

SOSIALISASI TENTANG PENANGANAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA DI KELURAHAN UWUNG JAYA

Reno Rizki Juliansyah¹, Dindin Abidin², Elly Diana Mamesah³
Universitas Islam 45^{1,2,3}
renorz47@gmail.com¹, dindinabidin70@gmail.com², ellymamesah82@gmail.com³

Abstract

There are still many people around us who do not understand how to properly handle injuries, especially regarding the first treatment if an injury occurs during exercise. This paper aims to provide an understanding and description to the wider community about the appropriate steps, especially for the first treatment of sports injuries. This paper is a KKN report whose activities are carried out in 4 stages with a total of 3 core activities. The program is carrying out activities for 15 days, starting from February 27, 2022 – March 12, 2022 via zoom meet with 17 participants and whatsapp as a communication medium. In particular, this program was implemented for the youth of RT 006, Uwung Jaya sub-district. The result or impact of this program is that the youth of RT006 know how and the initial steps for the first treatment if an injury occurs in the RT 006 neighborhood of Uwung Jaya Village.

Keywords: *first treatment, sports injury, exercise*

1. Pendahuluan

Aktivitas olahraga memiliki tingkat risiko cedera yang tinggi dan menjadi kasus yang sering ditemukan. Cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga ataupun sesudah pertandingan (Wibowo, 1995). Olahraga yang tidak didahului dengan peregangan otot akan menyebabkan cedera pada pelakunya, hal ini disebut sebagai cedera olahraga. Cedera olahraga dapat terjadi pada hampir semua bagian tubuh, namun umumnya melibatkan otot, tulang, dan jaringan. Cedera olahraga adalah cedera yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga yang mengenai sistem otot dan tulang.(Arofah, 2009; Setyaningrum, 2019)

Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan, melakukan gerakan yang salah, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan eksplosif. Cedera olahraga yang paling sering terjadi yaitu keseleo, cedera lutut, otot bengkak, cedera tendon, fraktur dan dislokasi.(Setyaningrum, 2019) Cedera olahraga

apabila tidak tertangani dengan baik diawal cedera, maka akan memperlambat proses penyembuhan dan ada penyembuhan cedera akan tidak maksimal dan beresiko untuk cedera ulang atau re-injury, apalagi kalau sudah tidak tertangani dengan baik atau sudah parah, bisa dibawa keranah medis dan sampai harus dioperasi, oleh karena itu sangat diperlukan pencegahan cedera untuk mengurangi permasalahan dampak pada fisik, psikis dan sosialnya sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup serta perjalanan karir selanjutnya(Eki Restiana Saputri, 2020).

Target atau sasaran dalam program Sosialisasi Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga ini membantu remaja RT 006 Kelurahan Uwung Jaya agar dapat memahami cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga sehingga ketika mengalami cedera saat berolahraga, khususnya remaja RT006 dapat segera melakukan penanganan pertama cedera yang baik dan tepat serta mengurangi angka kejadian cedera pada saat berolahraga.

Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengetahui penanganan cedera olahraga sebagai tindakan rehabilitasi ketika menemukan cedera di lapangan pada warga RT006 sehingga warga yang mengalami cedera bisa segera mendapatkan pertolongan pertama. Adapun hasil dari menjalankan kegiatan program KKN yaitu, selama penulis menjalankan kegiatan program KKN, berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan RT 006 Kelurahan Uwung Jaya, sehingga dapat bermanfaat dan mengurangi angka kejadian cedera pada saat berolahraga bagi masyarakat luas.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk kuliah kerja nyata ini didasari atas hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi(Basri et al., 2022). Kami merancang program kegiatan sesuai dengan kondisi di RT006 Kelurahan Uwung Jaya. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan cara pelatihan dan sosialisasi dengan mengadakan webinar untuk sosialisasi penanganan pertama pada cedera olahraga. Kegiatan webinar ini menjadi salah satu upaya memberikan pemahaman serta memberikan solusi permasalahan terkait penanganan pertama pada cedera olahraga. Dengan demikian diharapkan masyarakat/ peserta dapat memahami dan menambah wawasan pengetahuan mengenai cara mengaplikasikan program penanganan pertama pada cedera olahraga di kehidupan sehari-hari.

Metode berikutnya yaitu pemberian materi berupa video tutorial teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga dan diberikan melalui grup whatsapp yang sudah disiapkan. Cara ini untuk menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta, khususnya untuk teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga. Selanjutnya peserta atau partisipan diberikan angket melalui google form yg sudah dibuat. Angket disajikan beberapa

pertanyaan tentang materi penanganan pertama pada cedera olahraga yang sudah diberikan selama kegiatan webinar berlangsung. Tujuan dari angket ini untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat khususnya remaja RT006 tentang materi "Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga" yang disebarakan melalui grup whatsapp.

3. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Lantaran masih mewabahnya virus covid-19, semua kegiatan KKN dilakukan secara online. Program kegiatan KKN ini memberikan sosialisasi dan menambah ilmu/ wawasan kepada masyarakat tentang penanganan pertama pada cedera olahraga serta pentingnya menangani cedera pada saat berolahraga. Program ini dilaksanakan dengan mengadakan webinar tentang "Sosialisasi Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga di RT006 Kelurahan Uwung Jaya". Kegiatan ini dilakukan dalam 4 tahapan dengan total 3 kegiatan inti. Kurun waktu pelaksanaan selama 15 hari yang dimulai dari tanggal 27 Februari 2022 – 13 Maret 2022 melalui zoom meet dengan jumlah peserta 17 orang yang kesemuanya adalah remaja RT 006 Kelurahan Uwung Jaya.

Aktivitas pertama yang dilakukan sebelum memulai pada kegiatan inti yaitu melakukan perijinan kepada ketua RT 006 untuk melaksanakan program kegiatan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dengan membuat *Grup Whatsapp* sebagai tempat koordinasi kegiatan. Selanjutnya, aktivitas yang kedua yaitu merancang program yang sesuai dengan kondisi masyarakat dan memiliki berbagai manfaat baik secara pengetahuan ataupun pengaplikasian di kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan inti yaitu program sosialisasi tentang penanganan pertama pada cedera olahraga kegiatan pertama mulai dari webinar, kegiatan kedua yaitu pemberian materi berupa video tutorial teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga melalui grup whatsapp, dan kegiatan ketiga yaitu pemberian link angket berupa *google form* di grup whatsapp yang akan di isi oleh peserta KKN sebagai evaluasi, ini untuk 3 kegiatan program pilihan yang berjudul "Sosialisasi Di Era Pandemi Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga".

Adapun hasil dari menjalankan kegiatan program KKN yaitu, selama penulis menjalankan kegiatan program KKN, berjalan dengan baik dan lancar, dengan kegiatan ini pula remaja RT006 menjadi tahu bagaimana cara serta langkah awal penanganan pertama jika terjadi cedera dilingkungan RT 006 Kelurahan Uwung Jaya, sehingga dapat bermanfaat dan mengurangi angka kejadian cedera pada saat berolahraga bagi masyarakat luas

Namun terdapat beberapa kendala di program ini, yaitu dikarenakan sasaran utama dalam program pilihan penulis itu para remaja alhasil jumlah partisipan yang mengikuti kegiatan webinar sosialisasi hanya 17 orang. Penyebab yang diidentifikasi oleh penulis adalah tempat tinggal penulis di lingkungan RT006 Kelurahan Uwung Jaya jumlah anak – anak kecil dan lansia lebih banyak dibandingkan dengan jumlah para remaja. Adapun kendala lain yakni saat proses webinar beberapa partisipan yang mengaku secara tiba – tiba

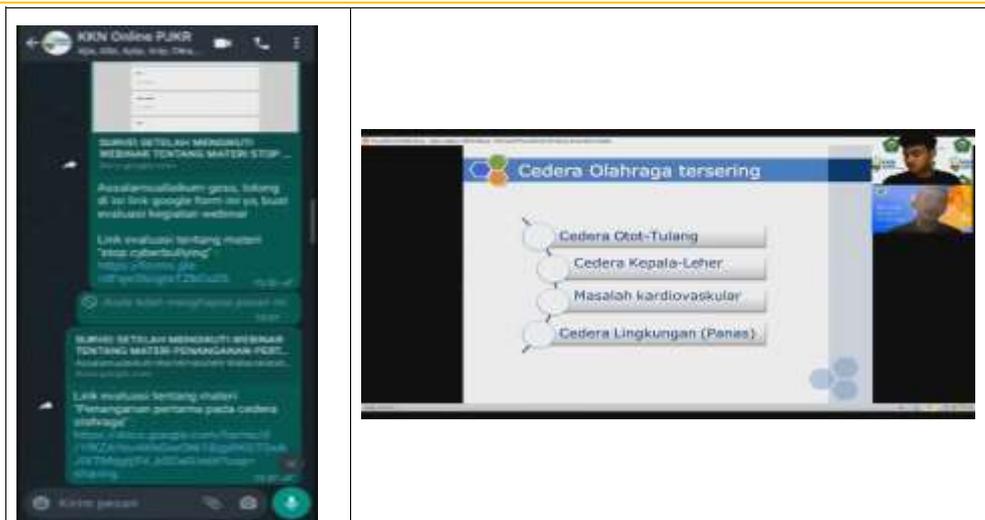
keluar sendiri dari platform zoom faktor sinyal dan sisa kuota internet mereka yang menipis dan ada kegiatan mendadak serta kurangnya antusias dari remaja didalam grup whatsapp yang sudah dibuat oleh penulis. Di bawah merupakan penjabaran dari 4 tahapan secara garis besar yang telah dilakukan oleh tim Mahasiswa KKN Universitas Islam 45 Bekasi.

