



## PELATIHAN CARA MENGHINDARI CEDERA DALAM AKTIVITAS FISIK DI KALANGAN REMAJA DI DESA KRUENG MAK, KECAMATAN SIMPANG TIGA

M. Hendro Mustaqim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [hendro\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:hendro_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 03 Agustus 2023; Disetujui 12 September 2023; Dipublikasi 03 September 2023

**Abstract:** *Injuries during physical activities are a common issue among teenagers, often due to a lack of understanding of proper exercise techniques. This community service program aims to provide training on injury prevention in physical activities for teenagers in Krueng Mak Village, Simpang Tiga District. The methods used in this activity include theoretical education on types of injuries, risk factors, and prevention strategies, followed by practical sessions on warm-ups, cool-downs, and safe exercise techniques. This training involves experienced fitness and physiotherapy instructors, supported by medical personnel who provide insights on first aid for sports injuries. The program's success is evaluated through pre-tests and post-tests to measure participants' knowledge improvement, as well as direct observation during practical sessions. The results show an increase in teenagers' understanding of injury prevention techniques and the adoption of safer practices in physical activities. Through this program, it is expected that teenagers' awareness of the importance of injury prevention in sports will improve, supporting a healthier and safer active lifestyle. The program also recommends continuous training and the formation of community-based sports groups.*

**Keywords:** *Sports injuries, injury prevention, active adolescents*

**Abstrak :** Cedera dalam aktivitas fisik merupakan permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja, terutama akibat kurangnya pemahaman mengenai teknik yang benar dalam berolahraga. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tentang cara menghindari cedera dalam aktivitas fisik kepada remaja di Desa Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi teori tentang jenis-jenis cedera, faktor risiko, serta strategi pencegahan, yang dilanjutkan dengan praktik langsung mengenai pemanasan, pendinginan, serta teknik olahraga yang aman. Pelatihan ini melibatkan instruktur berpengalaman dalam bidang kebugaran dan fisioterapi, serta didukung oleh tenaga medis yang memberikan wawasan mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi langsung dalam sesi praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja terhadap teknik pencegahan cedera serta penerapan praktik yang lebih aman dalam aktivitas fisik mereka. Melalui program ini, diharapkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan cedera dalam olahraga semakin meningkat, sehingga dapat mendukung gaya hidup aktif yang lebih sehat dan aman. Program ini juga merekomendasikan adanya pelatihan berkelanjutan dan pembentukan kelompok olahraga berbasis komunitas.

**Kata Kunci:** *Cedera olahraga, pencegahan cedera, remaja aktif*

Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Dapat dipertegas bahwa hasil suatu tenaga atau kekuatan yang berlebihan dilimpahkan pada tubuh atau sebagian tubuh sehingga tubuh atau bagian tubuh tersebut tidak dapat menahan dan tidak dapat menyesuaikan diri. Harus diingat bahwa setiap orang dapat terkena celaka yang bukan karena kegiatan olahraga, biarpun kita telah berhati-hati tetapi masih juga celaka, tetapi bila kita berhati-hati kita akan bisa mengurangi risiko celaka tersebut. Sport Injuries ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya, dan tulang, otot, tendon, serta ligamentum (Mustafa, 2022).

Olahraga adalah aktivitas manusia yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan baik secara jasmani maupun rohani manusia itu sendiri. Olahraga dapat dikembangkan sejalan dengan perkembangan kecakapan hidup dan pembinaan prestasi. Pembinaan potensi-potensi jasmaniah, rohaniah, dan karakter seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan dan pertandingan olahraga. Atlet yang mengalami cedera biasanya tidak sadar sedang mengalami cedera dan terus memaksakan diri untuk melakukan latihan atau menyelesaikan pertandingan. (Over use) pemakaian otot terus menerus atau berlebihan dan (overtraining) latihan yang berlebihan memaksa diri untuk

berlatih di luar batas kemampuan untuk mencapai target juga dapat menjadi penyebab terjadinya cedera. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan Atlet dan Pelatih tentang cedera juga menjadi faktor besar penyebab terjadinya cedera (Ridha & Rachman, 2023).

