



# GAMBARAN UMUM PENANGANAN CEDERA PADA SAAT AKTIVITAS OLAHRAGA (Studi Kasus Pada Atlit Futsal Club The Boom)

\*Syahadatina<sup>1</sup> Muhammad Suhairi<sup>2</sup> Suriani Sari<sup>3</sup>

<sup>123</sup>IKIP PGRI Pontianak

## ABSTRACT

**The purpose of the study.** The purpose of writing this literature review is: To find out the general description of the handling of injuries during sports activities (case studies on futsal athletes).

**Materials and methods.** This study uses a design that is a literature review with a PICOS approach: (1) P (problem), (2) I (intervention), (3) C (control), (4) O (outcome) is a method of seeking clinical information and (4) Study Design.

**Results.** The results of a literature review search through the google scholar and freefullpdf.com databases using the keywords handling sports injuries, in the search the authors found three journals and then these journals will become a literature review. Based on a literature review from three journals, it can be concluded that the general description of handling sports injuries, namely, handling at the time of injury can use the RICE and PRICES methods, but post-injury it is recommended to use warm and cold therapy, as well as therapeutic modalities. To prevent injuries to bones, joints and muscles, players need to take some precautions. These preventive measures can be done by warm up by doing stretching before starting the match. When the match is over, the athlete must cool down.

**Conclusions.** The higher the knowledge about handling injuries that a person has, the more fatal sports injuries will be.

Keywords: Hands, Legs, Freestyle swimming

## ABSTRAK

**Tujuan Penelitian.** Tujuan dari penulisan literatur rievew ini adalah: Untuk mengetahui gambaran umum penanganan cedera pada saat beraktivitas olahraga (studi kasus pada atlit futsal).

**Metode Penelitian.** Dalam penelitian ini menggunakan desain yaitu literature rievew dengan pendekatan PICOS: (1) P (*problem*), (2) I (*intervention*), (3) C (*control*), dan (4) O (*outcome*) merupakan metode pencarian informasi klinis dan (5) *Study Design*.

**Hasil.** Hasil pencarian literature review melalui database google scholar dan freefullpdf.com yang menggunakan kata kunci penanganan cedera olahraga, dalam pencarian penulis menemukan tiga jurnal dan kemudian jurnal tersebut yang akan menjadi *literature review*. Berdasarkan *literature review* dari tiga jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran umum penanganan cedera olahraga yaitu, penanganan pada saat cedera bisa menggunakan metode RICE dan PRICES, namun pada pasca cedera dianjurkan menggunakan terapi hangat dan dingin, serta *therapeutic modalitie*. Agar cedera pada tulang, sendi, dan otot tidak terjadi, pemain perlu melakukan beberapa tindakan pencegahan. Tindakan pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan cara *warm up* dengan melakukan stretching sebelum memulai pertandingan, Ketika selesai pertandingan atlit harus *cool down*.

**Kesimpulan.** Semakin tinggi pengetahuan mengenai penanganan cedera yang dimiliki oleh seorang, maka akan terhindar dari cedera olahraga yang begitu fatal, sebaliknya apabila pengetahuan penanganan cedera yang dimiliki rendah maka resiko untuk cedera semakin tinggi.

Kata kunci: Cedera Olahraga, Penanganan.

## ARTICLE INFO



Received: Mar 27, 2022

Accepted: Okt 26, 2022

**Published:**

**Okt 30, 2022**

## Pendahuluan

Aktivitas yang berkaitan dengan fisik khususnya olahraga baik dalam suatu pertandingan, akan selalu dihadapkan pada kemungkinan mengalami cedera dan pada akhirnya berakibat terbatasnya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Cedera olahraga berdampak nyata untuk seorang atlet, dimana atlet harus istirahat dan memulihkan keadaan tubuh yangmana bisa memakan waktu yang panjang.

Apabila mengalami cedera atlit harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan awal, agar atlit tidak mengalami cedera yang lebih fatal, agar atlit tersebut dapat mengikuti latihan maupun pertandingan kembali.

