

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Intervensi Penyuluhan Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gonilan

Zahra Almadani*¹, Lingga Vitasari², Ahmad Najib Ali Ziyani³, Wahyu Tri Sudaryanto⁴
^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

e-mail: *¹J120190199@student.ums.ac.id, ²J120190182@student.ums.ac.id,

³J120190255@student.ums.ac.id ⁴wts831@ums.id

Abstract

Background: The sport of pencak silat is a sport that cannot be separated from body contact so that it has an impact on the high number of cases of injury. Unfortunately, this high prevalence is not accompanied by knowledge about the first treatment of injuries using the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method. By knowing the influence of knowledge and the importance of understanding related to the impact and handling of sports injuries, especially in the sport of pencak silat, therefore, community service in the form of sports injury counseling aims to provide basic knowledge regarding the handling of injuries to pencak silat athletes Pagar Nusa Ranting Gonilan.

Method: This community service was carried out on 20 respondents of pencak silat athletes from Pagar Nusa Ranting Gonilan using posters and leaflets to explain the material and demonstrate injury management techniques with RICE which will then be evaluated using paper-based pre-test and post-test questionnaires.

Results: Post-test results were obtained in the form of 1 person having sufficient knowledge (8.3%), 2 people having good knowledge (16.7%), 9 people having knowledge in very good category (75%) and none of them having good knowledge. knowledge in the category of less (0%).

Conclusions: There is an increase in respondents' understanding of the first treatment for injuries.

Keywords: Sports Injury; Athlete; Martial arts; RICE method

Abstrak

Pendahuluan: Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga yang tidak bisa lepas dari body contact sehingga berdampak pada tingginya kasus cedera. Sayangnya, tingginya prevalensi tinggi ini tidak dibarengi dengan pengetahuan mengenai penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Dengan mengetahui adanya pengaruh pengetahuan dan pentingnya pemahaman terkait dampak dan penanganan cedera olahraga khususnya pada olahraga pencak silat maka dari itu, dilakukanlah pengabdian masyarakat berupa penyuluhan cedera olahraga ini bertujuan untuk membekali keilmuan dasar mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat Pagar Nusa Ranting Gonilan.

Metode: Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 20 responden atlet pencak silat Pagar Nusa Ranting Gonilan menggunakan media poster dan leaflet dalam memaparkan materi serta mendemonstrasikan teknik penanganan cedera dengan RICE yang kemudian akan dievaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test berbasis kertas.

Hasil: Didapatkan hasil post-test berupa 1 orang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup (8.3%), 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori baik (16.7%), 9 orang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (75%) dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (0%).

Kesimpulan: Terdapat peningkatan pemahaman responden terhadap penanganan pertama pada cedera.

Kata Kunci: Cedera Olahraga; Atlet; Pencak Silat; Metode RICE

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki 9 elemen budaya yang termasuk dalam Daftar Warisan Budaya Takbenda UNESCO. Salah satu dari sembilan elemen tersebut adalah Pencak Silat yang pada tahun 2019 telah diakui oleh UNESCO (UNESCO, 2019). Istilah pencak silat sudah ada sejak 1948 dengan tujuan menyatukan bermacam seni beladiri tradisional yang terdapat di Indonesia (Kumaidah, 2012). Diperkirakan sejak abad ke-7 Masehi, silat sudah menyebar ke Nusantara namun hingga kini asal mulanya belum dapat ditentukan secara pasti (Kumaidah, 2012).

Menurut Pengurus Besar IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), pencak silat didefinisikan sebagai hasil budaya manusia Indonesia, kemudian mempertahankan eksistensi serta integritasnya untuk lingkungan hidup sekitarnya guna tercapainya keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Pratama dkk, 2018). Sedangkan, KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mendefinisikan pencak silat sebagai permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang, serta membela diri dengan maupun tanpa senjata. Sebagai salah satu warisan kebudayaan Indonesia, Pondok Pesantren Lirboyo membentuk Pagar Nusa pada 3 Januari 1986 sebagai bentuk pelestarian seni bela diri. Faktor utamanya timbul akibat rasa keprihatinan kyai NU atas kemundurannya ilmu bela diri di pesantren (NU, 2019).

