

## PENYULUHAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA KSR- PMI UNIT SE-DKI JAKARTA

Ruliando Hasea Purba, Mansur Jauhari

Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Jl.

Pemuda No. 10, Rawamangun

[ruliando@unj.ac.id](mailto:ruliando@unj.ac.id), [mansur.jauhari@unj.ac.id](mailto:mansur.jauhari@unj.ac.id)

### **Abstract**

*This community service research is training for KSR-PMI units throughout DKI Jakarta. KSR-PMI UNJ unit is one of the fields to channel talents in organizations and society. However, it is unfortunate that there is still a lack of knowledge regarding the first handling of sports injuries at KSR-PMI units throughout DKI Jakarta. The purpose of the training for all participants is to get an overview and attitude, such as the importance of health and safety, identifying injuries from sports injuries, doing the first handling of sports injuries, especially at KSR-PMI throughout DKI-Jakarta and the general public. This training was conducted on August 30, 2020, via the Zoom Meeting platform. Participants in this training were all KSR-PMI units throughout Jakarta with clinical instructors for the first clinic of UNJ and the KSR of the State University of Jakarta. The method used for this is lecture, practice, question and answer, or discussion. Procedures are carried out so that participants understand more deeply about handling or first aid in sports injuries. The results of the training show that they have insight, understanding, and attitude to work well. Including explanations and objectives of Health and Safety, handling first aid for sports injuries can carry out actions taken in the early treatment of sports injuries at the State University of Jakarta and the general public.*

**Keywords :** *First Aid, Sports injury, Management of injury*

### **Abstrak**

*Penelitian pengabdian pada masyarakat ini merupakan pelatihan bagi KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta. KSR-PMI unit UNJ merupakan salah satu bidang untuk menyalurkan bakat dalam organisasi maupun kemasyarakatan. Namun, sangat disayangkan masih kurangnya pengetahuan mengenai penanganan pertama cedera olahraga pada KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta. Tujuan pelatihan untuk semua peserta untuk mendapatkan gambaran dan sikap, seperti pentingnya kesehatan dan keselamatan, mengidentifikasi cedera pada cedera olahraga, melakukan penanganan pertama pada cedera olahraga khususnya di KSR-PMI Se-DKI- Jakarta maupun di masyarakat umum. Pelatihan ini dilakukan pada 30 Agustus 2020 via platform Zoom Meeting. Peserta pada pelatihan ini adalah seluruh anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta dengan instruktur dokter klinik pratama UNJ dan KSR Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan untuk ini adalah metode ceramah, praktek dan tanya jawab atau diskusi. Praktek dilakukan agar peserta memahami lebih dalam tentang penanganan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa memiliki wawasan, pemahaman dan sikap bekerja dengan baik, mencakup penjelasan dan tujuan Kesehatan dan Keselamatan, penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga, dapat melaksanakan tindakan yang harus dilakukan dalam penanganan pertama pada cedera olahraga di Universitas Negeri Jakarta maupun pada masyarakat umum.*

**Kata Kunci :** *Pertolongan pertama, Cedera Olahraga, Penatalaksanaan Cedera*

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan satu mitra bidang pendidikan, yaitu KSR-PMI unit Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur.

KSR-PMI merupakan Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia unit UNJ. KSR-PMI unit UNJ didirikan pada tanggal 10 Mei 1994 dan bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia Jakarta Timur. (Listiyanto et al., 2017)

Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta atau KSR PMI Unit UNJ merupakan salah satu unit kegiatan kemahasiswaan yang berada di Universitas Negeri Jakarta dan berkoordinasi di bawah PMI Jakarta Timur. KSR PMI Unit UNJ juga organisasi yang bergerak dalam bidang kepalangmerahan. KSR PMI Unit UNJ merupakan wadah bagi seluruh mahasiswa UNJ yang ingin menyalurkan bakat dan minatnya dalam berorganisasi, membina rasa kesetia-kawanan sosial dan memupuk jiwa kemanusiaan, serta terus berupaya meningkatkan kemampuan kepalangmerahan dalam upaya mengatasi banyak kejadian yang memerlukan pertolongan pertama.(Listiyanto et al., 2017)

Korps Suka Rela PMI juga memiliki tanggung jawab sebagai unit dalam pertolongan pertama pada cedera olahraga baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di luar atau pada masyarakat umum. Pertolongan pertama pada cedera olahraga tidak hanya tanggung jawab KSR-PMI unit UNJ saja tetapi tanggung jawab bagi setiap orang. (Lestari & Nurman, 2019)

Terjadinya cedera karena pada saat latihan maupun berolahraga( pertandingan) ataupun sesudah nya, tulang, otot, tendon, dan ligamentum. Menurut penyebab nya :

