

PENYULUHAN DAMPAK PENYELAM TERHADAP FISILOGI TUBUH PENYELAM BAGI PENYELAM PEMULA DI DKI JAKARTA DAN SEKITARNYA

Abdul Kholik, M.Pd, Drs. Zulham, M.Pd
Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Jakarta
kholikdiving@yahoo.co.id
bungzulham@unj.ac.id

Abstract

Scuba diving is a very fun and healthy recreational diving activity. To get the benefits of diving, divers must also know about the medical aspects of diving activities on our physiology and body such as barotrauma, decompression, bleeding, and others. As we all know that diving is a fun and healthy activity, it turns out that diving also has an unfavorable impact on the physiology of the diver's body. This can happen if diving activities are carried out arbitrarily and not in accordance with the techniques and SOPs that have been determined. The following is the impact of diving on the physiology of the diver's body such as the respiratory system, ears, sinuses and other body problems (bleeding, hyperthermia, hypothermia, decompression).

Keywords : Counseling, impact diving, physiology, beginner diver.

Abstrak

Scuba diving merupakan kegiatan selam rekreasi yang sangat menyenangkan dan menyehatkan. Untuk mendapatkan manfaat dari penyelaman maka penyelam harus tahu juga tentang aspek medis pada kegiatan penyelaman terhadap fisiologi dan tubuh kita seperti barotrauma, dekompresi, bleeding, dan lain lain. Seperti kita ketahui bersama kegiatan menyelam merupakan aktifitas yang menyenangkan dan menyehatkan, ternyata menyelam juga mempunyai dampak yang kurang baik terhadap fisiologi tubuh penyelam. Ini bisa terjadi apabila aktifitas penyelaman di lakukan secara sembarangan dan tidak sesuai dengan teknik serta SOP yang telah di tentukan. Berikut dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh penyelam seperti pada : sistem pernafasan, telinga, sinus dan masalah – masalah tubuh lainnya (pendarahan, hyperthermia, hypothermia, dekompresi).

Kata Kunci : *Penyuluhan, dampak penyelaman, fisiologi, penyelam pemula.*

1. PENDAHULUAN (Introcdution)

Menjadi seorang peselam scuba merupakan keinginan banyak orang, karena dengan menyelam menggunakan peralatan scuba orang bisa melihatkan lebih dalam lagi keindahan berbagai macam biota yang ada di bawah permukaan air, khususnya perairan yang ada di danau maupun di lautan. Untuk menjadi seorang peselam scuba orang harus mengikuti suatu pendidikan atau course tertentu yang telah di tetapkan oleh masing-masing lembaga tersebut. Misalnya pendidikan atau course yang telah di tentukan oleh PB POSSI seperti pendidikan selam jenjang A1, pendidikan selam jenjang A2 dan seterusnya.

Scuba diving merupakan kegiatan selam rekreasi yang sangat menyenangkan dan menyehatkan. Terdapat banyak manfaat yang bisa didapatkan dari kegiatan olahraga di bawah air ini. Di antaranya menyelam dapat dikaitkan sebagai meditasi dalam air. Disebut sebagai meditasi dalam air karena dengan menyelam seseorang dapat menjadi lebih tenang, serta dapat merasakan sensasi kehidupan tanpa mengalami

gangguan dari luar. Tidak hanya itu, ada beberapa manfaat lain dari menyelam yang bisa didapatkan dan berdampak bagi bagi tubuh, seperti meningkatkan kelenturan tubuh, melatih kekuatan otot, memperbaiki sirkulasi dan aliran darah, melatih pernapasan, meningkatkan sistem imun tubuh, mengurangi stres, serta menurunkan risiko terjadinya depresi dan hipertensi.

Untuk mendapatkan manfaat dari penyelaman maka penyelam harus tahu juga tentang aspek medis pada kegiatan penyelaman terhadap fisiologi dan tubuh kita seperti barotrauma, dekompresi, bleeding, dan lain lain. Seperti kita ketahui bersama kegiatan menyelam merupakan aktifitas yang menyenangkan dan menyehatkan, ternyata menyelam juga mempunyai dampak yang kurang baik terhadap fisiologi tubuh penyelam. Ini bisa terjadi apabila aktifitas penyelaman di lakukan secara sembarangan dan tidak sesuai dengan teknik serta SOP yang telah di tentukan.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Penyelam harus mengetahui dengan benar berbagai dampak yang terjadi pada tubuh Ketika melakukan aktifitas penyelaman. Seperti dampaknya terhadap paru-paru, telinga, hidung, sinus, gigi dan lain lain. Seorang penyelam harus bisa beradaptasi dengan lingkungannya ketika menyelam yaitu dalam hal ini air dan tekanan yang di timbulkan. Semakin dalam kita menyelam maka tekanan pun akan terus meningkat dan ini akan berdampak pada rongga – rongga yang ada di tubuh kita. Begitu juga sebaliknya Ketika kita menyelam dari perairan dalam ke perairan dangkal juga tekanan akan berubah.

