



Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan *Sport Injury* Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi

Ely Yuliawan¹, Boy Indrayana²

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Jambi,
Indonesia¹ Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas
Jambi, Indonesia²

Correspondence Author : elyyuliawan1@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan gerak tubuh, dengan demikian aktivitas olahraga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Bergerak dengan teknik yang salah dapat mengakibatkan cedera dalam melakukan aktivitas dalam berolahraga. Siswa yang hiperaktif juga sering menimbulkan potensi permasalahan yaitu cedera baik cedera ringan maupun cedera berat. Siswa pada Sekolah SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi sangat aktif dalam melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Namun masih sering terjadi permasalahan yaitu cedera dalam kegiatan olahraga, keseleo lecet karena terjatuh bahkan terluka. Cedera yang terjadi pada siswa tidak lepas dari kurangnya pemahaman siswa tentang penanganan cedera itu sendiri seharusnya para siswa bisa mencegahnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan dan mencegah terjadinya cedera pada siswa adalah dengan memahami potensi cedera pada setiap aktivitas olahraga itu sendiri. Kurangnya pemahaman siswa dalam penanganan ini mengakibatkan cedera semakin parah sehingga harus diberikan pertolongan medis. Dengan diadakannya kegiatan ini, maka cedera pada siswa dapat diminimalkan dan dicegah agar tidak menimbulkan dampak buruk terhadap siswa dalam pencapaian pembelajarannya Hasil kegiatan ini sangat memuaskan dengan sambutan yang antusias oleh siswa dan guru dengan pemberian materi yang diberikan benar-benar menjadi pemahaman baru sekaligus memberi bekal demi keselamatan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan sehari-hari.

Kata kunci : penanganan, pencegahan, *sport injury*

ABSTRACT

Sport is an activity that involves body movement, thus sports activities often cause problems in the human movement system. Moving with the wrong technique can result

in injury during activities in sports. Hyperactive students also often cause potential problems, namely injuries, both minor and serious injuries. Students at SMP Muhammadiyah 1 Jambi City are very active in the physical education learning process. However, problems still often occur, namely injuries in sports activities, sprains and abrasions due to falls and even injuries. Injuries that occur to students cannot be separated from the students' lack of understanding about handling the injuries themselves, the students should be able to prevent them. One of the efforts that can be made to minimize and prevent injuries to students is to understand the potential for injury in each sporting activity itself. The students' lack of understanding in handling this resulted in the injury getting worse so that medical assistance must be given. By holding this activity, injuries to students can be minimized and prevented so as not to have a negative impact on students in their learning achievement. The results of this activity are very satisfying with an enthusiastic welcome by students and teachers with the provision of material provided really becomes a new understanding as well as providing provisions for the safety of students both at school and in the daily environment

Keywords : *Handling, Prevention, Sport Injury*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan kebanyakan manusia sebagai salah satu bentuk perwujudan dalam mendukung terciptanya kesehatan dan kebugaran, namun dalam dunia olahraga hal ini juga dijadikan tolak ukur dalam menuju sebuah puncak prestasi olahraga. Sehingga keberadaan olahraga mampu dijadikan sebagai wadah membina fisik demi tercapainya sebuah tujuan baik individu ataupun bersama.

Olahraga secara khusus juga menjadi mata pelajaran wajib di setiap sekolah, terkhusus di sekolah menengah pertama (SMP). Dengan demikian pembelajaran penjas tentu menjadi pelajaran wajib bagi setiap siswa. Dalam sebuah pembelajaran tentu membutuhkan bahan ajar yang baik dan benar sesuai dengan standar kurikulum yang berlaku, hal ini mungkin mudah didapatkan karena memang berstandar nasional yang jelas dan terbuka.

