

## Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Cedera Olahraga di Komunitas Bola Voli

Ayu Sulistiani Dianingtyas<sup>1</sup>, Kamilia Malihah Nur Salsabila<sup>2</sup>, Nur Alfida<sup>3</sup>, Tri Asih Wulandari<sup>4</sup>, Putri Sakinah KS<sup>5</sup>, Totok Budi Santoso<sup>6\*</sup>

Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
ayusulistiani1107@gmail.com<sup>1</sup>, malihahkamilia@gmail.com<sup>2</sup>, nuralfida54@gmail.com<sup>3</sup>,  
wulantriasih7@gmail.com<sup>4</sup>, putrisakinahks@gmail.com<sup>5</sup>, Tbs176@ums.ac.id<sup>6\*</sup>  
\*Corresponding Author

Submit: 21 Oktober 2022; revisi: 18 Desember 2022, diterima: 18 Desember 2022

### ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan cedera secara langsung maupun tidak langsung yang menimbulkan gangguan sistem muskuloskeletal yang terjadi akibat aktivitas olahraga. Salah satu permasalahan di komunitas bola voli Wirosari Sambong kabupaten Batang adalah Kurangnya pengetahuan tentang cara pencegahan akan terjadi cedera maupun penanganan cedera mengakibatkan sering pemain atau anggota mengalami cedera kemudian diurut. Pemahaman ini masih keliru dalam masyarakat dan para pemain komunitas bola voli Wirosari jika terjadi keseleo, terkilir, atau memar penanganannya yang dilakukan dengan memberikan balsem, krim panas, parem, dan diurut pijat. Oleh karena itu tim pengabdian memberikan penyuluhan terkait permasalahan tersebut. Metode yang digunakan yaitu dengan *one group pre-post test* yang dilaksanakan tanggal 6 Desember 2021. Hasil dari survei menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah pemberian edukasi diharapkan komunitas dapat melakukan manajemen penanganan pertama cedera sesuai dengan prosedur yang telah diberikan.

**Kata kunci:** Penanganan Pertama, Cedera Olahraga, Bola Voli

### ABSTRACT

*Sports injuries are injuries directly or indirectly that cause disorders of the musculoskeletal system that occur due to sports activities. One of the problems in the Wirosari Sambong volleyball community, Batang district, is the lack of knowledge about how to prevent injuries and treat injuries resulting in frequent players or members getting injured and then being sorted. This understanding is still wrong in the community and the players of the Wirosari volleyball community if there is a sprain, sprain, or bruise the handler is done by giving balm, hot cream, parem, and massage. Therefore, the service team provided counseling related to these problems. The method used was one group pre-post test which was held on December 6, 2021. The results of the survey showed an increase in understanding after providing education, it was hoped that the community would be able to carry out first-hand injury management procedures and evidence-based*

**Keywords:** First Aid, Sport Injury, Volley Ball



Copyright © 2022 The Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## PENDAHULUAN

Komunitas dibentuk atas dasar menyalurkan hobi secara produktif oleh antar individu. Selain memiliki jadwal dan lokasi untuk melakukan aktivitas bersama, komunitas memiliki peraturannya sendiri sesuai bidang dan kesepakatan anggota. Seperti dalam bidang olahraga, komunitas bola voli Wirosari Sambong kabupaten Batang terbentuk karena adanya pandemi covid-19. Komunitas bola voli ini terletak di pemukiman warga, fasilitas di komunitas bola voli ini terbilang cukup memadai adanya bola voli, net, lapangan voli, dan jaring untuk pembatas agar bola tidak keluar lapangan. Para pemain di komunitas bola voli Wirosari membentuk komunitas ini karena adanya pandemi Covid-19 dan untuk mengisi waktu luang para anggota setelah kerja, setelah selesai sekolah atau kuliah daring. Dan maka dari itu latihan diadakan pada sore hari setiap 4 (empat) kali seminggu.

Bola voli adalah salah satu olahraga yang banyak diminati oleh jutaan orang dari seluruh penjuru dunia (Sole et al., 2017). Olahraga secara kelompok atau tim ini cenderung unik diantara olahraga lainnya, karena telah berkembang menjadi 2 disiplin ilmu yang berbeda yaitu bola voli *indoor* (di dalam ruangan) atau lapangan yang terdiri dari 6 pemain dalam setiap tim, dan bola voli pantai atau pasir, yang terdiri dari 2 pemain per tim. Aktivitas olahraga bola voli seringkali menimbulkan cedera baik disengaja maupun tidak disengaja.