Menurut Graha dan Priyonoadi (2009) cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot maupun rangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas fisik pada saat melakukan olahraga. Cedera olahraga dapat menimbulkan rasa sakit yang disebabkan oleh aktivitas olahraga, yangmana dapat menimbulkan luka maupun kerusakan rusak pada jaringan otot atau sendi. Terdapat berbagai macam cedera yang terjadi pada saat berolahraga, yangmana cedera tersebut bisa merupakan cedera ringan dan cedera berat.

Pengetahuan tentang cedera olahraga, dapat menjadi antisipasi bagi atlit dalam melakukan aktivitas, sehingga mereka dapat memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan cepat dan tepat, serta dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera yang lebih fatal pada atlit. Pentingnya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi atlit, menjadi alasan untuk melakukan penelitian tentang penanganan cedera dan pasca cedera dengan *metode prices, cold therapy, sport massage, dan terapi resistance band*.

Menurut Sudijandoko (2000) upaya dalam mencegah terjadinya cedera pada saat melakukan olahraga dapat dilakukan sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan seperti melakukan peregangan otot merupakan salah satu upaya untuk merileksasikan otot. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan aktivitas fisik, baik aktifitas hidup sehari - hari maupun aktivitas olahraga (Irawan, 2011).

Cedera luar yang biasanya dialami pemain futsal contohnya lecet karena gesekan pada saat jatuh, kram kontraksi otot yang diakibatkan kelelahan otot, mengalami fraktur akibat tekel dari pemain lawan, cidera pada pergelangan kaki dan betis yang sering disebut *rupture tendon*, cedera karena terjadi benturan atau kontak fisik antar pemain yang sering disebut ACL (*Anterior Cruciate Ligament*), hamstring cidera dikarenakan sprint secara dadakan, cedera kepala, yangmana cedera terjadi ketika pemain merebut bola atas sehingga terjadi benturan, cidera sprain (*Ankle*) terjadi pendaratan yang salah. Cedera olahraga juga dapat terjadi dari luar (*body contac*) seperti kesalahan pada saat menggunakan alat olahraga, sedangkan cedera dari dalam seperti koordinasi otot dan sendi yang tidak sempurna serta pemakaian yang berlebihan atau *overuse* (Arsani, 2014).

Prevalensi cedera *hamstring* menurut *American football* lebih dari 40%, di *Asustralia Rules Football* menduduki urutan ketiga setelah cedera lutut dan ankel dengan presentase cedera *hamstring* 16% (Rogan dkk, 2013). Dalam penelitian pada *Australia Football League* musim 1997-2000, ditemukan bahwa telah terjadi kasus cedera olahraga baru sejumlah rata-rata 39 kasus tiap klub musimnya (22 pertandingan) dengan kasus cedera terbanyak adalah *hamstring strain* (seward H., 2002). Di Kalimantan Barat untuk data cedera pada saat berolahraga masih belum terdata di dalam RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar). Namun berdasarkan latar belakang di atas, penanganan cedera masih belum banyak diketahui atlit, sehingga peneliti berminat untuk melakukan penelitian mengenai gambaran umum penanganan cedera pada saat beraktivitas olahraga (studi kasus pada atlit futsal).

## Metodologi

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature rievew* atau sering disebut juga tinjauan kepustakaan. Studi *literature rievew* merupakan suatu cara yang dipakai mengumpulkan data yang berhubungan pada topik tertentu, yangmana bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti artikel atau jurnal, buku, internet, dan pustaka lain. Sesuai dengan judul *literature rievew*, yaitu penanganan cedera pada saat beraktivitas olahraga (studi kasus pada atlit futsal), maka penelitian ini merupakan pendekatan PICOS (*Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*).

Hasil pencarian *literature review* melalui database *google scholar* dan *freefullpdf.com* yang menggunakan kata kunci penanganan cedera olahraga, dalam pencarian penulis menemukan tiga jurnal dan kemudian jurnal tersebut yang akan menjadi *literature review*. Jurnal yang diperoleh kemudian dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode, dan hasil penelitian.

