

## **Sosialisasi Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga (*Sport Medicine*) Para Pemain Sepak Bola di Desa Kubutambahan**

**Made Martini<sup>1\*</sup>, Gede Budi Widiarta<sup>2</sup>, G. Nur Widya Putra<sup>3</sup>**  
STIKes Buleleng

**ABSTRACT:** Injuries can occur due to physical stress, technical errors, excessive physical activity, or direct impact. The cause of injury can be divided into two factors, namely internal and external factors. Soccer players are prone to sports injuries, but in reality, some soccer players do not understand the initial management of a sports injury occurs, so it is necessary to conduct socialization related to the initial management of sports injuries, the purpose of the activity is to increase understanding related to sports injury first aid, with socialization methods in the form of counselling and simulation for soccer players. The results of community service activities can increase the knowledge of soccer players and can take actions related to sports injury first aid.

**Keywords:** Socialization; Sports Injuries; Sports Medicine

**ABSTRAK:** Cedera dapat timbul karena tekanan fisik, kesalahan teknis, aktivitas fisik yang berlebihan, benturan langsung. Penyebab cedera dapat dibagi menjadi dua factor yaitu factor internal dan eksternal. Para pemain sepak bola rentan mengalami cedera olahraga, namun pada kenyataannya sebagian pemain sepak bola belum memahami tatalaksana awal jika terjadi cedera olahraga sehingga perlu dilakukan sosialisasi terkait tatalaksana awal cedera olahraga, tujuan kegiatan meningkatkan pemahaman terkait pertolongan pertama cedera olahraga, dengan metode sosialisasi berupa penyuluhan dan simulasi kepada para pemain sepak bola. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat pengetahuan para pemain sepak bola dapat meningkat dan dapat melakukan tindakan terkait pertolongan pertama cedera olahraga.

**Kata Kunci:** Sosialisasi; Cedera Olahraga; *Sport Medicine*

## PENDAHULUAN

semua bentuk kejadian cedera yang terjadi pada waktu melakukan olah raga ataupun setelah melaksanakan olahraga sering disebut *sport injuries* atau cedera olahraga. Cedera dapat timbul karena tekanan fisik, kesalahan teknis, aktivitas fisik yang berlebihan, benturan langsung. Penyebab cedera dapat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal disebabkan oleh cara Latihan yang kurang tepat, pemanasan dan pendinginan, serta kurangnya peregangan otot, sehingga mengakibatkan timbul nyeri pada 24 sampai dengan 28 jam setelah Latihan. Adapun faktor eksternal disebabkan seperti pemasangan alat, kondisi alat, perlengkapan, dan lingkungan latihan yang tidak aman untuk kegiatan maupun dari karakteristik cabang olahraga itu sendiri (Harmon et al., 2019)

Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu *sprain* (keseleo), *strain* (tegang), *knee injuries* (cedera lutut), *dislocation* (dislokasi), *concussion* (gegar otak), *contusions* (luka memar), dan *fracture* (patah tulang) Cedera tersebut direspon oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (*rubor*), bengkak (*tumor*), panas (*kalor*), nyeri (*dolor*), dan penurunan fungsi (*functiolaesa*). Pada saat terjadi cedera diperlukan pertolongan pertama yang cepat dan tepat (*first Aid*) sehingga diharapkan dapat mencegah angka mortalitas dan morbiditas yang dapat terjadi pada cedera olahraga (Arinda, 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh, Muryono & Setiawan (2015) pada 80 atlet bulutangkis Semarang didapatkan sebanyak 54 atlet (67,5%) yang pernah mengalami cedera yang disebabkan karena faktor kurang pemanasan yaitu sebanyak 26 atlet (48,1%), teknik salah sebanyak 48 atlet (88,9%), kebugaran rendah 11 atlet (20,4%), dan nutrisi kurang seimbang sebanyak 8 atlet (14,8%) (Maghfiroh dkk, 2015). Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut (Setiawan et al., 2015)

Sering di sebagian masyarakat awam belum memahami bagaimana tatalaksana awal jika mengalami cedera olah raga, hal tersebut dapat mengakibatkan cedera yang terjadi semakin parah bahkan bisa mengancam nyawa, sehingga diperlukan sosialisasi terkait fenomena yang terjadi. (Arinda, 2014)

## PELAKSAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan Sosialisasi Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga Para Pemain Sepak Bola *Sport Medicine* Di Desa Kubutambahan (Banjar Pasek). Adapun mitra pengabdian masyarakat yaitu Masyarakat Desa Kubutambahan (Banjar Pasek) dengan melibatkan partisipasi Para pemain Sepak Bola berjumlah kurang lebih

