



Peningkatan Pemahaman Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya

Resti Nurpratiwi^{*1}, Yanuar Alfian Triardhana², Ariesia Dewi Ciptorini³, Bhekti Lestari⁴,
Andri Suyoko⁵, Muhammad Asrul Sidik⁶

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: resti.nurpratiwi123@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 2023-03-01 Revised: 2023-03-31 Published: 2023-04-01</p> <p>Keywords: Cedera Olahraga; Penanganan Pertama Cedera Olahraga; Guru PJOK</p>	<p>Community service activities about the importance of understanding the first handling of sports injuries to PJOK Teachers in Lakarsantri District, Surabaya have the aim of increasing the understanding of PJOK teachers in providing appropriate and fast first treatment of sports injuries to be able to speed up the recovery process. The method applied uses offline socialization regarding the first treatment of sports injuries with power point aids and learning modules. The community service team uses projectors, laptops, mics, socialization materials and documentation tools as tools and materials. The first socialization material explains the first handling of sports injuries. In this first material, it explains about sports injuries in soft tissues and methods of handling them using the PRICE method. On the second material about cramps. The second material explains about cramps, their causes and treatment. The output of this activity is the ability of PJOK teachers to provide the first treatment of sports injuries to students so that they can speed up the recovery period.</p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 2023-03-01 Direvisi: 2023-03-01 Dipublikasi: 2023-04-01</p> <p>Kata kunci: Cedera Olahraga; Penanganan Pertama Cedera Olahraga; Guru PJOK</p>	<p>Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya pemahaman penanganan pertama cedera olahraga pada Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya memiliki tujuan meningkatkan pemahaman guru PJOK dalam memberikan penanganan pertama cedera olahraga yang tepat dan cepat untuk dapat mempercepat proses pemulihan. Metode yang diterapkan menggunakan sosialisasi secara luring mengenai penanganan pertama cedera olahraga dengan alat bantu <i>power point</i> dan modul pembelajaran. Tim pengabdian masyarakat menggunakan proyektor, laptop, mic, materi sosialisasi dan alat dokumentasi sebagai alat dan bahan. Materi sosialisasi yang pertama menjelaskan penanganan pertama cedera olahraga. Pada materi pertama ini menjelaskan tentang cedera olahraga pada jaringan lunak dan metode penanganannya dengan menggunakan metode PRICE. Pada materi kedua tentang kram. Pada materi kedua menjelaskan tentang kram, penyebab dan penanganannya. Output kegiatan ini yaitu kemampuan para guru PJOK dalam memberikan penanganan pertama cedera olahraga pada siswa sehingga dapat mempercepat masa pemulihan.</p>

PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas olahraga, tentunya tidak lepas dengan yang namanya cedera. Cedera sering dialami baik dalam aktivitas sehari-hari maupun saat berada di lapangan ketika berlatih ataupun bertanding. Cedera adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis normal yang diakibatkan karena keadaan patologis. Cedera merupakan respon dari gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh, yang melampaui kemampuan dari tubuh untuk dapat mengatasinya (Okta & Hartono, 2020). Cedera yang timbul, baik saat latihan, saat berolahraga, saat pertandingan olahraga maupun sesudahnya disebut dengan cedera olahraga. Cedera olahraga merupakan cedera pada sistem integumen, otot dan rangka akibat kegiatan olahraga. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang disebabkan karena olahraga, akibat adanya kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena adanya paksaan atau tekanan fisik yang dapat menimbulkan cedera pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh (Triyani & Ramdani, 2020).

Cedera olahraga tidak hanya diakibatkan oleh kontak fisik, namun gaya pada jaringan lunak saat beraktivitas juga dapat berisiko menyebabkan cedera yang biasanya terjadi pada tendon, ligamen, tulang dan persendian. Cedera dapat disebabkan karena kesalahan dalam pemanasan, buruknya tingkat fleksibilitas serta faktor kelelahan (Okta & Hartono, 2020). Cedera olahraga juga dapat disebabkan oleh faktor kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi otot dan jaringan penyokong (Candra dkk., 2021).