## Hasil Penelitian

Terdapat 3 literatur yang membahas tentang penanganan cedera. Semua jurnal tersebut, jurnal yang diperoleh di portal *Google Scholar* dan *freefullpdf.com* dengan mengetikkan kata kunci "penanganan" dan "cedera", literatur tersebut akan dianalisis menggunakan analisis *critical appraisal* yangmana literatur tersebut akan dianalisis inti jurnal, hasil penelitian serta untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dari setiap jurnal. Berikut adalah tabel analisis *critical appraisal* dari tiga jurnal:

Tabel 1 Analisis *Critical Appraisal*

No	Nama penulis dan Tahun	Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi
1	Muhammad Oktavian (2021)	Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain	Membahas mengenai Penanganan Cedera	Hasil studi berfokus pada pemahaman pemain futsa dalam menangani cedera olahraga baik pada saat

		Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun			bertanding maupun berlatih.
2	Rahmat Sanusi (2019)	Pemahaman Futsal Penanganan Engkel	Pelatih Terhadap Cedera	Membahas mengenai Penanganan Cedera	Hasil studi berfokus pada penanganan cedera oleh pelatih baik secara teori maupun praktek.
3	Evi Triyani (2020)	Pengaruh Kesehatan Pengetahuan Keterampilan Pertolongan Cedera Dengan Metode Prices Pada Anggota Futsal	Pendidikan Terhadap Dan Pertama Olahraga	Membahas mengenai penanganan cedera	Hasil studi berfokus pada pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Kesehatan dalam memberikan penanganan pada saat cedera olahraga.

Sumber : Analisis Jurnal Literatur

Jurnal literature diatas menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap penanganan cedera. Pemilihan tiga jurnal tersebut disesuaikan dengan tujuan peneliti yang membahas penanganan cedera.

## Pembahasan

Berdasarkan dari tiga jurnal yang telah di review, maka terdapat gambaran umum mengenai Penanganan Cedera olahraga, baik secara teori maupun prakteknya. Pada penelitian Muhammad Oktavian dan Joesoef Roepajadi (2021) menarik kesimpulan bahwa penanganan Cedera olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan metode R.I.C.E. Metode R.I.C.E merupakan penanganan cedera yang terdiri dari *rest* (mengistirahatkan), *ice* (pengompresan menggunakan es), *compress* (kompres pada bagian cedera bisa menggunakan *elastis bandage*), dan *elevation* (mengangkat kaki). Sehingga gambaran umum dalam penelitian yang dilakukan Muhammad Oktavian dan Joesoef Roepajadi menyatakan penanganan Cedera olahraga dengan menggunakan metode R.I.C.E merupakan pertolongan pertama pada saat cedera. Edukasi mengenai penanganan Cedera olahraga dengan menggunakan metode R.I.C.E merupakan hal yang sangat penting.

Gambaran umum dalam penelitian Rahmat Sanusi (2019) menunjukkan bahwa masih terdapat pelatih yang rendah dalam pemahaman penanganan cedera seperti cedera pada engkel yang akan berdampak pada keterampilan pemain. Teknik penanganan cedera olahraga pada dasarnya sangat mudah dipahami jika dengan dipahami teknik dan prinsip-prinsip dasar. Keterlibatan pemerintah, asosiasi, organisasi dan lembaga pendidikan tinggi hendaknya turut aktif berpartisipasi dalam meningkatkan pemahaman pelatih dalam penanganan cedera olahraga dengan menyelenggarakan workshop atau pelatihan-pelatihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan pelatih atau pelaku olahraga lainnya dalam penanganan cedera olahraga. Keterampilan ini akan menunjang profesional. Sehingga gambaran umum dalam penelitian Rahmat Sanusi (2019) penanganan cedera olahraga yang

paling dasar yang untuk di pahami pelatih adalah metode R.I.C.E. terdapat beberapa factor yang menjadikan pelatih memiliki pemahaman dalam penanganan cedera olahraga itu rendah, yang pertama karena minimnya peningkatan kompetensi dibidang *Sport Scince* dan latar belakang Pendidikan.