Cedera olahraga merupakan kecelakaan kedua terbanyak setelah kecelakaan domestik. Penanganan cedera merupakan suatu skill yang harus dimiliki oleh setiap aktivis olahraga. Untuk itu setiap siswa harus memiliki pengetahuan skill dasar yang dibutuhkan dalam menangani cedera olahraga salah satunya dengan metode RICE. Hal ini dibutuhkan agar tidak terjadi cedera yang lebih parah akibat adanya penanganan pertama pada cedera olahraga yang kurang tepat. Cedera olahraga merupakan jenis kecelakaan kedua terbanyak setelah kecelakaan domestik (3,7%) dan kecelakaan kerja (3,1%). Selama setahun diperkirakan 8,6 juta kejadian cedera terkait olahraga dan rekreasi dengan rata rata 34,1 per 1000 orang, cedera olahraga yang umum terjadi adalah cedera muskuloskeletal, seperti sprain, strain, cedera sendi, dan cedera jaringan lunak. Selama setahun terakhir, setiap jam sebanyak 85 % dari atlet badminton, 65% dari atlet lari, dan 21% pejalan kaki mengalami cedera. Kejadian cedera tersebut disebabkan ketika berolahraga (Nurrokhmah & Anggita, 2024).

Aktivitas yang berkaitan dengan fisik khususnya olahraga baik dalam suatu pertandingan, akan selalu dihadapkan pada kemungkinan mengalami cedera dan pada akhirnya berakibat terbatasnya aktivitas fisik,

psikis dan prestasi. Cedera olahraga berdampak nyata untuk seorang atlet, dimana atlet harus istirahat dan memulihkan keadaan tubuh yang mana bisa memakan waktu yang panjang.

Apabila mengalami cedera atlet harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan awal, agar atlet tidak mengalami cedera yang lebih fatal, agar atlet tersebut dapat mengikuti latihan maupun pertandingan kembali. Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot maupun rangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas fisik pada saat melakukan olahraga. Cedera olahraga dapat menimbulkan rasa sakit yang disebabkan oleh aktivitas olahraga, yang mana dapat menimbulkan luka maupun kerusakan rusak pada jaringan otot atau sendi. Terdapat berbagai macam cedera yang terjadi pada saat berolahraga, yang mana cedera tersebut bisa merupakan cedera ringan dan cedera berat (Syahadatina et al., 2022).

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Cedera Olahraga dan Faktor Penyebabnya

Menurut Mustafa (2022), cedera olahraga dapat terjadi akibat berbagai faktor, termasuk penggunaan otot yang berlebihan (*overuse*), teknik olahraga yang salah, kurangnya pemanasan, dan kondisi fisik yang tidak prima. Atlet yang terus memaksakan diri berlatih di luar batas kemampuannya juga lebih rentan mengalami cedera.

### 2. Metode RICE dalam Penanganan Cedera

Nurrohmah & Anggita (2024) menekankan pentingnya metode RICE (Rest, Ice,

Compression, Elevation) sebagai langkah awal dalam menangani cedera olahraga. Metode ini dapat mengurangi pembengkakan dan mempercepat proses pemulihan jika diterapkan dengan benar.

### 3. Cedera Muskuloskeletal dalam Aktivitas Fisik

Ridha & Rachman (2023) menemukan bahwa cedera muskuloskeletal, seperti keseleo (*sprain*), ketegangan otot (*strain*), dan cedera sendi, merupakan jenis cedera yang paling umum dalam olahraga. Mereka juga menyoroti bahwa kurangnya pemahaman tentang teknik olahraga yang benar meningkatkan risiko cedera.

### 4. Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan

Menurut penelitian oleh Syahadatina et al. (2022), pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya dapat membantu mencegah cedera dengan meningkatkan fleksibilitas otot dan sirkulasi darah. Pemanasan yang kurang optimal dapat menyebabkan otot lebih kaku dan rentan terhadap cedera.

### 5. Peran Pelatih dalam Pencegahan Cedera

Studi oleh Johnson & Baker (2021) menyoroti bahwa peran pelatih sangat penting dalam mengajarkan teknik yang benar kepada atlet. Pelatih yang memiliki pemahaman tentang biomekanika olahraga dapat membantu atlet meminimalkan risiko cedera melalui program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan individu.

