
EDUKASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET TAEKWONDO DI KIDS SMANSA CLUB

Dini Afriani Khasanah¹, Listya Triandari², Risa Valentia Feby³, Ghifari Theo Lazuardi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Panca Bhakti,
Jalan Komodor Yos Sudarso, Pontianak, Kalimantan Barat

¹Alamat e-mail: dini.ak@upb.ac.id

Abstrak

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga jenis beladiri yang sudah populer di masyarakat Indonesia, walaupun olahraga ini berasal dari Korea. Hal ini karena taekwondo memiliki banyak manfaat seperti melatih kemampuan fisik atlet dan membentuk karakter atlet yang beretika. Tujuannya agar para atlet dapat segera menangani secara mandiri dan memahami cara penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*). Metode yang digunakan adalah survei, ceramah dan simulasi langsung dalam penanganan cedera olahraga secara interaktif. Sasarannya adalah atlet Taekwondo *Kids Smansa Club* (KSC) yang beranggotakan 118 orang. Hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan pemahaman dalam penanganan cedera olahraga pada atlet Taekwondo *Kids Smansa Club* (KSC) kisaran 34,75%-54%. Pemberian edukasi penanganan cedera olahraga sangat berguna bagi atlet dalam menjaga kualitas fisiknya jangka panjang.

Kata Kunci: cedera olahraga, taekwondo, PRICE.

Abstract

Taekwondo is one type of martial arts sport that is already popular in Indonesian society, even though this sport originated in Korea. This is because taekwondo has many benefits such as training athletes' physical abilities and forming the character of ethical athletes. The goal is that athletes can immediately handle independently and understand how to handle sports injuries using the PRICE method (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation). The methods used are surveys, lectures, and direct simulations in handling sports injuries interactively. The target was Taekwondo Kids Smansa Club (KSC) athletes with 118 members. The results obtained are an increased understanding of handling sports injuries in Taekwondo Kids Smansa Club (KSC) athletes in the range of 34,75%-54%. Education on handling sports injuries is beneficial for athletes in maintaining long-term physical quality.

Keywords: sports injury, taekwondo, PRICE.

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga jenis bela diri yang berasal dari Korea Selatan. Asal kata dari Taekwondo adalah kata "Tae" bermakna tindakan yang menghancurkan dengan menggunakan kaki, kata "Kwon" bermakna pada serangan dengan menggunakan tangan dan kata "Do" bermakna jalan seni. Maka makna keseluruhan dari kata taekwondo adalah seni menggunakan kaki atau tangan sebagai alat untuk seseorang melakukan bela diri (Rahman *et al.*, 2023). Menurut Harmoni *et al.* (2016) Gerakan taekwondo berfokus pada teknik memukul, menendang, dan menangkis serangan lawan. Hal tersebut menjadikan olahraga taekwondo bersifat agresif. Cedera pun menjadi risiko yang melekat pada atlet taekwondo.

Menurut Wijaya *et al.* (2018), cedera merupakan jaringan yang rusak akibat kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan, sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Cedera pada jaringan otot karena kerusakan langsung atau tidak langsung akibat teregang melebihi batas normal. Cedera ini umumnya terjadi pada atlet, di mana salah satu otot di bagian belakang paha mengalami kerusakan atau peregangan karena dampak trauma atau gerakan yang tiba-tiba dan berhenti secara mendadak. (Sutirta *et al.*, 2023).

Terjadinya cedera olahraga, secara fisiologis diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan tubuh selama melakukan aktivitas olahraga (Imam *et al.*, 2022). Penyebab cedera dalam olahraga terdiri atas dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal disebabkan oleh lingkungan yang tidak aman, kondisi alat yang tidak terawat, penggunaan alat yang tidak tepat, perlengkapan yang kurang memadai. Sedangkan faktor internal disebabkan oleh kurangnya pemanasan guna peregangan otot, cara latihan yang kurang tepat dan pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat (Safitri *et al.*, 2021).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting dalam bentuk pelayanan jasa kesehatan yang dapat mengembangkan gerak dan fungsi tubuh. Sesuai dengan Permenkes No. 65 tahun 2015 pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. (Depkes RI, 2015).

Namun masih banyak masyarakat yang kurang peduli akan pentingnya penanganan pertama pada cedera olahraga dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera dalam pertandingan. Dalam pertandingan maupun sesi latihan, banyak atlet yang memaksakan untuk terus bermain meskipun dalam kondisi cedera karena dianggap merupakan hal yang sepele. Cedera yang dianggap kecil kemungkinan akan berdampak besar di kemudian hari. Dalam beberapa kasus, penanganan awal yang salah dapat memperparah kondisi cedera. Ditambah lagi, kurangnya pemahaman terkait persiapan sebelum olahraga guna menghindari terjadinya cedera saat berolahraga atau melakukan latihan (Pristianto *et al.*, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan strategi informasi Pendidikan kesehatan berbasis masyarakat khususnya pada atlet taekwondo terkait penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICE yaitu P (*Protection*), R (*Rest*), I (*Ice*), C (*Compression*), E (*Elevation*).

Menurut Imam *et al.* (2022), hal ini bertujuan untuk meminimalisir efek cedera dan mempercepat proses penyembuhan cedera.

METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan bentuk pemberian edukasi secara promotif, preventif dan rehabilitatif terkait penanganan cedera olahraga dari sudut pandang keilmuan fisioterapi olahraga. Peserta kegiatan pengabdian berjumlah 118 orang atlet taekwondo dengan rentang usia 5 tahun hingga 17 tahun. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan November 2023. Metode pengabdian menggunakan metode survei, ceramah dan simulasi langsung terkait penanganan cedera olahraga pada atlet taekwondo di *Kids Smansa Club*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta materi dalam bentuk gambar edukatif terkait metode PRICE. Metode survei menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman para atlet taekwondo terkait penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICE. Menurut Pristianto *et al.*, (2022) metode PRICE merupakan metode yang berfungsi untuk melindungi area tubuh yang mengalami cedera sehingga kondisinya tidak akan memburuk. Metode ini terdiri atas *Protection* (melindungi area tubuh yang cedera), *Rest* (mengistirahatkan area tubuh yang cedera), *Ice* (memberikan terapi dingin pada area tubuh yang cedera), *Compression* (melakukan penekanan pada area yang cedera), serta *Elevation* (meninggikan posisi area yang cedera). Metode ceramah menggunakan gambar edukatif dimana para atlet dapat secara aktif ikutserta dalam materi penanganan cedera olahraga. Dilanjutkan dengan metode simulasi langsung terkait gerakan *warming up*, *stretching exercise*, *cooling down* dan Langkah-langkah yang harus diaplikasikan dalam metode PRICE.

Pengumpulan data menggunakan hasil dari kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Dalam hal ini bentuk kuesioner berupa kuesioner tertutup. Menurut Afriansyah & Haridito (2016), kuesioner tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda centang (✓). Adapun pertanyaan yang diberikan berupa pengetahuan tentang peran fisioterapi olahraga taekwondo, pengetahuan tentang cedera olahraga, pengetahuan penanganan cedera olahraga dan pengetahuan metode PRICE sebanyak 10 butir pertanyaan disertai dengan gambar agar mudah dipahami. Teknik analisa data menggunakan perbandingan persentase jumlah hasil jawaban “Tahu” dan “Tidak Tahu” dari kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

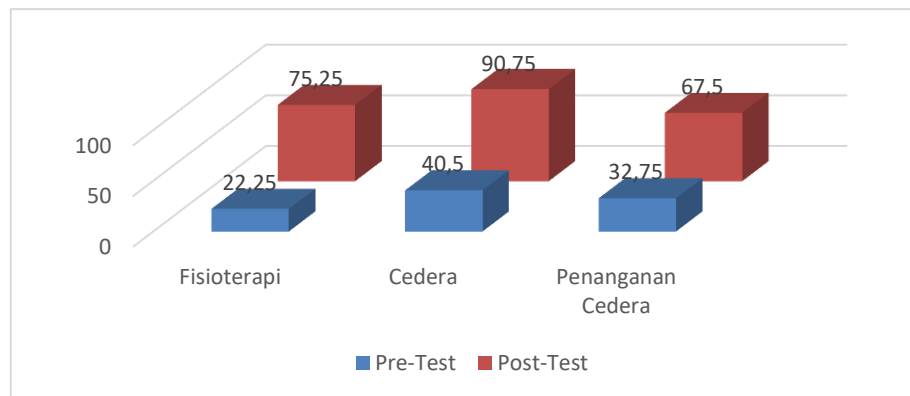
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menggunakan data kuesioner pre-test dan post-test para atlet taekwondo *Kids Smansa Club* agar mengetahui tingkat pemahaman para atlet tentang penanganan cedera olahraga baik melalui metode ceramah dan simulasi langsung. Para atlet taekwondo diberikan masing-masing pertanyaan sebanyak 10 butir pertanyaan singkat dan mudah dipahami dengan disertai gambar pada saat sebelum dan setelah pemberian edukasi. Adapun indikator pertanyaan kuesioner sebagai berikut.

Tabel 1. Indikator Pertanyaan Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*

Subtansi	Indikator	Butir Soal
Pengetahuan peran fisioterapi olahraga	a. Pemahaman Fisioterapi	1,2,3
	b. Peran Fisioterapi Olahraga	
	c. Peran Fisioterapi pada Taekwondo	
Pengetahuan cedera olahraga	a. Pemahaman Cedera Olahraga	4,5
	b. Pemahaman Penanganan Pertama Cedera	
Pengetahuan penanganan cedera dari metode PRICE	a. Pemahaman Metode <i>Protection</i>	6,7,8,9,10
	b. Pemahaman Metode Rest	
	c. Pemahaman Metode <i>Ice</i>	
	d. Pemahaman Metode <i>Compression</i>	
	e. Pemahaman Metode <i>Elevation</i>	

Berdasarkan Tabel 1, kuesioner memiliki 10 butir pertanyaan yang diberikan pada para atlet taekwondo saat *pre-test* dan *post-test*. Dari 118 atlet taekwondo, kuesioner yang dianggap valid hanya berjumlah 110 kuesioner. Hal ini karena ada 8 kuesioner yang tidak menjawab pertanyaan secara penuh baik dari *pre-test* maupun *post-test*. Didapatkan perolehan persentase hasil kuesioner *pre-test* terkait pengetahuan fisioterapi sebesar 22,25% dan hasil kuesioner *post-test* terkait pengetahuan fisioterapi sebesar 75,20%. Hasil kuesioner *pre-test* terkait pengetahuan cedera sebesar 40,50% dan hasil kuesioner *post-test* terkait pengetahuan cedera sebesar 90,75%. Hasil kuesioner *pre-test* terkait pengetahuan penanganan cedera sebesar 32,75% dan hasil kuesioner *post-test* terkait pengetahuan penanganan cedera sebesar 67,50%.



Gambar 1. Hasil Evaluasi Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil evaluasi dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada para atlet taekwondo *Kids Smansa Club* menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pengetahuan tentang fisioterapi, cedera dan penanganan cedera berkisar 34,75%-53%. Metode pemberian reedukasi terkait informasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat luas secara interaktif dan partisipasif (Mahyarudin *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan pengabdian adalah adanya peningkatan pengetahuan dalam penanganan cedera olahraga pada atlet taekwondo di *Kids Smansa Club* berkisar 34,75%-53%. Hal ini dikarenakan adanya pemberian informasi kesehatan terkait penanganan cedera olahraga secara edukatif, interaktif dan partisipasif yang disertai dengan kegiatan yang melakukan simulasi langsung dalam penanganan cedera olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada dosen dan mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Pertanian, Sains Dan Teknologi Universitas Panca Bhakti yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat pada atlet taekwondo *Kids Smansa Club*. Dan tak lupa pula, kami ucapkan terima kasih kepada para pelatih, atlet serta orang tua atlet taekwondo *Kids Smansa Club* yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada bidang ilmu fisioterapi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah., M. F. & Haridito, I. (2016). Tingkat Kepuasan Member Fitness Terhadap Pelayanan Di Tempat Kebugaran Balai Kesehatan Olahraga Dan Pusat Informasi Pencegahan Penyakit

Metabolik (BKOR-PIPPM) Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 370-377.

- Depkes RI. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Harmoni, F. H., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2016). Hubungan Latihan Taekwondo Terhadap Atensi Pada Usia Remaja Yang Diukur Dengan Attention Network Test. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 817-826.
- Imam, K., Untung, M., Nyiring, P., & Ramadhan, R. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Akut Dengan Metode PRICE Pada Atlet Bulutangkis PB Metla Raya Di Desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian “Dharma Bhakti”*, 5(1), 1-4.
- Mahyarudin, A., Novianry, V., & Sastriawan, H. (2023). Edukasi Keamanan Vaksinasi Sebagai Bentuk Pencegahan Penularan Covid-19. Gervasi: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 463-472.
- Pristianto, A., Andini, R. M., & Naufal, A. F. (2022). Kejadian Cedera Muskuloskeletal Saat Melakukan Exercise Selama Masa Pandemi COVID-19. *Quality: Jurnal Kesehatan*. 16(1), 73-81.
- Rahman, F., Qomari, A. M., Sari, E. Y., & Azizah, R. (2023). Penyuluhan Pencegahan Cedera Olahraga Pada Altet Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Pengabdian Pada Masyarakat*. 1(1), 97-109.
- Safitri, D. A., Khusniya, I., & Da'i, M. (2021). Pengetahuan dan Penanganan Cidera Berat pada Atlet Karate. Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan, 1(2), 97–105.
- Sutirta, H., Latulusi, A. A., & Jehambur, K. (2023). Sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cidera Olahraga pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kecamatan Wania. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4980–4983.
- Wijaya, I. M. K., Wahyuni, P. D. S., Setiawan, K. H., & Widiastuti, M. K. (2018). Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Fakultas Kedokteran Undiksha*: 1–7.