

**EDUKASI PENCEGAHAN CEDERA KNEE DAN ANKLE DI UNIT KEGIATAN
MAHASISWA SEPAK BOLA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

***EDUCATION ON PREVENTION OF KNEE AND ANKLE INJURIES AT THE STUDENT
ACTIVITY UNIT OF UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA***

Rosi Marcelia Yuliza¹, Muwahhidah², Ory Kusti Oviandar³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

*Email@korespondensi: ¹j120190283@student.ums.ac.id, ²j120190162@student.ums.ac.id,
³j120190298@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 30 Juli 2021

Revised: 2 Agustus 2021

Accepted: 22 Agustus 2021

Keywords: *Sports, Injury
Explanation.*

Abstract: *Sport is an activity that involves body movement and is favored by society in general. One of them is football which is often played by men. Football is a sport that requires courage because there is often physical contact between players so that the risk of injury is greater. According to Sudijandoko (2000) sports injury is pain caused by sports, so that it can cause disability, injury, and damage to muscles or joints and other body parts. According to Fousekis, Tsepis, & Vagenas (2012) most injuries that occur in soccer/futsal matches (68%-88%) occur in the lower extremities, especially the ankles and thighs. Ankle injuries account for almost 14%-17% in football/futsal activities. Among the various sports injuries are muscle cramps, bruises, fractures, strains, sprains, and others. Therefore, it is necessary to have good education so that this injury does not reoccur and is handled properly. Based on the results of the activities carried out, it can be concluded that hypertension counseling and counseling has a good impact in helping to increase the knowledge of community members about ankle and knee injuries.*

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan digemari oleh masyarakat pada umumnya. Salah satunya adalah sepak bola yang sering dimainkan oleh kaum pria. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan keberanian karena sering terjadi kontak fisik antar pemain sehingga resiko cedera lebih besar. Menurut Sudijandoko (2000) cedera olahraga adalah nyeri yang diakibatkan oleh olahraga, sehingga dapat menimbulkan kecacatan, cedera, dan kerusakan pada otot atau persendian dan bagian tubuh lainnya. Menurut Fousekis, Tsepis, & Vagenas (2012) sebagian besar cedera yang terjadi pada pertandingan sepak bola/futsal (68%-88%) terjadi pada ekstremitas bawah terutama pergelangan kaki dan paha. Cedera pergelangan kaki menyumbang

hampir 14%-17% dalam aktivitas sepak bola/futsal. Di antara berbagai cedera olahraga adalah kram otot, memar, patah tulang, tegang, keseleo, dan lain-lain. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi yang baik agar cedera ini tidak terulang kembali dan ditangani dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dan penyuluhan hipertensi berdampak baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota masyarakat tentang cedera pergelangan kaki dan lutut.

Kata Kunci: Olahraga, Penjelasan Cidera.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas yang melibatkan gerak tubuh dan digemari oleh masyarakat pada umumnya. Salah satunya adalah olahraga sepak bola yang kerap kali dimainkan oleh kalangan pria. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan keberanian diri karena didalamnya sering terjadi kontak fisik antar pemain sehingga resiko terjadi cedera lebih besar. Kondisi fisik atlet sangat berperan dalam menentukan resiko cedera, diantara unsur-unsur kondisi fisik tersebut yakni kelenturan (fleksibilitas), kelincahan (agilitas), daya tahan (*endurance*), stamina, kekuatan, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), dan kecepatan (*speed*) (Nurwahida, 2019).

Menurut Sudijandoko (2000), cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Perkembangan olahraga sepak bola berdampak dengan tingginya kasus cedera selama permainan berlangsung yaitu cedera ekstremitas bawah, salah satunya engkel. Menurut Fousekis, Tsepis, & Vagenas (2012) mayoritas cedera yang terjadi dalam sepak bola/ futsal (68%-88%) terjadi pada lower ekstremitas yang sebagian besar pada engkel dan paha. Cedera engkel menyumbang hampir 14%-17% dalam aktivitas sepakbola/ futsal. Diantara macam-macam cedera olahraga adalah kram otot, memar, patah tulang, strain, sprain, dan lainnya. Cedera bisa terjadi kepada siapa saja dan kapan saja dalam permainan sepakbola, jika tidak ditangani dengan tepat, cedera olahraga dapat mengakibatkan gangguan baik dalam kinerja aktivitas sehari-hari maupun kinerja aktivitas olahraga terkait (Manik, 2021: 69). Oleh karena itu perlu adanya edukasi yang baik agar cedera ini tidak dapat terjadi kembali dan tertangani dengan baik. Pun penanganan cedera harus dilakukan secara tim yang multidisipliner (Sudijandoko, 2000:7).

Penanganan cedera sebelum masuk ranah medis perlu menerapkan metode RICE dan dapat membantu pemain mempercepat masa penyembuhan. Menurut Fredianto & Noor (2020) metode RICE merupakan salah satu metode sederhana yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut sehingga dapat bertanding kembali.

Berdasarkan kondisi yang sudah dijabarkan diatas, maka kami tim peneliti merasa bahwa perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengedukasi para pemain sepakbola agar dapat mengetahui cara preventif untuk menangani cedera olahraga yang sering terjadi dilapangan. Selain itu diharapkan setelah adanya pengabdian masyarakat ini dapat menambah wawasan ilmu yang berguna di masa depan. Mitra yang kami tuju adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola Universitas Muhammadiyah Surakarta. UKM sepak bola UMS ini merupakan salah satu populasi sampel yang masuk dalam kriteria penelitian kami.

METODE PENGABDIAN

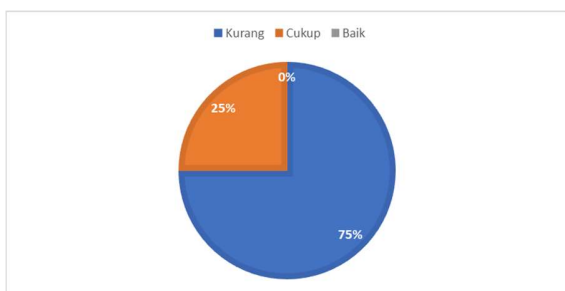
Metode penelitian yang kami lakukan adalah penilaian deskriptif kuantitatif sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat pengetahuan cedera ankle pada atlet sepak bola Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang kami gunakan adalah survei dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner.

Kuesioner merupakan alat pengumpulan data primer dengan metode survei untuk memperoleh opini responden (Pujihastuti, 2010). Responden diminta mengisi kertas kuisioner pre test penelitian, lalu responden diberikan edukasi kesehatan berupa ceramah, leaflet, poster. Setelah edukasi, responden diminta mengisi kuisioner post test. Hasil yang didapatkan dari pre test dan post test merupakan hasil tingkat keberhasilan pemahaman terhadap media yang digunakan/ pemahaman digolongkan menjadi 3 yaitu baik, cukup, dan kurang.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Sepak Bola UMS. Sampel yang diambil adalah seluruh anggota atau bagian dari populasi sehingga disebut juga penelitian populasi. Jumlah atlet di UKM Sepak Bola UMS adalah sebanyak 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Sepak Bola UMS” dilaksanakan pada hari Jum’at, 20 Mei 2022 pukul 16.00 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang anggota komunitas. Indikator capaian penyuluhan kepada masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap cedera. Assesmen dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentasi menjawab pertanyaan benar sebanyak 0- 35%, dikatakan cukup jika prosentasi menjawab pertanyaan benar sebanyak 36-70%, dan dikatakan baik jika prosentasi menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-100%.

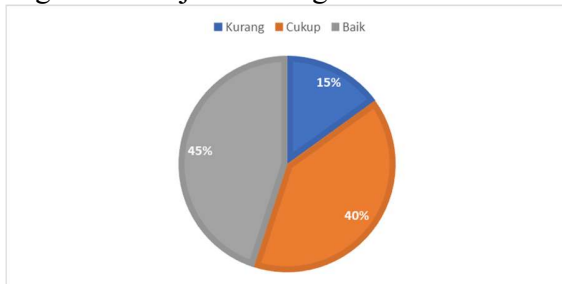


Gambar 1. Hasil asesmen pengetahuan cedera sebelum penyuluhan.

Berdasarkan asesmen pengetahuan cedera pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 15 orang (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 5 orang (25%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data pada proses assesmen awal yang nantinya dijadikan sebagai data *pre-test*. Dari hasil assesmen awal pengetahuan pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Hal ini cukup mengkhawatirkan, mengingat cedera *ankle* dan *knee* merupakan kasus yang sering dialami oleh pemain olahraga khususnya sepak bola. Langkah berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster dan *leaflet*. Setelah proses ceramah selesai,

kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 2. Hasil evaluasi pengetahuan cedera setelah penyuluhan.

Berdasarkan evaluasi pengetahuan cedera pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 3 orang (14%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 8 orang (40%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 9 orang (45%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data *post-test*. Dari hasil evaluasi pengetahuan cedera pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan penyuluhan hipertensi memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait cedera *ankle* dan *knee*. Penulis berharap komunitas dapat terus meruntinkan kegiatan yang dapat dilakukan sebelum bermain sepak bola guna terhindar dari cedera. Peneliti lain juga disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan tema yang sama di daerah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Tak lupa pula penulis mengirimkan salam dan shalawat kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat islam ke jalan yang diridhoi Allah SWT.

Penelitian yang berjudul ‘Edukasi Pencegahan Cedera Knee dan Ankle di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Surakarta’ merupakan salah satu memenuhi tugas mata kuliah komunitas. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada pak Wahyu Sudaryanto S.Fis., M.KM, juga kepada tim UKM sepak bola UMS. Tak lupa kami sampaikan terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang telah mendukung penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, Erwin. (2014). Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola.
- Fathurrahman, dkk. 2017. Pendekatan Sport Science dalam Pencegahan Cedera Olahraga di SPOOI Eminence.
- Fredianto, Meiky. 2020. Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode RICE.
- Ihsan, Miftahul. 2017. Survey Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:62-72.
- InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in HealthCare (IQWiG); 2006-. Ankle sprains: Overview. 2008 Nov 13[Updated 2018 April]
- Nurwahida. 2019. Faktor Kondisi Fisik terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR) Vol. 3, No. 1. ISBN 2548-8716.
- Pujihastuti. (2010). Isti Pujihastuti Abstract. Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian, 2(1), 43–56.
- Putra, Andika. 2022. Survei Tingkat Pemahaman Pemain Putri Tentang Cedera Ankle dan Hamstring dengan Penanganannya di SSB Putra Minakjinggo Banyuwangi. JPO: Jurnal Prestasi Olahraga.
- Sanusi, Rahmat. 2019. Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel.
- Sucipto, Adi. 2020. Pengetahuan dan Penanganan Cidera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center melalui Edukasi Online. ISSN: 2615-2118.