P-ISSN : XXXX-XXXX ; E-ISSN : 3047-4906
GN, Vol. 1, No. 2, November 2024 (38-45)
© 2024 GN : Giat Noken
Website : https://jurnal.poltekkes-sorong.id/index.php/giatnoken/index

UPAYA FISIOTERAPI KOMUNITAS MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TERKAIT PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA DI SMP AL-FATTAH KECAMATAN SINGOSARI

Mutiara Q. P Utami[1], Rakhmad Rosadi[2], Ratna Vidya Amelia[3]
[1,2] Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
[3] Puskesmas Singosari, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Indonesia

Email: *mutiarautami@webmail.umm.ac.id*

DOI

Abstrak

Usia sekolah menjadi salah satu usia yang sangat rentan terkena cedera olahraga karena kurangnya kesadaran dan kehati-hatian saat melakukan olahraga. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga di SMP Al-Fattah Kecamatan Singosari. Metode pengabdian berupa penyuluhan secara langsung menggunakan media leaflet. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 30 siswa kelas tujuh di SMP Al-Fattah Kecamatan Singosari. Hasil pengabdian berdasarkan hasil pre dan posttest menunjukan bahwa penyuluhan telah meningkatkan pengetahuan para siswa kelas tujuh terhadap pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Sehingga disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman cedera olahraga siswa dapat mengantisipasi dan memberikan pertolongan pertama saat cedera dengan cepat dan tepat, dan dapat mencegah munculnya cedera pada diri sendiri ataupun orang lain.

Informasi Artikel

Riwayat Artikel
Diterima: 06 11 2024
Disetujui: 22 11 2024
Publikasi online: 28 11 2024

Kata Kunci :
Aktivitas; Cedera; Olahraga; Penanganan; Siswa

BARCODE

Abstract

School-age children are highly vulnerable to sports injuries due to a lack of awareness and caution when engaging in physical activities. The objective of this community service activity is to enhance students' knowledge about the prevention and initial treatment of sports injuries at SMP Al-Fattah, Singosari Subdistrict. The method used involves direct counseling supported by leaflet media. A total of 30 seventh-grade students from SMP Al-Fattah, Singosari Subdistrict, participated in the program. The results of the activity, based on pre- and post-test evaluations, show that the counseling has improved the students' knowledge about the prevention and initial treatment of sports injuries. It can be concluded that the increased knowledge and understanding of sports injuries enable students to anticipate and provide first aid for injuries quickly and accurately, as well as prevent injuries to themselves and others.

Article Info

Article history :
Received : November 06, 2024
Approved : November 22, 2024
Published online : November 28, 2024

Keyword:
Activities; Injuries Sports; Treatment; Students

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi saat tubuh seseorang sedang melakukan olahraga atau aktivitas fisik tertentu. Cedera olahraga dapat terjadi saat latihan, pertandingan, ataupun setelah pertandingan (Ernawati, 2018). Penyebab cedera olahraga dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terjadi karena cara latihan yang kurang tepat, minimnya peregangan otot, pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat. Faktor eksternal terjadi karena kondisi alat, pemasangan alat, perlengkapan, dan lingkungan latihan yang kurang mendukung untuk dilakukannya kegiatan olahraga (Prasetyo, 2015).

Cedera olahraga yang sering dialami yaitu strain (cedera pada otot atau tendon), sprain (cedera pada ligament), contusions (memar), fracture (patah tulang), dislocation (pergeseran sendi), luka terbuka, kram otot. Beberapa cedera akan ditandai dengan munculnya inflamasi atau peradangan berupa bengkak (tumor), merah (rubor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan fungsi (functiolaesa) (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Cedera dibagi menjadi tiga tingkatakan yaitu derajat 1 adanya robekan ringan atau overstretch pada beberapa serabut otot/tendon atau ligament, derajat 2 adanya robekan sebagian atau setengah pada serabut oto/tendon atau ligament, dan derajat 3 terputusnya atau robek total serabut otot/tendon atau ligament (Nasri et al., 2020).

