

Edukasi Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta

Wijianto^{1*}, Edi Sugiarto^{2*}, Ariska Nabila^{3*}, Siti Khadijah^{4*}

¹²³⁴Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: wij165@ums.ac.id

Abstrak

Keywords:
PRICE, Latihan
Stabilisasi, Cedera
Olahraga

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pencak silat tapak suci Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) merupakan salah satu komunitas olahraga bela diri yang rutin mengisi kegiatan yang diadakan di kampus UMS maupun diluar kampus, mengikuti kejuaraan cabang, kejuaraan nasional antar mahasiswa hingga internasional. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang berupa stability exercise. Untuk mengetahui tingkat kesadaran manfaat pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang dengan memberikan stability exerci Metode fisioterapi yang digunakan pada pertolongan pertama berupa PRICE, dan pencegahan dengan Stabiliy Exercise, kuisioner untuk mengetahui pemahaman pertolongan pertama dan pence gahan cedera berulang. Dari seluruh anggota diambil 19 data, pada pre edukasi didapati skor 57 tahu dan 38 tidak tahu, untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah edukasi, peserta mempraktikkan kembali penanganan pertolongan pertama dan Latihan Stabilisasi, didapatkan tingkat pemahaman pre 38 dan post 95. Dapat dilihat dengan hasil kuesioner berdasarkan nilai tahu adalah 38. Namun, setelah diberikannya penyuluhan dan demonstrasi tentang pertolongan pertama pada cedera terjadinya peningkatan kepahaman atlet yang ditandai dengan adanya perubahan nilai kuesioner yaitu menjadi 95.

1. PENDAHULUAN

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pencak silat tapak suci Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) merupakan salah satu komunitas olahraga bela diri yang rutin mengisi kegiatan yang diadakan di kampus UMS maupun diluar kampus, mengikuti kejuaraan cabang, kejuaraan nasional antar mahasiswa hingga internasional. Atlet di UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS terdiri dari laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan 8 orang, dengan kelompok usia 18-20 tahun sebanyak

17 orang (40,74%) dan usia 21-25 tahun sebanyak 2 orang (33,33%). Dengan mempertimbangkan hal tersebut, penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang berupa stability exercise.

1.1 Analisis Situasi

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Tapak Suci UMS merupakan salah satu UKM yang ada di UMS. UKM Pencak Silat Tapak Suci diketuai oleh Muhammad Revan. Kegiatan latihan rutin dilaksanakan setiap hari senin dan kamis. UKM ini memiliki 27 orang

atlet dengan rentang usia 19-25 tahun yang lebih dominan laki-laki daripada perempuan. Bentuk kegiatan UKM Pencak Silat Tapak Suci setiap harinya adalah latihan fisik dan persiapan untuk pertandingan.

Hasil observasi ditemukan adanya cedera paling banyak terjadi pada knee dan ankle, ditemukan adanya nyeri gerak pada knee dan ankle, instability ligament knee dan ankle, spasme pada M. Hamstring bilateral, M. Quadriceps bilateral, dan M. Gastrocnemius bilateral, cedera diakibatkan karena salah tumpuan dan posisi jatuh yang salah, cedera paling banyak terjadi pada posisi menggantung, cedera terparah yang pernah terjadi berupa robek ligamen pada lutut dan dislokasi. Kondisi tersebut bisa diakibatkan karena benturan dan kesalahan pada saat melakukan teknik beladiri.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasar analisis situasi diatas, didapat permasalahan mitra antara lain :

- a. Adanya nyeri gerak pada knee dan ankle
- b. Adanya gangguan gerak pada knee dan ankle Spasme pada M. Hamstring bilateral, M. Quadriceps bilateral, dan M. Gastrocnemius bilateral.

1.3 Solusi yang Ditawarkan

Pelayanan Fisioterapi yang dapat diberikan dalam permasalahan komunitas di UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS tersebut dapat berupa pelayanan yang bersifat promotif dan preventif. Upaya promotif yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan performa atlet menjadi lebih optimal. Sedangkan upaya preventif bertujuan sebagai solusi dalam penanganan pertama dan pencegahan cedera berulang dalam kegiatan latihan atau pertandingan.

2. METODE

Metode yang akan digunakan dalam penyuluhan ini adalah edukasi pertolongan pertama penanganan cedera berupa PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) merupakan salah satu cara menangani cedera olahraga pada jaringan lunak. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus sprain dan strain. PRICE tidak boleh dilakukan pada kram otot, patah tulang terbuka, luka terbuka pada kulit, dan korban yang alergi dingin dan tindakan preventif

yang dilakukan dengan demonstrasi berupa gerakan stabilisasi pada knee dan ankle, berupa gerakan walking lunge dan one-legged squat latihan ini memicu peningkatan mobilitas sendi, kekuatan, flexibilities, core, dan system kardiovaskuler.