Menurut Novita Intan Arovah (2009: 1) cedera olahraga adalah cedera pada sistem intergumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Pendapat tersebut diperkuat oleh Christer (2007: 1) Cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga atau latihan dan dapat mempengaruhi atlet yang berpartisipasi dalam olahraga dari segala usia dan semua tingkatan kinerja. Dengan demikian jelas cedera olahraga membutuhkan sebuah system dan kemampuan yang benar dalam melakukan penanganannya.

Pemahaman tentang faktor terjadi cedera juga sangat dibutuhkan dalam melaksanakan sebuah solusi penanganan cedera, Menurut Roald Bahr dan Sverre Maehlum (2004: 44) menjelaskan faktor resiko penyebab cedera olahraga dapat berasal dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Dua faktor ini perlu diketahui guna memperoleh solusi yang baik dan benar. Robert S Gotlin (2013:2) Cedera kronik /

overuse terjadi ketika otot, tendon, atau tulang tidak bisa mempertahankan kondisi stres yang terus menerus (berulang) digunakan pada bagian tersebut, sehingga pada bagian tersebut memecah dan menyebabkan rasa sakit sedangkan Cedera akut biasanya terjadi setelah trauma tiba-tiba, misalnya terjadi sebagai akibat dari pergelangan kaki terkilir (*ankle injury*) di lapangan sepak bola, jatuh saat pertandingan sepak bola, atau bertabrakan dengan pemain.

Dalam pelaksanaan pembelajaran tentu anak kembali pada aktifitas gerak dalam berolahraga, sehingga faktor negative perlu diwaspadai. Faktor negative yang sering muncul dalam pelaksanaan aktifitas gerak olahraga adalah faktor sebab akibat dari gerak olahraga itu sendiri. Salah satu hal yang sering terjadi adalah permasalahan salah gerak dan lain sebagainya. Permasalahan dalam olahraga sering disebut dengan cedera olahraga/ *sport injury*. Sehingga sangat dibutuhkan sebuah pemahaman yang benar tentang solusi dari permasalahan tersebut.

Munculnya permasalahan tersebut sama dengan keadaan yang terjadi dilapangan yakni guru dan siswa belum memahami penanganan dan pencegahan cedera olahraga sehingga sangat dibutuhkan sebuah pemahaman yang benar. Sehingga sangat perlu untuk dilakukan sebuah tindakan sosialisasi tentang permasalahan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam melakukan sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi dilakukan dengan sebuah prosedur kerja yang mana memiliki langkah dan tahapan sebagai berikut :

1. Melakukan tindakan survey sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.
2. Memastikan seluruh siswa ikut serta pada sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.
3. Melaksanakan kegiatan sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.
4. Melakukan evaluasi hasil sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Menyiapkan izin kepada pihak SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.
2. Melaksanakan sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi.

Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Mitra yang dimaksudkan adalah Guru PENJAS dan siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi untuk bekerjasama dalam pelaksanaan sosialisasi ini termasuk menyediakan tempat dan waktu.

PEMBAHASAN

Hasil dari pada pelaksanaan sosialisasi ini, peserta yang hadir sebanyak 23 orang yang terdiri dari 20 siswa dan tiga orang guru. Selama sosialisasi berlangsung, terlihat bahwa antusias peserta cukup tinggi, karena materi yang disajikan dirasa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa disekolah.

Dari hasil penilaian tersebut bahwa dari 20 orang yang hadir, 18 orang memiliki nilai Baik dan 2 orang memiliki nilai Cukup, sehingga secara keseluruhan sosialisasi ini

dapat disimpulkan berhasil dalam pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* sehingga dapat dikuasai dengan baik oleh peserta. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini merupakan pemahaman tentang cedera yang sering terjadi dalam olahraga diantaranya :

1. Penanganan *Sport Injury*

Sebelum ke rumah sakit, hal yang perlu dilakukan pertama adalah evaluasi awal tentang keadaan secara umum penderita, untuk melihat apakah ada hal yang mengancam nyawa hidupnya. Setelah di evaluasi tidak ada hal yang menancam nyawanya maka diteruskan upaya *RICE*, yaitu:

- a) *Rest*, yaitu mengistirahatkan seluruh bagian tubuh yang terkena cedera agar tidak bertambah luas cedera tersebut seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 1. Teknik mengistirahatkan korban

- b) *Ice*, memberi kompres es pada anggota tubuh yang terkena cedera dengan harapan untuk mengurangi rasa sakit dan es akan membantu menghentikan pendarahan,
- c) *Compression*, memberikan balutan ikatan tekan pada bagian tubuh yang cedera dengan harapan mengurangi pembengkakan, dan
- d) *Elevation*, meninggikan anggota tubuh yang cedera untuk mengurangi pembengkakan.

Ketika sudah terjadi cedera baru dihindari dengan metode HARM, yaitu:

- a) *Heat*, memberikan rasa panas pada bagian cedera hal ini justru akan meningkatkan pendarahan
- b) *Alcohol*, akan menambah pembengkakan
- c) *Running*, terlalu cepat dapat memperburuk cedera
- d) *Massage*, tidak boleh diberikan pada masa akut karena akan merusak jaringan

Pertolongan pertama adalah sebuah hal yang harus dimiliki para pelatih, guru, dan pelaku olahraga itu sendiri agar dapat memberikan perawatan yang di perlukan. Seperti pertolongan cedera pada:

A. Perdarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan atau terjatuh. Cara agar pendarahan itu berhenti, yaitu dengan

menggunakan bahan lembut apa saja yang ada disekitar saat itu seperti sapu tangan atau kain yang bersih. Lalu berikan tekanan pada anggota tubuh yang mengalami pendarahan dengan cepat. Kemudian ikatlah bahan lembut tersebut agar dapat memberikan tekanan pada luka pendarahan tersebut gunakan metode elevation, agar dapat mengurangi pendarahan yang timbul.

B. Keseleo atau Terkilir

Keseleo adalah hal yang sering terjadi dalam dunia olahraga dan aktivitas sehari-hari. Keseleo disebabkan adanya benturan yang bersifat keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah atau berlawanan dengan alur otot. Bagian tubuh yang sering mengalami keseleo pada saat berolahraga antara lain:

a) Pergelangan Kaki

- 1) Apabila tidak terjadi patah tulang, tindakan pertama yang harus dilakukan ditempat dengan melonggarkan tali sepatu korban dan balutlah pergelangan kaki dengan perban elastis.
- 2) Untuk 24 jam pertama rendam atau kompres kaki yang cedera didalam air dingin atau es selam 30 menit beberapa kali sehari. Setelah itu untuk jam ke-25 atau hari berikutnya, merendam kaki dengan air panas beberapa kali sehari.
- 3) Berikan tekanan pada bagian kaki yang cedera dengan lembut dan dibalut dengan menggunakan spon untuk mencegah terjadinya bengkak dan menahan pendarahan
- 4) Setelah direndam dengan air dingin, pergelangan kaki yang cedera dibalut dengan perban elastis agar berguna untuk menekan. Perban elastis ini digunakan untuk membalut pergelangan kaki Untuk menambah tekanan diselipkan bantalan spon , diantara pembalut dan tempat pembengkakan. Dalam kurun waktu 24 jam pertama penderita tidak boleh menggunakan kakinya yang cedera untuk menahan berat badan. Penderita cedera harus mengistirahatkan anggota tubuh. kaki yang cedera gunakan metode elevation setelah 36- 48 jam. Untuk mengurangi rasa sakit atau pembengkakan dapat diberikan obat oles, balsam atau sinar infra merah
- 5) tetapi obat itu jangan digunakan langsung diarea yang cedera melainkan diarea yang terdekat terkena cedera
- 6) Pemijatan jangan dilakukan diarea yang terkena cedera karena dapat meningkatkan pendarahan/ pembengkakan

