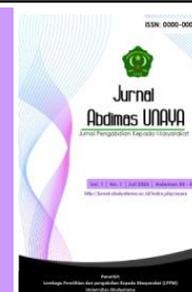


Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas
ISSN 2474-1845 (Online)

Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian kepada masyarakat)



Sosialisasi Penanganan Dan Pencegahan Cedera Dalam Berolahraga Pada Usia Remaja Di Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar

Syahrinursaifi*¹, Musran¹, Erizal Kurniawan¹, Tarmizi¹, Zulkiram Fajarna¹, Zulheri Is², Irma Aryani³, Mutia Oriza⁴

¹Program Studi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

²Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Bina Bangsa Getsempena Kota Banda Aceh, 23112, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

⁴Program Studi Kesmas, FIKES, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

*Email korespondensi: syahrinursaifi_penjaskesrek@abulyatama.ac.id¹

Diterima 13 September 2023; Disetujui 24 September 2023; Dipublikasi 27 September 2023

Abstract: *Adolescence is an important period in a person's life where physical activity and sports become an integral part of their development. However, this increased physical activity also means the risk of serious sports injuries can increase. This journal presents the results of research on the implementation of socialization programs for handling and preventing sports injuries in adolescents in the District of the Aceh Besar Grand Mosque. This study was conducted to evaluate the impact of such socialization programs on increasing knowledge and awareness of adolescents, coaches, and parents about sports injuries, as well as to identify the most common types of injuries and factors that contribute to sports injuries in this region.*

Keywords: *sports injury, adolescence, socialization.*

Abstrak: Usia remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang di mana aktivitas fisik dan olahraga menjadi bagian integral dari perkembangan mereka. Namun, meningkatnya aktivitas fisik ini juga berarti risiko cedera olahraga yang serius dapat meningkat. Jurnal ini menyajikan hasil penelitian tentang implementasi program sosialisasi penanganan dan pencegahan cedera olahraga pada usia remaja di Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak program sosialisasi tersebut terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja, pelatih, dan orangtua tentang cedera olahraga, serta untuk mengidentifikasi jenis cedera yang paling umum terjadi dan faktor-faktor yang berkontribusi pada cedera olahraga di wilayah ini.

Kata Kunci: *Cedera Olahraga, Remaja, Sosialisasi.*

Olahraga memiliki peran penting dalam perkembangan remaja, tetapi juga dapat menimbulkan risiko cedera yang signifikan jika tidak dilakukan dengan benar. Berolahraga merupakan cara

yang efektif untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental seseorang. Pada usia remaja, aktivitas fisik menjadi lebih penting karena merupakan periode perkembangan yang krusial dalam kehidupan

seseorang. Namun, berolahraga juga membawa risiko cedera, terutama jika tidak dilakukan dengan benar. Cedera olahraga pada remaja dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang merugikan, seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pemahaman yang baik tentang bagaimana mencegah dan menangani cedera olahraga di kalangan remaja (Fredianto & Noor, 2020).

Olahraga bukan hanya membantu dalam melatih otot-otot namun juga membantu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar, oleh sebab itulah mengapa berolahraga dapat memberikan efek kebugaran secara keseluruhan pada tubuh manusia. Usia remaja adalah periode perkembangan yang krusial dalam kehidupan seseorang. Ini adalah masa di mana tubuh berkembang pesat, dan kebiasaan hidup yang sehat dapat membentuk dasar bagi kesejahteraan jangka panjang. Salah satu aspek penting dari berolahraga yaitu gaya hidup sehat. Berolahraga memiliki manfaat yang tak terbantahkan, termasuk meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan mental (Saputro & Juntara, 2022).

Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar memiliki populasi remaja yang cukup aktif dalam berolahraga, tetapi terdapat kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga di kalangan mereka. Oleh karena itu, program sosialisasi ini diimplementasikan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

KAJIAN PUSTAKA

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada saat latihan, olah raga,

pertandingan olah raga atau sesudahnya (Puspitasari, 2019). Cedera olahraga merupakan permasalahan yang tidak bisa dianggap remeh, karena dampak yang ditimbulkan dari cedera dapat mempengaruhi aktivitas penderita di kehidupan selanjutnya, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Cedera olahraga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kecacatan yang signifikan, namun juga dapat menyebabkan korban mengeluarkan banyak uang untuk biaya pengobatan. Dalam beberapa kasus, cedera merupakan bencana besar dan dapat menyebabkan kecacatan seumur hidup. Cedera yang tidak terlalu parah juga dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti cedera sendi akut yang dapat meningkatkan risiko terjadinya osteoarthritis (Setyaningrum, 2019).

Berbagai macam cedera dapat terjadi pada orang yang berolahraga. Dampak dari cedera tersebut pun bermacam-macam, ada yang ringan, ada yang berat, bahkan ada yang meninggal akibat cedera olahraga. Untuk itu, pencegahan cedera sangat penting dilakukan guna meminimalisir terjadinya cedera.