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

No	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Lokasi
1.	Perizinan & Observasi	27-28 Februari 2022	RT 006
2.	Perencanaan Program	1-2 Maret 2022	RT 006
3.	Pembuatan Grup Whatsapp	4 Maret 2022	RT 006 Via Whatsapp
4.	Webinar Sosialisasi di Era Pandemi Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga	11 Maret 2022	RT 006 Via Zoom
5.	Pemberian materi berupa video tutorial teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga melalui whatsapp	11 Maret 2022	RT 006 Via Whatsapp
6.	Pemberian link angket berupa google form melalui whatsapp sebagai evaluasi	12 Maret 2022	RT 006 Via Whatsapp

Terkait dengan cara-cara penanganan pertama saat cedera olahraga setidaknya ada 3 hal yang bisa dilakukan saat terjadi cedera. Pertama yang harus dilakukan adalah istirahat sejenak. Meski seandainya masih kuat melanjutkan olahraga, maka sangat disarankan untuk berhenti saja setelah cedera. Kedua yang harus dilakukan adalah pengompresan dengan es di lokasi tubuh yang kena cedera (Arofah, 2009).

Maka dari itu sebelum berolahraga, atau saat mengadakan pertandingan olahraga perlu menyediakan kotak khusus yang berisi es. Di saat terjadi cedera maka persediaan es ini langsung bisa digunakan. Ketiga yang dilakukan adalah pengangkatan tubuh yang lagi cedera. Misalnya yang cedera adalah kaki, maka diangkat ke atas lebih tinggi dari pada tubuh yang tidak cedera, tujuannya untuk mengurangi rasa sakit. (Eki Restiana Saputri, 2020) Masih banyak lagi materi-materi baik secara tertulis maupun materi video terkait dengan penanganan pertama saat cedera yang diberikan dalam program ini. Yang jelas kegiatan ini mendapatkan antusiasme para remaja.



Gambar 1. Pelatihan dan Konsultasi Penanganan Cidera Olahraga

Setelah sosialisasi selesai dilaksanakan tahap berikutnya mengevaluasi kegiatan yang sudah berjalan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh perkembangan pemahaman dan wawasan masyarakat setelah kegiatan sosialisasi ini selesai. Untuk mengetahui pemahaman tersebut, tim pelaksana kegiatan KKN memberikan angket berupa *google form* yg sudah dibuat oleh selaku mahasiswa KKN Unisma Bekasi dan didalamnya disajikan beberapa pertanyaan tentang materi yang sudah diberikan selama kegiatan webinar berlangsung. Metode ini dilakukan untuk memudahkan tim pelaksana supaya lebih mudah, menghemat pengeluaran, waktu dan tenaga dalam mengumpulkan data. Berdasarkan hasil evaluasi yang menunjukkan para remaja merasa senang mengikuti kegiatan ini dan berharap ada kegiatan-kegiatan yang serupa.

4. Kesimpulan dan Saran

Dari penjabaran pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa perlu adanya sosialisasi tentang penanganan pertama pada cedera olahraga terhadap masyarakat luas sehingga memberikan pemahaman atau langkah-langkah yang tepat jika terjadi cedera pada saat berolahraga di lingkungan masyarakat khususnya untuk penanganan pertama pada cedera olahraga, oleh karena itu kita menghimbau kepada masyarakat untuk mengetahui pentingnya penanganan pertama pada cedera olahraga.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini selain memiliki manfaat untuk remaja RT006 juga memiliki banyak kekurangan (kendala) dalam pelaksanaannya. Kendala-kendala tersebut yaitu kurang aktifnya interaksi di grup whatsapp dan minat masyarakat untuk mengikuti kegiatan ini secara online. Untuk mengetahui pemahaman tersebut, tim pelaksana kegiatan KKN memberikan tanya jawab oleh peserta kegiatan di webinar yang pada waktu itu berlangsung. Metode ini dilakukan untuk memudahkan tim pelaksana supaya lebih mudah, menghemat pengeluaran, waktu dan tenaga dalam mengumpulkan data. Adapun saran untuk kegiatan ini maupun selanjutnya, yaitu perbaiki kematangan dan persiapan program kegiatan supaya kegiatan berjalan dengan baik, kendala-kendala yang

dihadapi harus di atasi dengan baik, berikan cara-cara untuk meningkatkan keaktifan dan minat masyarakat agar bisa menjalin interaksi serta bersosialisasi yang lebih baik dengan masyarakat setempat. Diharapkan masyarakat/peserta dapat memahami dan menambah wawasan pengetahuan mengenai cara mengaplikasikan program penanganan pertama pada cedera olahraga di kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Arofah, N. I. (2009). Teraphi Dingin (Cold Therapy) Dalam Penanganan Cedera Olahraga. *Medikora*, 1.
- Basri, H., Putra, P., Supratno, S., Irham, I., Rofieq, A., Rusham, R., Maysaroh Chairunnisa, N., & Amin Ash Shabah, M. (2022). *BUKU PANDUAN KULIAH KERJA NYATA (KKN) ERA COVID-19 PERIODE SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022*.
- Eki Restiana Saputri, E. (2020). *Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyar*.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Wibowo, H. (1995). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga. *Jakarta: EGC*.