

## **EDUKASI DAN PELATIHAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA SMAN 3 KOTA MALANG**

**Ali Multazam, Dimas Sondang Irawan,  
Karina Damayanti, Athifah Haya Aqila**

Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bandung No.1 Malang 65133, Indonesia  
*alimultazam@umm.ac.id*

### **Abstract**

Sports injuries that occur to the integumentary system, musculoskeletal caused by sports activities. Various factors that cause sports injuries include structural abnormalities, training methods, as well as physiological weakness in supporting tissues and muscles. Sport injured must immediately get the correct first aid, to minimize the severe effects, knowledge of the first aid is very necessary. Without adequate basic knowledge, people often panic and don't know what to do in dealing with these emergencies. SMAN 3 Malang is one of the schools in the city of Malang which has quite a lot of achievements in the field of sports. The enthusiasm of students in sports activities is high, so the incidence of sports injuries can also increase. Through education, training, and assistance in handling sports injuries for students, it is hoped that it can increase student knowledge and can reduce the impact that is more severe than sports injuries that occur to students. This service was attended by 51 students of SMAN 3 Malang. These activities include: (1) training of students; (2) Assistance for students; and (3) Providing information on the management of sports injuries. The results of the evaluation showed that the students who took part in this training were able to understand how to handle sports injuries properly and correctly which could minimize the incidence of more severe injuries.

*Keywords: Education, First Aid, Sport Injury.*

### **Abstrak**

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi di otot, rangka, serta integumen yang diakibatkan karena aktifitas berolahraga. Berbagai faktor penyebab cedera olahraga yaitu kelainan struktural, metode latihan, dan kelemahan secara fisiologis pada jaringan dan otot. Korban sesegera mungkin diberikan pertolongan pertama yang benar sesuai dengan standar prosedur penanganan yang tepat, untuk meminimalkan kemungkinan cedera yang akan terjadi, sehingga pengetahuan tentang dasar-dasar pertolongan pertama sangat diperlukan. Kesalahan dalam pengambilan keputusan dan tindakan berakibat fatal dan bisa memperparah keadaan cedera. SMAN 3 Malang memiliki cukup banyak prestasi di bidang olahraga. Antusias siswa dalam kegiatan berolahraga cukup tinggi, sehingga angka kejadian cedera olahraga juga bisa meningkat. Melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan penanganan cedera olahraga ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan bisa mengurangi dampak yang lebih parah dari dari cedera olahraga yang terjadi pada siswa. Pengabdian ini diikuti oleh 51 siswa-siswi SMAN 3 Kota Malang yang dilakukan secara daring. Kegiatan pengabdian ini meliputi: (1) Pelatihan siswa kader sekolah; (2) Pendampingan siswa kader sekolah; dan (3) Pemberian informasi tentang penanganan cedera olahraga. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa para siswa-siswi yang mengikuti pelatihan ini mampu memahami bagaimana penanganan cedera olahraga yang tepat dan benar yang mampu meminimalisir kejadian cedera yang lebih parah.

*Kata kunci: Edukasi. Penanganan Cedera Olahraga.*

## PENDAHULUAN

Olahraga diartikan sebagai proses sistematis berupa usaha atau kegiatan permainan, prestasi, dan pertandingan yang dapat mendorong pengembangan dan pembinaan potensi jasmani dan rohani dari seseorang sebagai individu atau bagian anggota masyarakat. Olahraga dalam pengertian yang sempit diartikan sebagai latihan gerak badan yang bertujuan untuk menguatkan serta menyehatkan badan. Olahraga merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan kerja metabolisme serta mempengaruhi kerja kelenjar di tubuh yang bertujuan memproduksi sistem kekebalan tubuh sebagai upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Setiap orang dianjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan terstruktur (Harahap, 2018).