Jika menilik pada definisi yang telah disebutkan, tidak dapat dinafikan, seni bela diri tradisional Indonesia ini akan selalu terikat dengan *body contact*, sehingga melahirkan resiko terjadinya cedera sangat tinggi (Yuliani, 2020). Olahraga pencak silat (*body contact*) memiliki resiko cedera yang sangat tinggi (Suhartono, 2019). Di antara kemungkinan cedera yang dialami oleh atlet beladiri antara lain: terkilir pada lutut dan pergelangan kaki, dislokasi pada jari tangan, lecet, memar, strain, sprain, fraktur, dan gangguan gerak sendi baik pada anggota tubuh ekstremitas atas maupun bawah (Yuliani, 2020).

Menurut penelitian Wijaya dkk (2018), cedera merupakan jaringan yang rusak disebabkan oleh kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan, sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Artha (2012) pada 70 atlet yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2011 menunjukkan cedera memar mempunyai persentase paling tinggi yaitu sebanyak 84,28% atau 59 atlet dari pada macam cedera lecet, sprain, strain, dislokasi dan fraktur.

Tentunya cedera yang dialami oleh akan berdampak pada aktivitas fisik juga menghalangi atlet untuk beraktivitas dalam mengejar prestasi yang lebih tinggi (Prakoso & Rochmania, 2018). Tampaknya cedera juga mampu untuk menyebabkan rasa kecemasan dan hilangnya motivasi untuk melakukan rehabilitasi (Herfinanda & Rahmandani, 2019). Cedera berpotensi memaksa atlet istirahat dari pertandingan atau fatalnya cedera permanen dapat menghalangi atlet untuk berlaga selamanya atau menyebabkan pensiun dini (Hanief & Umar, 2020).

Dalam hal ini, mencegah cedera merupakan langkah pertama dalam memahami sejauh mana masalah cedera olahraga (Pinheiro dkk, 2021). Salah satu metode yang dapat diaplikasikan sesegera mungkin setelah terjadinya cedera untuk yang pertama kali yaitu dengan metode RICE (Fondy, 2019).

Metode RICE pada area cedera sendiri terdiri dari: *Rest* yaitu, mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera. *Ice* yaitu, pemberian kompres es atau dingin di area cedera. *Compression* yaitu memberikan kompresi bisa berupa blebet, deker ataupun kinesio taping di bagian tubuh cedera. Serta *elevation* yaitu, meninggikan atau mengangkat area tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung (Oktavian & Roepajadi, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwacaraka dkk (2021), metode RICE mampu untuk mengurangi intensitas rasa nyeri dengan efisien akibat terhambatnya hantaran impuls rasa nyeri ke otak.

Hasil observasi dan wawancara awal dengan salah satu pengurus Ranting Pagar Nusa Gonilan bahwa pada komunitas tersebut sering terjadinya cedera terkilir pada lutut, terkilir pada pergelangan kaki, lecet, memar, dan sebagainya. Sayangnya tingkat seringnya cedera ini tidak dibarengi dengan pengetahuan mengenai penanganan pertama pada cedera.

Berdasarkan pentingnya metode RICE sebagai pertolongan pertama saat cedera dan berdasarkan penelitian Warouw (2018) terdapat pengaruh pendidikan kesehatan juga simulasi pada pengetahuan bidai untuk pertolongan pertama, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode pendidikan dan simulasi dengan metode pertolongan pertama berupa RICE guna mengetahui “Intervensi Penyuluhan Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gonilan”.

2. METODE PENGABDIAN

Responden berupa atlet pencak silat Pagar Nusa Ranting Gonilan yang berusia berkisar 13-20 tahun. Teknik pengumpulan data diambil dari hasil wawancara bersama dengan salah satu pengurus ranting Pagar Nusa Ranting Gonilan. Hasil pengabdian ini akan dianalisa menggunakan teknik deskriptif, diuraikan secara narasi perencanaan, pelaksanaan, dan hasil pengabdian.

Berdasarkan hasil wawancara awal didapatkan hasil situasi permasalahan berupa seringnya terjadi cedera baik dalam bentuk lutut terkilir, pergelangan kaki terkilir, lecet dan memar, penulis memutuskan untuk melakukan penyuluhan yang diawali dengan *pre-test* guna mengetahui sejauh mana pengetahuan responden mengenai penanganan cedera melalui 5 pertanyaan benar atau salah dengan formulir kuesioner berbasis kertas. Pertanyaan yang diajukan meliputi pengetahuan dasar dan penanganan cedera; (1) Penyebab cedera dibedakan menjadi 3 faktor; (2) Pelebaran pembuluh darah menyebabkan warna kulit yang cedera memerah; (3) Memar merupakan salah satu macam cedera; (4) Salah satu penangan cedera dengan dipijat; (5) Pengendalian emosi merupakan salah satu pencegahan cedera.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan materi dengan metode ceramah melalui media poster dan *leaflet* mengenai penanganan cedera. Media poster dan *leaflet* menyajikan materi berupa: definisi cedera, penyebab cedera, klasifikasi cedera, tanda-tanda cedera, penanganan cedera, dan pencegahan cedera.



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi

Tindakan selanjutnya mendemonstrasikan penanganan cedera menggunakan metode RICE yang diikuti dengan sesi tanya jawab. Sebagai tolak ukur keberhasilan penyuluhan, dilakukan *post-test* menggunakan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*.

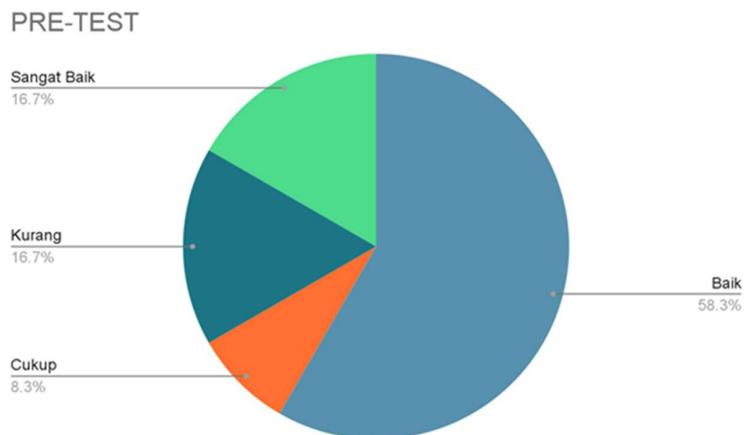


Gambar 2. Foto Kegiatan Simulasi Metode RICE

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan edukasi serta penyuluhan yang berfokus pada kasus cedera pada atlet pencak silat yang terhimpun dalam komunitas “Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gonilan” telah dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Mei 2022 pada pukul 16.00 WIB hingga 17.00 WIB dengan dihadiri oleh 20 orang anggota komunitas.

Adapun indikator capaian dalam kegiatan ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner guna menilai seberapa besar pengetahuan terkait penanganan pertama pada cedera. Penilaian dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Kemudian, hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi 4: (Kurang) jika jumlah poin yang benar kurang dari 3; (Cukup) jika jumlah poin yang sama dengan 3; (Baik) jika jumlah poin yang benar sama dengan 4; (Sangat Baik) jika jumlah poin yang benar sama dengan 5.

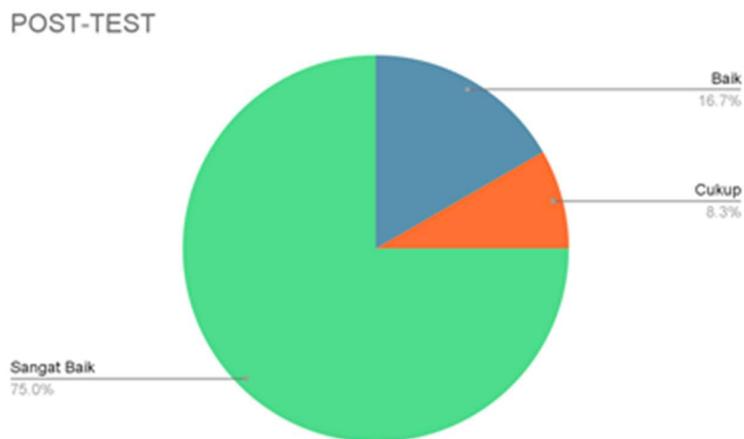


Gambar 3. Presentase Hasil *Pre-Test*

Sebagai langkah awal, data pada proses asesmen awal akan diambil guna dijadikan sebagai data *pre-test*. Berdasarkan hasil data *pre-test* pengetahuan penanganan cedera pada anggota Pencak Silat Pagar Nusa menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung didapatkan hasil berupa: 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang

(16.7%), 1 orang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup (8.3%), 7 orang memiliki pengetahuan dengan kategori baik (58.3%) dan 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (16.7%). Dari hasil asesmen awal pengetahuan penanganan cedera dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Hal ini cukup baik, mengingat olahraga pencak silat selalu terikat dengan cedera baik saat latihan maupun saat turnamen.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi serta penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan poster dan *leaflet* serta demonstrasi penanganan cedera secara langsung.



Gambar 4. Presentase Hasil *Post-Test*

Setelah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi. Data hasil evaluasi ini akan dijadikan sebagai data *post-test*. Berdasarkan hasil data *post-test* pengetahuan penanganan cedera pada anggota Pencak Silat Pagar Nusa menggunakan kuesioner setelah proses penyuluhan berlangsung, didapatkan hasil berupa: 1 orang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup (8.3%), 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori baik (16.7%), 9 orang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (75%) dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (0%). Jika melihat hasil data evaluasi, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi berbentuk penyuluhan memiliki respon yang positif untuk anggota pencak silat Pagar Nusa Ranting Gonilan.

4. SIMPULAN

Edukasi serta penyuluhan mengenai penanganan cedera olahraga memiliki dampak yang sangat baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota terkait dengan penanganan cedera yang benar. Hal ini dilihat dari meningkatnya jumlah responden dengan pengetahuan sangat baik setelah dilakukan evaluasi yakni sebesar 75%.

5. SARAN

Dalam penyuluhan ini, responden yang hadir terbilang kecil, sehingga diharapkan dalam penyuluhan selanjutnya dapat dilakukan pada komunitas yang lebih besar sehingga efek dari edukasi dan penyuluhan dapat diketahui lebih jauh dengan materi yang berbeda guna membantu dan mengoptimalkan pengetahuan dan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada anggota pencak silat Pagar Nusa Ranting Gonilan yang sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penyuluhan ini. Diucapkan juga terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S. Fis., M.KM. selaku pembimbing dalam penyuluhan ini juga pada rekan-rekan penelitian yang sudah membantu dalam melaksanakan program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artha, J. T. (2012). Cedera pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14454/1/SKRIPSI.pdf>
- Fondy, T. (2019). Sport Massage (Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hanief, Y. N., & Umar, F. (2020). The characteristics of Indonesian para-cycling athletes' injuries. *Advances in Rehabilitation*, 34(3), 37–46. <https://doi.org/10.5114/areh.2020.99252>
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- I Made Kusuma Wijaya, Pt Dewi Sri Wahyuni, Kmg Hendra Setiawan, M. K. W. (2018). Olahraga Bagi Siswa dan Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Fakultas Kedokteran Undiksha*, 1–7.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *Humanika*, 16(9). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/humanika/article/view/4599>
- Nahdlatul Ulama. (2019, May). Sejarah Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa. <https://nu.or.id/fragmen/sejarah-pencak-silat-nahdlatul-ulama-pagar-nusa-B5gRD>
- 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*, 1(1), 55–65.
- Pinheiro, L. S. P., Ocarino, J. M., Madaleno, F. O., Verhagen, E., De Mello, M. T., Albuquerque, M. R., Andrade, A. G. P., Da Mata, C. P., Pinto, R. Z., Silva, A., & Resende, R. A. (2021). Prevalence and incidence of injuries in para athletes: A systematic review with meta-analysis and GRADE recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(23), 1357–1365. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102823>
- Prakoso, Y., & Rochmania, A. (2018). Analisis Cedera Olahraga Pencak Silat Dalam Kejuaraan DANDIM-0815 CUP 2018 Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–10. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1451358>
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. <file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf>

Purwacaraka, M., Farida, & Mayasari, N. (2021). Pemberian Pertolongan Pertama Metode Rice dalam Penurunan Skala Nyeri Cedera Tendon Achilles. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(3), 625–630. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1500/961>

UNESCO. (2019). Traditions of Pencak Silat. <https://ich.unesco.org/en/RL/traditions-of-pencak-silat-01391>

Warouw, J. A. (2018). Panjang Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 6 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 6, 1–8.

Yuliani, S. D. (2020). Manajemen Cedera Olahraga Atlet Pekan Olahraga Provinsi IPSI Kota Pontianak Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–9.