

## Edukasi Penanganan Cidera *Acute* pada Komunitas Olahraga *Cerebral Palsy Football* di *National Paralympic Committee Indonesia*

Suryo Saputra Perdana<sup>1</sup>, Wahyu Tri Sudaryanto<sup>2</sup>, Aulia Rahman<sup>3</sup>, Navisatul Oktaviana<sup>4</sup>,  
Rahma Alfina<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi Penuli: [perdanasuryosaputra@gmail.com](mailto:perdanasuryosaputra@gmail.com)

**Abstract:** Football is a body contact sport that can cause injury during a match. CP football athletes at NPCI already have good performance but the level of knowledge related to how to handle acute injuries is still low. The purpose of this service activity is to increase the level of knowledge related to handling acute injuries in the CP football sports community at NPCI. This activity was attended by 14 athletes who were carried out offline at Manahan Stadium with lecture methods and leaflet media. Evaluation of knowledge about handling acute injuries using the RICE method using a questionnaire distributed via google form both before and after the material delivery process. The pre-test results obtained as many as 6 athletes (42.9%) were in the sufficient category regarding understanding of the handling of acute injuries by the RICE method and 8 athletes (57.1%) had a good understanding. From the post-test results, 7 athletes (50%) have knowledge in the good category and 7 athletes (50%) have knowledge in the excellent category. After being given education and direct demonstration, there was an increase in knowledge about handling acute injuries with the RICE method in the CP football sports community at NPCI.

**Keywords:** Education, Acute Injury, Cerebral Palsy Football, RICE

**Abstrak:** Sepak bola adalah termasuk golongan olahraga *body contact* yang dapat menyebabkan terjadinya cedera pada saat melakukan pertandingan. Atlet CP *football* di NPCI sudah memiliki performa yang bagus akan tetapi tingkat pengetahuan terkait cara penanganan cedera akut masih rendah. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan tingkat pengetahuan terkait penanganan cedera akut pada komunitas olahraga CP *football* di NPCI. Kegiatan ini diikuti oleh 14 atlet yang dilakukan secara *offline* di Stadion Manahan dengan metode ceramah dan media leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang penanganan cedera akut metode RICE menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form* baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. Hasil *pre-test* didapatkan sebanyak 6 atlet (42.9%) berada pada kategori cukup terkait pemahaman tentang penanganan cedera akut metode RICE dan 8 atlet (57.1%) memiliki pemahaman yang baik. Dari hasil *post-test* didapatkan 7 atlet (50%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan 7 atlet (50%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik sekali. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi langsung didapatkan peningkatan pengetahuan tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE pada komunitas olahraga CP *football* di NPCI.

**Kata kunci:** Edukasi, Cedera Akut, *Cerebral Palsy Football*, RICE

### 1. PENDAHULUAN

*Cerebral Palsy* (CP) adalah kondisi dengan gangguan neuron motorik atas yang tidak berkembang secara progresif yang mengakibatkan kelainan dalam pergerakan dan biasanya disebabkan oleh lesi di korteks motorik, otak kecil, dan ganglia basal sebelum, selama, atau setelah lahir (Reddihough & Collins, 2003). Sepak bola yang dimainkan oleh para atlet dengan *Cerebral Palsy* melibatkan para atlet yang memiliki gangguan neurologis minimal seperti ataksia, hipertonia, atau atetosis. (Daniel et al., 2020). *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) merupakan organisasi yang memfasilitasi dan menyelenggarakan olahraga para atlet berkebutuhan khusus di Indonesia.

(Rahmawati et al., 2020). Keberhasilan aktualisasi diri seorang atlet dapat dilihat pada prestasi-prestasi yang telah diraihinya (Wijayanti et al., 2016).

