

### WORKSHOP PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA

Muhammad Akbar, Desy Annisa Perdana, Wafiq Qul Azizah Jum'ah, Veronika Ledina Jendo, Tina Ansalmi

ITKES Wiyata Husada Samarinda

**Abstrak** : Perkembangan olahraga di Indonesia dan internasional sangat menjanjikan baik bagi atlet, pelatih maupun sponsor. Tetapi kendala yang di hadapi dari keberhasilan tersebut menjadi hilang ketika atlet mengalami cedera sehingga pelatih akan terhambat melaksanakan programnya. Cedera merupakan rusaknya jaringan lunak atau keras disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan atau aktifitas fisik yang melebihi batas beban latihan yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat dari kelebihan latihan melalui pembebanan latihan yang terlalu berat sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Cedera dapat terjadi pada aktifitas apapun dengan waktu yang relatif singkat baik secara sadar maupun tidak disadari.

**Kata kunci** : workshop penanganan cedera olahraga

**Abstract** : The development of sports in Indonesia and internationally is very promising for athletes, coaches and sponsors. But the obstacles faced from these successes disappear when the athlete is injured so that the coach will be hampered in carrying out the program. Injury is damage to soft or hard tissue caused by technical errors, collisions or physical activity that exceeds the training load limit which can cause pain due to excess training through training that is too heavy so that the muscles and bones are no longer in an anatomical state. Injuries can occur in any activity with a relatively short time either consciously or unconsciously.

**Keywords**: sports injury management workshop

### Pendahuluan

Macam-macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi 2: yaitu cedera ringan dan cedera berat (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009). Cedera ringan yaitu cedera yang terjadi karena tidak ada kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, misalnya kekakuan otot dan kelelahan. Cedera ringan tidak memerlukan penanganan khusus, biasanya dapat sembuh sendiri setelah istirahat. Cedera berat yaitu cedera serius pada jaringan tubuh dan memerlukan penanganan khusus dari medis, misalnya robeknya otot, tendon, ligamen atau patah tulang. Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka cedera olahraga berdampak pada otot, tendon, ligamen dan tulang. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet di KONI Kalimantan Timur dapat ditangani dengan cepat gar efek dari ceder tersebut tidak mempengaruhi performa seorang atlet saat latihan maupun bertanding. Cedera yang terjadi di atlet Koni Kalimantan Timur banyak yang tidak tertangani dengan baik sehingga banyak atlet yang mengalami cedera ulang dan dapat mempengaruhi performa atlet saat latihan. Permasalahan yang terjadi adalah Kurangnya pemahaman atlet di koni kalimantan timur tentang penanganan cedera olahraga. Banyaknya atlet yang mengalami cedera ulang akibat penanganan cedera sebelumnya yang kurang maksimal

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan pemberian informasi mengenai cedera olahraga pada atlet koni kalimantan timur sebanyak 25 orang.

Dilakukan pemaparan materi kepada peserta yang mengikuti kegiatan workshop penanganan cedera olahraga Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Minggu, 12-14 Maret 2021 Koni Kalimantan Timur Kegiatan inti yang dilaksanakan meliputi penyuluhan dan workshop penanganan cedera olahraga. Persiapan kegiatan meliputi

- a. Kegiatan survei tempat pengabdian kepada masyarakat yaitu di KONI Kalimantan Timur
- b. Melakukan identifikasi permasalahan mitra dalam menangani cedera olahraga
- c. Permohonan ijin kegiatan sosialisasi kepada Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda
- d. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)

- e. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
1. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) dan pemeriksaan kesehatan meliputi:
  - a. Pembukaan dan perkenalan dengan peserta pengabdian masyarakat di KONI Kalimantan Timur.
  - b. Workshop penanganan cedera olahraga
2. Penutupan
  - a. Menyampaikan hasil kegiatan kepada pihak kantor kelurahan Air Hitam.
  - b. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

### Hasil

Hasil yang di capai pada work shop yang bertema penanganan cedera olahraga yang dilaksanakan di KONI Kalimantan Timur sebagai berikut:

1. Antusias peserta sangat tinggi dalam mengikuti pelatihan
2. Peserta mendapatkan wawasan keilmuan yang banyak tentang anatomi, fisiologi, cedera dan terapi masase
3. Peserta bisa melakukan cara penatalaksanaan penanganan cedera olahraga .
4. Peserta menginginkan work shop ini terus dilaksanakan secara berkelanjutan setiap tahunnya.
5. KONI Kalimantan Timur sangat mendukung akan pentingnya keselamatan atlet dan penanganan cedera olahraga dalam pencapaian prestasi yang tinggi dan berkelanjutan

### Kesimpulan

Koni Kalimantan Timur sangat tinggi antusias dalam pentingnya penanganan cedera olahraga yang harus dimiliki baik bagi pelatih, atlet untuk penanganan cedera olahraga. Peserta mendapatkan ilmu yang baru tentang manfaat penanganan cedera olahraga menggunakan penatalaksanaan terapi masase.

### Saran

Bagi peserta diharapkan untuk dapat menerapkan ilmu yang telah diberikan dan tetap milikilah rasa semangat belajar karena ilmu akan terus berkembang seiring waktu berjalan.

**Dokumentasi**



**DAFTAR PUSTAKA**

- Kurniawati, D. P., Widyawati, I. Y., & Mariyanti, H. (2015). Edukasi dalam meningkatkan kepatuhan intake cairan pasien penyakit ginjal kronik (PGK) on hemodialisis. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(2), 1-7.
- Fajriani, E., & Yulastini, F. (2021). Sanda (2021). Gambaran Berat Badan Kering Dan Tekanan Darah Intradialisis Pada Pasien Hemodialisis Di RSUD Palembang
- Soebroto, 1974. **Cedera Olahraga**. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Depeartemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Paul M. Taylor, dkk. 1997. **Conguering Athletic Injuries**. Diterjemahkan Jamal Khabib : *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. **Clinical Sports Medicine**. Australia: McGraw-HillBook Company.
- Thanrinsyam H, 1994. **Pandangan Umum Cedera Olahraga**. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.