PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OTOT PADA ANGGOTA UKM BULUTANGKIS UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Muhamat Nofiyanto*, Novita Nirmalasari, Ike Wuri, WS

* Universitas Jenderal A.Yani Yogyakarta, Jl.Ringroad Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta, e-mail: muhamatnur@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: kasus cedera otot sering terjadi pada olahragawan, tidak terkecuali mahasiswa UKM bulu tangkis. Upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan pertolongan pertama cedera diharapakan dapat meminimalkan angka kesakitan dan kecacatan pada olahragawan.

Tujuan: meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta UKM Bulutangkis tentang pengenalan dan pertolongan pertama kasus cedera otot.

Metode: melalui penyuluhan kesehatan ceramah dan diskusi, serta demonstrasi teknik pencegahan cedera serta penanganannya. Peserta sebanyak 24 mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan mulai dari persiapan sampai evaluasi kurang lebih 3 minggu. Kegiatan diawali dengan *screening* pemahaman awal melalui *pre test* tulis, kemudian dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, serta evaluasi pencapaian kegiatan. Dalam proses demonstrasi juga dilakukan evaluasi kesulitan peserta dalam kegiatan demonstrasi kemudian dilakukan pendampingaan.

Hasil : Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana dan penjadwalan. Seluruh peserta aktif dan antusias mengikuti pemaparan materi, serta demonstrasi. Terjadi peningkatan nilai pengetahuan dengan rata-rata meningkat 34.06 poin. Seluruh peserta juga dapat mendemonstrasikan dengan baik. Pendampingan dan evaluasi telah dilakukan dengan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam pencegahan dan penanganan pertama cedera otot.

Kata Kunci: *Bulutangkis, Cedera otot, Penyuluhan*

Abstract

Background: Muscle injury cases often occur in sportsmen, including badminton UKM students. Efforts to increase knowledge about prevention and first aid injuries are expected to minimize sportsmen's morbidity and disability.

Objective: to increase the knowledge and understanding of Badminton UKM participants about the introduction and first aid of muscle injury cases.

Methods: through health counseling lectures and discussions, as well as demonstrations of injury prevention techniques and their handling. The participants were 24 students. Activities carried out starting from preparation to evaluation of approximately 3 weeks. The activity begins with screening initial understanding through a pre-written test, then counseling and demonstration, and evaluating the achievement of activities. In the demonstration process an evaluation of the participants' difficulties in the demonstration activities was then carried out and accompanied.

Result: All participants were active and enthusiastic following the material presentation, as well as demonstrations. There is an increase in the value of knowledge with an average increase of 34.06 points. All participants can also demonstrate well.

Keywords: Badminton, Muscle Injury, Extension

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan olahraga yang populer di Indonesia, dalam olahraga bulutangkis ini membutuhkan tenaga dan fisik yang kuat, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak, meloncat, dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan. Bulutangkis memiliki karakteristik gerakan yang bersifat *explosive*, cepat, dan menuntut terjadinya kontraksi terus menerus khususnya pada otot di persendian bahu, pinggang, lutut sampai dengan persendian *ankle* dan kaki, sehingga bulutangkis memiliki risiko cedera/*injury* yang tinggi bagi para atletnya (Jorgensen, 2010). Jenis cedera yang biasa terjadi pada atlet bulutangkis yakni seperti keseleo, patah atau retak tulang, luka, memar, kram, cedera otot, robek otot, putus tendon, bahkan bisa menimbulkan trauma yang menyebabkan atlet tidak dapat bermain kembali (Sumorsardjono, 2011)**.**

Data dari WHO (2015), mengatakan bahwa risiko atlet yang cedera akibat bermain bulutangkis diperkirakan sebanyak 108 kasus atau sebanyak 10,84% dari 1.000 pertandingan. Menurut data media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasioanal (RSON) pada tahun 2015 kasus cedera akibat pertandingan bulutangkis pada Kompetisi Pra Pekan Olahraga Nasional Indonesia didapatkan sebanyak 37 atlet mengalami cedera berat dari 365 atlet bulutangkis yang melakukan pertandingan. Risiko cedera paling rentan pada bagian tubuh atlet bulutangkis yaitu bagian persendian lutut atau kaki sebesar 34%, pinggang dan tulang belakang 19%, bahu dan pergelangan tangan 14%, dan sisanya pada ankle kaki, tendon achilles, serta siku sebanyak 33% (Priyonoadi, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 pemain bulutangkis di UKM Bulutangkis Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diketahui bahwa sebanyak 6 (60%) pemain pernah mengalami cedera seperti kram dan keseleo, sedangkan sebanyak 4 (40%) pemain tidak pernah mengalami cedera pada saat bermain bulutangkis. Pemain UKM Bulutangkis yang mengalami kejadian cedera ringan tidak memperdulikan hal tersebut sehingga terus melanjutkan untuk bermain bulutangkis. Padahal, cedera yang kecil tersebut akan menjadi cedera besar apabila dipaksa untuk terus bermain. Peserta UKM juga belum memiliki tenaga medis khusus yang dapat memberikan pertolongan maupun pemahaman tentang pertolongan pertama cedera.