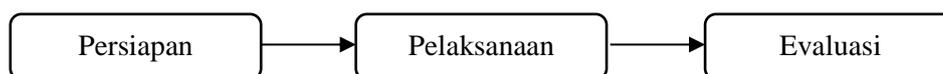
Sepak bola merupakan salah satu permainan olahraga yang menyenangkan. Olahraga sepak bola dapat dimainkan oleh banyak kalangan, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan, serta seseorang dengan tubuh normal maupun abnormal (disabilitas) (Umar et al., 2020). CP *football* adalah olahraga tim di mana para pemain diklasifikasikan dalam kelas-kelas olahraga berdasarkan sejauh mana gangguan kontrol motorik yang menyebabkan pembatasan aktivitas yang permanen dan dapat diverifikasi yang mempengaruhi kinerja keterampilan sepak bola (Reina et al., 2016). Penyandang disabilitas yang memainkan cabang olahraga sepak bola salah satunya adalah penderita *Cerebral Palsy*. CP *football* adalah olahraga tim-para yang terdiri dari 7 pemain pada lapangan berukuran 70 m× 50 m dan (goals 5 m× 2 m) (Henríquez et al., 2022). Pemain tim CP *football* Indonesia memiliki kecepatan dan kelincahan yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan motorik dalam menunjang permainan (Umar et al., 2020).

Cedera dalam olahraga adalah hal umum yang sering terjadi. Sepak bola adalah termasuk golongan olahraga *body contact*, dimana tidak menutup kemungkinan akan terjadi cedera pada saat melakukan pertandingan, akan tetapi tidak semua orang dapat memahami bagaimana cara menangani cedera yang tepat (Oktavian & Roepajadi, 2021). Setelah dilakukan observasi tepatnya di Stadion Manahan yang merupakan tempat latihan atlet CP *football*, ternyata sering kali terdapat pemain yang sedang mengalami cedera namun masih tetap dipaksakan bermain. Padahal tidak semua cedera bisa tetap dipaksakan untuk bermain, 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.

Tim CP *football* Indonesia di NPCI sudah memiliki performa yang bagus akan tetapi tingkat pengetahuan terkait cara penanganan cedera akut masih belum tepat. Penanganan cedera akut yang kurang tepat akan berdampak dikemudian hari bahkan cedera tersebut bisa tambah parah. Untuk itu Tim CP *football* di NPCI perlu diberikan edukasi tentang penanganan cedera akut yang tepat.

## 2. METODE PENGABDIAN

Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah atlet *Cerebral Palsy* (CP) *football* di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI). Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 27 Mei 2023 yang bertempat di Stadion Manahan, Jl. Adi Sucipto No.1, Manahan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.



Tahap persiapan yaitu melakukan kesepakatan kerja sama serta observasi terkait kondisi dari komunitas komunitas olahraga CP *football* di NPCI. Tahap pelaksanaan dimulai dengan memberikan *pre-test* sebagai tolak ukur pengetahuan atlet CP *football* sebelum pemberian edukasi. Lalu dilanjutkan memberikan edukasi dan pemberian *leaflet* tentang penanganan cedera akut pada olahraga dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan gerakan-gerakan *coolingdown* untuk mencegah terjadinya cedera saat olahraga. Setelah penyampaian materi, melakukan demonstrasi atau praktik langsung tata cara penanganan cedera akut pada olahraga meliputi cara kompres es, kompresi atau pemasangan *bandage*, dan tata cara melakukan elevasi pada area cedera dengan baik dan benar. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta komunitas. Sesi ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan peserta agar mampu meningkatkan pengetahuan mereka dalam penanganan cedera akut pada olahraga. kemudian melakukan *post-test* sebagai tolak ukur para atlet CP *football* setelah diberikan edukasi terkait penanganan cedera akut pada olahraga. Tahapan yang terakhir yaitu evaluasi, yang dilakukan dengan melihat indikator keberhasilan dari edukasi pengabdian masyarakat ini. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari respon positif yang semangat dan

antusias para atlet di komunitas olahraga CP *football* di NPCI dan meningkatnya pengetahuan terkait penanganan cedera akut olahraga yang dapat diketahui dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Program Kegiatan