- A. **Overuse injury** (pakaian terus-menerus terlalu lelah sehingga cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah).(Vinet & Zhedanov, 2010)
- B. **Traumatic injury** (ada benturan atau gerakan melebihi kemampuan, biasa terjadi dari beberapa factor yaitu :
  - a. **External violence** (cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar).
  - b. **Internal violence** (cedera yang terjadi karena kesalahan koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah dan mengakibatkan cedera).(Maffulli et al., 2011)

Cedera tersebut akan menghambat pergerakan tubuh serta cedera dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh dan otot-otot tertentu. (Nurchahyo, 2015)

Adapun tahapan respon tubuh terhadap cedera adalah :

1. Cedera yang menyebabkan kerusakan jaringan pada tubuh tertentu
2. Melepaskan sel yang rusak dari jaringan
3. Pelebaran pembuluh darah
4. Peningkatan aliran darah ke daerah tersebut
  - a. Rasa sakit
  - b. Pembekakan
  - c. Kemerahan
  - d. Panas
  - e. Kehilangan fungsi

Olah raga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, meniscus/discus, kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi terjamin. (Puspitasari, 2019)

Semakin mobile suatu persendian mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. (Setiawan, 2011)

Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan cedera yang lebih parah. (Abulhasan & Grey, 2017)

Seringkali dalam keseharian ada kejadian-kejadian tak terduga yang membutuhkan penanganan secara cepat dan cekatan. Pertolongan Pertama pada Cedera olahraga merupakan tindakan pertama yang harus segera diberikan kepada korban yang mendapatkan cedera olahraga atau penyakit mendadak dengan cepat dan tepat sebelum korban selanjutnya dibawa ke tempat rujukan atau rumah sakit dan ditangani oleh tenaga medis yang lebih profesional. P3K yang dimaksud yaitu memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan pertama yang lengkap yang diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya. PPCO diberikan untuk menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mencegah cedera atau penyakit yang parah, mempertahankan daya tahan korban, dan mencari pertolongan yang lebih lanjut. (Satia Graha, 2015)

Dari uraian situasi diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pertolongan pertama pada cedera olahraga diantaranya:

1. Penatalaksanaan penanganan pertama pada cedera olahraga oleh KSR-PMI unit UNJ.
2. Adanya anggota KSR-PMI unit UNJ yang belum memahami, mengetahui dan melaksanakan pertolongan pertama pada cedera olahraga.
3. Bagaimana pemahaman anggota KSR-PMI unit UNJ tentang penanganan pertama pada cedera olahraga?
4. Upaya-upaya apa saja yang perlu dilakukan pada penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga?

Dari uraian situasi diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pertolongan pertama pada cedera olahraga diantaranya:

1. Penatalaksanaan penanganan pertama pada cedera olahraga oleh KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta
2. Adanya anggota KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta yang belum memahami, mengetahui dan melaksanakan pertolongan pertama pada cedera/cedera olahraga
3. Bagaimana pemahaman anggota KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta tentang penanganan pertama pada cedera olahraga, serta dapat mengaplikasikan ilmunya pada saat terjadinya cedera olahraga
4. Upaya-upaya apa saja yang perlu dilakukan pada penanganan pertolongan pertama pada saat atlet mengalami cedera olahraga?

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Penanganan cedera atau patah tulang yang dilakukan menurut Bahruddin (Bahruddin, 2013) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan, pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh dokter secepat mungkin dalam waktu kurang dari lima belas menit, karena pada waktu itu olahragawan tidak merasa nyeri bila dilakukan reposisi, kemudian dipasang spalk balut tekan untuk mempertahankan kedudukan yang baru, serta menghentikan perdarahan. (Bahruddin, 2013)

Gejala yang timbul :

- a. adanya ruda paksa
- b. jari tidak dapat digerakkan
- c. nyeri setempat dan makin bertambah bila digerakkan.
- d. Hilangnya fungsi
- e. Terdapat perubahan bentuk
- f. Nyeri tekanan/ketok

## 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Sasaran pengabdian masyarakat ini tentunya adalah anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta. Khalayak saran utama adalah semua anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta baik yang sudah maupun belum mengetahui, memahami dan melakukan penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentu saja melibatkan beberapa pihak. Oleh karena itu untuk kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat akan bekerja sama dengan dokter yang ada pada unit KSR-PMI Universitas Negeri Jakarta.