Cedera olahraga merupakan cedera secara langsung maupun tidak langsung yang menimbulkan gangguan sistem muskuloskeletal yang terjadi akibat aktivitas olahraga (Simatupang, 2016). Cedera olahraga memerlukan penanganan yang baik terutama bagi atlet agar dapat kembali berlatih dan berprestasi. Untuk mencapai hal tersebut, penanganan cedera olahraga harus didukung oleh berbagai disiplin ilmu profesi. Ada banyak jenis dan jenis cedera olahraga yang memerlukan perawatan umum atau khusus. Cedera permainan bola voli dapat terjadi selama gerakan melompat, mendarat, memukul, dan memblokir, tetapi juga ketika seorang pemain mengoper atau mengatur bola (Reeser et al., 2015). Secara fisiologis cedera olahraga terjadi akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Data survei penelitian Juhan et al (2021) organisasi *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) tahun 2003-2020 pada atlet bola voli mencapai 5,3 cedera per 1000 jam permainan. Atlet voli paling sering mengalami cedera *knee* mencapai sekitar 15,1%, kemudian diikuti *shoulder* mencapai 11,6%, *low back* 11%, *ankle* 10,2%, *foot* 7%, *leg* 6,3%, *abdominal muscle* 6%, *hip* 5,1%, *thigh* 4,7%, *hand* 4%, *wrist* 2,8%, *elbow* 2,3%, *neck* 2,2%, *upper back* 1,6%, *thumb* 0,8%, *chest* 0,8%, *forearm* 0,4%, *arm* 0,2%, dan area tubuh tidak spesifik 0,8%.

Peluang cedera pada komunitas olahraga bola voli ini sangat lah besar ketika saat latihan, bermain, maupun turnamen. Kurang nya pengetahuan tentang cara pencegahan akan terjadi cedera maupun penanganan cedera mengakibatkan sering pemain atau anggota mengalami cedera kemudian diurut. Pemahaman ini masih keliru dalam masyarakat dan para pemain komunitas bola voli Wirosari jika terjadi keseleo, terkilir, atau memar penangan nya yang dilakukan dengan memberikan balsem, krim panas, parem, dan diurut pijat.

Seiring dengan adanya kemungkinan terjadinya cedera saat aktivitas sehari-hari maupun dalam olahraga, maka dalam fisioterapi dapat berperan dalam penanganan cedera yang baik dan benar dengan memberikan informasi tentang pencegahan dan penanganan cedera. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan diberikan pada komunitas ini dengan harapan meningkatkan pemahaman dan memperbaiki kesalah pahaman terhadap penanganan cedera olahraga agar tidak menimbulkan komplikasi dan memperparah kondisi cedera.

## METODE

Metode yang digunakan pelaksanaan pengabdian ini yaitu dengan *one group pre - post test* dengan peserta dari komunitas bola voli Wirosari Sambong, Kab. Batang. Pengabdian yang dilaksanakan tanggal 6 Desember 2021. Sebelum memberikan edukasi, peserta diberikan *pretest* berupa angket atau kuesioner mengenai cedera olahraga khususnya bola voli dan cara penanganannya. Setelah diberikannya materi kembali kuesioner *post test*, guna mengetahui pemahaman peserta setelah diberikan materi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengidentifikasi hasil survei pada pengabdian masyarakat di Komunitas Bola Voli Wirosari di Kabupaten Batang pada pengetahuan penanganan cedera pertama pada olahraga bola voli. Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan *one group pre post test* dengan jumlah peserta 5 (lima) orang. Dan dari hasil *one group pre* dan *post-test* ini didapatkan adanya peningkatan dalam pemahaman pada penanganan pertama pada cedera olahraga, dalam penyampaian pada komunitas ini menggunakan pamflet dan praktik secara langsung pada komunitas dan diharapkan memudahkan pemahaman pada komunitas bola voli Wirosari.

