

## Edukasi Penanganan Cedera Akut Pada Komunitas Bulutangkis Di Gor Bello, Laweyan : Metode RICE

Totok Budi Santoso <sup>1\*</sup>, Cikiesa Ilham Faiz <sup>2</sup>, Desvita Savitri Kusuma Wardhani <sup>3</sup>,  
Novita Sri Wulandari <sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis : <sup>1</sup>[totokbudis@yahoo.com](mailto:totokbudis@yahoo.com), <sup>2</sup>[j120200039@student.ums.ac.id](mailto:j120200039@student.ums.ac.id),  
<sup>3</sup>[j120200025@student.ums.ac.id](mailto:j120200025@student.ums.ac.id), <sup>4</sup>[j120200022@student.ums.ac.id](mailto:j120200022@student.ums.ac.id)

**Abstract.** *Badminton is included in the category of non-contact sports which can be played individually or in groups, where the game of badminton requires many combinations of movements such as stepping, jumping, lunges, and quite a bit of acceleration and arm movement. Usually a badminton match from the start of the game to the end takes around 30-90 minutes or more, this shows that badminton is a sport that requires good body condition. Musculoskeletal complaints are a disease caused by repetitive work or unergonomic working methods. Musculoskeletal disorders (MSDs) usually appear as pain in the nerves, muscles or tendons. In Indonesia alone, the prevalence of Musculoskeletal Disorders (MSDs) is 11.9% based on diagnosis by health workers, whereas if seen based on symptoms the prevalence is 24.7%. The aim of this activity is to gain insight into the first treatment for sports injuries in badminton players in Gor Bello, Laweyan. This activity carried out counseling using the lecture method using poster media and evaluation of knowledge of injury management was carried out using a questionnaire both before and after providing the counseling. The conclusion of this community activity is that education regarding handling injuries to badminton players has had a positive impact in increasing knowledge among badminton players at Gor Bello Laweyan regarding handling badminton sports injuries using the RICE method.*

**Keywords:** *Badminton, Sports Injuries, Injury Management, RICE*

**Abstrak.** Bulutangkis termasuk dalam kategori olahraga non kontak yang bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok, yang dimana dalam permainan bulu tangkis membutuhkan banyak kombinasi Gerakan seperti melangkah, melompat, lunges, dan akselerasi dan gerak lengan tidak sedikit. Biasanya pertandingan bulutangkis dari awal game sampai selesai membutuhkan waktu sekitar 30-90 menit atau lebih, hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kondisi tubuh yang baik. Keluhan musculoskeletal adalah salah satu penyakit yang diakibatkan oleh kerja yang berulang atau cara kerja yang tidak ergonomis. Musculoskeletal disorders (MsDs) biasanya muncul rasa sakit pada saraf, otot, maupun tendon. Di Indonesia sendiri untuk prevalensi penyakit Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah 11,9% berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan, sedangkan jika dilihat berdasarkan gejala prevalensinya sebesar 24,7%. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui wawasan tentang penanganan pertama saat cedera olahraga pada pemain bulutangkis di Gor Bello, Laweyan. Kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media poster dan evaluasi pengetahuan penanganan cedera dilakukan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah pemberian penyuluhan. Kesimpulan dari kegiatan komunitas ini adalah edukasi terkait penanganan cedera pada pemain bulu tangkis memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan pada pemain bulu tangkis di Gor Bello Laweyan mengenai penanganan cedera olahraga bulu tangkis dengan metode RICE.

**Kata kunci:** Bulutangkis, Cedera Olahraga, Penanganan Cedera, RICE

### 1. PENDAHULUAN

Keluhan musculoskeletal adalah salah satu penyakit yang diakibatkan oleh kerja yang berulang atau cara kerja yang tidak ergonomis. *Musculoskeletal disorders (MsDs)* biasanya muncul rasa sakit pada saraf, otot, maupun tendon. BLS (*Bureau of Labor Statistics*) mengatakan gangguan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* seperti *strain* dapat diakibatkan kelelahan beraktivitas atau melakukan kegiatan berulang dan tercatat ada sekitar 365.580 kasus

gangguan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)*, di Indonesia sendiri untuk prevalensi penyakit *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* adalah 11,9% berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan, sedangkan jika dilihat berdasarkan gejala prevalensinya sebesar 24,7% (Prasetyo & Bur, 2023). Keluhan musculoskeletal sekarang ini sering dijumpai pada kasus olahraga, karena olahraga kini menjadi salah satu kebutuhan manusia dalam menjaga kesehatan tubuh dan juga digunakan sebagai sarana hiburan atau rekreasi yang bersifat menyenangkan. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang melibatkan gerak tubuh, dengan begitu aktifitas olahraga juga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Salah satu olahraga yang kini banyak diminati adalah bulutangkis karena tidak memandang umur dan kalangan, bulu tangkis menjadi olahraga yang sangat digemari dan banyak juga atlet bulu tangkis yang mengharumkan nama negara Indonesia bahkan sampai ke dunia internasional (Ilham, Iqroni, & Setiawan, 2021).