Penelitian Evi Triyani, Meida Laely Ramdani (2020) menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan dalam pertolongan pertama cedera olahraga merupakan hal penting. Dalam dunia Kesehatan pertolongan pertama yang diberikan kepada pasien atau orang yang mengalami cedera olahraga adalah menggunakan metode PRICES. Dalam penanganan cedera terdapat beberapa waktu yang baik untuk melakukan Tindakan yaitu penanganan 24 jam pertama dan setelah 24 jam pasca cedera. Penanganan 24 jam pertama bisa menggunakan *protect, rest, ice, compression, evaluation, dan support* (PRICES) dan *rest, ice, compression, evaluation* (RICE) metode ini diberikan sesegera mungkin ketika pemain mengalami cedera agar tidak memperparah cedera yang berlanjut akibat keterlambatan pemberian pertolongan. Penanganan setelah 24 jam pasca cedera meliputi mobilisasi, terapi hangat dan dingin, serta *therapeutic modalitie* yangmana terapi latihan ini untuk mengembalikan fungsi tubuh pasca cedera. Agar cedera pada otot, tulang dan sendi tidak terjadi, pemain perlu melakukan tindakan pencegahan. Tindakan pencegahan tersebut bisa dengan cara melakukan *warm up, balance exercices, taping, stretching, protective equipment, cool down, sampai recover* (Bundy & Leaver, 2010).

Tingkat pemahaman serta pengetahuan seseorang tentang penanganan cedera, dapat berpengaruh terhadap Tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Pengetahuan dan pemahaman yang dilandasi oleh pengalaman yang luas, makin menambah tingkatan kualitas Tindakan seseorang dalam memahami penanganan cedera. Seorang yang memiliki pengetahuan, pemahaman dan pengalaman yang banyak, pasti akan memiliki gambaran yang lebih komperhensif dalam mengaambil Tindakan atau suatu keputusan dalam penanganan cedera olahraga yang terjadi.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, ini terjadi setelah orang tersebut melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan tersebut dapat melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, raba. Pengetahuan merupakan hal yang penting untuk membentuk suatu tindakan dari seseorang. Karena dari pengalaman maupun penelitian ternyata perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tanpa didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, 2010).

Kurangnya pengetahuan dan informasi yang tepat dalam penanganan cedera kemungkinan dapat menimbulkan kurangnya kepedulian terhadap korban yang mengalami cedera, serta dapat memberikan Tindakan seadanya saja oleh karena itu perlu adanya pemberian informasi yang lengkap pada pelatih, atlit, maupun tenaga medis untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan cedera, agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan. Pengetahuan penanganan cedera merupakan sesuatu yang alamiah dan wajar untuk pelatih, tenaga medis, maupun atlit, selain itu juga dapat di

pandangan atau pengetahuan mengenai berbagai penanganan cedera sehingga mereka dapat menghindari terjadinya cedera pada atlet. Semakin tinggi pengetahuan mengenai penanganan cedera yang dimiliki oleh seorang, maka akan terhindar dari cedera olahraga yang begitu fatal, sebaliknya apabila pengetahuan penanganan cedera yang dimiliki seseorang rendah maka semakin tinggi resiko untuk mengalami cedera. Faktor resiko terjadinya cedera pada atlet yang disebabkan oleh berbagai faktor, maka diperlukan pengetahuan atau pemahaman mengenai penanganan cedera yang bertujuan untuk mengurangi resiko cedera yang lebih parah.

