

## Edukasi Pencegahan Cidera Bahu Terhadap Atlet Rugby di PRUI Boyolali

Wahyu Tri Sudaryanto<sup>1</sup>, Ilham Nur Hihmawan<sup>2</sup>, Ajeng Sabtorini<sup>3</sup>, Ike Puteri Elgina<sup>4</sup>  
Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1234</sup>  
e-mail: <sup>1</sup>[wts831@ums.ac.id](mailto:wts831@ums.ac.id), <sup>2</sup>[j1202190044@student.ums.ac.id](mailto:j1202190044@student.ums.ac.id),  
<sup>3</sup>[j12020004@student.ums.ac.id](mailto:j12020004@student.ums.ac.id), <sup>4</sup>[j120200024@student.ums.ac.id](mailto:j120200024@student.ums.ac.id)

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162  
Korespondensi penulis : [wts831@ums.ac.id](mailto:wts831@ums.ac.id)

### Article History:

Received: 20 Agustus 2023  
Revised: 25 September 2023  
Accepted: 10 Oktober 2023

**Keywords:** Rugby athlete, acute injury, PEACE

**Abstract:** Exercise is a form of planned and structured physical activity that involves repetitive body movements and is aimed at improving physical fitness. Seeing the game of rugby sport is vulnerable to injury if it is not paid attention to the correct warm-up. Rugby poses a high risk of injury. This activity will be held on June 10, 2023 in the field of Winong Hamlet, Boyolali District, Boyolaali Boyolali Regency, Central Java using leaflet media and direct practical explanations. The result obtained from this rugby community activity is that athletes can add insight into the knowledge of handling acute injuries to the shoulder using the PEACE method which is proven by the results of the evaluation value carried out. The conclusion is that the use of poster media and direct practical explanations has a very good impact in increasing the knowledge of rugby athletes about handling acute injuries.

**Abstrak :** Olahraga ialah sebuah wujud aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan diperuntukkan untuk mendorong kebugaran jasmani. Melihat permainan cabang olahraga rugby rentan oleh cedera jika pemanasan yang dilakukan kurang diperhatikan secara benar. Olahraga rugby mengakibatkan timbulnya risiko cedera yang relatif tinggi. Kegiatan ini dijalankan pada tanggal 10 Juni 2023 di lapangan Dusun Winong, Kecamatan Boyolali, Kabupaten Boyolaali Boyolali, Jawa Tengah menggunakan media leaflet dan penjelasan secara praktek langsung. Hasil yang diperoleh dari kegiatan komunitas rugby ini ialah para atlet dapat menambah wawasan mengenai mengenai pengetahuan penanganan cedera akut pada bahu menggunakan metode PEACE yang terbukti dengan hasil nilai evaluasi yang dilakukan. Kesimpulannya adalah penggunaan media poster dan penjelasan praktek secara langsung memberi dampak yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan para atlet rugby mengenai penanganan cedera akut.

**Kata kunci :** Atlet Rugby, cedera akut, PEACE

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga dengan tujuan kesehatan adalah aktivitas fisik yang dijalankan dengan focus pada peningkatan dan pemeliharaan kesehatan tubuh (Giriwijoyo, Ray, & Sidik, 2020). Berdasar kepada pendapat yang dikemukakan oleh (Khairuddin, 2017), Olahraga ialah tindakan fisik yang terorganisir dan mempunyai struktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang dimana memiliki tujuan guna meningkatkan kebugaran fisik. Kesehatan olahraga ialah upaya dalam mendayagunakan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan tingkat kesehatan. Olahraga ialah suatu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari sebab

\* Wahyu Tri Sudaryanto, [wts831@ums.ac.id](mailto:wts831@ums.ac.id)

membantu meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Hal ini bisa dimulai pada usia dini dan dilanjutkan sampai usia lanjut, dan juga bisa dijalankan setiap hari.

