

WORKSHOP PENCEGAHAN CEDERA PADA ATLET

Muhammad Akbar, Desy Annisa Perdana, Muhammad Rifqi Zulfahmi, Fransiskus Egidius, Riska Nurmaliani

ITKES Wiyata Husada Samarinda

Abstrak : Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera (injury), semula dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif (Giriwijoyo dkk, 2012: 93). Cedera yang sering dirasakan ataupun dialami atlet sepak takraw seperti: seperti cedera lutut, cedera punggung bawah, cedera pergelangan kaki, dan cedera pergelangan tangan. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan cepat, dan profesional. Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut. Juga, akan dapat untuk memahami tubuh kita, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi parah, bagaimana mengobatinya dan kapan meminta pengobatan secara profesional (oleh Fisioterapis).

Kata kunci : workshop pencegahan cedera pada atlet

Abstract : An injury or injury is a damage to the structure or function of the body due to physical or chemical coercion or pressure. Injury (injury), was originally interpreted as a kinking event that hit the body (tissue) suddenly, hard and intensively (Giriwijoyo et al, 2012: 93). Injuries that are often felt or experienced by sepak takraw athletes such as knee injuries, lower back injuries, ankle injuries, and wrist injuries. These injuries usually require prompt, professional help. A more effective way of dealing with injuries is to understand the different types of injuries and recognize how our bodies respond to them. Also, it will be able to understand our body, so that we can know what to do to prevent an injury from occurring, how to detect an injury so that it doesn't become serious, how to treat it and when to seek professional treatment (by a Physiotherapist).

Keywords: injury prevention workshop for athletes

Pendahuluan

Masalah Cedera Olah Raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Jenis-jenis cedera olah raga yaitu (1) cedera tulang ,contoh: patah tulang kering atau tulang telapak kaki pada pelari jarak jauh, disebut juga fatigue fracture, (2) cedera otot contoh: robekan otot yang sering terjadi pada otot paha bagian depan (sering terjadi pada sepak bola), atau otot betis (sering terjadi pada tennis), (3) cedera sendi ,Contoh: pengikat sendi (ligamen) yang teregang berlebihan atau bahkan putus yang mengakibatkan sendi yang terkena menjadi tidak stabil Yang harus dilakukan bila terjadi cedera olah raga adalah pertolongan pertama pada cedera olah raga bertujuan untuk meminimalkan pembengkakan jaringan, dilakukan dengan cara (1) kompres es pada area yang cedera selama 15-20 menit (jangan lebih), dapat diulang 3-4x/hari, (2) membalut area yang cedera dengan bahan yang elastis, seperti elastic verband, (3) posisikan area yang cedera lebih tinggi dari letak jantung, (4) istirahatkan bagian tubuh yang cedera untuk sementara, dan (5) hubungi dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi/Spesialis Ortopedi terdekat.

Metode

Kegiatan pemberian informasi mengenai pencegahan cedera pada atlet ini ditujukan pada atlet futsal. Sebanyak kurang lebih 17 peserta yang terlibat dalam kegiatan ini.

Dilakukan identifikasi terjadinya cedera pada atlet setelah itu dilakukan penyuluhan mengenai pencegahan cedera pada atlet. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 15-17 Februari 2021 di Koni Kalimantan Timur

Langkah-Langkah Kegiatan

Kegiatan inti yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai konsep dan pencegahan cedera pada atlet. Kegiatan pemberian informasi mengenai pencegahan cedera yang terjadi pada atlet melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian kepada masyarakat yaitu di Lapangan Futsal Juanda.
 - b. Melakukan identifikasi permasalahan mitra mengenai pencegahan cedera pada atlet
 - c. Permohonan ijin kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada pengurus Lapangan Futsal Juanda
 - d. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat)
 - e. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
2. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) dan pemeriksaan kesehatan meliputi:
 - a. Pembukaan dan perkenalan dengan para atlet futsal.
 - b. Penyuluhan mengenai “Pencegahan Cedera pada Atlet”. Penyuluhan dilakukan berdasarkan jadwal terapi setiap hari nya dalam waktu yang sudah di tentukan.
 - c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan (Atlet)
 - d. Menyampaikan hasil kegiatan kepada pihak pengurus Lapangan Futsal Juanda