2.1 Target

Adapun target yang hendak dicapai :

- a. Mengedukasi atlet tentang penanganan pertama saat cedera dan menghindari terjadinya cedera berulang
- b. Melatih mahasiswa agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang positif dalam komunitas olahraga
- c. Komunitas lebih mengetahui dan menerapkan bagaimana cara penanganan pertama saat cedera dan menghindari terjadinya cedera berulang
- d. Atlet yang telah di edukasi diharapkan bisa memberitahukan kepada anggota komunitas yang lain tentang bagaimana cara penanganan pertama saat cedera dan menghindari terjadinya cedera berulang.

Sebelum kegiatan penyuluhan pada atlet Pencak Silat Tapak Suci UMS dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan kegiatan observasi pada tanggal 16 Oktober 2019 didapati hasil adanya riwayat cedera, nyeri, dan terdapat gangguan gerak yang dapat menimbulkan resiko terjadinya cedera berulang pada atlet. Selanjutnya pada tanggal 20 November 2019 penyerahan surat izin kepada UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS untuk melakukan penyuluhan pada atlet di UKM tersebut.

Kegiatan penyuluhan untuk pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS dilakukan pada 25 November pukul 21:00 WIB. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pembukaan dan pengenalan dari mahasiswa, dilanjutkan dengan penyerahan leaflet pada atlet dan penyampaian materi tentang pertolongan pertama pada cedera dengan metode Protection, Ice, Compression, and Elevation (PRICE). Penyuluhan ditutup dengan sesi tanya jawab antara atlet dan mahasiswa.

Pada penyuluhan selanjutnya yang dilaksanakan pada tanggal 27 November 2019 pada pukul 19:00 WIB. Sebelum dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan assessment yaitu pemeriksaan postur dan tes khusus pada regio knee dan ankle serta

pemeriksaan balance dengan fukuda step test. Selanjutnya, penyuluhan tentang pencegahan cedera berulang dengan pemberian stability excercise lalu dilakukan evaluasi pada atlet. Terakhir dilakukan penutupan kegiatan dan ucapan terimakasih dengan foto bersama atlet Pencak Silat Tapak Suci UMS dan penandatanganan surat tugas oleh ketua UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan komunitas menghasilkan rencana jangka panjang yang berisi gambaran masa depan yang diharapkan pasca penyuluhan, yaitu mampu menerapkan penanganan pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang yang telah disampaikan oleh para mahasiswa. Gambar data dan grafik dapat di lihat di lampiran.

Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikannya materi kepada atlet yang terdiri dari laki-laki dan perempuan usia 18 sampai 21 tahun, belum adanya pemahaman tentang ruang lingkup pertolongan pertama pada cedera. Dapat dilihat dengan hasil kuesioner berdasarkan nilai tahu adalah 38. Namun, setelah diberikannya penyuluhan dan demonstrasi tentang pertolongan pertama pada cedera terjadinya peningkatan kephahaman atlet yang ditandai dengan adanya perubahan nilai kuesioner yaitu menjadi 95. Salah satu cara untuk meningkatkan kephahaman atlet adalah dengan mempraktikan metode PRICE secara mandiri dengan cara yang baik dan benar.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS yang merupakan salah satu UKM yang berada di Universitas Muhammadiyah Surakarta. UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS memiliki 27 orang atlet, namun pada penyuluhan ini jumlah atlet yang dapat berpartisipasi berjumlah 19 orang.

Atlet di UKM Pencak Silat Tapak Suci UMS terdiri dari laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan 8 orang, dengan kelompok usia 18-20 tahun sebanyak 17 orang (40,74%) dan usia 21-25 tahun sebanyak 2 orang (33,33%).

Sebelum penyuluhan terlebih dahulu dilakukan assesment yaitu pemeriksaan postur dan tes khusus pada regio knee dan ankle serta pemeriksaan balance dengan fukuda step test. Assesment pada 19 atlet didapati hasil rata-rata atlet mempunyai gangguan pada postur kaki (flatfoot dan valgus), instability pada ligament (ACL dan MCL).