Kegiatan telah dilakukan selama satu minggu yang diawali dengan penyuluhan dan pelatihan untuk Komunitas Bola Voli Wirosari Sambong kabupaten Batang. Kegiatan ini diikuti 5 orang. Tahap kegiatan yang dijalani survey lokasi, penyuluhan kesehatan, demonstrasi pelaksanaan, dan monitoring serta evaluasi kegiatan. Penyuluhan berisi materi yang berkaitan tentang dengan metode penanganan pertama saat terjadinya cedera. Kegiatan ini berlangsung 30 menit. Kegiatan ini dilaksanakan secara berkesinambungan dalam waktu satu minggu.

Cedera olahraga dapat dengan cepat teratasi jika penanganan cepat dan tepat, maka penanganan pertama sangatlah penting sebagai penentu lama atau cepatnya proses recovery setelah terjadi cedera. Pertolongan pertama yang tidak tepat dapat memperpanjang proses penyembuhan cedera. Upaya tepat yang seharusnya dilakukan untuk mengobati cedera awal menggunakan metode Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE) untuk pertolongan pertama cedera.

PRICE berguna untuk perawatan awal cedera, tetapi berdampak signifikan pada kondisi pasca cedera, karena penanganan yang salah dapat berakibat fatal pada performa atlet. Tindakan PRICE adalah tindakan terapeutik di mana komponen-komponen tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing yang melengkapi pengobatan cedera yang terjadi. PRICE salah satu tindakan manajemen cedera yang lebih komprehensif. Dengan kata lain, mengambil tindakan untuk mencegah atau melindungi pasca cedera.

Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan *one group pre* dan *post test*, dengan jumlah 5 (lima) orang, dan didapatkan hasil pada Tabel 1. Untuk melihat efektivitas dari program penanganan pertama saat terjadi cedera dengan metode PRICE yaitu dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner menyajikan pertanyaan seberapa besar pemahaman para anggota terhadap materi penanganan pertama saat terjadinya cedera menggunakan metode PRICE dengan menggunakan perlakuan *Ice* atau di dinginkan dengan tujuan untuk meredakan ketegangan otot dan mencegah pembengkakan. Hal ini sama dengan penelitian oleh Siregar & Nugroho (2022) bahwa pentingnya menggunakan metode PRICE untuk pertolongan pertama setelah cedera.

Diperjelas dengan penelitian Yuliani (2020) bahwa metode PRICE sangat bermanfaat bagi cedera akut, terutama *ice*. *Ice* juga dapat digunakan pada saat Latihan tanpa cedera. *Ice* disebutkan dapat mengurangi dampak cedera akibat benturan.

Pengolahan data yang sudah didapatkan sebanyak 5 orang. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil tingkat pemahaman peserta dengan pengukuran menggunakan kuesioner pre dan post penyuluhan.

Tabel 1. Data *one group pre dan post test* pada komunitas bola voli Wirosari

NO	NAMA	SCORE		SCORE	
		PRE		POST	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1	Mansyur	2	3	5	0
2	Siswanto	2	3	4	1
3	Tegar	2	3	5	0
4	Rangga	2	3	4	1
5	Ridho	1	4	4	1
<b>Total Score</b>		<b>9</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3</b>