Olahraga permainan ialah jenis aktivitas fisik yang dijalankan dalam bentuk permainan dimana melibatkan dua tim yang saling berkompetisi untuk mencetak angka dan mendapatkan kemenangan. Rugby ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana jumlah pemain dalam satu tim dapat berjumlah tujuh, sepuluh, atau lima belas, hal ini bergantung pada jenis permainan yang dimainkan. Asal-usul rugby berasal dari Inggris di abad ke-19 dan dihubungkan terhadap nama William Webb Ellis. Walaupun rugby populer disejumlah negara di berbagai belahan dunia, salah satunya Indonesia, walaupun olahraga ini masih kurang dikenal sebab baru mulai diperkenalkan sekitar tiga puluh tahun yang lalu oleh para ekspatriat dari Australia, Selandia Baru, dan Inggris. Rugby mulai memperoleh popularitas di Indonesia di awal tahun 2000, dan pada Mei 2004, sekelompok sukarelawan mendirikan Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) untuk mempromosikan olahraga ini di Indonesia. Olahraga rugby ialah permainan bola yang mana tujuan utamanya adalah membawa bola melintasi garis gawang lawan dan menendang ke tanah untuk mencetak nilai. Bola harus dilempar ke belakang saat dibawa ke depan, dan apabila bola ditentang, pemain dari tim yang sama dengan penendang harus berada di belakang bola ketika tendangan dilakukan. Hal ini menitikberatkan pada pentingnya Kerjasama tim dan kedisiplinan dalam bermain rugby, bukan sekadar keterampilan yang dimiliki oleh individu. Hanya dengan bekerja sama sebagai tim, pemain bisa berhasil membawa bola menuju garis gawang lawan untuk memenangkan pertandingan (Board,2010). Permainan cabang olahraga rugby ialah olahraga yang risiko cederanya tinggi, khususnya apabila pemanasan sebelum bermain tidak cukup diperhatikan. Cedera dalam olahraga rugby bisa melibatkan otot, tulang, dan persendian (Zahra et al., 2021).

Mekanisme cedera mempunyai dampak signifikan terhadap peran seorang fisioterapis disaat berada di lapangan. Cedera bisa timbul melalui dua mekanisme, yakni melalui benturan langsung atau sebaliknya. Apabila cedera terjadi diakibatkan oleh benturan langsung, risiko yang bisa timbul terdiri atas kerusakan jaringan, pingsan, peradangan, pendarahan, patah tulang, peregangan ligament, kerusakan otot, dan tendon. Di sisi lain, apabila cedera terjadi tanpa terdapatnya kontak fisik dengan pemain lain, risiko yang dapat terjadi ialah peregangan ligament, kerusakan otot, dan tendon. Walaupun tidak seluruh faktor risiko cedera bisa langsung ditangani oleh seorang fisioterapis, mereka bisa memberikan edukasi kepada atlet dan merancang program latihan untuk membantu mengurangi risiko

cedera. Seorang fisioterapis bisa melakukan langkah-langkah pencegahan dengan melakukan penapisan (*screening*) pada seluruh atlet. Pemeriksaan musculoskeletal ialah proses sistematis yang melibatkan evaluasi Gerakan persendian atlet, tidak terkecuali gerakan, fleksibilitas, kekuatan, proprioceptif (perasaan tubuh terhadap posisi) dan keseimbangan (Mottram, 1997). Hasil presentase yang menunjukkan bahwa risiko cedera dalam olahraga body contact 45 % diman tersusun atas olahraga rugby 20 %, sepakbola 23 %, dan yudo 2 %, olahraga non body contact 16 % yang terdiri dari olahraga tenis 9 %, senam 3,5 %, olahraga atletik dan angkat berat 11 % dan 9 % olahraga lain-lain (Wibowo, 1995).