Berbagai struktur dan jaringan terlibat dalam olahraga seperti sendi, otot, diskus atau meniskus, tulang, dan ligamen. Keterlibatan struktur dan jaringan ini bertujuan ketika melakukan pergerakan tubuh. Gerakan yang terjadi pada saat beraktivitas olahraga akan baik jika mobilitas sendi, elastisitas otot, kekuatan jaringan penampang tubuh, serta penggerak sendi terjamin dalam kondisi yang baik dan berkualitas. Kestabilan sendi, kekuatan dan elastisitas jaringan penopang dan penggerak sendi yang tidak memadai berpotensi mengakibatkan seseorang lebih mudah untuk cedera baik secara langsung atau tidak langsung. Stabilitas sendi dipengaruhi oleh konfigurasi dari tulang pembentuknya, keadaan ligamen, otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan diskus atau meniskus, derajat kebebasan dalam bergerak serta pengaruh dari gaya gravitasi (Puspitasari, 2019).

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi pada otot,

rangka/tulang, serta jaringan integumen yang diakibatkan oleh aktifitas olahraga. Bahr (2003) mengungkapkan gambaran umum dari jenis cedera yang mungkin terjadi, diantaranya: cedera memar, cedera pada ligamen, cedera pada otot dan tendon, serta keadaan perdarahan pada kulit. Terdapat berbagai faktor yang dianalisa menjadi penyebab cedera olahraga diantaranya kelainan struktural tubuh atau kelainan anatomis tubuh, metode latihan yang tidak tepat, serta adanya kelemahan fisiologis pada jaringan penyokong dan jaringan otot. Cedera olahraga yang terjadi biasanya akan direspon tubuh dengan munculnya tanda inflamasi yang terdiri dari rubor (merah), bengkak, nyeri, panas, serta penurunan fungsi pada sistem tubuh (Setiawan, 2011).

Pertolongan pertama pada korban cedera harus dilakukan dengan baik dan tepat. Dengan penangan yang tepat akan meminimalkan dampak buruk yang mungkin terjadi pada korban, untuk itu pengetahuan terhadap dasar-dasar pertolongan pertama pada cedera olahraga sangat diperlukan. Kondisi penanganan yang dilakukan tanpa pengetahuan dasar dari penolong yang memadai, seringkali menjadikan penolong menjadi panik, bingung, dan tidak tahu harus berbuat apa dalam menghadapi kondisi darurat tersebut. Keadaan panik pada penolong akan menyebabkan kesalahan pengambilan tindakan. Dengan kesalahan pengambilan tindakan tersebut akan berakibat fatal dan berpotensi besar memperparah kondisi cedera korban sehingga kemungkinan dampak yang bisa terjadi adalah hilangnya rasa nyaman korban, gangguan mental, cacat fisik, bahkan hingga nyawa korban bisa melayang.

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 3 Malang merupakan salah satu sekolah di kota Malang yang memiliki

cukup banyak prestasi di bidang olahraga. Antusias siswa dalam kegiatan berolahraga cukup tinggi, sehingga angka kejadian cedera olahraga juga bisa meningkat. Penanganan pertama di lapangan dalam kasus cedera olahraga ini dapat dilakukan oleh masyarakat termasuk siswa untuk mengurangi dan menekan dampak lebih buruk dari cedera olahraga ini. Dengan penanganan yang tepat, dampak serius dari cedera olahraga dapat diminimalisir seperti kecacatan, disabilitas, dan gangguan aktifitas fungsional yang berat. Tingkat pengetahuan dan tidak adanya fasilitator dalam penanganan cedera olahraga ini menjadi salah satu faktor ketidaktahuan siswa dalam penanganan cedera olahraga ini.

Tingkat pengetahuan terkait penanganan pertolongan pertama bagi siswa sangatlah penting. Dengan begitu siswa punya kemampuan untuk membantu dirinya sendiri atau membantu orang lain jika terjadi cedera olahraga di lingkungan sekolah. Melihat dari fenomena ini, maka perlu dilakukan pendampingan dan pelatihan kepada siswa agar mereka mengetahui penanganan cedera olahraga yang tepat sesuai dengan prosedur yang ditetapkan.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada siswa-siswi SMAN 3 Kota Malang. Bentuk kegiatan dilakukan dengan:

1. Pelatihan Siswa Kader Sekolah  
Pelatihan siswa kader kesehatan sekolah (PMR/UKS) dilakukan pertamamata dengan mengumpulkan siswa tersebut kemudian diberikan penyuluhan, sosialisai, serta mini workshop tentang

penatalaksanaan penanganan pertama pada cedera olahraga yang tepat. Materi yang diberikan adalah materi sederhana yang mampu dilakukan oleh siswa tersebut.