Diagram 1 Hasil *Pre-Test*

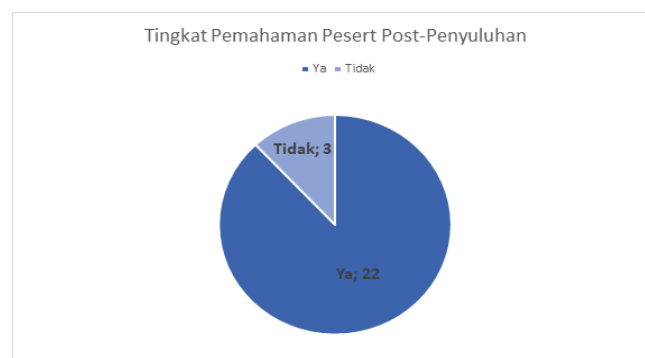


Diagram 2 Hasil *Post-Test*

Diagram diatas menggambarkan adanya tingkat pemahaman para anggota penyuluhan, sebanyak 90% anggota mengalami tingkat pemahaman. Dari sebelum nya 30% yaitu sebanyak 16 peserta tidak memahami cedera dan cara penanganannya pada bola voli dan 9 peserta yang memahami. Data statistic menunjukkan presentase peserta yang tidak paham turun menjadi 10% dari 70% yaitu dari hanya 9 peserta yang paham menjadi 22 peserta yang memahami setelah diberikan materi dan demonstrasi tentang penanganan terjadinya cidera.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Okta & Hartanto (2020) bahwa pengetahuan tentang penanganan cedera pada atlet rendah. Apalagi atlet yang atau komunitas yang belum memiliki tenaga medis tersendiri khususnya fisioterapi. Pengetahuan yang disampaikan peneliti ini sangat bermanfaat dan dapat diterapkan bagi komunitas.



Gambar 1. Penyuluhan penanganan pertama cedera olahraga pada komunitas bola voli  
Wirosari kabupaten Batang  
*Sumber : dokumentasi pribadi*

Program penanganan pertama saat terjadi cedera yang dilaksanakan pada anggota Komunitas Bola Voli Wirosari Sambong Kabupaten Batang secara formal dilaksanakan satu minggu. Perlu diketahui pelaksanaan program penyuluhan yang dilakukan penulis dilaksanakan atas kerja sama dengan Komunitas Bola Voli Wirosari Sambong Kabupaten Batang, hal ini sangat berpotensi untuk bisa melanjutkan program pengabdian masyarakat dengan penanganan cedera. Target yang bisa dicapai pada program ini adalah 50% dengan konseling dan pamflet.

Pengetahuan tentang cara menangani cedera olahraga sangat penting bagi praktisi olahraga (atlet) karena dapat mempengaruhi kinerja mereka (Rofik & Kafrawi, 2022). Jadi, dengan mengetahui tentang manajemen cedera yang tepat dan cepat. Pengetahuan yang baik tentang manajemen cedera ditujukan untuk meminimalkan risiko cedera menjadi lebih buruk, memfasilitasi perawatan lebih lanjut dan memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik dan mencapai potensi puncak.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar memberikan edukasi komunitas bola voli Wirosari di Kabupaten Batang terkait penanganan pertama pada cedera olahraga bola voli. Adanya peningkatan pemahaman setelah pemberian edukasi diharapkan komunitas dapat melakukan manajemen penanganan pertama cedera sesuai dengan prosedur yang telah diberikan. Saran untuk keberlanjutan program adalah pihak komunitas menjadwalkan adanya

penyuluhan terkait konsep penanganan cedera pada anggota komunitas untuk menghindari kesalahan penanganan cedera dan memperburuk kondisi pasca cedera.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan partisipasi kepada komunitas olahraga bola voli Wirosari Sambong Kabupaten Batang. Kegiatan penyuluhan penanganan pertama pada cedera olahraga ini berjalan secara baik dan lancar. Terima kasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang memberikan dukungan dan semangat kepada kami sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat terealisasikan dengan sukses.

#### DAFTAR REFERENSI

- Juhan, T., Bolia, I. K., Kang, H. P., Homere, A., Romano, R., Tibone, J. E., Gamradt, S. C., & Weber, A. E. (2021). Injury Epidemiology and Time Lost From Participation in Women's NCAA Division I Indoor Versus Beach Volleyball Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(4), 1–6. <https://doi.org/10.1177/23259671211004546>
- Okta, R. P., & Hartanto, S. (2020). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga pada Mahasiswa*. 101–108.
- Reeser, J. C., Gregory, A., Berg, R. L., & Comstock, R. D. (2015). A Comparison of Women's Collegiate and Girls' High School Volleyball Injury Data Collected Prospectively Over a 4-Year Period. *Sports Health*, 7(6), 504–510. <https://doi.org/10.1177/1941738115600143>
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES Pada Atlet Bola Tangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 245–252.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 31–34.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). *Pengetahuan Atlet terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli*. 2, 83–93.
- Sole, C. J., Kavanaugh, A. A., & Stone, M. H. (2017). Injuries in Collegiate Women's Volleyball: A Four-Year Retrospective Analysis. *Sports*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.3390/sports5020026>
- 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.