International Federation of Sport Physical Therapy (IFSPT) ialah organisasi fisioterapi olahraga global, mendefinisikan fisioterapi olahraga sebagai profesi yang diakui memiliki kemampuan dalam memberikan promosi dan konseling yang aman berkaitan dengan partisipasi dalam aktivitas fisik, rehabilitasi adaptasi, intervensi latihan, pencegahan cedera, optimalisasi fungsi tubuh, dan juga berkontribusi pada peningkatan performa atlet dalam berbagai rentang usai. Fisioterapis di bidang ini diharapkan untuk berpraktik dengan standar etika yang tinggi (Thorborg & Mendonça, 2021). Tugas fisioterapis mencakup penanganan gangguan dan kelemahan dalam gerakan dan fungsi tubuh yang bisa dipengaruhi oleh faktor seperti kecepatan, kekuatan otot, reaksi cepat, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular pada atlet yang mengalami cedera.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Pendekatan Komunikasi dan Kampanye : Metode ini melibatkan penyampaian pesan dan informasi serta edukasi pada atlet rugby di Boyollali dalam upaya penanganan cedera akut untuk mencegah terjadinya cedera yang lebih parah. Upaya edukasi inilah diharapkan dapat meminimalisir terjadinya cedera yang lebih parah serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cedera akut. Upaya edukasi ini dilakukan dengan menjelaskan tujuan teknik cedera akut menggunakan metode PEACE melalui leaflet dan penjelasan secara praktek langsung.

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih rugby di PRUI Rugby Boyolali pada tanggal 3 Juni 2023 dengan observasi ke lokasi langsung. Tujuan dari kegiatan ini ialah guna melakukan pengidentifikasi permasalahan yang terdapat di mitra dan meminta persetujuan untuk melaksanakan kegiatan berupa edukasi untuk pencegahan cedera pada bahu untuk para atlet rugby. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023 di lapangan Dusun Winong, Kecamatan Boyolali, Kabupaten Boyolaali Boyolali, Jawa

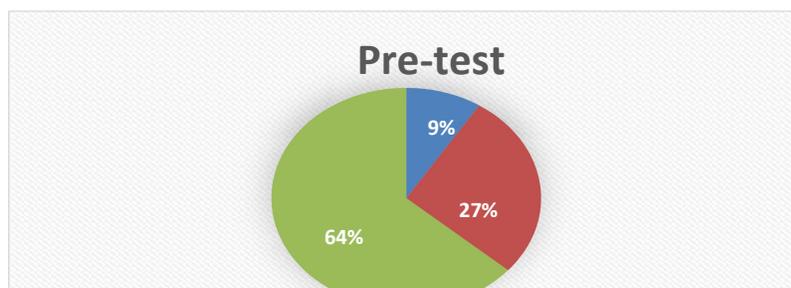
Tengah kegiatan ini dihadiri oleh atlet sebanyak 16 responden atlet rugby. Program yang dilaksanakan di lokasi adalah edukasi secara langsung dengan media leaflet yang berisi tentang tujuan penanganan cedera akut menggunakan metode PEACE dan penjelasan praktek secara langsung kepada para atlet rugby.

Pada pemberian edukasi ini responden di awal dan akhir sesi kegiatan akan diberikan *pre-test* dan *post-test* berupa kuisisioner, responden dapat mengisi kuisisioner tersebut sesuai tingkat kepahaman masing-masing. *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan digunakan sebagai bahan evaluasi terkait tingkat kepahaman atlet rugby terhadap topik yang di bahas. *Pre-test* dilaksanakan sebelum pemberian edukasi dimulai, dimana responden diberikan lembaran kertas yang berisi pertanyaan yang selaras terhadap topik yang hendak dibahas. Lalu pemberian edukasi kepada para atlet rugby bagaimana penanganan cedera akut dengan metode PEACE. Setelah itu responden akan diberikan *post-test* dengan kuisisioner yang sama. Hal tersebut dapat dimanfaatkan sebagai perbandingan antara tingkat pengetahuan awal yang dimiliki responden dan pengetahuan akhir setelah pemberian edukasi dari penyuluhan tersebut. Hasil inilah dapat berfungsi sebagai landasan untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode penyuluhan yang digunakan serta menilai keberhasilan program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus Cidera Bahu. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Juni 2023 pada pukul 16.00-17.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 orang anggota komunitas Rugby di Boyolali.

Indikator capaian pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penanganan cedera bahu dengan metode PRICE. Hasil Interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentase menjawab pertanyaan sebanyak 0-35%, dikatakan cukup jika prosentase menjawab



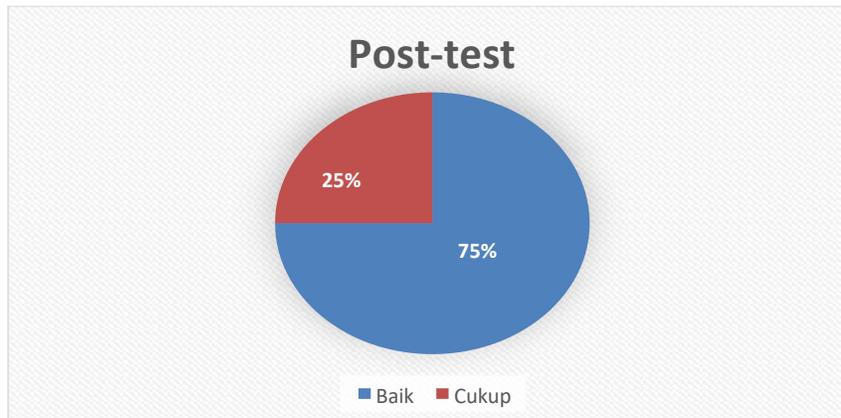
pertanyaan benar sebanyak 36- 70%, dan dikatakan jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-100%.

*Gambar 1. Hasil assessment pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE*

Berdasarkan assessment pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE pada anggota komunitas Rugby yang dilakukan sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 11 orang (64%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 4 orang (27%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 1 orang (9%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data pada proses assessment awal nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assessment awal pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE pada anggota komunitas Rugby dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas Rugby. Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan menggunakan media poster. Setelah proses penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



*Gambar 2. Hasil assessment pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE*

Berdasarkan assessment pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE pada anggota komunitas Rugby yang dilakukan setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 12 orang (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 4 orang (25%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post- test. Dari hasil evaluasi pengetahuan penanganan cedera bahu dengan PRICE pada anggota komunitas dapat

## Edukasi Pencegahan Cidera Bahu Terhadap Atlet Rugby di PRUI Boyolali

disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori sangat baik.

Berikut kami lampirkan hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 4. Penjelasan materi inti



Gambar 5. Penjelasan praktek secara langsung



Gambar 6. Tanya Jawab



Gambar 7. Poster



Gambar 8. Foto Bersama

#### 4. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan penanganan cedera bahu dengan metode PEACE memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas Rugby terkait metode PEACE untuk penanganan cedera bahu. Penulis berharap komunitas dapat terus menerapkan pengetahuan yang sudah disampaikan oleh pemateri. Selain itu, semoga di kesempatan lain dapat dilaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik yang lain untuk dapat membantu mengoptimalkan kesehatan masyarakat.

#### 5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan ini berjalan dengan lancar dan baik tetapi pada penelitian ini memiliki kendala yaitu dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya partisipasi anggota komunitas atlet rugby di Boyolali dan terbatasnya waktu untuk menjelaskan tentang materi karena mengingat lokasi

berada di luar ruangan. Harapan peneliti untuk kegiatan pengabdian ini ialah untuk membuat materi edukasi yang lebih terbaru yang valid dan reliabel lagi agar dapat menambah pengetahuan bagi para atlet supaya lebih meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cidera akut yang sering terjadi saat olahraga terutama saat rugby.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto yang telah berperan sebagai dosen pengajar dan juga sebagai dosen pembimbing dalam penelitian komunitas ini. Tak lupa, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada komunitas PRUI Rugby di Boyolali atas peran pentingnya menjadi responden dalam penelitian kami. Dan juga kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut serta membantu dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan, olahraga, dan kinerja: Bumi Medika.
- Khairuddin, K. J. J. O. I. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. 1(1), 1-14.
- Mottram, S. J. M. t. (1997). Dynamic stability of the scapula. 2(3), 123-131.
- Thorborg, K., & Mendonça, L. J. I. j. o. s. p. t. (2021). Sports Physiotherapy for All. 16(5), 1178. Wibowo, H. J. J. E. (1995). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga.
- Zahra, D. F., Barata, I., & Dewanti, R. A. (2021). Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Rugby Dki Jakarta. Paper presented at the Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.