Bulutangkis termasuk dalam kategori olahraga non kontak yang bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok, yang dimana dalam permainan bulu tangkis membutuhkan banyak kombinasi gerakan seperti melangkah, melompat, *lunges*, akselerasi dan gerak lengan tidak sedikit. Biasanya pertandingan bulutangkis dari awal game sampai selesai membutuhkan waktu sekitar 30-90 menit atau lebih, hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kondisi tubuh yang baik (Efendi, 2021). Keluhan musculoskeletal pada olahraga bulutangkis berupa cedera olahraga, cedera yang umum terjadi antara lain *patellofemoral pain syndrome, jumper's knee, collateral ligament injuries, ankle sprain, achilles tendon rupture, tennis elbow, rotator cuff injury*, dll. Cedera ini biasa terjadi akibat penggunaan yang berlebihan ataupun gerakan yang dilakukan secara berulang terus-menerus (Manoach, 2020). Cedera *sprain* yang terjadi pada ligament atau kapsul sendi akan menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejala yang muncul seperti nyeri, inflamasi/peradangan, bahkan akan mengakibatkan ketidakmampuan dalam menggerakkan sendi. *Sprain* terjadi saat sendi dipaksa bergerak lebih dari lingkup gerak sendi yang normal. Sedangkan, cedera *strain* akan menyebabkan terjadinya spasme otot, kehilangan kekuatan, hingga keterbatasan lingkup gerak sendi (Lemone et al, 2017).

Proses penyembuhan pada cedera olahraga badminton membutuhkan waktu yang berbeda-beda tergantung dengan upaya pengobatan atau penanganan, jenis cedera yang dialami, serta *grade* dari cedera tersebut. Tak jarang juga dalam proses penyembuhan ditemukan kendala atau permasalahan yang dapat menyebabkan kegagalan proses rehabilitasi, namun banyak juga faktor yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan atau fase rehabilitasi sehingga pemain bulutangkis dapat kembali ke lapangan untuk bermain atau

bertanding (Setyaningrum, 2019). Untuk mencegah terjadinya kegagalan dalam proses penyembuhan dan dapat mempercepat fase healing, maka diperlukannya penanganan awal yang benar. Penanganan awal pada kondisi cedera olahraga harus segera diberikan. Salah satu metode penanganan yang dapat membantu mencegah kondisi cedera makin parah adalah *RICE* (*Rest, Ice, Compress, Elevate*). Metode *RICE* dilakukan dengan cara mengistirahatkan kaki yang mengalami cedera, mengompres dengan menggunakan *ice* untuk mengurangi rasa nyeri, memberikan perban elastis untuk mencegah pembengkakan, dan mengelevasikan bagian tubuh yang mengalami cedera agar aliran darah lancar (Widhiyanti, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan mengenai penanganan awal cedera olahraga pada komunitas bulutangkis di Gor Bello, Laweyan. Kegiatan ini bertujuan untuk menyebarluaskan tentang ilmu kesehatan sehingga dapat menambah kemampuan serta pengetahuan mengenai penanganan pada cedera olahraga dengan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compress, Elevate*).

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan komunitas ini bertempat di Gor Bello, Laweyan, Surakarta dengan responden sebanyak 12 pemain bulutangkis. Kegiatan dilakukan pada Selasa, 13 Juni 2023 dengan waktu pelaksanaan pukul 18.30 – 19.30 WIB.

**Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan**

WAKTU	KEGIATAN
18.30 – 18.35 (5 menit)	Pembukaan dan pengenalan oleh anggota kelompok
18.35 – 18.45 (10 menit)	Pre-test pengetahuan mengenai penanganan saat terjadi cedera
18.45 – 19.15 (30 menit)	Penyampaian materi mengenai cedera saat olahraga dan penanganan cedera, serta dilanjutkan diskusi
19.15 – 19.25 (10 menit)	Post-test pengetahuan mengenai penanganan saat cedera
19.25 – 19.30 (5 menit)	Penutupan kegiatan penyuluhan

Kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test dengan kuesioner yang berisikan 4 pertanyaan. Adapun pertanyaan-pertanyaan tersebut bersisi tentang pengetahuan mengenai penanganan pertama cedera dengan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Dalam pelaksanaan kegiatan ini menggunakan media promosi kesehatan sebagai berikut :

a. Penyuluhan

Penyuluhan maupun edukasi disampaikan secara langsung dengan topik pembahasan singkat tentang penanganan cedera dengan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan pencegahan agar tidak terjadi cedera saat olahraga. Setelah itu, dilakukan diskusi dengan tujuan agar partisipan atau anggota komunitas bulutangkis lebih memahami materi yang telah disampaikan.

Tujuan dari penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan adalah agar partisipan atau anggota komunitas bulutangkis tidak salah dalam melakukan penanganan saat terjadi cedera olahraga, karena jika salah dalam melakukan penanganan akan memperlambat proses penyembuhan pada jaringan tersebut.

b. Poster

Poster yang digunakan berisikan rincian penjelasan singkat dari materi yang disampaikan pada saat penyuluhan dan edukasi.

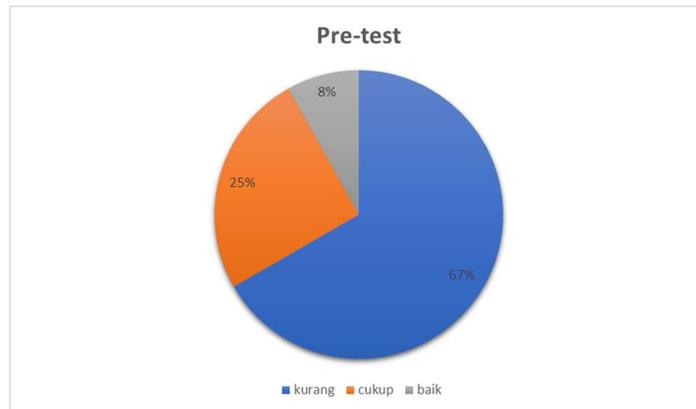


**Gambar 1. Penyuluhan dan edukasi**

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada kasus penanganan cedera olahraga. Kegiatan edukasi dan penyuluhan dilakukan pada hari Selasa, 13 Juni 2023 pukul 18.30 – 19.30 WIB. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 12 orang pemain bulutangkis di Gor Bello, Laweyan.

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian dilakukan dari hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penanganan pada cedera olahraga dengan metode *RICE*. Hasil interpretasi kuesioner diklasifikasikan dengan kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentasi menjawab pertanyaan sebanyak 0-35%, dikatakan cukup jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 36-70%, dan dikatakan jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-100%

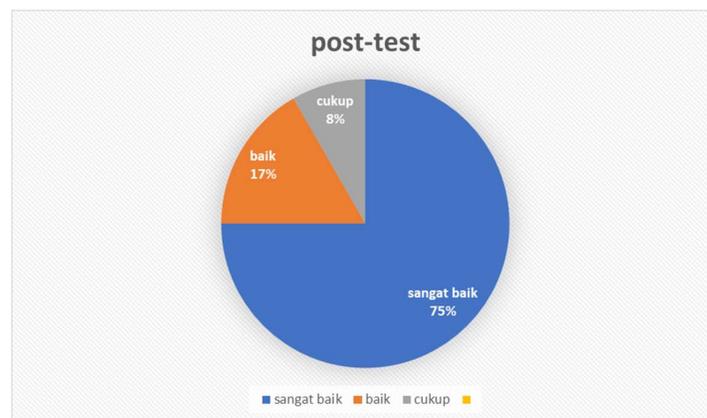


**Gambar 2. Hasil presentase pengetahuan penanganan cedera olahraga sebelum penyuluhan**

Berdasarkan hasil presentase mengenai pengetahuan penanganan cedera olahraga pada anggota komunitas yang dilakukan sebelum diberikan edukasi dan penyuluhan, didapatkan hasil berupa 8 orang (67%) kurang pengetahuan, 3 orang (25%) cukup pengetahuan, dan 1 orang (8%) baik dalam pengetahuan mengenai penanganan pada cedera olahraga.

