

BAKTI SOSIAL PELAYANAN FISIOTERAPI PADA EVENT LARI MARATHON

Muhammad Akbar, Sulfandi, Wardahturahma, Syarif Hidayatullah, Sinta Mulia
ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang dalam bentuk permainan dan perlombaan (WHO, 2011). Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Beberapa tahun terakhir olahraga sudah mulai menjadi gaya hidup bagi sebagian orang atau kelompok. Terutama olahraga lari marathon yang sekarang sedang menjadi trend di masyarakat Indonesia terutama di wilayah perkotaan. Hal ini ditandai dengan mulai banyaknya event-event lari marathon berstandar nasional maupun internasional. Lari marathon dalam atletik merupakan nomor yang sangat populer. Tidak seperti nomor atletik yang lain, karena nomor yang satu ini dapat dilombakan dengan jumlah peserta banyak, bahkan bisa dalam hitungan ribuan peserta. Jarak baku dari nomor lari marathon adalah jarak pendek 10 km, jarak menengah 21 km, dan jarak penuh 42 km (Margono, 2006).

Kata kunci : pertolongan pertama, cedera atlet

ABSTRACT

Sport is a systematic process in the form of all activities or businesses that can encourage, develop and foster a person's physical and spiritual potential in the form of games and competitions (WHO, 2011). The achievement of sports achievements is an effort that can be calculated carefully through early coaching, mastery of technical skills, tactics and strategies as well as through various approaches. In recent years sports have started to become a lifestyle for some people or groups. Especially marathon running which is now a trend in Indonesian society, especially in urban areas. This is marked by the start of many national and international standard marathon running events. Marathon running in athletics is a very popular number. Unlike other athletic numbers, because this one number can be contested with a large number of participants, it can even be in a matter of thousands of participants. The standard distance for marathon running is a short distance of 10 km, a medium distance of 21 km, and a full distance of 42 km (Margono, 2006).

Keywords: first aid, athlete injury

PENDAHULUAN

Lari marathon dalam atletik merupakan nomor yang sangat populer. Tidak seperti nomor atletik yang lain, karena nomor yang satu ini dapat dilombakan dengan jumlah peserta banyak, bahkan bisa dalam hitungan ribuan peserta. Jarak baku dari nomor lari marathon adalah jarak pendek 10 km, jarak menengah 21 km, dan jarak penuh 42 km (Margono, 2006).

Dengan jarak lari yang jauh seperti itu, pasti akan menimbulkan permasalahan-permasalahan pada tubuh seperti kelelahan dan juga dehidrasi. Kelelahan itupun terjadi secara fisiologis karena adanya penggunaan secara lama dan terus menerus sehingga tubuh memberikan respon terhadap beban yang diberikan. Permasalahan yang muncul akibat kelelahan adalah delayed onset muscle soreness (DOMS) dengan sensasi rasa pegal-pegal dan nyeri pada bagian otot tertentu, seperti bagian hamstring, quadriceps, gastrocnemius, dan tibialis anterior. Padahal pada seorang atlet lari sangatlah penting memiliki komponen fisik yang baik salah satunya kondisi otot.

DOMS dapat menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri yang kadang kita tidak mengetahui penyebab nyeri tersebut dapat timbul. Beberapa teori yang sudah dikemukakan penyebab terjadinya muscle soreness disebabkan oleh microtrauma yang terjadi pada serabut kecil muscle fiber. Muscle soreness dapat terjadi pada fase akut di mana pada fase akut ini terjadi muscle soreness yang berlangsung selama ataupun setelah melakukan aktivitas fisik yang berat dalam jangka waktu yang cepat yang disebut acute muscle soreness, kemudian muscle soreness yang dapat terjadi dan dirasakan setelah 24 jam sampai 72 jam setelah melakukan aktivitas fisik (Sellwood, K L et al, 2007). Fisioterapi merupakan salah satu bidang kesehatan yang dapat memberikan intervensi pada permasalahan nyeri akut maupun kronis.