Tabel 2. Gambaran Umum Penanganan Cedera Olahraga

No	Penulis jurnal	Tahun	Kesimpulan
1	Muhammad Oktavian, Joesoef Roepajadi	2021	Penanganan Cedera olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan metode R.I.C.E.
2	Rahmat Sanusi	2019	Penanganan cedera olahraga yang paling dasar yang untuk di pahami pelatih adalah metode R.I.C.E. terdapat beberapa factor yang menjadikan pelatih memiliki pemahaman dalam penanganan cedera olahraga itu rendah, yang pertama karena minimnya peningkatan kompetensi dibidang <i>Sport Science</i> dan latar belakang Pendidikan.
3	Evi Triyani, Meida Laely Ramdani	2020	Penanganan 24 jam pertama dan setelah 24 jam pasca cedera. Penanganan 24 jam pertama meliputi <i>protect, rest, ice, compression, evaluation</i> , dan <i>support</i> (PRICES) dan <i>rest, ice, compression, evaluation</i> (RICE) kedua metode ini diberikan segera ketika pemain mengalami cedera agar tidak terjadi keparahan yang berlanjut akibat keterlambatan pemberian pertolongan. Sedangkan setelah 24 jam pasca cedera meliputi mobilisasi, terapi hangat dan dingin, serta <i>therapeutic modalitie</i> (terapi latihan untuk mengembalikan fungsi tubuh pasca cedera).

Sumber : Analisis Jurnal Literatur.

## Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari tiga jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran umum penanganan cedera olahraga yaitu, penanganan pada saat cedera bisa menggunakan metode RICE dan PRICES, sedangkan penanganan pada saat pasca cedera bisa menggunakan terapi hangat dan dingin, serta terapi latihan untuk mengembalikan fungsi tubuh pasca cedera yang sering disebut serta *therapeutic modalitie*. Agar cedera pada otot, tulang dan sendi (*musculoskeletal*) tidak terjadi, pemain perlu melakukan tindakan pencegahan yang mana Tindakan pencegahan bisa dilakukan dengan cara melakukan *warm up, balance exercices, taping, stretching, protective equipment, cool down, sampai recover*. Semakin tinggi pengetahuan mengenai penanganan cedera yang dimiliki oleh seorang, maka akan terhindar dari cedera olahraga yang begitu fatal, sebaliknya apabila semakin rendah

pengetahuan tentang penanganan cedera yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi resiko cedera yang dialami.

## Hambatan dan Kendala

Hambatan dan kendala yang di hadapi dalam penelitian menggunakan telaah pustaka yang dilakukan, penulis menemukan beberapa hambatan yang perlu diperhatikan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, hambatan tersebut diantaranya: (1) dalam membuat laporan penelitian, sulit bagi penulis dalam mencari referensi untuk teori yang digunakan; (2) *litelature review* yang dikaji hanya menggunakan tiga jurnal hasil penelitian; (3) penelitian hanya menggunakan sumber analisis dari artikel jurnal yang menjadi *literature review*, tidak secara langsung bertemu dengan sumber peneliti dikarenakan jarak dan komunikasi terbatas.

## Pernyataan resmi

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Program Magister IKIP PGRI Pontianak yang telah meberikan bimbingan dan pendampingan.

## Daftar Pustaka

- Arsani, N. L. K. A. (2014). Manajemen gizi atlet cabang olahraga unggulan di kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1).
- Adi, D. O. R. K., Fathoni, A., & Hasiolan, L. B. (2018). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Harga Dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Produk Cke Teknik Semarang. *Journal of Management*, 4(4), 1–22.
- Brukner, Peter and Karim Khan (2007) *Clinical Sports Medicine 3rd ed.,* Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.
- Bundy, M & Leaver, A. (2010). *A Guide To Sport And Injury Management*. London: Churchill Living Stone Elsevier.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irawan, R.J. 2011. *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Tidak diterbitkan. Surabaya: IKOR FIK UNESA.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavian, M. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55-65.
- Rogan, dkk. (2013). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK M.

Sanusi, Rahmat. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 96-111.*

Seward H. (2015). Tindakan Para Medis Terhadap Kegiatan dan Pertolongan Pertama. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga, 2(1), 31-42.*

Sudijandoko, A. (2000). Perawatan dan Pencegahan cedera. Jakarta: Depdiknas.

Triyani, Evi. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prises Pada Anggota Futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.*

Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC.