

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 16, 2023

Revised: April, 8, 2023

Available online: April, 9, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola

Sri Mulyati Rahayu*, Maria Ulfah jAMIL¹, Ingrid Dirgahayu, Wempi Budiana, Herlina Husein, Diana Ulfah

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id

Abstract

Introduction: Football is a form of physical activity that can be played by both men and women. This sport is inseparable from the use of the feet which involve body structures such as joints and muscles. The problem that often occurs in soccer players is experiencing injuries that can occur to the ankles due to sprains or collisions between players. Serious injury can occur if there is a hard impact on the neck and head area. Sports injuries can cause disturbances in physical activity, psychology, and achievement. The solution to dealing with repetitive sports injuries is by providing education about the first treatment for soccer sports injuries.

Purpose: To increase knowledge in the first handling of soccer sports injuries to students at the Ebod Jaya Football Academy and Cimahi FC.

Methods: Descriptive with pre-test and post-test design. Population is 60 students, sample is 35 students, with purposive sampling technique.

Results: The results obtained were that more than half of the respondents had insufficient knowledge about the first handling of soccer sports injuries before being given education (54%) and more than half of the respondents had sufficient knowledge about the first handling of soccer sports injuries after being given education (69%).

Conclusion: Half of the respondents had sufficient knowledge about the first treatment for soccer sports injuries after being given education.

Keywords: Knowledge; First Handling; Injury; Football.

Pendahuluan: Olahraga sepak bola merupakan bentuk aktivitas fisik yang bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan. Olahraga ini tidak terlepas dari penggunaan kaki yang melibatkan struktur tubuh seperti sendi dan otot. Permasalahan yang sering terjadi pada pemain sepak bola adalah mengalami cedera yang dapat terjadi pada pergelangan kaki akibat terkilir atau benturan antar pemain. Cedera berat dapat terjadi jika ada benturan keras pada daerah leher dan kepala. Cedera olahraga dapat menimbulkan gangguan aktivitas fisik, psikis, dan prestasi. Solusi untuk mengatasi cedera olahraga berulang dengan diberikan edukasi tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dalam penanganan pertama cedera olahraga sepak bola pada siswa Akademi sepak bola Ebod Jaya dan Cimahi FC.

Metode: Deskriptif dengan pre-test dan post-test design. Populasi 60 siswa, sampel 35 siswa, dengan teknik purposive sampling.

Hasil: Hasil yang didapatkan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola sebelum diberikan edukasi (54%) dan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan cukup tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola setelah diberikan edukasi (69%).

Simpulan: Setengah responden memiliki pengetahuan cukup tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: Pengetahuan; Penanganan Pertama; Cedera; Sepak bola.

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola adalah bentuk aktivitas fisik yang bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga ini tidak terlepas dari penggunaan kaki yang melibatkan struktur atau jaringan tubuh seperti sendi dan otot (World Health Organization, 2018). Olahraga tidak akan terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya jaringan ikat, otot, pembuluh darah, saraf, ligament, sendi dan tulang. Gerakan terjadi apabila mobilitas dan elastisitas jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin (Ayu, 2018).

Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera, apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai. Pengetahuan dasar mengenai tubuh manusia merupakan keharusan mutlak bagi setiap orang (pelaku) yang akan menangani pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga. Dengan pengetahuan dasar tersebut dapat dilaksanakan tindakan-tindakan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga secara cepat, tepat, dan bertanggung jawab. Pemain akan lebih yakin dapat segera mengetahui apa yang perlu ditangani, siapa yang memerlukan prioritas penanganan, apa yang tidak boleh dikerjakan dan mengapa perlu bersikap dan berperilaku demikian sehingga, diharapkan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga dapat dicapai sesuai keinginan (Junaidi, Nasrullah, Imansyah, Bayu, Manullang, Handayani, & Asriansyah, 2018).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling diminati diseluruh negara. Kepopuleran permainan sepak bola menyebabkan banyak individu terjun serius menekuni pekerjaan sebagai pemain sepak bola. Adapun kesuksesan pemain sepak bola dalam menunjukkan performa terbaiknya saat menjalani pertandingan ditentukan oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang sangat penting adalah terbebas dari efek cedera. Oleh sebab itu perlu diketahui oleh

para pemain sepak bola mengenai berbagai macam cedera yang terjadi dan bagaimana penanganannya agar pemain sepak bola dapat mengurangi risiko maupun dampak terjadinya cedera dalam setiap latihan dan pertandingan (Sudirman, Mahyuddin, & Asyhari, 2021)

Cedera yang terjadi pada olahraga sepak bola dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah kondisi alam atau lingkungan yang kurang kondusif, bodycontac antar pemain atau dengan objek yang lain, taktik atau teknik dasar yang salah, salah jatuh, beban latihan yang berlebihan (*overload*), kelelahan (*overtraining*), kurang pemanasan, dan penggunaan perlengkapan olahraga yang salah (Nurcahyo, 2010).

Cedera pada pemain sepak bola jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi mereka, cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup membutuhkan waktu lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera ini harus dilakukan secara tim yang disiplin (Sudirman, et al, 2021).

Pada kenyataan saat ini dalam sebuah sekolah sepak bola, banyak klub atau sekolah yang belum bisa mengelola asset-aset (pemain) yang dimilikinya dengan baik, ini disebabkan karena tidak ada atau terbatasnya jumlah orang atau tenaga pengelola yang berpengalaman dalam mengembangkan dan meningkatkan keselamatan para siswa, tidak ada atau terbatasnya alat dan sarana prasarana yang berkualitas agar bisa dikelola untuk dikembangkan dan kemajuan khususnya dalam pemeliharaan kesehatan pemain, terbatasnya perhatian dan pembinaan terkait keselamatan dalam lapangan, serta orang tua yang terlalu mengekang aktivitas anaknya karena olahraga sepak bola adalah olahraga *bodycontac* yang keras dan berbahaya sehingga rentan terjadinya cedera.

Akademi Sepak Bola (SSB) Ebod Jaya berdiri

Sri Mulyati Rahayu¹, Maria Ulfah Jamil², Ingrid Dirgahayu³, Wempi Budiana⁴, Herlina Husein⁵, Diana Ulfah⁶

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id

Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola

sejak tahun 2019, pada mulanya Ebod Jaya hanyalah sebuah club yang menangani pemain yang ikut di pertandingan sepak bola Liga 3. Dengan berjalannya waktu, Ebod Jaya berkembang menjadi sebuah akademi yang resmi. Ebod Jaya memiliki beberapa pelatih yang sudah berlisensi pelatih, di Akademi Ebod Jaya terdapat beberapa kelompok usia, diantaranya usia 4-6 tahun, usia 11-12 tahun, 15-16 tahun, 17-18 tahun, dan pemain khusus Liga 3 yang direkrut dan latihan musiman. Sejak berdirinya akademi Ebod Jaya terdapat beberapa official, salah satunya ada tim kesehatan sebanyak 2 orang, yaitu seorang dokter dan bagian non kesehatan.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa belum pernah para siswa akademi mendapatkan informasi secara formal tentang bagaimana penanganan pertama apabila terjadi cedera saat latihan ataupun pertandingan bahkan belum mengetahui pencegahannya apabila cedera itu terulang kembali. Selama ini jarang memperhatikan yang berkaitan dengan kesehatan fisiknya sehingga banyak para pemain yang merasa cuek atau acuh akan keselamatannya di lapangan. Target yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada siswa akademi sepak bola tentang penanganan pertama saat terjadi cedera untuk mencegah terjadinya cedera yang lebih berat.

METODE

Persiapan

Kelompok dosen yang telah dinyatakan lolos mendapatkan Hibah Pengabdian kepada masyarakat (Pengmas) Internal dari LPPM Universitas Bhakti Kencana, segera melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan yang direncanakan. Ketua

kelompok pengabdian kepada masyarakat dosen membagi tugas anggota tim dosen dan mahasiswa sesuai yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan pengmas, mulai dari materi yang akan disampaikan, leaflet, booklet, LCD, Layar, spanduk, laptop, reward untuk siswa yang bisa menjawab pertanyaan saat evaluasi, cinderamata untuk tim official, kuisisioner pre-test dan post-test, dan konsumsi.

Pelaksanaan

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain sepak bola maka dalam program kemitraan PKM dilaksanakan dengan metode pemberian edukasi atau penyuluhan dan memperlihatkan beberapa video tentang tata cara penanganan pertama ketika terjadi cedera olahraga sepak bola. Edukasi dilakukan pada tanggal 17 November 2022 di Mess Ebod Jaya FC. Responden yang mengikuti edukasi adalah seluruh siswa sepak bola Akademi Sepak Bola Ebod Jaya dan Cimahi FC berjumlah 60 orang.

Evaluasi

Untuk mengevaluasi keberhasilan dari edukasi yang diberikan dilakukan pengisian kuesioner berupa angket, dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi responden yang mengisi angket pre test dan post test adalah siswa yang berusia 12 tahun ke atas, yang lebih bisa memahami dalam pengisian angket berjumlah 35 orang. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket pre test (sebelum diberikan edukasi) dan post test (setelah diberikan edukasi). Hasil pengetahuan siswa Akademi Sepak Bola Ebod Jaya dan Cimahi FC tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola disajikan dalam bentuk tabel.

Sri Mulyati Rahayu¹, Maria Ulfah Jamil², Ingrid Dirgahayu³, Wempi Budiana⁴, Herlina Husein⁵, Diana Ulfah⁶

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id

Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola

HASIL



Gambar 1. Pemberian Edukasi Penanganan Peratama Cedera Olahraga Sepak bola



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa

Tabel 1. Pengetahuan Responden Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Sepak Bola (N=35)

Katagori	Hasil	Persentase
Sebelum Diberikan Edukasi		
Baik	2	6
Cukup	14	40
Kurang	19	54
Setelah Diberikan Edukasi		
Baik	11	31
Cukup	24	69
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel 1 lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola sebelum diberikan edukasi. Dan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan cukup tentang penanganan pertama cedera olah raga sepak bola setelah diberikan edukasi.

Sri Mulyati Rahayu¹, Maria Ulfah Jamil², Ingrid Dirgahayu³, Wempi Budiana⁴, Herlina Husein⁵, Diana Ulfah⁶

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id

Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) semua dapat terlaksana sesuai dengan target yang telah direncanakan. Keberhasilan juga dapat dinilai dari target jumlah peserta yang hadir saat kegiatan pemberian edukasi dan antusias dari peserta akademi sepak bola untuk menyimak dan mampu mengulang materi yang diberikan dengan baik yang dibuktikan dengan peserta dapat menjawab benar pertanyaan setelah diberikan edukasi sebagai bentuk evaluasi ketercapaian materi yang disampaikan.

Kegiatan PKM ini juga berjalan dengan adanya pembagian tugas dari masing-masing anggota tim sehingga kegiatan edukasi dapat berjalan dengan lancar dan dukungan dari pihak mitra terutama head coach yang telah memfasilitasi kegiatan PKM ini.

Keberhasilan edukasi dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para siswa akademi sepak bola dengan jumlah responden 35 siswa didapatkan hasil : pengetahuan sebelum penyuluhan baik (6 %), Cukup (40%), dan kurang (54 %) sedangkan pengetahuan setelah penyuluhan baik (31 %), Cukup (69%), dan kurang (0 %).

Hal ini menunjukkan pemberian edukasi memberikan informasi baru bagi siswa akademi sepak bola tentang cara penanganan pertama cedera saat melakukan olahraga sepak bola. Peningkatan pengetahuan dapat memberikan tambahan pengalaman untuk mencegah cedera yang lebih berat dengan penanganan pertama yang benar. Penanganan cedera pertama yang benar dapat mempercepat proses penyembuhan dan mencegah kerusakan organ yang lebih berat.

Berdasarkan pertanyaan dari angket, jawaban responden yang masih salah adalah terkait pertanyaan penanganan pertama ketika mengalami cedera 65,7% menjawab diurut dan dibiarkan, 34,3% menjawab benar diistirahatkan. Pertanyaan tentang posisi tangan ketika terjadi pendarahan akibat cedera, 65,7% menjawab salah, yaitu diturunkan dan biasa saja, sedangkan 34,3% menjawab benar dinaikkan. Pertanyaan tentang penanganan ketika terjadi benturan di kepala atau leher 62,9% menjawab salah yaitu bantu untuk dibangunkan dan miringkan kepala, leher diganjal kain sedangkan 37,1% menjawab benar

miringkan kepala dengan posisi leher tidak boleh ditekuk dan pertanyaan tentang upaya mencegah terjadi cedera yang harus dilakukan 57,1% menjawab salah yaitu latihan pendinginan dan latihan sesuai kemampuan, sedangkan 42,9% menjawab benar dengan melakukan pemanasan. Dari beberapa pertanyaan yang masih salah beresiko cedera lebih berat jika dibiarkan.

Masase atau diurut ketika mengalami cedera harus oleh tenaga kesehatan yang sudah ahli dalam masase, karena jika salah pada proses masase (urut) resiko otot akan semakin tegang dan menambah radang. Posisi yang salah ketika terjadi pendarahan akibat cedera, dapat beresiko kehilangan darah dan menimbulkan hypovolemia, penanganan ketika terjadi benturan di kepala ataupun leher merupakan kondisi gawat darurat apabila sampai menimbulkan penurunan kesadaran. Mobilisasi pasien menjadi penentu keberhasilan pemain yang mengalami cedera di leher dapat bertahan hidup atau tidak, karena pemindahan pasien dengan trauma tulang belakang harus hati-hati, oleh karena itu lebih aman posisi kepala dimiringkan untuk mencegah aspirasi jika ada muntahan dan posisi kepala dan leher tidak boleh menekuk, untuk mencegah trauma lebih berat. Proses warming up atau pemanasan menjadi penting dilakukan untuk mempersiapkan aliran darah saat melakukan aktifitas otot, sehingga tidak kekurangan oksigen dan nutrisi.

SIMPULAN

Kegiatan PKM dosen dan mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dapat berjalan lancar karena koordinasi dan komunikasi yang baik dengan seluruh anggota tim serta adanya pembagian tugas dari masing-masing anggota tim sehingga kegiatan edukasi dapat berjalan dengan lancar dan dukungan dari pihak mitra terutama head coach yang telah memfasilitasi kegiatan PKM ini. Lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan pertama cedera olah raga sepak bola sebelum diberikan edukasi (54%) dan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan cukup tentang penanganan pertama cedera olahraga sepak bola setelah diberikan edukasi (69%).

Sri Mulyati Rahayu¹, Maria Ulfah Jamil², Ingrid Dirgahayu³, Wempi Budiana⁴, Herlina Husein⁵, Diana Ulfah⁶

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id

Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola

SARAN

Perlu edukasi yang berkelanjutan sesuai kebutuhan pemain olahraga sepak bola yang terkait bidang kesehatan, seperti pengukuran kapasitas paru, pemakaian obat herbal dalam penanggulangi nyeri atau cedera pada otot.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu K. (2018). *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Pustaka Panasea.

Junaidi, I. A., Nasrullah, N., Imansyah, F., Bayu, I. M. A., Manullang, J. G., Handayani, W., & Asriansyah, A. (2018). Pelatihan pencegahan dan perawatan cedera dalam berolahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 1(2).

Nurchahyo, F. (2010). Pencegahan Cedera dalam Sepak Bola. Vol VI. No 1. 65-76. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga Mediakora.*, VI, 65–76.

Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1-9.

World Health Organization. (2018). *WHO expert consultation on rabies: third report* (Vol. 1012). World Health Organization.

Sri Mulyati Rahayu¹, Maria Ulfah Jamil², Ingrid Dirgahayu³, Wempi Budiana⁴, Herlina Husein⁵, Diana Ulfah⁶

Universitas Bhakti Kencana

Korespondensi Penulis: Sri Mulyati Rahayu *Email: sri.mulyati@bku.ac.id