No	Waktu	Durasi	Kegiatan
1	08.00-08.10	10 menit	Pembukaan oleh ketua kelompok
2	08.10-08.15	5 menit	Perkenalan anggota kelompok
3	08.15-08.30	15 menit	Pre test pengetahuan tentang RICE
4	08.30-09.00	30 menit	Penyampaian materi dan pembagian leaflet
5	09.00-09.20	20 menit	Demonstrasi pengaplikasian RICE
6	09.20-09.30	10 menit	Sesi diskusi/Tanya jawab
7	09.30-09.45	15 menit	Post test pengetahuan tentang RICE
8	09.45-09.55	10 menit	Penutupan kegiatan
9	09.55-10.00	5 menit	Sesi dokumentasi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada komunitas olahraga CP *football* di NPCI yang bertempat di Stadion Manahan pada hari Sabtu, 27 Mei 2023 pukul 08.00 – 10.00. Kegiatan ini diikuti oleh 14 atlet komunitas olahraga CP *football* di NPCI. Indikator terhadap tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera akut metode RICE menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 30 soal. Instrumen *pre-test* dan *post-test* yang digunakan yaitu terkait pengetahuan terhadap penanganan cedera akut metode RICE yang menggunakan skala Guttman. Pilihan yang diberikan pada instrumen ini hanya ada dua jawaban, ke arah positif atau ke arah negatif yaitu “Ya/Tidak”. Untuk pilihan yang bernilai positif akan diberikan nilai 1, sementara untuk jawaban yang bernilai negatif akan diberikan nilai 0.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	Nilai	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Jumlah	Presentasi	Jumlah	Presentasi
Kurang Sekali	0 – 20	-	-	-	-
Kurang	21 – 41	-	-	-	-
Cukup	41 – 60	6	42.9%	-	-
Baik	61 – 80	8	57.1%	7	50%
Baik Sekali	81 - 100	-	-	7	50%
<b>Total</b>		14	100%	14	100%

Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan sebanyak 6 atlet ( 42.9%) berada pada kategori cukup terkait pemahaman tentang penanganan cedera akut metode RICE dan 8 atlet (57.1%) memiliki pemahaman yang baik. Hasil tersebut menunjukkan perlunya pemberian edukasi penanganan cedera akut pada komunitas olahraga CP *football* di NPCI agar setiap atlet dapat menangani dengan baik dan benar ketika mengalami cedera akut. Penanganan cedera akut yang salah dapat memperburuk cedera yang dialami, sehingga performa dalam permainan juga tidak maksimal. Setelah dilakukan *pre-test*, selanjutnya dilakukan penyajian materi edukasi serta pembagian leaflet untuk para atlet mengenai penanganan pada cedera akut metode RICE dan gerakan-gerakan *coolingdown* untuk mencegah terjadinya cedera. Berdasarkan hasil *post- test* didapatkan 7 atlet (50%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan 7 atlet (50%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik sekali. Dari hasil *post-test* tersebut menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini dalam memberikan edukasi penanganan cedera akut pada komunitas olahraga CP *football* di NPCI. Selain dari hasil *pre-test* dan *post-test* indikator

keberhasilan ini juga melihat dari antusias para atlet dalam mengikuti kegiatan ini. Para atlet terlihat semangat dan memperhatikan semua materi yang disampaikan dari awal sampai akhir, serta aktif bertanya dan mempraktikkan bersama pada gerakan-gerakan coolingdown.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi Penanganan Cidera Acute



Gambar 2. Demonstrasi Metode RICE dan Coolingdown

**#PILIH FISIOTERAPI**

**FAKTOR PENYEBAB CIDERA OLAHRAGA**

- Kelemahan jaringan
- Inflexibilitas
- Kelebihan beban
- Kurangnya pengkondisian
- Kemampuan kerja
- Gaya bermain
- Kesalahan biomekanika

(Oktavian & Raepajadi, 2021)