Berdasarkan tingkat keparahan, cedera terbagi menjadi cedera ringan dan berat. Menurut Susanti (2018) terdapat dua jenis cedera yang sering dialami seseorang berdasarkan waktu terjadinya cedera, yaitu cedera akut dan kronis. Cedera akut merupakan cedera yang terjadi secara tiba-tiba, seperti cedera goresan, *sprain ligament*, atau *fraktur* sedangkan cedera kronis adalah cedera yang terjadi sudah lama atau berkembang secara lambat dan biasanya disebabkan karena penggunaan berlebih.

Penanganan pertama cedera olahraga pada jaringan lunak saat kondisi akut dapat menggunakan metode Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation (PRICE) (Saputri et al., 2020). Penerapan PRICE yaitu, 1) Protection (Perlindungan) Melindungi area yang cedera agar tidak menimbulkan cedera yang lebih parah. Pada kasus *sprain ankle* contohnya, pilihlah sepatu yang dapat melindungi, menyangga ataupun mendukung bagian kaki yang cedera. 2) Rest (Istirahat) mengistirahatkan bagian yang cedera agar cedera tidak bertambah parah serta dapat menggunakan kruk sebagai alat bantu sambil mengistirahkan kaki yang cedera. 3) Ice (Kompres Es) peradangan menimbulkan bengkak sehingga pemberian dingin dapat mengurangi bengkak tersebut. Kompres es dapat diberikan dengan cara menempelkan es yang dilapisi kain bersih atau plastik pada area yang cedera. Es sebaiknya diberikan selama lima menit dengan jeda waktu 4 jam sekali. Hindari penggunaan balsam. 4) Compression (Penekanan) memberikan tekanan dengan membalut bagian

yang cedera dengan perban atau elastic bandage dengan penekanan yang tidak terlalu kuat namun tidak juga longgar. Jangan melakukan massage tepat pada bagian yang mengalami bengkak. 5) Elevation (Pengangkatan) bagian yang cedera diposisikan lebih tinggi dari jantung agar bengkak yang muncul dapat segera hilang. PRICE diharapkan dapat blocking cedera agar tidak meluas. PRICE berpengaruh terhadap kondisi setelah cedera, penanganan yang salah dapat berakibat buruk pada area yang cedera.

Olahraga yang tidak didahului dengan peregangan otot dapat menyebabkan cedera. Cedera yang sering terjadi di lapangan berikutnya adalah kondisi kram otot. Kram otot merupakan kontraksi otot yang mendadak sehingga menimbulkan rasa nyeri dan kaku. Dapat disebabkan karena penggunaan berlebihan maupun kurangnya cairan tubuh (dehidrasi). Penanganan pada kondisi kram ini dapat diberikan penanganan dengan mengistirahatkan bagian yang kram, memberikan massage pada area yang kram secara lembut kearah jantung dan memberikan stretching secara bertahap hingga otot mencapai panjang normalnya serta dapat memberikan asupan minuman yang cukup dan nutrisi yang baik untuk mempercepat masa pemulihan. Penanganan cedera dengan cepat dan tepat menjadi faktor penentu lamanya proses kesembuhan cedera. Jika tindakan pertolongan pertama salah, maka proses penyembuhan cedera dapat berlangsung lama.

Guru PJOK adalah guru yang berkewajiban untuk memberikan ilmu tentang aktivitas fisik olahraga, jasmani dan kesehatan pada siswanya. Guru PJOK bertanggung jawab penuh terhadap siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Pembelajaran PJOK ini lebih banyak dilakukan dilapangan dengan aktif menggerakkan anggota gerak tubuh, sehingga memiliki resiko cedera yang besar. Pentingnya pemahaman dan pengetahuan akan penanganan pertama cedera olahraga sangat diperlukan oleh guru PJOK untuk menangani cedera pada siswa saat dilapangan maupun dipraktekan kepada diri sendiri ataupun pada orang lain yang membutuhkan pertolongan, sehingga pemahaman penanganan pertama cedera olahraga ini sangat penting untuk dimiliki oleh guru PJOK.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi kepada guru PJOK tentang peningkatan pemahaman penanganan pertama cedera olahraga yang dilakukan oleh dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. Sosialisasi dilaksanakan pada guru PJOK disemua SD yang ada di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 30 November 2022 di SDN Lidah Wetan II, Surabaya.