2. Pendampingan Siswa Kader Sekolah

Pendampingan dilakukan dengan setelah pemberian pelatihan. Pendampingan ini akan dipantau dan didampingi secara berkala selama 3 bulan kepada siswa bagaimana mereka melakukan tindakan yang tepat pada kondisi penanganan cedera olahraga.

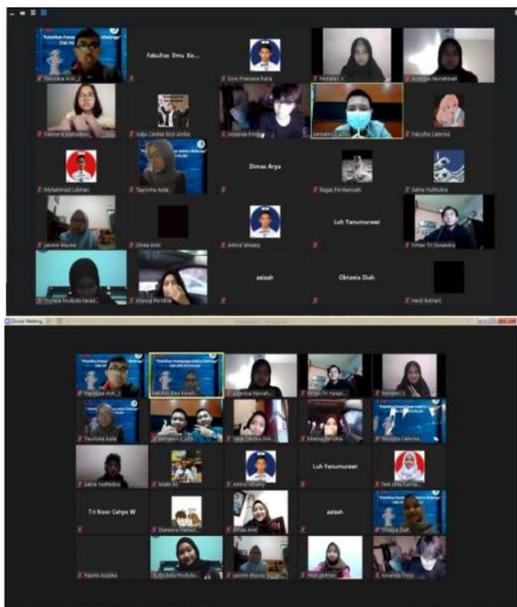
3. Pemberian Informasi tentang Penanganan Cedera Olahraga

Pemberian informasi dilakukan kepada siswa melalui penyuluhan dan pembuatan poster tentang penanganan pertama cedera olahraga yang tepat.

Seluruh kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan dan pelatihan penanganan cedera olahraga bagi siswa-siswi SMAN 3 Kota Malang dilaksanakan pada 12 Desember 2020. Kegiatan ini diikuti oleh 51 orang peserta dari perwakilan OSIS, PMR, dan ekskul olahraga, dengan demikian dapat dinyatakan target tercapai. Tujuan pendampingan pelatihan penanganan cedera ini sudah tercapai dengan baik, walaupun dengan keterbatasan media pelaksanaannya. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya dilakukan secara daring/online yang dikarenakan adanya pandemi Covid19.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan secara daring melalui platform zoom.

Keberhasilan dalam tercapainya target capaian pendampingan pelatihan cedera olahraga bagi siswaswi SMAN 3 Kota Malang dapat dilihat dari hasil survey yang telah dilakukan setelah kegiatan selesai. Hasilnya tertuang dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Siswa SMAN 3 Kota Malang terhadap Penanganan Cedera Olahraga yang Tepat

No	Kriteria	Jumlah (n)	Presentasi (%)
1	Tidak paham	0	0
2	Paham	51	100
<b>Total</b>		<b>51</b>	<b>100</b>

Pada pelaksanaan kegiatan ini, dilakukan dengan pemberian materi tentang gambaran cedera olahraga, setelah itu diberikan simulasi penanganan cedera tersebut. Keseluruhan peserta (siswa) dalam mengikuti pelatihan penanganan cedera olahraga ini sangat antusias dari awal sampai akhir

## SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat pendampingan pelatihan penanganan cedera bagi siswa SMAN 3 Kota Malang merupakan salah satu kegiatan bagaimana memberi pemahaman kepada siswa dalam memberikan penanganan cedera olahraga yang terjadi di lingkungan sekolah. Penanganan yang telah siswa pahami merupakan metode penanganan yang telah sesuai standar yang berlaku secara internasional.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada SMAN 3 Kota Malang, Komunitas *SportPhysioUMM*, dan Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (DPPM) Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) yang telah mendukung pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R., Holme., I. (2003). Risk Factor for Sport Injuries – a Methodological Approach. *British Sport Medicine*. 37, 384-392
- Fariati, Karim. (2002). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. Depkes RI
- Harahap, AM. (2018). Peranan olahraga terhadap Anak. Prosiding SNPO. 882-888
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola. *JFR*. 3(1), 2548-8716
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1(1)