Adapun Langkah-langkah pelaksanaan antara lain : **Tahap awal (pra kegiatan)** Menyusun perencanaan dan proposal terkait kegiatan pengabdian masyarakat serta koordinasi dan mengurus izin dengan pihak Kepala Desa Kubutambahan (Banjar Pasek), **Tahap Kedua (Tahap Pelaksanaan)** yaitu pada hari pertama memberikan *pretest* kepada Para Pemain Sepak Bola, sosialisasi serta penyuluhan terkait Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga Para Pemain Sepak Bola *Sport Medicine* dan pelaksanaan simulasi terkait pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga serta melakukan *posttest* kepada para pemain sepak bola. **Tahap ketiga (Tahap Evaluasi)**, melakukan evaluasi terkait pengetahuan dan pemahaman para pemain sepak bola terkait Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga (*Sport Medicine*) Para Pemain Sepak Bola (memberikan kuis *pretest* dan *posttest* di akhir kegiatan) serta mengevaluasi kemampuan para pemain sepak bola secara random terkait hal tersebut, memberikan *reward* kepada para pemain sepak bola yang mendapatkan nilai 3 (tiga) terbaik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari proses tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan ada beberapa paparan antara lain :

**Tahapan 1 (awal):** melaksanakan koordinasi dan Menyusun jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dengan kepala desa dan ketua tim pemain bola terkait kegiatan sosialisasi, kepala desa dan ketua tim menyambut baik kegiatan sosialisasi dengan harapan para pemain sepak bola yang akan melaksanakan kegiatan Latihan ataupun lomba baik di tingkat regional ataupun nasional dapat melakukan pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga

**Tahap Kedua (Pelaksanaan):** pada kegiatan memberikan *pretest* terkait pengetahuan peserta pada pertolongan pertama kasus cedera olahraga, kemudian melaksanakan kegiatan sosialisasi pada hari pertama dan kedua, hari pertama memberikan pemaparan materi tentang bahaya cedera olahraga, serta tatalaksana awal pada kasus cedera olahraga (*sprain, strain, dislokasi, fraktur* dan jika terjadi kasus henti jantung) dan memberikan materi ke para pemain sepak bola berupa leaflet mengenai cedera olahraga, serta melaksanakan kegiatan simulasi tentang tatalaksana henti jantung dan penanganan *strain, sprain, dislokasi* dan *fraktur*.

**Tahap Ketiga (Tahap Evaluasi) :** pada hari pertama kegiatan memberikan *pretest* terkait pengetahuan peserta pada pertolongan pertama kasus cedera olahraga yaitu terdiri dari 15 soal, dari hasil *pretest* didapatkan tingkat pengetahuan yang Baik 5 orang ( 11,11 %), Cukup 25 orang ( 55,56 %) dan Kurang 15 orang ( 33,33 %), sedangkan pada hari kedua dilaksanakan *posttest* didapatkan hasil antara lain : Tingkat pengetahuan Baik 30 orang (66,67%), Cukup 20 orang ( 44,44 %), dan Kurang 10 orang (22,22%), sedangkan untuk kegiatan simulasi yang dilaksanakan pada hari kedua secara umum simulasi berjalan lancar dari

5 orang pemain bola yang ditunjuk secara random didapatkan bahwa para pemain sepak bola mampu melakukan Kembali Tindakan pertolongan pertama pada kasus cedera olah raga (Tindakan pada kasus strain, sprain, dislokasi, fraktur dan henti jantung). Para pemain sepak bola menyimak dengan penuh perhatian dan mampu untuk menjawab secara langsung pertanyaan dari penyaji materi serta mampu melakukan ulang simulasi yang dilaksanakan dengan baik atau sesuai dengan tahapan-tahapan tatalaksana cedera olahraga.



**Gambar 1.** persiapan dan koordinasi kegiatan sosialisasi



**Gambar 2.** Tahapan pelaksanaan kegiatan penjelasan tentang bahaya cedera olahraga dan juga tatalaksana awal pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga



**Gambar 3.** Tahapan Evaluasi Pada Simulasi Kegiatan Sosialisasi

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Kegiatan sosialisasi terutama pada para pemain sepak bola penting untuk diberikan mengingat bahaya cedera olahraga yang sering terjadi memerlukan Tindakan secara cepat dan tepat pada awal kejadian sehingga dapat mengurangi angka kecacatan dan kematian akibat cedera olahraga.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Bagian ini memberi Anda kesempatan untuk menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan Anda yang memberikan saran untuk pelaksanaan pengabdian Anda. Anda juga dapat menyampaikan penghargaan Anda atas bantuan keuangan yang Anda terima, dalam menyelesaikan proses pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179-188.
- Harmon, K. G., Clugston, J. R., Dec, K., Hainline, B., Herring, S. A., Kane, S., Kontos, A. P., Leddy, J. J., McCrea, M. A., Poddar, S. K., Putukian, M., Wilson, J. C., & Roberts, W. O. (2019). American Medical Society for Sports Medicine Position Statement on Concussion in Sport. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 29(2), 87-100.  
<https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000720>
- Setiawan, M. R., Muryono, S., & Maghfiroh, I. N. (2015). *Korelasi Teknik Bermain dengan Cidera Bahu pada Pemain Bulu Tangkis Correlation Between Playing Technique and Injury on The Shoulder ( Cingulum Membri Superioris ) Caused by Badminton Sport Activities menggunakan lengan , badan dan kaki . Cedera yang seri*. 4, 9-12.
- Wahyuningsih, I., Islamiati, N. ., Ubaidillah, Z. ., & Pratiwi, I. D. . (2022). Literature Study: Factors Affecting Prognostics of Head Injury Patients. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(1), 13-26. Retrieved from  
<https://journal.formosapublisher.org/index.php/eajmr/article/view/37>