Luka jika tidak ditangani lebih lanjut dan atau salah ditangani dapat menyebabkan luka yang lebih parah bagi penderitanya. Untuk itu diperlukan metode penanganan cedera yang sesuai dengan standar ilmiah yang ada. Menurut Widhiyantim (dalam Ismunandar, 2020) “penanganan pertama setelah terjadinya cedera adalah menggunakan metode RICE”.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Abulyatama, pelaksanaan menggunakan metode

sosialisasi dengan sasaran kegiatan yaitu Siswa SMP Kecamatan Masjid Raya Aceh Besar. Melalui beberapa tahapan yaitu:

- **Perencanaan Program**
Sebelum melaksanakan program, kami melakukan perencanaan yang cermat. Ini melibatkan penentuan tujuan, identifikasi sasaran, pengembangan materi sosialisasi, dan penjadwalan acara.
- **Implementasi Program**
Setelah perencanaan selesai, kami melaksanakan program dengan langkah-langkah yaitu: mengadakan lokakarya dan pelatihan tentang pencegahan cedera olahraga di beberapa sekolah. Mengunjungi sekolah-sekolah untuk menyampaikan pesan tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga kepada siswa melalui program pendidikan.
- **Evaluasi dan Pemantauan**
Selama dan setelah pelaksanaan program, kami melakukan evaluasi terus-menerus dengan melakukan survei secara berkala kepada partisipan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang cedera olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN Tahun 2023 bertempat di Kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan mulai dari tanggal 25 Agustus – 5 September 2023. Beberapa kegiatan utama yang dilaksanakan diuraikan secara utuh sebagai berikut. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pembelajaran berupa

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh sekelompok mahasiswa dalam rangka memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa (Saputro & Juntara, 2022).

KKN diselenggarakan melalui berbagai kegiatan yang berhubungan dengan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan, pelatihan, kursus, dan kegiatan lain sejenis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kreatifitas atau karakter masyarakat sasaran yang dituju. tahapan kegiatan pertama pelaksanaan observasi terlebih dahulu kepada Kepala Desa Setialaksana Kecamatan Cabangbungin.

Dalam kegiatan ini tim abdimas terlebih dahulu mendatangi kantor desa untuk observasi terkait permasalahan apa saja yang terdapat di daerah setempat agar kelompok KKN dapat menyesuaikan program pengabdian yang dapat bermanfaat bagi desa tersebut.



Gambar 1. Tim Abdimas

Pada tanggal 25 Agustus 2023, pelaksanaan observasi telah dilakukan, selanjutnya perencanaan program terkait “Sosialisasi Penanganan Dan Pencegahan Cedera Dalam Berolahraga Pada Usia Remaja”. Sebelum pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan, penulis melakukan perizinan kepada sekolah terkait pelaksanaan Sosialisasi Penanganan

dan Pencegahan Cedera Dalam Berolahraga Pada Usia Remaja dan penyebaran informasi kepada siswa untuk mengikuti agenda tersebut, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus hingga 5 september 2023.

Sasaran yang dituju dalam sosialisasi menciptakan kebiasaan olahraga yang aman bagi siswa ialah remaja setempat. Kegiatan ini terlebih dahulu dimulai dengan pembukaan serta sambutan yang di laksanakan oleh tim abdimas.



Gambar 2. Sosialisasi Pengabdian

Kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan materi mengenai sosialisasi penanganan dan pencegahan cedera dalam olahraga. Dalam sosialisasi tersebut, berisikan materi terkait cedera dan cara pencegahannya. Cedera secara umum diartikan sebagai keadaan imobilitas fisik yang disebabkan oleh rusaknya bagian tubuh tertentu. Secara khusus, cedera digambarkan sebagai kerusakan struktur tulang, otot, dan jaringan lunak lainnya akibat benturan, beban berlebih, kondisi lingkungan hingga kesalahan teknis., aktivitas berlebihan (*overload*), kondisi lingkungan hingga kesalahan teknik.

Pemicu cedera berolahraga umumnya akibat dari trauma atau benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam jangka panjang. Pemicu dapat terjadi dari aspek luar dan dalam.



Gambar 3. Prakter Materi Sosialisasi

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran yang signifikan tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga di kalangan remaja, setelah pelaksanaan program. Hasil survei menunjukkan jenis cedera olahraga yang paling umum terjadi adalah cedera ligamen, dislokasi sendi, cedera otot, dan cedera pada tulang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini telah membawa manfaat positif bagi siswa di Kecamatan Mesjid Raya Aceh Besar. Pada pelaksanaannya kegiatan ini selain memiliki manfaat bagi remaja juga masih banyak kekurangan atau kendala dalam pelaksanaannya. Kendala yang terjadi ialah berbentrok dengan hari kerja dan sekolah yang mengakibatkan kurang maksimalnya peserta yang hadir. Oleh karena itu tindak lanjut yang dapat di laksanakan dengan peninjauan kembali kepada masyarakat mengenai penerapan penanganan cedera dalam olahraga. Pengetahuan yang ditingkatkan tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga telah meningkatkan keselamatan dan kesejahteraan remaja yang aktif dalam berolahraga. Program ini dapat menjadi contoh yang baik bagi upaya-upaya serupa di komunitas lain.

Saran

Peningkatan Penanganan dan Pencegahan Cedera Dalam Berolahraga pada Usia Remaja secara berkelanjutan guna meningkatkan kapasitas remaja pada generasi selanjutnya baik sebagai guru, pelatih maupun siswa hingga Masyarakat yang telah dewasa dan tetap dapat menjadi teladan bagi generasi selanjutnya.

<https://doi.org/10.18051/JBIOMEDKES.2019.V2.39-44>

DAFTAR PUSTAKA

- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 34–44. <https://doi.org/10.23960/JKUNILA4134-44>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <http://jurnal.d3fis.uwhs.ac.id/index.php/akfis/article/view/34>
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Pengenalan Cedera Olahraga Dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Kepada Kelompok Karang Taruna Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.26877/JPOM.V3I2.13522>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.