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan alat bantu *power point*, bahan ajar, serta video. Alat dan bahan yang digunakan meliputi laptop, proyektor, microphone, alat tulis, materi

sosialisasi dan alat dokumentasi. Sosialisasi berlangsung dari jam 10.00 – 12.30 WIB dengan susunan acara:

- a. Pembuka
- b. Sambutan ketua Kelompok Kerja Kepala Sekolah (KKKS) Kecamatan Lakarsantri
- c. Materi penanganan pertama cedera olahraga
- d. Sesi tanya jawab dan diskusi
- e. Penutup

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Sosialisasi penanganan pertama cedera olahraga pada guru PJOK, diawali dengan perkenalan tim pengabdian masyarakat, selanjutnya sambutan oleh ketua KKKS Kecamatan Lakarsantri Surabaya sekaligus sebagai pembuka acara kegiatan sosialisasi ini. Tahap selanjutnya pemberian materi sosialisasi oleh tim pengabdian tentang peningkatan pemahaman guru PJOK mengenai penanganan pertama cedera olahraga. Materi dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu penanganan pertama cedera olahraga dan kram serta penanganannya. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama. Kemudian kegiatan ditutup dengan doa dan sesi foto bersama.



Gambar 1. Anggota Tim Pengabdian

Pembukaan

Kegiatan sosialisasi di buka oleh Bapak Slamet Waluyo, S.Pd. sebagai ketua KKKS Kecamatan Lakarsantri yang sangat antusias dengan kegiatan sosialisasi penanganan pertama cedera olahraga yang diberikan. Beliau berharap dapat menjalin kerjasama dengan tim pengabdian serta adanya program lanjutan agar dapat menunjang pemahaman guru PJOK dalam penanganan pertama cedera

jasmani di lapangan, kurangnya pemahaman dalam penanganan dapat berdampak pada penanganan yang salah sehingga dapat memperburuk kondisi cedera dan memperlambat proses penyembuhan.



Gambar 4. Kegiatan Tanya Jawab dan Diskusi

Tahap akhir, sosialisasi ditutup dengan doa bersama. Tim pengabdian mencatat dan menganalisis kendala serta kekurangan selama kegiatan. Hasil pencatatan akan menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan berikutnya. Terakhir adalah sesi foto bersama tim pengabdian dan peserta.



Gambar 5. Foto Bersama Tim Pengabdian dan Peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara umum kegiatan ini dapat dikatakan berhasil berdasarkan hasil evaluasi dari pencatatan tim pengabdian, kegiatan ini mendapat sambutan dan antusiasme yang tinggi dari guru PJOK kecamatan Lakarsantri Surabaya. Peserta merasa mendapatkan keilmuan yang baru yang mana belum pernah didapatkan sebelumnya. Output kegiatan ini yaitu kemampuan para

guru PJOK dalam memberikan penanganan pertama cedera olahraga sehingga ketika ada siswa yang cedera dapat langsung ditangani secara cepat dan tepat. Selain itu kegiatan ini juga bermanfaat untuk guru PJOK pribadi saat mengalami cedera olahraga maupun untuk orang lain yang membutuhkan pertolongan pertama cedera olahraga.

Saran

Agar lebih mengoptimalkan diharapkan pada kegiatan berikutnya guru PJOK dapat menjelaskan pada siswa tentang cara penanganan awal saat terjadinya cedera olahraga. Selain itu pihak sekolah dapat menyediakan perlengkapan alat yang dibutuhkan dalam pemberian penanganan pertama cedera olahraga serta dapat membuat poster yang di tempel pada dinding pengumuman maupun di pajang di tiap ruang kelas cara penanganan awal cedera agar siswa dapat lebih mengingat.

DAFTAR RUJUKAN

- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support Pada Mahasiswa FIO UNESA Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Saputri, E. R., Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2020). Pengaruh Pemberian Pelatihan PRICE dengan Metode Simulasi Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Sprtain
- Susanti, Y. T., & Sari, I. P. T. P. (2018). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode Protect Rest Ice Compression Elevation Support (Prices) Di SMA/MA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(3).
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode prices pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.