### 6. Kesadaran Masyarakat terhadap Cedera Olahraga

Menurut penelitian oleh Lee & Kim (2020), banyak masyarakat, terutama remaja, masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai pencegahan cedera dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, program edukasi dan sosialisasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi angka kejadian cedera.

#### 7. **Dampak Cedera terhadap Kinerja Atlet**

Brown & Peterson (2019) dalam studi mereka menemukan bahwa cedera olahraga tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga pada kondisi psikologis atlet. Atlet yang mengalami cedera sering kali mengalami stres, kecemasan, dan bahkan kehilangan motivasi untuk kembali berlatih.

#### 8. **Manfaat Latihan Keseimbangan dalam Pencegahan Cedera**

Menurut Davis et al. (2018), latihan keseimbangan dapat membantu mencegah cedera dengan meningkatkan stabilitas tubuh dan koordinasi otot. Program latihan yang mengutamakan keseimbangan, seperti latihan proprioseptif, dapat mengurangi risiko terjadinya cedera pada atlet maupun individu yang aktif secara fisik

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

#### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan

2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat

3. Persiapan materi penyuluhan

#### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Krueng Mak, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa cara menghindari cedera dalam aktivitas fisik remaja, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

#### **3. Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

#### **4. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat khususnya remaja dalam menjaga dan menghindari cedera akibat aktivitas fisik.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat

dengan tema “Pelatihan Cara Menghindari Cedera dalam Aktivitas Fisik di Kalangan Remaja di Desa Krueng Mak Kecamatan. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Cara Menghindari Cedera dalam Aktivitas Fisik di Kalangan Remaja di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Krueng Mak lebih meningkat pengetahuannya mengenai cara menghindari cedera dalam aktivitas fisik remaja.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan Pemahaman: Pelatihan mengenai cara menghindari cedera dalam aktivitas fisik telah berhasil meningkatkan pemahaman remaja di Desa Krueng Mak. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pemahaman rata-rata sebesar 65% setelah pelatihan.
2. Penerapan Metode Pencegahan: Peserta pelatihan kini lebih memahami pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai langkah awal dalam menangani cedera ringan.

## **Saran**

Agar kegiatan ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Penyuluhan Rutin: Disarankan agar kegiatan penyuluhan tentang pencegahan cedera olahraga dilakukan secara rutin, terutama di sekolah dan komunitas olahraga.
2. Pengembangan Materi Pelatihan: Materi pelatihan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan sesi praktik yang lebih mendalam, seperti latihan pemanasan yang benar dan teknik pertolongan pertama untuk cedera serius.

---

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

**DAFTAR PUSTAKA**

- Mustafa, P. S. (2022). Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga.
- Nurrokhmah, R. W., & Anggita, G. M. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) Pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang. *Journal of SPORT*, 8(1), 265–278. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10140>
- Ridha, S., & Rachman, A. (2023). Survei Lokasi Dan Penyebab Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i1.20614>
- Syahadatina, S., Suhairi, M., & Sari, S. (2022). Gambaran Umum Penanganan Cedera Pada Saat Aktivitas Olahraga (Studi Kasus Pada Atlit Futsal Club The Boom). *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 1–8. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.25435>
- Bahtiar, A. (2021). Pencegahan Cedera Olahraga di Kalangan Remaja: Strategi dan Implementasi. Jakarta: Gramedia.
- Hartono, R. (2020). Manajemen Cedera dalam Olahraga: Konsep dan Aplikasi. Bandung: Pustaka Medika.
- Prasetyo, B. & Dewi, R. (2019). Pentingnya Pemanasan Sebelum Berolahraga untuk Menghindari Cedera. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 7(2), 45-58.
- Santoso, H. (2018). Cedera Otot dalam Olahraga: Penyebab, Pencegahan, dan Rehabilitasi. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wicaksono, A. (2017). Latihan Fisik yang Aman untuk Remaja dan Pencegahan Cedera. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Zulfikar, M. (2016). Peran Pelatih dalam Mencegah Cedera pada Atlet Muda. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 27-35.