b) Bahu keseleo

Cedera Bahu sering disebabkan karena terlalu lelah dan akibat benturan atau body contact yang terjadi pada atlet saat latih tanding atau pertandingan. Mengacu pada sobekan di ligamen atau otot yang mengikat persendian bahu. Sobekan ligamen pada tulang ini biasanya menghasilkan rasa sakit dan peradangan di daerah bahu seperti pada gambar 3 sehingga kesulitan dalam menggerakkan lengan atau bahu. Penyebab bahu keseleo yang paling umum adalah hantaman langsung pada bahu dan area sekitarnya yang disebabkan jatuh dalam posisi canggung, kecelakaan bermotor, atau kecelakaan saat berolahraga.

Kerasnya hantaman yang diterima oleh tubuh saat jatuh menimpa lengannya sendiri, misalnya, atau bertabrakan langsung saat pemain sedang adu laga di lapangan hijau, bisa menjalar hingga ke persendian bahu yang menyebabkan pemisahan tulang bahu. Ligamen pelindungnya kemudian teregang sedemikian rupa hingga melar dan pada akhirnya sobek.



Gambar 2. Penanganan cedera bahu

c) Pergelangan Tangan

- 1) Jika tidak terjadi patah tulang hal pertama yang dilakukan sama dengan perawatan dalam mengatasi keseleo pergelangan kaki
- 2) Merendam tangan yang cedera ke dalam air dingin atau es selama 30 menit kemudian berikan balutan tekanan
- 3) Istirahatkan tangan yang sakit dengan cara membidai tangan yang cedera

d) Jari Tangan

Tindakan pertolongan pertama jika jari tangan mengalami cedera, yaitu, tindakan pertolongan seperti tindakan pada keseleo pada pergelangan kaki

e) Sendi Siku

- 1) Kompres dengan air dingin atau es selama 30 menit kemudian dibidai dan digantungkan ke leher.
- 2) Pemijatan boleh dilakukan setelah pembekakan kempes. Sesudah mereda, untuk sementara waktu jangan melakukan olahraga berat

f) Sendi Lutut

Tindakan pertolongan yaitu: Kompres es selama 30 menit, lalu berikan balutan yang menekan (kalau perlu di lapisinya dengan spons diatas dan di kiri dan kanan tempurung lutut) kemudian diistirahatkan.

C. Kram Otot

- a) Kejang otot, dapat diatasi dengan meregangkan otot tersebut. Bila kram terjadi di betis berdirilah dengan bertumpukan dengan jari-jari kaki (berjinjit). Seperti terlihat pada gambar 4.



Gambar 3. Penanganan kram betis

- b) Dapat juga dengan cara melemaskan tungkai yang mengalami kejang dan memijat otot yang kejang itu ke arah jantung Kejang otot pada saat berenang dapat diatasi dengan jalan menarik lutut ke dada sambil dada berusaha mengapung dan memijat otot yang kejang

2. Pencegahan *Sport Injury*

Orang akan menderita sehingga bisa putus asa karena kehilangan masa depan dengan cedera yang dialaminya. Kendatipun demikian, orang tidak boleh merasa pesimis, apalagi takut berolahraga, karena pada prinsipnya kecelakaan (cedera) itu dapat dicegah. Untuk mencegah kecelakaan dibutuhkan tanggung jawab dari setiap individu secara terus menerus dan kesiapsiagaan terhadap kebutuhan keselamatan (Creighton, 1974: 59). Setiap cabang olahraga memerlukan kebutuhan keselamatan yang sama atau hampir sama.

