



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13522>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13522>

## **Pengenalan Cedera Olahraga dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Pada Kelompok Karang Taruna di Kabupaten Klaten**

**Yulius Agung Saputro<sup>1</sup>, Pasha Erik Juntara<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Progam Studi Ilmu Keolahragaan. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Progam Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Muhammadiyah Kota Bumi Lampung, Indonesia

### **Article Info**

#### *Article History :*

Received 2022-10-22

Revised 2022-11-10

Accepted 2022-11-29

Available 2022-11-30

#### *Keywords :*

*Cedera Olahraga, Cedera Akut, Metode RICE*

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



### **Abstract**

*Sport is a force that acts on the body or part of the body that exceeds the body's ability to overcome it. From these sports activities, injuries can occur, either due to falls, collisions or wrong movements. Sports injuries (sports injuries) are all kinds of injuries that arise, both during practice and during sports (matches) or after matches. Sports injuries usually affect bones, muscles, tendons and ligaments. The RICE method is a method of treating injuries, which aims to prevent further injury and reduce pain. The purpose of this community service is to provide scientific provision in the field of handling sports injuries using the RICE method for the Krida Muda Taruna (KMT) Group in Gaden Village, Trucuk District, Klaten Regency, theoretically and practically in increasing knowledge of handling sports injuries in the field. The material presented at this socialization was about handling acute sports injuries with the RICE method and continued with practice. The results obtained in this activity included 1) the implementation of the socialization was attended by 30 young participants from the Krida Muda Taruna Group (KMT) in Gaden Village. 2) Participants gain knowledge about the classification of types of sports injuries. 3) Participants' knowledge of the principles of how to handle acute injuries using the RICE method increased after receiving socialization. 4) Participants are able to properly practice handling acute sports injuries using the RICE method.*

Olahraga merupakan suatu gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Dari kegiatan olahraga tersebut bisa terjadi cedera, baik karena jatuh, benturan ataupun salah gerak. Cedera olahraga (sport injury) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Cedera olahraga biasanya terkena pada bagian tulang, otot, tendo serta ligamentum. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, secara teoretis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga di lapangan. Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini adalah tentang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE dan dilanjutkan praktek. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini meliputi 1) pelaksanaan sosialisasi diikuti oleh 30 peserta remaja Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden. 2) Peserta mendapatkan pengetahuan tentang klasifikasi jenis Cedera Olahraga. 3) Pengetahuan peserta tentang prinsip cara penanganan cedera akut dengan menggunakan metode RICE meningkat setelah mendapatkan sosialisasi. 4) Peserta mampu mempraktikkan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE dengan baik.

## A. PENDAHULUAN

Gaya hidup aktif secara fisik sangat penting untuk semua kelompok usia. Alasan untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik adalah sebagai kesenangan dan relaksasi, kompetisi, sosialisasi, pemeliharaan, dan peningkatan kebugaran, dan kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko kematian dini secara umum, dan dari penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker usus besar, obesitas, dan diabetes mellitus, Setyaningrum (2019: 16). Kegiatan olahraga yang rutin dilakukan bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan dapat berupa jalan kaki, lari, senam dan aktivitas lainnya. Namun, partisipasi olahraga juga memiliki risiko mengalami cedera, baik karena jatuh, benturan ataupun salah gerak. Efek dari cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari Setiawan (2011: 23).

Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan menghentikan langkahnya untuk beraktivitas untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus segera mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal yang dapat menimbulkan kecacatan, sehingga diharapkan dapat segera mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali, Junaidi, J. (2017). Dalam melakukan penanganan cedera olahraga, kita harus mengetahui besarnya tingkatan suatu cedera yang terjadi pada bagian tubuh tersebut terlebih dahulu. Secara umum, pasien tidak diperkenankan melakukan kegiatan olahraga seperti biasa sampai kelainan tersebut betul-betul membaik, dan dapat menggerakkan tubuh dengan nyeri yang minimal. Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera, Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (2016).

Berdasarkan observasi situasi di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, masyarakat di Desa Gaden merupakan tipe masyarakat yang memiliki minat aktivitas olahraga yang tinggi, terutama masyarakat kategori usia remaja dan dewasa muda. Keberadaan fasilitas olahraga seperti lapangan voli, sepakbola, bulutangkis dan lahan kosong mendorong pemuda yang tergabung di Kelompok Karang Taruna Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden memiliki aktivitas olahraga yang tinggi. Berdasarkan analisis situasi di lapangan, aktivitas olahraga tinggi yang dilakukan oleh para pemuda Kridha Muda Taruna (KMT) tidak diimbangi dengan pemahaman cedera dan masih sangat rendahnya pengetahuan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE. Hal ini terjadi karena banyak kasus ketika para pemuda (KMT) mengalami cedera, cenderung dibiarkan saja dan lebih mengandalkan *massage* tradisional.

Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compression (kompres), E=elevation (elevasi), Hing W, Lopes J, Hume PA, Reid DA (2011). Menurut Ikhwan Zein (2017: 16) penanganan pertama saat atlet mengalami cedera menggunakan metode RICE. Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi. Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada remaja di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga akut melalui metode RICE. Diharapkan ide pengabdian ini dapat

memberikan bukti pengembangan yang efektif.

Masyarakat di Desa Gaden merupakan tipe masyarakat yang memiliki minat aktivitas olahraga yang tinggi, terutama masyarakat kategori usia remaja dan dewasa muda. Keberadaan fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan voli, sepakbola, bulutangkis dan lahan kosong mendorong Kelompok remaja Karang Taruna Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden memiliki aktivitas olahraga tersebut. Berdasarkan analisis situasi masyarakat di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam program Pengabdian pada masyarakat ini. Adapun permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah :

- a. Tingginya minat aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden tidak diimbangi dengan pemahaman tentang cedera Olahraga.
- b. Pengetahuan remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden tentang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE masih sangat rendah. Hal ini ditinjau dari survei banyaknya kasus ketika para pemuda (KMT) mengalami cedera, cenderung dibiarkan saja dan lebih mengandalkan *massage* tradisional.

Berdasarkan kenyataan yang ada di lapangan dan melihat kondisi yang ada, kegiatan pengabdian ditujukan untuk pengembangan wawasan agar permasalahan bagi remaja Kridha Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden bisa segera diatasi dengan solusi berikut ini:

- a. Melakukan sosialisasi Cedera Olahraga, sosialisasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja Kridha Muda Taruna (KMT) tentang Konsep Cedera Olahraga dan Jenis Cedera Olahraga .
- b. Melakukan sosialisasi tentang Penanganan Cedera Akut dengan menggunakan metode RICE

Melakukan Pelatihan atau praktek, kesempatan ini diberikan untuk mempraktikkan informasi dan pengetahuan mereka yang berkaitan dengan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE yang telah mereka peroleh dari sosialisasi sebelumnya.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode dalam program ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam bentuk pelatihan teori dan diakhiri dengan praktek pelatihan penanganan cedera olahraga akut bagi mitra (Kridha Muda Taruna Desa Gaden), sehingga secara langsung mereka mengetahui bagaimana latihan ini dilakukan. Akan tetapi, sebelum pelaksanaan, para peserta diberi pelatihan terlebih dahulu oleh tim pengabdian, atau dalam istilah lain para peserta diberi *coaching clinic* terlebih dahulu. Sedangkan materi dari *coaching clinic* tersebut adalah latihan pelatihan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pra kegiatan

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan memberikan sosialisasi tentang

pengenalan Tata Penanganan Cedera Olahraga pada Fase Akut dengan Metode RICE kepada kelompok mitra.

b. Saat kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam tiga sesi yaitu: a) sosialisasi materi awal tentang pengertian dan klasifikasi jenis cedera olahraga b) Sosialisasi materi tentang penanganan tepat cedera olahraga pada fase akut dengan metode RICE pelaksanaan praktek penanganan cedera olahraga oleh mitra yang akan didampingi oleh tim pelaksana pengabdian.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk diseminarkan dalam seminar hasil kegiatan PKM

**PELAKSANAAN KEGIATAN**

Adapun jadwal kegiatan dilaksanakan pada:

Bulan : Februari 2022

Tempat : Dukuh Klemudan, Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

Jumlah peserta : 30 Anggota Karang Taruna

Kegiatan Penelitian ini akan dikukan dimulai pada bulan Februari 2022, bertempat di Klaten.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan Pengabdian

| No | Nama Kegiatan   | Bulan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|----|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|    |   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1  | Sosialisasi penyuluhan awal dan Pengumpulan Data Responden      |       | ■ | ■ |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 2  | Pengenalan modul Pelaksanaan Sosialisasi Cedera Olahraga        |       |   | ■ | ■ |   |   |   |   |   |    |    |    |
| 3  | Pelaksanaan Sosialisasi Cedera Olahraga Akut Dengan Metode RICE |       |   |   | ■ | ■ |   |   |   |   |    |    |    |
| 4  | Monitoring Evaluasi dan Pelaporan Kemajuan                      |       |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ |   |    |    |    |
| 5  | Publikasi Pengabdian  |       |   |   |   |   |   |   |   | ■ |    |    |    |
| 6  | Laporan Akhir Pengabdian  |       |   |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  |    |

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan berolahraga adalah untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, namun kita juga tidak bisa menghindar dari yang namanya cedera. Tetapi kita tidak perlu khawatir terhadap yang namanya cedera, jika ditangani dengan baik maka cedera bukanlah suatu hal yang menakutkan buat kita untuk kembali melakukan aktivitas olahraga. Pada kenyataannya masih banyak orang yang kurang peduli terhadap pentingnya penanganan pertama pada cedera olahraga.

Pada suatu kasus, kita masih sering ketika sudah tahu cedera tetapi masih saja memaksakan untuk

berolahraga atau melanjutkan permainan. Hal tersebut terlihat wajar jika seorang pemain yang benar-benar dibutuhkan tim meskipun dalam kondisi cedera akan dipaksa untuk terus bermain. Tidak semua jenis cedera bisa terus dipaksakan untuk bermain meskipun dalam kondisi cedera, karena cedera kecil saja mungkin akan berdampak besar di kemudian hari bahkan hal tersebut bisa membuat pemain tidak bisa berolahraga untuk selamanya atau mungkin memutus jenjang karir kedepannya, Weinberg. R.S & Gould. D. (2007: 45).

RICE merupakan salah satu metode sederhana dan dapat dilakukan dengan sendiri. RICE merupakan singkatan dari Rest, mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. Ice adalah pemberian kompres es di area yang cedera. Compression yaitu aplikasi gaya tekan terhadap lokasi cedera misal dengan blebet, deker maupun kinesiotaping. Elevation, meninggikan bagian cedera untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung. Metode ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (sprain maupun strain, dan memar). Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi menurut (Zein, 2015).

Berdasarkan observasi awal di lapangan, metode RICE tidak pernah diajarkan secara khusus di sekolah maupun memperoleh informasi dan pengalaman pelatihan dimanapun kepada kelompok mitra. Hal tersebut diketahui ketika dilakukan wawancara secara acak terhadap kelompok mitra di Karang Taruna (Kridha Muda Taruna) di Desa Gaden. Sehingga bisa dibilang bahwa kelompok mitra hanya mengetahui dari informasi yang digali sendiri/otodidak baik lewat media sosial maupun informasi dari teman-teman, tentunya tidak semua anggota Karang Taruna memiliki pemahaman yang sama. Hal ini sebenarnya membuat para anggota Karang Taruna bingung dan tidak memiliki pegangan secara pasti mengenai prinsip-prinsip tentang cara penanganan pertama pada cedera akut.

Pada salah satu anggota Karang Taruna menceritakan pengalaman tentang cedera yang didapat ketika bertanding futsal, memperlihatkan bahwa masih ada anggota Karang Taruna yang mengalami cedera tetapi tetap memaksakan untuk terus bertanding, hal tersebut sudah mengabaikan prinsip dari pertolongan pertama pada cedera sehingga keputusan yang diambil sudah mengesampingkan keselamatan pada seseorang. Disisi lain terdapat kekurangan pada club maupun perangkat pertandingan, dimana minimnya alat-alat P3K sebagai support untuk penanganan pertama saat pemain yang mengalami cedera akut.

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan berjalan dengan lancar. Selama kegiatan berlangsung semua peserta mengikuti sampai selesai kegiatan. Karena dalam masa New Normal Sosialisasi dilaksanakan secara luring dan membatasi jumlah siswa dan tetap menerapkan protokol kesehatan. Pada pelaksanaan diberikan materi tersebut supaya siswa bisa mengikuti. Kemudian dilaksanakan tanya jawab dan diskusi.

Pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang mengacu pada produk/target luaran yang diinginkan. Sosialisasi awal adalah pemberian materi yang disampaikan Pasha Erik Juntara. M.Or dari Universitas Muhamadiyah Kota Bumi Lampung tentang Klasifikasi Jenis Cedera Olahraga yang dilakukan secara online, dan dilanjutkan dengan pelatihan penanganan cedera olahraga akut bagi mitra (Krida Muda Taruna Desa Gaden) oleh pemateri Yulius Agung Saputro., M.Or selaku dosen pengampu konsentrasi Terapi Cedera Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.



Gambar 1. Sosialisasi pengenalan cedera olahraga dan penanganan kasus cedera olahraga akut kepada kelompok karang taruna di Kabupaten Klaten



Gambar 2. Suasana praktek pengenalan cedera olahraga dan penanganan kasus cedera olahraga akut kepada kelompok karang taruna di Kabupaten Klaten

#### D. PENUTUP

Terima kasih kepada para peserta sosialisasi Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten,. Tak lupa juga ucapan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah mengizinkan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan pengabdian berlangsung diperoleh hasil yang positif diantaranya sebagai berikut : 1) Peserta sosialisasi mendapatkan pengetahuan tentang klasifikasi jenis Cedera Olahraga. 2) Peserta sosialisasi aktif bertanya, mulai dari awal kegiatan sampai selesai, mengenai penjelasan, dampak dan cara mengatasi masalah-masalah Cedera Olahraga Akut.3) Peserta sosialisasi antusias dalam melakukan praktik penanganan cedera olahraga akut dengan metode R.I.C.E.

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE pada Kelompok Krida Muda Taruna (KMT) di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, secara teoretis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga di lapangan. Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

- a. Remaja Kridha Muda Taruna (KMT) telah memahami Konsep Cedera Olahraga dan Jenis Cedera Olahraga.
- b. Pengetahuan remaja Kridha Muda Taruna (KMT) tentang prinsip cara penanganan cedera akut dengan menggunakan metode RICE meningkat setelah mendapatkan sosialisasi
- c. Remaja Kridha Muda Taruna (KMT) mampu mempraktikkan penanganan cedera olahraga akut dengan metode RICE setelah sosialisasi.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (2016). Sport Injury and Illness : Elite Skiers Describe Their Experiences  
Sport Injury and Illness : Elite 439 Skiers Describe Their Experiences, 1367(September).<https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608033>.
- Hing W, Lopes J, Hume PA, Reid DA (2011): Comparison of multimodal physiotherapy and "R.I.C.E." self-treatment for early management of ankle sprains. *New Zealand Journal of Physiotherapy* 39(1) 13-19.
- Junaidi, J. (2017). Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>
- Muhammad, Ikhwan Zein (2015). Cedera Olahraga. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Muhammad, Ikhwan Zein. (2017). *Jogja Sport Clinic sebagai Klinik Terapi Olahraga Pertama di Yogyakarta*. Retrieved from <http://klinikjsc.com/> layanan/(accesed 10/11/2019).
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.