 2024 yang terdiri dari 64 team yang dilaksanakan pada hari Senin, 26 Februari 2024 sampai dengan Minggu 3 Maret 2024 mulai dari jam 19:00 - 24:00 Wita. Alat yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu Hand Out Materi Edukasi, P3K *Tools*, *Ice Box*, *Ice Pack*, dan Tandu. Bentuk kegiatan ini berupa implementasi tentang proses pembelajaran fisioterapi olahraga yang mana merupakan bagian dari praktek penatalaksanaan fisioterapi preventif serta akut manajemen pada cedera olahraga yang juga mengacu pada "*Current Concepts in Sports Injury Rehabilitation*" yang mana Protokol rehabilitasi modern menekankan kerja sama tim dan perencanaan rehabilitasi yang tepat, dan tim rehabilitasi harus dipimpin oleh fisioterapis olahraga terlatih, dengan pemahaman tentang protokol dan intervensi yang diperlukan pada berbagai tahap yang bertujuan untuk bisa kembali berolahraga dengan aman serta meminimalkan bahaya, resiko cedera berulang. Cedera dan keadaan injury berulang adalah sesuatu yang perlu dipahami baik oleh pelatih dan atlet guna merencanakan masa depan dari olahraga yang mereka jalani



Gambar 1 Penyampaian edukasi manajemen cedera



Gambar 2. Intervensi cedera akut langsung di lapangan

6. SIMPULAN

Penyuluhan atau edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka promosi kesehatan dalam diharapkan mampu memberikan edukasi, pengalaman serta pemahaman kepada pemain maupun manajemen dalam kesiap tanggapannya dalam menangani kasus cedera akut yang terjadi di lapangan kepada seluruh pemain upik mini soccer. Cedera dan masalah selanjutnya akibat dari cedera berulang perlu dipahami baik oleh atlet maupun pelatih guna mengembangkan serta mengupayakan prestasi dari atlit dan perkembangan baik bagi olahraga di wilayah Kalimantan Selatan.

7. SARAN

Disarankan Kepada seluruh pemain yang saat ini ataupun akan datang bermain dapat lebih peduli pada kesehatan serta bentuk dari ilmu kesehatan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya cedera berulang dan menghambat atas proses penyembuhan. Kendala selama PkM yakni saat penyuluhan/edukasi sulit memberikan edukasi kesehatan, sehubungan masih adanya kepercayaan oleh pemain serta pelatih terhadap intervensi non medis untuk menangani kasus cedera, dan kondisi setelah pertandingan yang biasanya memiliki waktu sempit untuk menyampaikan materi dan pemain cenderung langsung pulang setelah bermain

8. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan kontribusi pada pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan. Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada unit peneliti dan pengabdian kepada masyarakat Politeknik Unggulan Kalimantan yang telah membantu pendanaan kegiatan pengabdian ini dan juga kepada Manajemen UPIK Mini Soccer yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat pada saat kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhillon H, Dhillon S, Dhillon MS. 2017. Current Concepts in Sports Injury Rehabilitation. *Indian J Orthop.* 9;51(5):529-536. doi: 10.4103/ortho.IJOrtho_226_17.
- Hadi, P., Sari, I. 2023. Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penanganan Cedera Olahraga pada Pemain Sepak Bola di Komunitas Jambi Fun Soccer. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK).* 8: 664-5. doi.10.36565/jak.v5i3.643
- Lau PM, Chow DH, Pope MH. 2009 Early physiotherapy intervention in an Accident and Emergency Department reduces pain and improves satisfaction for patients with acute low back pain: a randomized trial. *Aust J Physiother.* 2008;54(4):243-9. doi: 10.1016/s0004-9514(08)70003-5. PMID: 19025504.
- Quartey J, Afidemenyo S, Kwakye SK. 2019. Athletes' expectations about physiotherapy in sports injury rehabilitation in the greater Accra region. *Hong Kong Physiother J.* 12;39(2):101-114. doi: 10.1142/S1013702519500094.
- Ramos GA, Arliani GG, Astur DC, Pochini AC, Ejnisman B, Cohen M. 2016. Rehabilitation of hamstring muscle injuries. *Rev Bras Ortop.* 12 15;52(1):11-16. doi: 10.1016/j.rboe.2016.12.002. PMID: 28194375; PMCID: PMC5290083.
- Wik EH. 2022. Growth, Maturation and injuries in high-level youth football (soccer): A mini review, *Front.Sport Acr. Living* 4:975900. doi; 10.3389/fspor.2022.975900