Menurut Bethesda (2001: 4) untuk menurunkan risiko terjadinya cedera perlu dilakukan tindakan preventif. Pendapat senada disampaikan oleh Congeni (2004: 1) yang mengatakan bahwa cara terbaik untuk menghadapi cedera olahraga adalah dengan mencegahnya. Huisenga (2004: 1) menambahkan bahwa memakai perlengkapan pada waktu berolahraga atau melakukan aktivitas lainnya merupakan kunci untuk mencegah cedera. Oleh Congeni (2002: 3) tindakan preventif untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dijabarkan secara rinci, sebagai berikut:

- a) Mempunyai kondisi fisik yang baik pada waktu berolahraga.
- b) Mengetahui dan melaksanakan aturan main.
- c) Menggunakan alat pelindung yang sesuai dan baik.
- d) Mengetahui cara menggunakan peralatan olahraga.
- e) Melakukan pemanasan sebelum berolahraga.
- f) Tidak berolahraga pada waktu mengalami kelelahan atau sedang sakit.

Gayut dengan pendapat di atas, Creighton (1974: 29) menganjurkan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menghindari terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera, yaitu:

- a) mengetahui keterampilan dengan benar,
- b) memahami dan menerapkan peraturan permainan,

- c) memakai pelindung yang sesuai,
- d) memelihara peralatan agar tetap dalam kondisi baik, dan
- e) fisik dalam keadaan fit, terutama untuk berolahraga.

Semua tindakan pencegahan yang dikemukakan oleh para pakar tersebut di atas dilakukan sebelum kecelakaan terjadi. Tindakan pencegahan yang demikian ini oleh Florio (1979: 36) disebut tindakan pencegahan primer. Disamping itu, ada tindakan pencegahan yang dilakukan setelah kecelakaan terjadi dalam rangka meminimalkan kemungkinan akibat yang ditimbulkan oleh kecelakaan yang disebut dengan tindakan pencegahan sekunder. Tindakan pencegahan sekunder berupa pemberian P3K yang dilakukan secara profesional.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian sudah dilakukan berupa sosialisasi pemahaman penanganan dan pencegahan *sport injury* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi. Sosialisasi diawali dengan pengenalan beberapa cedera yang sering terjadi dalam olahraga, kemudian dilanjutkan dengan membarikan pemahaman dalam penanganannya.

Dari hasil sosialisai dengan siswa sekolah mulai dari awal koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, mereka sangat mengharapkan kegiatan ini sering dilakukan disekolah tersebut dan kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang penanganan dan pencegahan cedera dalam olahraga.

Pengabdian ini telah dijalankan dengan baik dan tanpa halangan yang berarti. Dengan kerjasama tim pengabdian yang baik dan peran serta aktif dari penyuluh/narasumber dalam kegiatan pengabdian ini maka semuanya telah berjalan sesuai yang diharapkan dan harapannya dapat memberikan manfaat bagi mitra pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. (2009). *Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga*. FIK UNY.
- Bethesda. (2001). "Childhood Sports Injuries and Their Prevention: A Guide for Parents with Ideas for Kid." [http: 11 www.niams.nih.gov/ hi I topics I child sports I child_sport.htm](http://11www.niams.nih.gov/hi/1topics/1child_sports/1child_sport.htm).
- Christer Rolf. (2007). *The Sports Injuries Handbook Diagnosis And Manajemen*. A and C black pubhlisers
- Congeni, J.A. (2004). "Dealing With Sports Injuries." http://kidshealth.org/teen/foodJitness/sports/sport_injuries.html
- _____, J.A. (2002). "Play It Safe Sport: A Guide to Safety for Young Athletes." [http:// www.nlm.nih.gov/ medlineplus/ sportsafety.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/sportsafety.html)
- Creighton, H. (1974). *Health Education: Safety*. Sydney: The Health Commision of MSW
- Florio, A.E., dkk. (1979). *Safety Education*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Gotlin, Robert S. 2008. *Sport Injuries Guidebook*. Human Kinetics: Champaign.
- Huisenga, D. (2004). "Sports and Exercise Safety." [http:/ kidshealth.org/ teen/foodfitness/ exercise/ sport safety.html](http://kidshealth.org/teen/foodfitness/exercise/sport_safety.html)
- Roal Bahr, Sverre Maehlum. (2004). *Clinical Guide To Sport Injuries*. United States: Gazzete Book.