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media leaflet dengan bahasa yang mudahdipahami dan tulisan yang menarik juga disertai dengan gambar pendukung untuk mempermudah pemahaman gerakan stability excercise. Materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan penyuluhan yaitu pertolongan pertama pada cedera dan pencegahan cedera berulang. Setelah penyampaian materi diadakan sesi tanya jawab. Ruang yang digunakan untuk penyuluhan luas, terbuka dan cukup ramai. Namun, penyuluhan tetap dapat berjalan lancar dan tersampaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak penyusunan penelitian ini tidak dapat berjalan baik. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan dan bimbingan moril dan materiil. Maka tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen yang telah berkenan membagi ilmu dan pengalaman, Komunitas Pencak Silat UMS yang telah membantu dalam sarana dan prasarana penelitian. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Fisioterapi yang telah memberikan izin dan pendanaan terkait kegiatan penelitian ini.

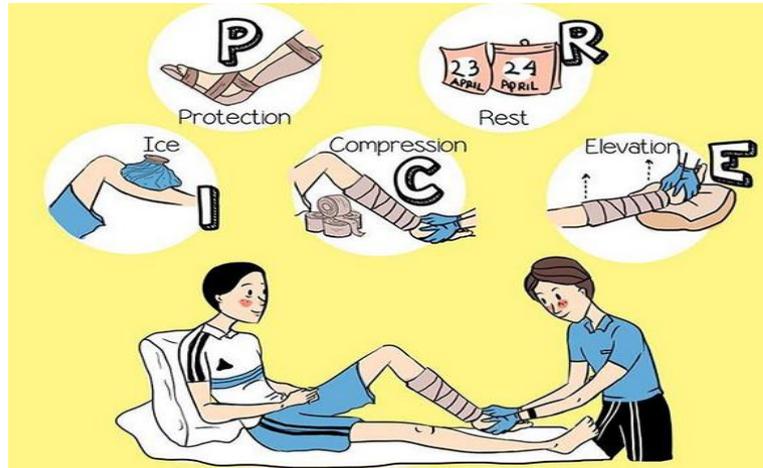
REFERENSI

- [1]Ikatan Pencak Silat Indonesia. Tersedia pada <http://www.ruangguru.co.id/pencak-silat-pengertian-sejarag-teknik-dasarpencak-silat/>. Diakses tanggal 19 Oktober 2019.
- [2]Tapak Suci. Tersedia pada <http://www.tapaksuci.id/pages/sekilas-sejarah-kberdirinya-tapak-suci>). Diakses pada tanggal 19 Oktober 2019.
- [3]Zein, D. (2014) . Hubungan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan

- Depan Dan Tendangan Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. Universitas Pendidikan Indonesia. 1-7.
- [4]Wiarso, Giri (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [5]Keyle Brown, CSCS, nsca's performance training journal volume 9 issue 3,2010
- [6]PRICE. Tersedia pada <https://www.instagram.com/getfitwithphysio>. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2019.
- [7]One leg squad. Tersedia pada <https://www.fourfourtwo.com/performance/training/eight-warm-exercises>. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2019.
- [8]Walking Lunge. Tersedia pada <https://www.spotebi.com/exercise-guide/lunges>. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2019

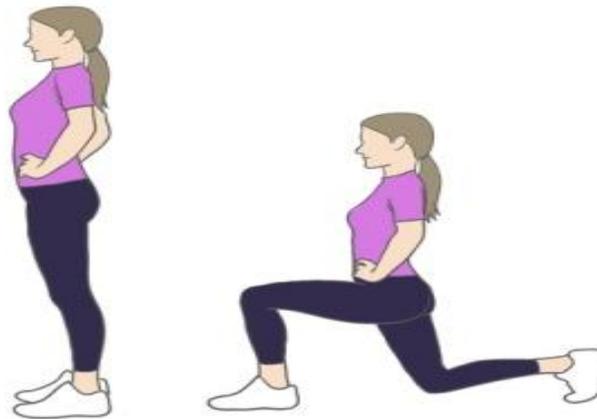
Lampiran :