Hasil

Gambaran Peserta kegiatan ini adalah atlet yang ada di Lapangan Futsal Juanda. Jumlah peserta kegiatan ini diikuti oleh 17 orang. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam 1 (satu) hari. Sebelum dilakukan penyuluhan, seluruh peserta menjawab pretest, sebagai evaluasi penilaian.

Tabel 4.1 Hasil Penilaian Pre Test Pencegahan Cedera pada Atlet

Hasil Penilaian Pre Test No.	Tingkat Keberhasilan	Jumlah masyarakat Hasil Pre Test	%
1	Kurang Baik	4	23%
2	Baik	5	30%
3	Baik Sekali	8	47%

Jumlah	17	100%
--------	----	------

Tabel 4.1 menunjukkan masih rendahnya motivasi masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan. Sebanyak 23% masyarakat dengan capaian motivasi pada katagori “kurang baik” dan pada katagori “baik sekali” hanya 47%. Selanjutnya dilakukan penyuluhan selama 4 (empat) jam dengan isi materi penyuluhan sebagai berikut:

- a. Konsep tentang pencegahan pada atlet
- b. Manfaat penggunaan Kinesiologi Tapping

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

Tabel 4.2 Hasil Penilaian Post Test Pencegahan Cedera pada Atlet

Hasil Penilaian Post Test No.	Tingkat Keberhasilan	Jumlah masyarakat Hasil Post Test	%
1	Kurang Baik	2	12%
2	Baik	3	18%
3	Baik Sekali	12	70%
Jumlah		17	100%

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan keberhasilan motivasi peserta, walaupun demikian masih ada peserta yang mempunyai nilai “kurang baik” (hanya 2 orang). Untuk melihat keberhasilan capaian peningkatan motivasi 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	23%	12%	-11%	Turun 11%
2	Baik	30%	18%	-12%	Turun 12%
3	Baik Sekali	47%	70%	23%	Naik 23 %

Perhitungan pencapaian keberhasilan penyuluhan dengan cara hasil posttest dikurangi pretest, kemudian dijadikan nilai persen. Dari hasil perhitungan tersebut didapatkan keberhasilan peserta yang kategori “kurang baik” menurun sebesar 11%, dan pada keberhasilan dengan katagori “baik sekali” naik menjadi 23%. Nilai ini menunjukkan

bahwa motivasi pada katagori kurang baik dan baik terdistribusi pada pengetahuan “baik sekali”, dari 4 orang yang motivasi kurang baik dan 8 orang baik terdistribusi menjadi 12 orang kategori baik sekali. Sebaliknya terjadi penurunan jumlah peserta, yang berpengetahuan kurang baik dari 4 orang menjadi 2 orang saja. Berdasarkan data diatas, penyuluhan pencegahan cedera pada atlet di Lapangan Futsal Juanda dikategorikan berhasil karena terjadi peningkatan motivasi masyarakat untuk melakukan pencegahan cedera.

Dokumentasi Kegiatan



Kesimpulan

Salah satu penyebab cedera pada atlet adalah karena masalah latihan yang tidak terkontrol. Maka dari itu dilaksanakan upaya promotif yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa fisioterapi ITKES Wiyata Husada Samarinda agar atlet dapat memperhatikan pola latihan untuk membatasi terjadinya cedera sehingga IDWG tidak lebih dari 3%.

Saran

Bagi para atlet diperlukan penatalaksanaan untuk manajemen pencegahan cedera. Para atlet juga harus menjaga pola makan agar meminimalisir terjadinya cedera saat di lapangan.

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.