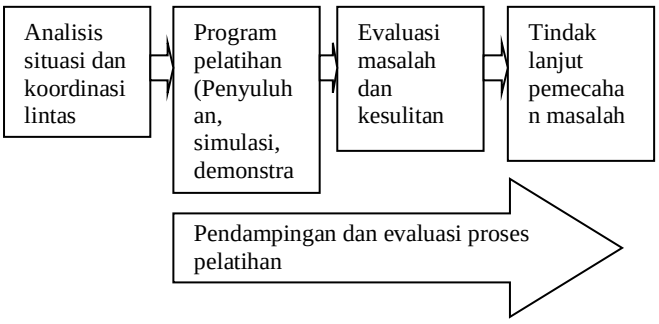
Solusi yang diupayakan adalah dengan melakukan kegiatan penyuluhan

dan demonstrasi pertolongan pertama penanganan cedera otot.

Luaran dalam kegiatan ini terjadi perbaikan tata nilai di masyarakat dalam bidang kesehatan, khususnya peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengenali dan memberikan pertolongan pertama cedera otot, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat morbiditas atlet/olahragawan di lingkungan F.Kes Unjani Yogyakarta.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan dan dilanjutkan dengan kegiatan simulasi penanganan/ demonstrasi cara-cara memberikan pertolongan pada cedera otot, serta teknik-teknik untuk mencegah cedera otot. Dalam proses penyuluhan dan demonstrasi juga dilakukan evaluasi kesulitan peserta kemudian akan dilakukan pendampingan dan kegiatan untuk memecahkan masalah tersebut.



Gambar 1. Diagram kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan secara rinci adalah sebagai berikut:

1. Pengurusan perizinan serta survei awal terkait kondisi permasalahan kesehatan pada kelompok sasaran
2. Metode penyuluhan diawali dengan *pre test* pemahaman awal tentang topik yang akan diberikan, kemudian dilanjutkan presentasi dan diskusi (pemaparan materi), serta diskusi
3. Metode penyuluhan dilanjutkan dengan demonstrasi pencegahan cedera otot dan penanganan pertama cedera otot
4. Selanjutnya seluruh peserta melakukan simulasi satu persatu berpasangan dengan peserta lainnya
5. Selama proses penyuluhan akan dievaluasi dan dilakukan penilaian terkait kesulitan, hambatan, dalam mendemonstrasikan dan memahami materi yang disampaikan, dan akan diberikan umpan baliknya. Kegiatan *pos test* akan dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan selesai dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISIS SITUASI DAN KOORDINASI LINTAS SEKTORAL

Kegiatan analisis *situasi* dan koordinasi lintas sektoral berlangsung

dengan baik dan sesuai rencana. Kendala yang terjadi adalah sulitnya mencari waktu luang untuk menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan. Hal ini dikarenakan adanya jadwal kuliah mahasiswa blok 3.6 yang padat serta adanya dosen yang mengganti jadwal. Penentuan kelompok sasaran juga sempat menemui kesulitan apakah akan dipilih mahasiswa seluruh olahraga atau spesifik pada olahraga tertentu. Dengan berbagai pertimbangan waktu dan kemungkinan keterlaksnaan, akhirnya dipilih pada kelompok UKM bulutangkis dan siapa saja yang gemar berolahraga.



PROGRAM PENYULUHAN DAN DEMONSTRASI

Program pemaparan materi dan penjelasan dimulai pukul 11.00 WIB sesuai jadwal. Terdapat tiga materi yang dipaparkan kepada peserta, yaitu jenis cedera otot, teknik pertolongan pertama dan teknik-teknik pencegahan cedera otot. Peserta terlihat antusias dan memperhatikan materi yang dipaparkan. Hal ini dapat dilihat dari konsentrasi peserta saat pemaparan, serta banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Pertanyaan peserta diantaranya terkait berapa lama pemanasan idealnya dilakukan, perbedaan strain dan sprain, serta bagaimana teknik spesifik kompres es dan balutan yang benar dilakukan.

