

## TINGKAT PENGETAHUAN KLUB FUTSAL TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA DI WILAYAH LAGOA RT 001/ RW 018 JAKARTA UTARA

Reni Amiati <sup>1</sup>, Muhammad Fikri <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akper Husada Karya Jaya

\* Email: reniamiati@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Klub Futsal Terhadap Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Di Wilayah Lagoa Rt 001/ Rw 018 Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. pemahaman responden terhadap metode rest usia 21-35 tahun sebesar 75% dalam kategori baik, pemahaman responden terhadap metode ice 21-35 tahun sebesar 90% dalam kategori baik, pemahaman responden terhadap metode compression usia 21-35 tahun sebesar 63,3% dalam kategori cukup, dan pemahaman responden terhadap metode elevation usia 21-35 tahun sebesar 75% dalam kategori baik. pemahaman responden terhadap metode rest dengan pendidikan SLTA/SMA sebesar 45% dalam kategori kurang dan pendidikan perguruan tinggi sebesar 30% dalam kategori kurang, pemahaman responden terhadap metode ice dengan pengalaman 0-1 tahun sebesar 10% dalam kategori kurang, 1-2 tahun bermain di klub futsal sebesar 40% dalam kategori kurang dan dengan pengalaman 2-3 tahun bermain di klub futsal sebesar 30% dalam kategori kurang, pemahaman responden terhadap metode compression dengan pengalaman 0-1 tahun sebesar 6,7% dalam kategori kurang, 1-2 tahun bermain di klub futsal sebesar 20% dalam kategori kurang dan dengan pengalaman 2-3 tahun bermain di klub futsal sebesar 36,7% dalam kategori kurang, dan pemahaman responden terhadap metode elevation dengan pengalaman 0-1 tahun sebesar 15% dalam kategori kurang, 1-2 tahun bermain di klub futsal sebesar 35% dalam kategori kurang dan dengan pengalaman 2-3 tahun bermain di klub futsal sebesar 25% dalam kategori kurang .

**Kata Kunci:** Cedera, Metode (RICE), Tingkat Pengetahuan

### 1. Latar Belakang

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya (Meikahani, 2015). Cedera disebabkan oleh tekanan fisik, kesalahan teknis, benturan atau aktivitas fisik yang melebihi beban latihan (Sumadi et al., 2018). Cedera olahraga merupakan masalah yang tidak dapat dianggap remeh, dikarenakan dampak yang diakibatkan oleh cedera dapat mempengaruhi aktivitas penderita pada kehidupan selanjutnya, baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Penyebab cedera

terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal.

Faktor internal disebabkan usia, kurangnya pemanasan, keadaan fisik dan mental yang lemah. Faktor eksternal disebabkan alat alat yang digunakan, kondisi lapangan, dan kondisi lingkungan yang tidak aman (Sumadi et al., 2018) Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu sprain (keseleo), strain (tegang), dislocation (dislokasi), concussion (gegar otak), contusions (luka memar), dan fracture (patah tulang) (Ita et al., 2022). Cedera tersebut direspon oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (rubor), bengkak (tumor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan

fungsi (*functiolaesa*) (Nugroho, 2017).

Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut. Pengetahuan tentang cedera olahraga dapat menjadi antisipasi bagi yang melakukan aktivitas olahraga, sehingga mereka dapat melakukan atau memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan tepat, cepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik diri sendiri maupun orang lain (Hardyanto & Nirmalasari, 2020).

Hasil penelitian *The Electronic Injury National Surveillance System (NEISS)* di Amerika menunjukkan bahwa sprain ankle dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan keterlibatan dalam olahraga. Jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki berusia antara 15-24 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena ankle sprain dan perempuan usia 30 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena ankle sprain. Cedera keseleo pergelangan kaki 58,3% terjadi pada saat kegiatan atletik, basket 41,1%, football 9,3% dan soccer 7,9% (Mukrim et al., 2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018) memaparkan beberapa data tentang jenis, dan tempat cedera di Indonesia. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan jenis cedera luka lecet/memar sebesar 56,1%, luka robek/iris 19,7%, terkilir sebesar 36,1%, anggota tubuh bagian bawah sebesar 64,5% dan bagian atas sebesar 33,69%.

Berdasarkan tempat terjadinya cedera, disekolah, dan lingkungan sebesar 6,4% (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Pertolongan pertama untuk mengatasi cedera sangatlah penting dalam permainan futsal. Karena dapat menolong dan mengatasi cedera yang terjadi pada teman, orang lain, bahkan pada dirisendiri. Supaya meringankan beban sakit

yangdiderita selain itu cedera yang terjadi supaya tidak semakin parah dan fatal.Dengan melakukan pertolongan pertama yang salah seperti jika terjadi peradangan pertolongan pertamanya diolesi dengan yang panas seperti balsem atau koyo perlakuan itu akan menambah parah peradangan karena pembuluh darah akan pecah dan semakin melebar peradangannya. Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dini, menggunakan prinsip tindakan Pertolongan Pertama padaKecelakaan dengan metode Rest Ice Compression Elevation (RICE) (Candra et al., 2021).

Metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) untuk melakukan pertolongan pertama pada cedera, dibuat untuk mempermudah penanganan cedera tanpa harus terlebih dahulu menunggu tim medis. RICE diharapkan mampu meredam otot yang sedang cidera yang bertujuan agar cidera tidak meluas dan mengakibatkan potensi atlet terhenti. RICE yang membantu penanganan pertama pada cedera sangat berpengaruh terhadap kondisi setelah cedera berlangsung, sebab penanganan yang salah dapat berakibat fatal pada potensi yang dimiliki oleh atlet. Tindakan RICE merupakan tindakan penanganan yang komponennya mempunyai peranan masing-masing dan mempunyai fungsi yang berbeda sehingga saling melengkapi untuk penanganan cedera yang terjadi, RICE adalah tindakan penanganan cedera yang lebih lengkap yaitu dengan dilakukan tindakan mencegah atau melindungi cedera. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus sprain dan strain yang sering terjadi di olahraga futsal (Candra et al., 2021).

Hasil Studi yang dilakukan di wilayah lagoa melalui wawancara terhadap klub Futsal di lagoa 3 orang dan 1 responden mengatakan pernah mengalami cedera keseleo dibagian kaki dan tindakan yang dilakukan didiamkan lalu setelah selesai bermain

diurut. Satu responden mengatakan pernah mengalami luka memar di bagian kaki akibat benturan dengan pemain lawan tindakan yang dilakukan didiamkan dan dikompres dengan es batu. Satu responden mengatakan pernah mengalami cedera keseleo di bagian tangan akibat menangkap bola dengan teknik yang salah tindakan yang dilakukan dengan mendiamkan lalu setelah bermain diurut.

## 2. Metode Pengabdian

Desain Penelitian ini akan menggunakan deskriptif kuantitatif. Deskriptif Kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, gejala dan kejadian secara akurat. Pada penelitian ini yakni tentang tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga di wilayah Lagoa barat RT 001/ RW 018.

## 3. Hasil Pengabdian

| Kategori    | Frekuensi | Presentase |
|-------------|-----------|------------|
| 17-20 tahun | 0         | 0%         |
| 21-35 tahun | 10        | 100%       |
| 36-50 tahun | 0         | 0%         |
| Total       | 10        | 100%       |

  

| Kategori         | Frekuensi | Presentase |
|------------------|-----------|------------|
| SD               | 1         | 10%        |
| SLTP/SMP         | -         | -          |
| SLTA/SMA         | 6         | 60%        |
| Perguruan Tinggi | 3         | 30%        |
| Total            | 10        | 100%       |

Tabel diatas Menunjukkan bahwa semua responden di klub futsal berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 10 orang (100%). 1 orang (10%) responden berpendidikan terakhir SD, tidak ada responden yang berpendidikan terakhir SMP, 6 orang (60%) berpendidikan terakhir SMA dan 3 (30%).

Tingkat pemahaman responden terhadap penerapan metode rest menurut Tingkat pendidikan didapatkan sebesar 75 % Tingkat pengetahuan baik.

Sedangkan dengan Tingkat pendidikan antara SMA-PT didapatkan hasil Tingkat pemahaman kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, R. (2021). Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice Pada Klub Sepak Bola Batu Merah Fc Randi Adriansyah.
- Astutik. (2013). Data Dan Riset Kesehatan Daerah Dasar. Riskesdas.
- Bahr, R., & Maehlum, S. (2004). Clinical Guide To Sports Injuries. Gazzete Bok.
- Basrah, K. L. (2021). Analisis Fungsi Manajemen Vamos Futsal Akademi Yogyakarta Dalam Peningkatan Prestasi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bleakley, C. M., Mcdonough, S. M., Macauley, D. C., & Bjordal, J. (2006). Cryotherapy For Acute Ankle Sprains: A Randomised Controlled Study Of Two Different Icing Protocols. *British Journal Of Sports Medicine*, 40(8), 700-705; Discussion 705. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.025932>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan TeknikPRICE Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44-51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Eustice, C. (2022). R.I.C.E. Treatment For Acute Musculoskeletal Injury Self-Care To Reduce Pain And Swelling With Soft Tissue Injuries. [Verywellhealth.Com](https://www.verywellhealth.com).
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2007). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota

- Tubuh Bagian Atas. Fik Uny.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*,5(1).<https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i1.195>
- Hastono, S. P. (2016). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Pt. Raja Grafindo Perkasa.
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & Cs, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode Rice, Sport Massage, Dan Kinesiotaping Pada Tim Akuatik Ponxx Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539-544. <https://doi.org/10.54082/Jamsi.281>
- Knight, K. (1996). Immediate Care Of Acute Traumatic Injuries. In *Cryotherapy In Sport Injury Management* (Pp. 85-98). Human Kinetics.
- Kushartanti, W. (2007). *Patofisiologi Cedera Olahraga*