Tahun 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan data terkait jenis dan tempat cedera di Indonesia. Didapatkan prevalensi cedera ditahun 2018 sebesar 9,2% angka ini meningkat 1% ketimbang tahun 2013 sebesar 8,2%. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menghasilkan jenis cedera memar atau lecet 56,1%, luka robek sebesar 19,7%, terkilir 36,1%, cedera anggota tubuh bagian atas sebesar 33,69% dan anggota tubuh bagian bawah 64,5%. Berdasarkan lokasi terjadinya cedera di sekolah dan lingkungan sebesar 6,4% (RISKESDAS, 2018)

Dalam proses belajar mengajar dan kegiatan olahraga di sekolah penting untuk meciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, sehingga dapat mengurangi risiko cedera. Menurut Afandi & Alnedral (2019) tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa menjadi hal penting dalam pencegahan dan pertolongan pertama cedera. Pengetahuan terhadap cedera olahraga dapat mengantisipasi dan memberikan pertolongan pertama saat cedera dengan cepat dan tepat, dan dapat mencegah munculnya cedera pada diri sendiri ataupun orang lain (Simatupang, 2016).

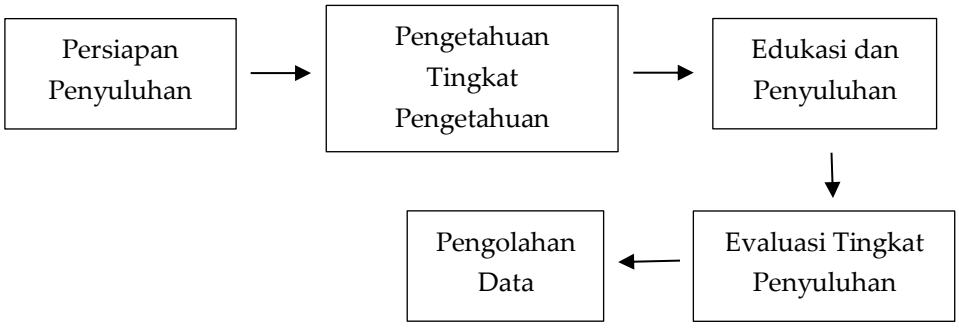
Usia sekolah menjadi salah satu usia yang sangat rentan terkena cedera olahraga karena kurangnya kesadaran dan kehati-hatian saat melakukan olahraga. Pentingnya pembekalan ilmu oleh guru atau tenaga medis ahli seperti

fisioterapi. Fisioterapi merupakan salah satu tenaga kesehatan yang difokuskan pada kelompok ataupun individu yang bertujuan untuk menjaga, mengembalikan, dan meningkatkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh (Kementerian Kesehatan, 2015). Fisioterapi mencangkup empat hal yaitu, promotive, preventif, rehabilitative, dan kuratif. Pada penyuluhan ini fisioterapi berfokus pada dua hal yaitu promotive dan preventif yang mana hal itu merupakan lingkup dari fisioterapi komunitas.

Fisioterapi berperan penting dalan pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Pembelajaran terkait pencegahan dan pertolongan cedera dapat melalui media promosi seperti leatlet dan poster, guru atau fisioterapi dapat memberikan contoh langsung pencegahan dan perawatan yang dapat dilakukan. Dengan ini kegiatan penyuluhan di SMP Al-Fattah memiliki tujuan untuk mengajarkan terkait pencegahan dan pertolongan pertama pada cedera olahraga guna meminimalisir terjadinya cedera.

B. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan tentang pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga diberikan kepada siswa kelas tujuh SMP Al-Fattah di desa Candirenggo, kecamatan Singosari, Kabupaten Malang. Penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu, 19 Oktober 2024 pada pukul 10.00 WIB. Penulis membuat kerangka kerja untuk mempermudah kegiatan penyuluhan, sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka Kerja Penyuluhan

Kegiatan diawali dengan berkoordinasi dengan guru terkait penyuluhan yang akan dilakukan, kemudian sebanyak 30 siswa dikumpulkan di satu ruangan kelas. Setelah melakukan persiapan penyuluhan, penulis membuka acara dengan memperkenalkan identitas dan penjabaran terkait fisioterapi secara singkat. Kemudian peneliti memberikan pre-test sebelum melakukan edukasi dan penyuluhan untuk melihat tingkat pengetahuan siswa. Setelah melakukan edukasi dan penyuluhan, peneliti melakukan posttest untuk mengukur kembali pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi dan penyuluhan. Saat proses

penyuluhan fisioterapi memberikan contoh langsung tentang pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga, serta menggunakan media cetak berupa leaflet sebagai penunjang untuk mempermudah siswa memahami materi yang telah diberikan.