Kegiatan lainnya adalah demonstrasi teknik pemanasan untuk pencegahan cedera otot, teknik balutan pada cedera, dan compress ess menggunakan *ice pack*. Kegiatan praktik skill dilakukan setelah pemaparan materi. Kegiatan diawali dengan demonstrasi teknik pencegahan cedera otot dengan teknik pemanasan dan pendinginan terlebih dahulu oleh penyaji, setelah itu peserta menirukan kegiatan tersebut hingga merasakan kondisi rileks. Kegiatan dilanjutkan dengan mempraktikkan cara pembalutan, dan terakhir dengan penerapan compress *ice pack*, serta kombinasi *ice pack* dan balutan. Seluruh peserta antusias mendemonstrasikan dan mengikuti instruksi penyaji dengan baik. Seluruh peserta juga mengikuti kegiatan dari awal sampai berakhirnya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.. Seluruh peserta dapat mendemonstrasikan kegiatan praktik

dengan baik dan penyaji menganjurkan agar kegiatan ini dapat dilanjutkan dalam kegiatan olahraga sehari-hari mahasiswa untuk membantu mengurangi kesakitan dan keparahan cedera otot saat oalahraga, khususnya bulutangkis.



















PENDAMPINGAN DAN EVALUASI

Kegiatan pendampingan dan evaluasi dilakukan dengan mendampingi terus peserta selama demonstrasi, penyuluhan, dan kapanpun diperlukan, penyaji menyediakan waktu untuk konsultasi terkait masalah cedera otot saat olahraga. Proses evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan membandingkan nilai *pre test* dan *post test* peserta. Berikut ini disajikan pengetahuan peserta tentang risiko psikososial sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.



Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post Test

Pre Test			Post Test		
Rata-Rata	**Nilai Terendah**	**Nilai Tertinggi**	**Rata-Rata**	**Nilai Terendah**	**Nilai Tertinggi**
39.77	35	45	84.55	60	100

Tabel 2 Deskripsi Hasil Pre Test dan Post Test

Pre Test			Post Test		
Nilai	**Jumlah**	**Persentase**	**Nilai**	**Jumlah**	**Persentase**
35	11	45.82	57.5	2	8.33
32.5	1	4.17	60	1	4.17
40	1	4.17	62.5	7	29.16
45	10	41.67	67.5	3	12.5
47.5	1	4.17	70	1	4.17
			75	2	8.33
			80	2	8.33
			87.5	1	4.17
			90	1	4.17

			100	4	16.67
Total	**24**	**100**		**24**	**100**

Tabel 3 Deskripsi Perubahan Pengetahuan

Peningkatan Nilai	Penurunan Nilai	Nilai Konstan	Rata-Rata Perubahan Nilai
24 (100%)	0	0	34.06

Berdasarkan informasi data pada tabel 1-4 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai pada *post tes* (setelah dilakukan kegiatan pengabdian), sehingga dapat dikatakan bahwa pemahaman /pengetahuan peserta mengalami peningkatan.

Pada aspek demonstrasi, pada awal kegiatan hampir seluruh peserta masih bingung dengan teknik pencegahan dan penatalaksanaan penangann pertema cedera otot. Setelah dilakukan demonstrasi, seluruh peserta memperhatikan dan dapat mempraktikkan dengan baik teknik pemanasan, pendinginan, balutan, ice pack dan PRICE, serta mengungkapkan tentang pemahaman yang didapatkan setelah demonstrasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode pemberian materi penyuluhan, dan demonstrasi teknik pencegahan, serta tatalaksana cedera otot dengan teknik PRICE didampingi oleh instruktur. Pendampingan dan evaluasi telah dilakukan dengan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam pengenalan, pencegahan, dan penatalaksanaan cedera otot.

Bagi peserta diharapkan dapat membagikan informasi kepada teman lainnya yang gemar berolahraga khususnya bulutangkis dan menerapkan skill yang telah didapatkan ketika menemuai kondisi cedera otot, sebelum, serta setelah berolahraga. Bagi F.Kes Unjani Yogya diharapkan dapat memfasilitasi UKM olahraga terkait peralatan penanganan cedera seperti ice pack, dan balutan.

REFERENSI

Atmojo. W.A & Ambardini. R.L. (2017). Evektivitas Kombinasi Terapi Dingin dan Masase Dalam Penanganan Cedera . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY*

Hastuti.T.A (2006). Cedera Pada Permainan Bolabasket.*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1)

Jorgensend, U. (2010). Epidemiologi of Badminton Injury . *International Journal Sport Medicine*

Sumarsardjono,S (2011). *Sehat, Bugar, dan Petunjuk Praktis Berolahraga Yang Benar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Priyonoadi. B. (2012). Pencegahan Cedera Olahraga . Yogyakarta: UNY Press

Setiawan, A.(2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga . *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1 (1). Hal 94-98

Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01)