Oleh karena itu dengan kita mengetahui dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh kita bisa meminimalisir dampak buruk yang terjadi yang tentunya dengan menguasai teknik keterampilan menyelam yang baik dan SOP yang ada di penyelaman. Pendarahan, kerusakan jaringan di tubuh kita, bahkan kematian merupakan contoh dari dampak buruk penyelaman. Dengan memiliki pengetahuan tentang dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia, maka penyelam mampu meminimalisir kegiatan menyelam yang akan mungundang bahaya bagi penyelam itu sendiri. Pengetahuan dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia itu sangat penting dan dibutuhkan bagi semua orang yang akan melakukan *scuba diving* , Karena dengan pengetahuan itu akan membuka wawasan kita dalam menghindari bahaya yang diakibatkan oleh perubahan tekanan dalam air yang tiba-tiba, dan salah satu usaha untuk memberikan pengetahuan kepada para penyelam tentang dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia adalah bisa melalui seminar, lokakarya, penyuluhan, dan lain-lain.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

- a. Metode kegiatan berupa pertemuan tatap muka, yang berisi teori tentang
- b. Praktek langsung di lapangan

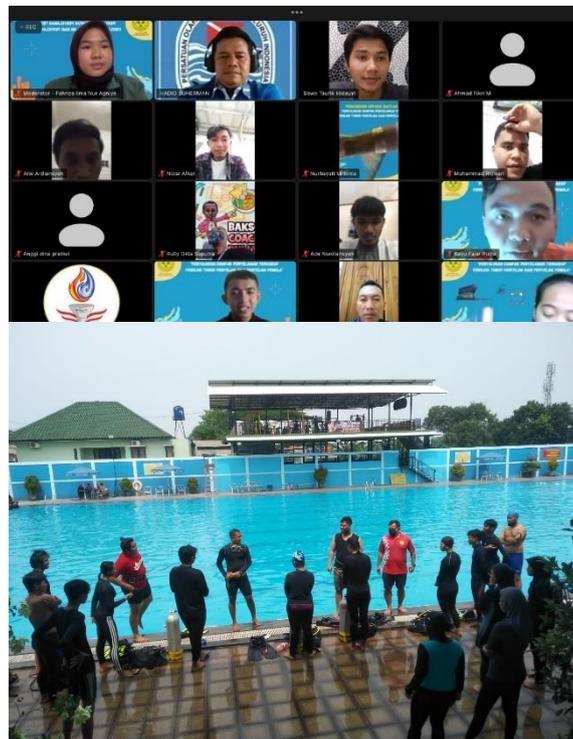
Banyak kasus yang dialami penyelam ketika menyelam dikarenakan ketidaktahuan mereka tentang dampak buruk dari aktifitas penyelaman yang berkaitan dengan fisiologi tubuh manusia.. Terkadang para peselam menganggap sepele hal- hal seperti itu. Agar

tidak semakin banyak penyelam yang mengalami kecelakaan yang disebabkan oleh perubahan tekanan yang tiba-tiba terhadap fisiologi tubuh penyelam, maka perlu diberikan pembekalan dan pengetahuan pembelajaran bagi para penyelam pemula tentang dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia.

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

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi penyelam di DKI Jakarta dan sekitarnya, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh penyelam sehingga mampu diimplementasikan pada kegiatan penyelaman yang akan mengurangi dampak buruk ketidaktahuan mengenai resiko pada tubuh manusia.

1. Melaksanakan Tri Darma perguruan tinggi melalui pengabdian pada masyarakat berupa penyuluhan kepada penyelam pemula untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia
2. Menumbuhkan jiwa nasionalis dan kemaritiman di kalangan penyelam.
3. Memperkaya hasanah ilmu terutama untuk penyelam pemula, khususnya ilmu tentang fisiologi.
4. Peserta dapat mengetahui dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh manusia.
5. Peserta dapat menyalurkan hobinya dibidang olahraga, khususnya olahraga selam.
6. Peserta dapat melestarikan kehidupan bawah air.



5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan penyuluhan dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh penyelam bagi penyelam pemula ini pada dasarnya berjalan dengan baik, sukses dan lancar sesuai dengan segala sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini juga telah tercapai dan sesuai dengan yang diharapkan. Hal tersebut dapat disimpulkan berdasarkan:

- Jumlah peserta yang diundang bersedia hadir lebih dari 100% dari total yang bersedia hadir.
- Selama proses kegiatan dari awal hingga akhir, antusiasme para peserta dalam mengikuti proses kegiatan sangat tinggi.
- Interaksi dan diskusi melalui metode tanya-jawab berlangsung secara aktif antara pemateri dengan seluruh peserta .
- Hasil evaluasi yang diisi langsung peserta kegiatan menunjukkan hasil yang sangat baik terhadap kegiatan penyuluhan ini bagi penyelam pemula.

Untuk lebih memaksimalkan hasil dampak penyelaman terhadap fisiologi tubuh penyelam bagi penyelam pemula ini, menurut peserta alangkah baiknya jika para peserta secara kontinyu mengikuti kegiatan semacam ini secara rutin dan berkesinambungan.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Buhlmann Albert A (1984) Penyakit Dekompresi – Dekompresi. Berlin New York: Springer Verlag. ISBN 978-0-387-13308-9
- Carl Edmont, Christoper Lowry and John Panefather. Third Edition (1994) Diving and Sub Aquatic Medicine
- Dewan Instruktur Selam Indonesia (2003) Buku Petunjuk 1Star Scuba Diver CMAS-Indonesia
- Dewan Instruktur Selam Indonesia (2006) Persyaratan dan Peraturan Dasar Selam Indonesia
- Jefferson C. Davis M.D (1086) Medical Examination of Sport Scuba Divers
- PADI (1989) Encyclopedia of Recreational Diving o
- PB. POSSI , Pedoman Pengajaran PAP Instruktur POSSI
- Wabula Rachkmat, L.A (2019) tentang Perilaku Keselamatan Dan Kesehatan Penyelaman Pada Penyelam Tradisional Berbasis Health Action Process Approach