Dengan adanya DOMS maka para atlet akan mengalami nyeri, keterbatasan gerak, ketegangan otot, penurunan proprioseptif, penurunan kekuatan dan juga meningkatkan resiko cedera. Hal ini menjadi tanggung jawab dari seorang fisioterapi maupun pelatih karena dengan permasalahan yang timbul akan dapat mengganggu saat akan mengawali latihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Padahal saat menunda latihan atau

bahkan memilih untuk tidak bergerak, secara tidak langsung dapat mengganggu aktifitas bagi seorang atlet dan menurunkan performa maksimal(Sethi, 2012).

Pada saat berlari otot-otot seperti quadriceps dan hamstring merupakan penggerak utama, namun quadriceps lebih dominan berkontraksi dalam keadaan eksentrik dibandingkan hamstring. Ditambah lagi otot quadriceps berfungsi sebagai shock absorber terutama pada posisi on landing seperti heel strike dan mid stance. Dengan begitu otot quadriceps menjadi otot yang paling rentan mengalami DOMS karena pembebanan yang terlalu besar dalam keadaan kontraksi secara eksentrik(Sasaki, 2006).

Kondisi DOMS dapat dikurangi efeknya dengan cara memberikan massage pada bagian otot yang rusak agar memicu regenerasi dan melancarkan pembuluh darah secara lokal sehingga nyeri pada otot dapat menurun(Mechenbier, 2015). Saat ini banyak sekali para atlet marathon yang masih menganggap remeh permasalahan dari DOMS padahal tanpa penanganan yang baik hal ini dapat meningkatkan risiko cedera dari nyeri yang ditimbulkannya.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pemberian informasi mengenai pencegahan DOMS sesudah latihan. Sehingga terhindar dari cedera yang tidak diinginkan.

Dilakukan pemaparan materi kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini dan memberikan gambaran bagaimana fisioterapi menangani DOMS sehingga tidak terjadi cedera yang tidak diinginkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 13-15 November 2020 di Koni Kalimantan Timur kota Samarinda.

Langkah-langkah Kegiatan:

Kegiatan inti yang dilaksanakan meliputi pemaparan materi mengenai pencegahan DOMS sesudah latihan, kemudian dilanjutkan memberikan gambaran bagaimana fisioterapi menangani masalah ini secara langsung. Kegiatan ini memberikan informasi bagi para atlet marathon agar tidak menganggap remeh lagi permasalahan dari DOMS sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera.

1. Persiapan kegiatan meliputi :

- a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat kepada atlet marathon di Gor Segiri Samarinda

- b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada ketua Pengurus Gor Segiri Samarinda.
 - c. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat).
 - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
2. Kegiatan penyuluhan pemberian materi dan gambaran penanganan fisioterapi pada DOMS meliputi :
- a. Pembukaan dan perkenalan dengan atlet marathon
 - b. pemaparan materi mengenai pencegahan DOMS sesudah latihan, kemudian dilanjutkan memberikan gambaran bagaimana fisioterapi menangani masalah ini secara langsung.
 - c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan

HASIL

Gambaran Peserta kegiatan ini adalah atlet marathon yang ada di GOR Segiri Samarinda. Jumlah peserta kegiatan ini diikuti oleh 53 orang Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari identifikasi ke GOR Segiri Samarinda mengenai DOMS selama 1 hari, dilanjutkan dengan analisis situasi dan mengangkat masalah, dilaksanakan penyuluhan dan dilakukan evaluasi mengenai pemahaman atlet marathon mengenai DOMS. Sebelum dilakukan penyuluhan, seluruh peserta menjawab pretest, sebagai evaluasi penilaian.