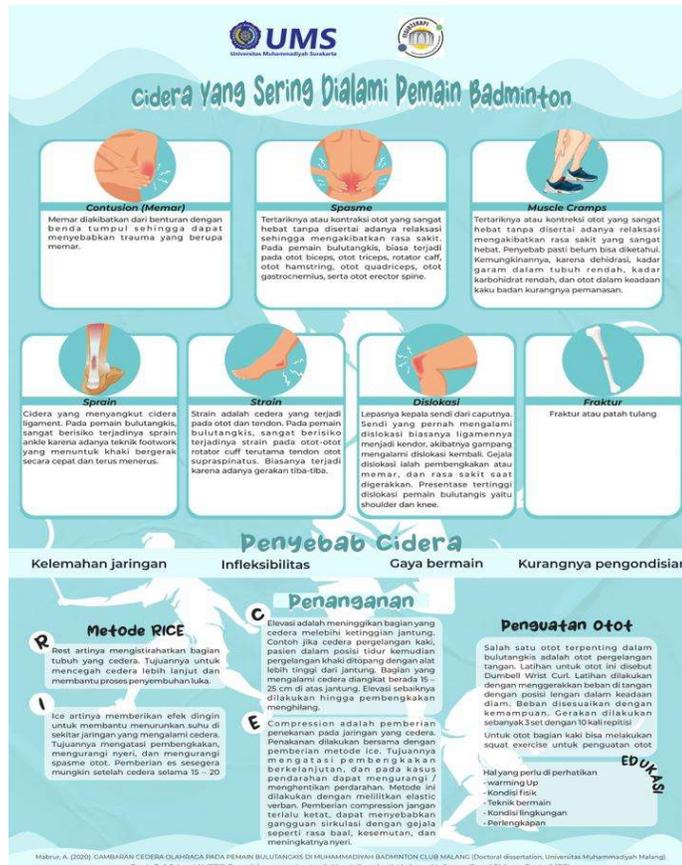
Data hasil presentase awal akan dijadikan sebagai data pre-test. Dari data hasil pengetahuan awal mengenai penanganan cedera olahraga dapat diambil kesimpulan jika kebanyakan pemain bulutangkis belum memahami tentang penanganan cedera dengan metode *RICE*.

Selanjutnya, pemberian edukasi dan penyuluhan kepada komunitas bulutangkis menggunakan metode ceramah dengan poster. Setelah proses pemberian edukasi dan penyuluhan dilakukan kembali test untuk evaluasi.



**Gambar 3. Hasil presentase pengetahuan penanganan cedera olahraga setelah penyuluhan**

Berdasarkan presentase pengetahuan pemain bulutangkis yang dilakukan setelah pemberian edukasi dan penyuluhan mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode RICE didapatkan hasil sebanyak 9 orang (75%) mampu memahami materi penyuluhan dengan sangat baik, 2 orang (17%) memahami materi dengan baik, dan 1 orang (8%) memiliki pemahaman yang cukup. Dari data hasil evaluasi atau post-test dapat diambil kesimpulan bahwa kebanyakan pemain bulitangkis dapat memahami materi penyuluhan mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode RICE dengan sangat baik.



Gambar 4. Poster mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE



**Gambar 5. Demonstrasi penerapan metode RICE**

#### **4. SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan komunitas ini adalah edukasi terkait penanganan cedera pada pemain bulu tangkis memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan pada pemain bulu tangkis di Gor Bello Laweyan mengenai penanganan cedera olahraga bulu tangkis dengan metode *RICE*

#### **5. SARAN**

Studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk dilakukannya penelitian selanjutnya mengenai penanganan cedera akut pada olahraga dan diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar, serta teknik dan metode penelitian yang berbeda sehingga dapat dihasilkan data yang bervariasi.

#### **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan pemain bulutangkis di Gor Bello, Laweyan, Surakarta kontribusinya dan sebagai lokasi kegiatan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, C. K. (2021). CIDERA OLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS (studi pada klub bulutangkis FIFA BC Sidoarjo). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 139-145.
- Ilham, I., Iqroni, D., & Setiawan, I. B. (2021). Kinesio Taping Pada Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 40-45.
- Manoach, E. (2020). *SURVEI EPIDEMIOLOGI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET BULUTANGKIS DI INDONESIA*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA,
- Prasetyo, D., & Bur, N. (2023). Determinan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Pengelasan Di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 324-332.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Lemone, Priscillia, Burke, Karen. M., & Bauldoff, Gerene. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Komang Ayu Tri Widhiyanti. (2018). *Cedera olahraga : pencegahan dan perawatan / oleh, Komang Ayu Tri Widhiyanti, S.Or., M. Fis.*, Yogyakarta, Pustaka Panasea