Gambar 1. Media Leaflet

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dibagi menjadi 2 sesi kegiatan yaitu penyuluhan materi dan evaluasi. Penyuluhan materi dilakukan pada siswa kelas tujuh yang sehari-hari gemar melakukan olahraga. Sebelum dimulai penyuluhan audiance diberikan pertanyaan terkait seberapa tahu tentang pencegahan dan perawatan pertama cedera olahraga, dari sini didapatkan bahwa siswa masih banyak yang belum tahu dan paham bagaimana pencegahan dan perawatan pertama cedera olahraga sehingga pemaparan materi meliputi pengertian cedera olahraga, jenis-jenis cedera olahraga, teknik penanganan pertolongan pertama cedera, cara pencegahan cedera, serta tatalaksana tindakan yang harus dilakukan saat terjadi cedera pada diri sendiri ataupun orang lain.

Gambar 2. Pemaparan Materi dengan Media Leaflet

Gambar 3. Foto Bersama Siswa Kelas Tujuh

Evaluasi dilakukan melalui tahap pre dan posttest. Hasil pretest dan post-test dibandingkan untuk melihat keefektifan dari penyuluhan yang telah dilaksanakan dan di peroleh hasil seperti diagram berikut:

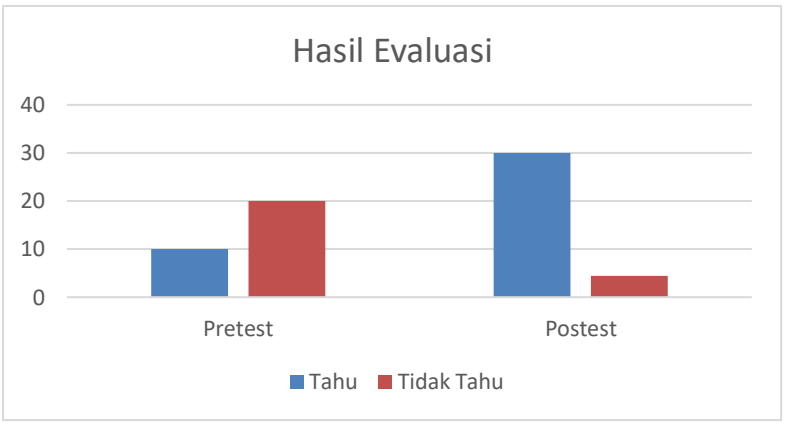


Diagram 1. Hasil Pre - Post Test

Dari Diagram 1 diperoleh hasil jika penyuluhan telah meningkatkan pengetahuan para siswa kelas tujuh terhadap pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Penyuluhan ini dapat menjadi sarana para siswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga, hal ini bisa menjadi upaya meminimalisir terjadinya cedera olahraga yang berkepanjangan. Penyuluhan ini juga menjadi bekal bagi para siswa saat mengikuti perlombaan olahraga, karena mereka sudah mengetahui dasar-dasar dalam menyelamatkan diri dan orang lain dari kemungkinan cedera olahraga yang fatal.

Setelah melakukan penyuluhan, fisioterapi memberikan edukasi tambahan terkait pentingnya pengetahuan mengenai cedera olahraga karena akan membantu mereka dalam menghadapi kejadian-kejadian yang tidak terduga dan akan mengurangi risiko cedera. Dari hasil penyuluhan didapatkan bahwa pengetahuan siswa terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga menjadi meningkat sehingga diharapkan siswa dapat menerapkan

pengetahuan yang didapat dalam aktivitas sehari-hari. Metode penyuluhan merupakan metode yang tepat untuk memaparkan materi pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga pada remaja. Dengan metode ini penyuluhan dapat dilaksanakan dengan penyampaian yang teratur, sistematis, dan efisien dalam penggunaan sarana dan prasarana.