Tabel 4.1 Hasil Penilaian Pre Test pencegahan dan penanganan DOMS pada atlet marathon

Hasil Penilaian Pre Test No.	Tingkat Keberhasilan	Jumlah Atlet Hasil Pretest	%
1	Kurang Baik	20	38%
2	Baik	23	43%
3	Baik Sekali	10	19%
Jumlah		53	100%

Tabel 4.1 menunjukkan masih rendahnya pemahaman para atlet marathon tentang bahayanya DOMS. Sebanyak 38% atlet dengan pemahaman bahaya DOMS pada katagori “kurang baik” dan pada katagori “baik sekali” hanya 19%. Selanjutnya dilakukan penyuluhan selama 4 (empat) jam dengan isi materi penyuluhan sebagai berikut:

- a. Konsep tentang pencegahan dan penanganan DOMS

- b. Manfaat pencegahan terjadinya DOMS

Setelah pemberian penyuluhan selesai, setiap peserta dilakukan postest kembali dengan waktu yang sama pada saat pretest (15 menit). Setelah pemberian penyuluhan selesai, setiap peserta dilakukan penilaian mengenai pemahaman dari materi penyuluhan yang disampaikan. Pada proses penyuluhan sebagian besar peserta sangat aktif. Berikut adalah hasil rekapitulasi dari pemahaman peserta setelah penyuluhan:

Tabel 4.2 Hasil Penilaian Post Test Test pencegahan dan penanganan DOMS pada atlet marathon

Hasil Penilaian Post Test No.	Tingkat Keberhasilan	Jumlah Hasil Pretest	%
1	Kurang Baik	6	11%
2	Baik	18	34%
3	Baik Sekali	29	55%
Jumlah		53	100%

Tabel 4.3 menunjukkan adanya peningkatan keberhasilan peserta, walaupun demikian masih ada peserta yang mempunyai nilai “kurang baik” (hanya 6 orang). Untuk melihat keberhasilan pencegahan dan penanganan DOMS pada atlet marathon peserta dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Hasil Pencapaian dari nilai Pre Test dan Post Test

No.	Tingkat Keberhasilan	% Hasil Pre test	% Hasil Post test	Capaian	Ket.
1	Kurang Baik	38%	11%	-27%	Turun 27%
2	Baik	43%	34%	-9%	Turun 9%
3	Baik Sekali	19%	55%	36%	Naik 36%

Perhitungan pencapaian keberhasilan penyuluhan dengan cara hasil postest dikurangi pretest, kemudian dijadikan nilai persen. Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan keberhasilan peserta yang kategori “kurang baik” menurun sebesar 27%, dan pada keberhasilan dengan katagori “baik sekali” naik menjadi 36%. Nilai ini menunjukkan bahwa pencegahan dan penanganan DOMS pada katagori kurang baik dan baik terdistribusi pada pengetahuan “baik sekali”, dari 23 orang yang motivasi kurang baik dan 20 orang baik terdistribusi

menjadi 29 orang kategori baik sekali. Sebaliknya terjadi penurunan jumlah peserta, yang berpengetahuan kurang baik dari 23 orang menjadi 6 orang saja. Berdasarkan data diatas, penyuluhan pencegahan dan penanganan DOMS pada atlet marathon, GOR Segiri Samarinda, Kalimantan Timur dikategorikan berhasil karena terjadi peningkatan pemahaman pencegahan dan penanganan DOMS pada atlet marathon.

DOKUMENTASI



KESIMPULAN

Salah satu penyebab kurangnya pemahaman mengenai para atlet marathon yang masih menganggap remeh permasalahan dari DOMS padahal tanpa penanganan yang baik hal ini dapat meningkatkan risiko cedera dari nyeri yang ditimbulkannya. Maka dari itu dilaksanakan upaya promotif yang dilakukan oleh dosen fisioterapi ITKES Wiyata Husada Samarinda agar meningkatkan pemahaman

secara luas mengenai fisioterapi pada pencegahandan penanganan DOMS.

Saran

Bagi peserta diharapkan untuk lebih peduli lagi dan tidak menganggap remeh permasalahan dari DOMS padahal tanpa penanganan yang baik hal ini dapat meningkatkan risiko cedera dari nyeri yang ditimbulkannya. Sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera

DAFTAR PUSTAKA

- Mirawati, Dita and Leni, Ari Sapti Mei and Wahyuni, Wahyuni (2017) 'efektivitas ice compress dan massage terhadap penurunan nyeri akibat delayed onset muscle soreness (doms) pada otot gastrocnemius mahasiswi fisioterapi stikes 'aisyiyah surakarta. diploma / sarjana thesis, stikes 'aisyiyah surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/46953/5/BAB%201.pdf>
- 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.