Permasalahan anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta masih kurang memahami, mengetahui dan melaksanakan penanganan pertama resusitasi jantung paru pada cedera olahraga serta pentingnya peningkatan kualitas profesi maka permasalahan mampu diselesaikan dengan metode ceramah dan praktik serta dilanjutkan dengan melakukan diskusi, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk *workshop*.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, di mana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan mengenai penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga di unit KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta. Dalam tahap ini dicari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta dalam pengembangan kualitas profesi. Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam tahap ini pengabdian melakukan kegiatan penyuluhan berkala pertolongan pertama pada cedera olahraga. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan. Data diambil dengan menyimpulkan pemahaman anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta ketika diberikan makalah yang disampaikan dengan metode ceramah, praktik dan dilanjutkan dengan tanya jawab/diskusi sebagai hasil dari penyuluhan.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah bahwa 80% anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta sudah memahami, mengetahui dan melaksanakan pertolongan pertama pada

cedera olahraga, arti penting peningkatan kualitas dan kuantitas anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta, sedang indikator ketercapaian untuk tujuan memberi bekal kemampuan kepada anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan *workshop*. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, praktik dan diskusi.

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- Langkah 1 : Peserta penyuluhan diberikan materi mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga dan arti pentingnya dalam peningkatan profesionalitas anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta.
- Langkah 2 : Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan materi yang telah dijelaskan selama penyuluhan pertolongan pertama pada cedera olahraga.
- Langkah 3 : Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.

#### 4. **HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Setelah dilakukannya Pengabdian masyarakat ini diharapkan KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta dapat melakukan penanganan cedera olahraga, Penyuluhan ini juga bertujuan untuk memberi gambaran dan sikap pada anggota KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta dalam penanganan cedera olahraga, anggota KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta juga dapat mengidentifikasi cedera yang terjadi pada cedera olahraga, dan yang paling penting anggota KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta dapat melakukan pertolongan pertama pada saat cedera olahraga.

Cedera olahraga baik di KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta maupun pada masyarakat umum. Target sasaran dalam penyuluhan ini yaitu KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya penanganan pertama pada cedera olahraga. Dalam penyuluhan ini selain menambah pengetahuan dan kualitas profesi, penelitian ini akan memberikan sertifikat yang bertujuan sebagai tanda bahwa peserta penyuluhan ini sudah layak dan profesional.

**Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Nilai Skor Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada KSR PMI Unit Se-DKI Jakarta**

Variabel	Nilai Rerata	Indikator Ketercapaian
Pengetahuan PPCO	Sebelum	4.75
	Sesudah	8.55

#### 5. **KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Se-

DKI Jakarta memiliki Pengetahuan Mengenai Penanganan Pertama Cedera Olahraga menunjukkan tingkat pemahaman sebesar 80 %, terlihat dari nilai rerata yang awalnya 4.75 menjadi 8.55.

Sebagian besar Mahasiswa anggota KSR-PMI unit Se-DKI Jakarta merasa puas setelah mengikuti penyuluhan penanganan cedera olahraga karena dapat memahami dan memiliki keterampilan.

Upaya yang dapat dilakukan oleh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Se-DKI Jakarta setelah mengetahui prosentase ini, yaitu dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera menurun serta memiliki pengetahuan yang cukup untuk menambah sumber referensi agar ketika menjumpai kasus cedera mampu memberikan penanganan dengan baik dan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Se-DKI Jakarta turut serta aktif dalam mengarahkan dan memberi informasi pencegahan cedera olahraga kepada masyarakat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Abulhasan, J., & Grey, M. (2017). Anatomy and Physiology of Knee Stability. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4), 34. <https://doi.org/10.3390/jfmk2040034>
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013. *Unesa*, 2, 1–11. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/issue/view/633>
- Lestari, S., & Nurman, N. (2019). Implementasi Nilai-Nilai Kemanusiaan dalam Kegiatan Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Padang. *Journal of Civic Education*, 2(4), 211–220. <https://doi.org/10.24036/jce.v2i4.240>
- Listiyanto, D., Purba, R. H., & Pelana, R. (2017). Pengetahuan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Universitas Negeri Jakarta Mengenai Penanganan Cedera Olahraga. *JURNAL SEGAR*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.21009/segar.0501.04>
- Maffulli, N., Longo, U. G., Gougoulas, N., Caine, D., & Denaro, V. (2011). Sport injuries: a review of outcomes. *British Medical Bulletin*, 97(1), 47–80. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldq026>
- Nurcahyo, F. (2015). PENCEGAHAN CEDERA DALAM SEPAK BOLA. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Satia Graha, A. (2015). KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA. *MEDIKORA*, 1, 1–10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4701>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>

Vinet, L., & Zhedanov, A. (2010). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Sports Injuries: Prevention, Treatment and Rehabilitation, Fourth Edition*, 13(4), 0–619. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>