Cedera olahraga dapat terjadi karena kecelakaan, gerakan olahraga yang buruk, perlengkapan olahraga yang tidak menunjang, dan kegiatan atau gerakan yang berlebihan (overuse) pada area tubuh tertentu (Elmagd, 2016). Dalam penanganan cedera umumnya sering menggunakan teknik protect, rest, ice, compression, dan elevation atau sering disingkat dengan PRICE. Teknik PRICE bertujuan untuk mengurangi peradangan yang terjadi saat atau setelah cedera, dan merupakan tindakan yang mudah dilakukan untuk semua kalangan. Manfaat dari penggunaan teknik ini sendiri dapat membantu mengurangi pendarahan, mengurangi rasa nyeri, meminimalisir gerakan untuk mencegah cedera yang berkepanjangan (Okta, 2020).

Rössler et al., (2018)mengatakan pelaksanaan dan program pencegahan cedera dibutuhkan untuk mencegah atau mengurangi resiko cedera terutama saat kegiatan berolahraga. Penelitian sebelumnya menunjukan bahwa pencegahan cedera menggunakan program latihan dapat menurunkan cedera olahraga sebanyak 46% pada usia remaja. Selaras dengan yang dikatakan oleh (Ismunandar, 2020), bahwa segala intervensi dan pencegahan dapat membantu untuk meminimalisir terjadinya cedera, biaya perawatan, dan meningkatkan rasa aman pada setiap individu saat berolahraga.

Pengetahuan pencegahan dan penanganan awal merupakan tindakan preventif untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan (Fabanyo, 2022). Pengetahuan dan pemahaman pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga bagi setiap siswa merupakan hal yang wajib dimiliki. Setiap siswa memiliki tanggung jawab dalam mencegah dan mengatasi cedera olahraga pada diri sendiri. Pemahaman yang baik dibutuhkan siswa sehingga mampu melakukan pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga, dengan pemahaman yang dimiliki siswa memiliki keterampilan dalam pemanasan dan pendinginan yang baik, pananganan cedera secara sederhana, makanan yang baik dikonsumsi serta sarana dan prasarana yang tepat digunakan sehingga dapat mewujudkan tindakan preventif dan rehabilitative yang baik (Prasetiyo, 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi menunjukan pada perbandingan pretest dan posttest kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang

pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Dari pengetahuan dan pemahaman cedera olahraga siswa dapat mengantisipasi dan memberikan pertolongan pertama saat cedera dengan cepat dan tepat, dan dapat mencegah munculnya cedera pada diri sendiri ataupun orang lain. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan terperinci terkait pertanyaan-pertanyaan pretest dan posttest yang diajukan.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para siswa dan guru SMP Al-Fattah yang telah terlibat dalam kegiatan penyuluhan. Terima kasih kepada puskesmas Singosari karena telah memberikan kepercayaan dan kesempatan pada mahasiswa profesi fisioterapi untuk melakukan kegiatan penyuluhan di SMP Al-Fattah.

F. DAFTAR RUJUKAN

Elmagd, M. A. (2016). Common sports injuries. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3(5), 142–148. www.kheljournal.com

Ernawati, W. (2018). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Fabanyo, R. A. (2022). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=OyiGEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(1), 48–54.

Hasil Utama RISKESDAS 2018, 1 (2018).

Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga pada Anak dan Pencegahannya. JK Unila, 4, 34–44.

Kementerian Kesehatan. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi (Patent 1662). Standar Pelayanan Fisioterapi. www.peraturan.go.id

Nasri, Sapti, A., & Leni, M. (2020). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler SMA Sederajat Kota Surakarta. Jurnal MensSana, Volume 6, Nomor 1, 1.

Okta, R. P. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Olahraga, Volume 08, Nomor 02, 101–108. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34266.06081

Prasetiyo, A. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa terhadap Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Universitas Negeri Yogyakarta.

Prasetyo, H. J. (2015). Kegunaan Terapi dan Rehabilitasi dalam Cedera Olahraga. PENJASKESREK FKIP UNS JOURNAL OF PHEDHERAL, 11(2), 41–51. http://jurnal.fkip.uns.ac.idhttp://penjaskesrek.fkip.uns.ac.id

Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Němec, K., Dvorak, J., Lichtenstein, E., & Faude, O. (2018). Risk factors for football injuries in young players aged 7 to 12 years. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 28(3), 1176–1182. https://doi.org/10.1111/sms.12981

Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. In Jurnal Pedagogik Keolahragaan (Vol. 02).