a. Metode PRICE



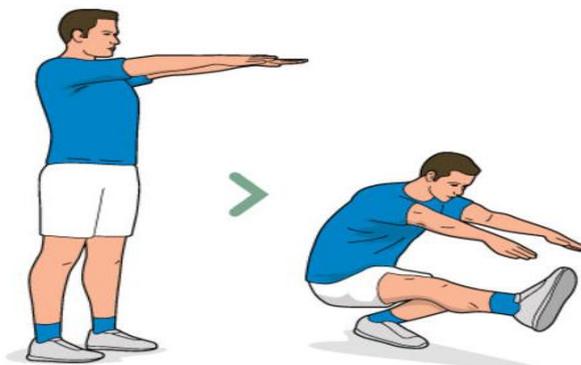
Gambar 1. Metode PRICE

b. Walking Lunge



Gambar 2. Walking Lunge

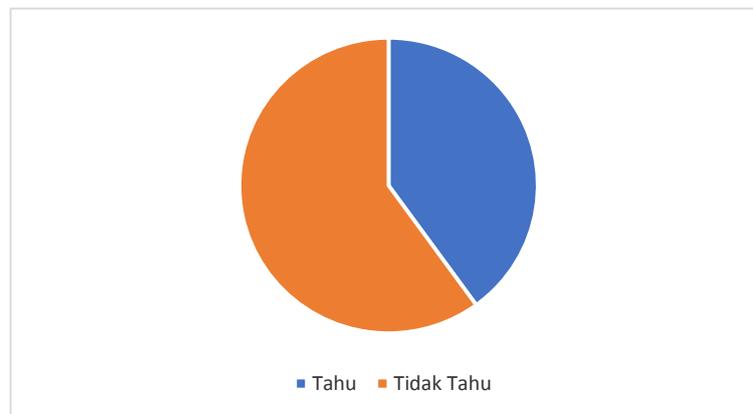
c. One Legged Squat



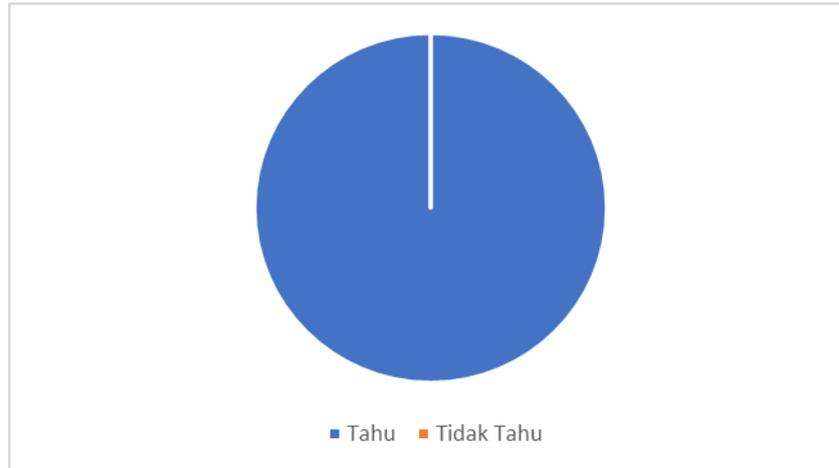
Gambar 3. One Legged Squat

Table 1. Data kuesioner *pre* dan *post* peserta penyuluhan

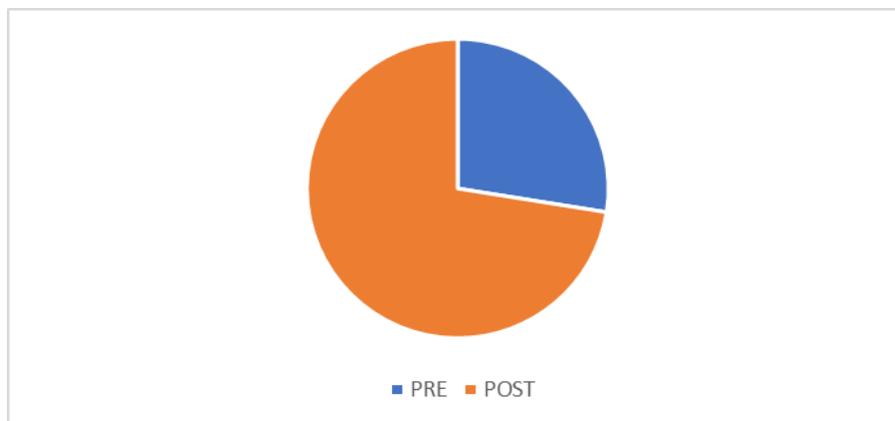
No	Nama	Score			
		Pre		Post	
		Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	M. Ahsani Taqwim	2	3	5	0
2	Hedlebar D. S	2	3	5	0
3	Faris Arman S	2	3	5	0
4	Khusnul Khotimah	2	3	5	0
5	Qotrunnada N. S	2	3	5	0
6	Unsa Chesa F	2	3	5	0
7	Fatimah Fadhilah	2	3	5	0
8	Latifa Tiara M	2	3	5	0
9	Dhiwa Tifa A	2	3	5	0
10	Lely Anggela	2	3	5	0
11	Rafli Muhammad	2	3	5	0
12	Ginting B. P	2	3	5	0
13	Febri S. M	2	3	5	0
14	Hamzah M	2	3	5	0
15	Rehan Budianto	2	3	5	0
16	Faiz Majid	2	3	5	0



Gambar 4. Grafik tingkat keahaman peserta pre penyuluhan



Gambar 5. Grafik tingkat pemahaman *post* penyuluhan



Gambar 6. Grafik tingkat pemahaman *pre* dan *post* penyuluhan