**RICE**

**REST**  
Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera

**ICE**  
Mengeompres es pada bagian yang cedera

**COMPRESION**  
Kompresi atau diberi penekanan pada tubuh yang cedera (bandage)

**ELEVATION**  
Meninggikan bagian cedera untuk mengembalikan darah dan area cedera ke jantung

**RICE**

PROTOKOL RICE (REST, ICE, COMPRESION, ELEVATION) TELAH MENJADI METODE PERAWATAN YANG LEBIH DIGUNAKAN UNTUK CIDERA MISKULOSKELETAL AKUT SEIKAL BERTERKAITAN DENGAN TAHUN 1970 BERKAITAN "SPORTS MEDICINE BOOK" OLEH DR. GARD HERRICK (SCALDIA ET AL., 2002). METODE INI BIASANYA DILAKUKAN UNTUK CIDERA AKUT, KHUSUSNYA CIDERA LARANGAN LAMAR AKTIVITAS & ROEPANADI, 2021). METODE RICE SANGAT EFISIEN DALAM MENYIMPANGI SKALA NYERI DENGAN MEMOHAMBAT KECEPATAN HANTARAN IMPULS NYERI KE OTAK SEHINGGA NYERI YANG DIRASAKAN BERKURANG (SALUSYONHUTYAS & KHUSNIA, 2018). (WIRESTIC, 2022).



Gambar 3. Leaflet Edukasi Penanganan Cidera Akut dan Gerakan Coolingdown

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dari pengabdian ini dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet komunitas olahraga *CP football* di NPCI terkait penanganan cedera akut pada olahraga masih rendah, belum sepenuhnya memahami pengaplikasian metode RICE pada penanganan cedera akut dengan baik dan benar. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang lebih intensif dan terarah salah satunya dengan mendemonstrasikan secara langsung dari materi yang sudah disampaikan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para atlet baik secara teori maupun praktik. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi langsung didapatkan peningkatan pengetahuan tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE pada komunitas olahraga *CP football* di NPCI.

#### 5. SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pemberian edukasi penanganan cedera akut metode RICE pada atlet *CP football*. Selanjutnya, penelitian ini direkomendasikan untuk meneliti tentang dampak lain apabila penanganan terhadap cedera akut yang tidak baik dan benar, serta menggunakan sampel yang lebih besar dan teknik ataupun metode yang berbeda sehingga data yang didapat lebih bervariasi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S. Fis., M.KM sebagai dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas, Bapak Suryo Saputra Perdana, M. Sc, S. Fis sebagai dosen pendamping selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Tidak lupa, kami juga ucapkan terima kasih kepada para atlet *cerebral palsy football* di NPCI yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam kegiatan ini, dan semua pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan pengabdian masyarakat pada mata kuliah Fisioterapi Komunitas serta yang telah memberikan izin waktu dan tempat untuk terlaksananya kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Daniel, L. F., Reina, R., Gorla, J. I., Bastos, T., & Roldan, A. (2020). Validity and Reliability of a Test Battery to Assess Change of Directions with Ball Dribbling in Para-footballers with Cerebral Palsy. *Brain Sciences*, *10*(2), 74.

- Henríquez, M., de Campos, L. F. C., Muñoz-Hinrichsen, F., Cornejo, M. I., Yanci, J., & Reina, R. (2022). Neuromuscular Fatigue in Cerebral Palsy Football Players after a Competitive Match According to Sport Classification and Playing Position. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19106070>
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p55-65>
- Rahmawati, D., Wiyanto, A., & Setyawan, D. A. (2020). Manajemen National Paralympic Committee (NPC) dalam pembinaan prestasi atlet penyandang disabilitas. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 97–102. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5661](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5661)
- Reddihough, D. S., & Collins, K. (2003). The Epidemiology and Causes of Cerebral Palsy. *Australian Journal of Physiotherapy*, 49(1), 7–12.
- Reina, R., Sarabia, J. M., Yanci, J., García-Vaquero, M. P., & Campayo-Piernas, M. (2016). Change of direction ability performance in cerebral palsy football players according to functional profiles. *Frontiers in Physiology*, 6(JAN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00409>
- Umar, F., Purnama, S. K., Hidayatullah, M. F., Jumintono, Hanief, Y. N., Sumarni, S., Ellyas, I. S., & Fadian, U. F. L. (2020). Increasing speed and agility of cerebral palsy football indonesian player with UMAC-CPF exercise model. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 329–336. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080604>
- Wijayanti, D. G. ., Soegiyanto, & Nasuka. (2016). *Pembinaan Olahraga untuk Penyandang Disabilitas, di National Paralympic Commiitte Salatiga*. 5(1), 17–23.