

EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN SEMARANG

Serafina Damar Sasanti¹, Nurulisyawan Tri Purnanto², Retnaning Muji Lestari³

¹ Prodi Diploma Tiga Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AR RUM

² Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan UNAN

³ Prodi Diploma Tiga Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AR RUM

(serafindamarsasanti@gmail.com)

ABSTRAK

Pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia yang tidak hanya mengedepankan nilai seni dan olahraga, tetapi juga pengembangan karakter dan kesehatan. Full body contact menjadi ciri khas pada olahraga pencak silat, sehingga risiko cedera dalam latihan dan pertandingan pencak silat cukup tinggi jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat melalui edukasi pencegahan dan penanganan cedera menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan para anggota pencak silat PSHT di Kabupaten Semarang dalam menjaga kesehatan fisik saat berlatih. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada anggota pencak silat tentang pentingnya pencegahan dan penanganan cedera. Metode Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan anggota aktif Pencak Silat PSHT di Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan meliputi: Sosialisasi dan Edukasi: Penyampaian materi tentang pengertian, jenis-jenis cedera yang sering terjadi, dan cara pencegahan dan penanganannya. Simulasi Penanganan Cedera: tutorial dan Simulasi sederhana cara menangani cedera dan evakuasi. Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta terkait pengalaman mereka dalam latihan dan penanganan cedera. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta kegiatan dinyatakan berhasil memahami konsep pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Hasil yang diharapkan terbentuknya kesadaran kolektif dalam menjaga kesehatan dan keselamatan saat berlatih pencak silat serta tersedianya panduan sederhana tentang pencegahan dan penanganan cedera untuk digunakan oleh anggota.

Kata kunci : Cedera Olahraga, Pencak Silat , Penyuluhan

ABSTRACT

Pencak silat is Indonesia's cultural heritage which not only prioritizes artistic and sporting values, but also character and health development. Full body contact is a characteristic of pencak silat sports, so the risk of injury in pencak silat training and matches is quite high if not handled properly. Therefore, community service through education on preventing and treating injuries is an important step to increase the awareness and skills of PSHT pencak silat members in Semarang Regency in maintaining physical health while practicing. The aim of this activity is to provide understanding to pencak silat members about the importance of preventing and treating injuries. Method This activity was carried out through a participatory approach involving active members of Pencak Silat PSHT in Semarang Regency. The methods used include: Socialization and Education: Providing material about the meaning, types of injuries that often occur, and how to prevent and treat them. Injury Handling Simulation: simple tutorial and simulation on how to handle injuries and evacuation. Discussion and Q&A: Interactive session to answer participants' questions regarding their experiences in training and injury management. Based on the evaluation results, all activity participants were declared successful in understanding the concept of preventing and treating sports injuries. The expected results are the formation of collective awareness in maintaining health and safety when practicing pencak silat as well as the availability of simple guidelines on preventing and treating injuries for use by members.

Keywords: Sports Injuries, Pencak Silat, Counseling

1. PENDAHULUAN

Pencak silat, sebagai seni bela diri tradisional khas Indonesia, memiliki kaitan erat dengan dunia olahraga yang saat ini telah dipertandingkan dalam berbagai ajang olahraga besar seperti PON, SEA GAMES, Asian Games dan juga kejuaraan dunia pencak silat. Pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia yang tidak hanya mengedepankan nilai seni dan olahraga, tetapi juga pengembangan karakter dan kesehatan. Namun, risiko cedera dalam latihan dan pertandingan pencak silat cukup tinggi jika tidak ditangani dengan tepat. Pencak silat sebagai salah satu olahraga bela diri khas Indonesia memiliki 3 fungsi yaitu, seni, untuk bela diri dan ahlak, serta untuk olahraga (Muhtar, 2020).

Olahraga pencak silat melibatkan gerak dari seluruh anggota tubuh dan khusus untuk pertandingan menimbulkan kontak fisik antar pesilat yang dapat menimbulkan resiko cedera. Dari study pendahuluan didapatkan data cedera yang sering terjadi saat berlatih pencak silat adalah memar, lecet, sprain, dislokasi, strain, dan fraktur. Cedera pada atlet pencak silat sering terjadi di bagian tungkai dan kaki, yaitu sebesar 84,28%. Penyebab utama cedera pada atlet pencak silat adalah faktor internal violence, seperti kurang pemanasan, salah teknik, benturan, dan latihan berlebihan. Cedera dislokasi merupakan cedera yang cukup berat, terjadi karena benturan keras saat latihan atau terjatuh. Bagian tubuh yang sering mengalami cedera di tangan adalah jari tangan, sedangkan di kaki adalah jari kaki dan engkel. Hasil wawancara dengan dua warga PSHT pernah mengalami cedera saat bertanding yaitu patah tulang tangan karena salah jatuh.

Data lain dialami oleh Pesilat dewasa Kabupaten Magelang dengan jumlah responden 20 orang adalah cedera lecet sebesar 26,1%, cedera memar sebesar 37%,

dislokasi sendi sebesar 4,3%, dan cedera sprain sebesar 32,6%. Cedera yang paling banyak terjadi adalah memar dengan prosentase 37%. Penyebab cedera yang dialami oleh Pesilat dewasa Kabupaten Magelang adalah kurang pemanasan 5,2%, salah teknik 17,7%, benturan 70,8%, latihan yang berlebihan 4,2%, lainnya 2,1%. Peraturan pertandingan pencak silat yang memperbolehkan serangan ke seluruh bagian tubuh kecuali kepala dan kemaluan tanpa dibatasi tenaga menyebabkan sering terjadinya benturan yang dapat menyebabkan cedera. Ini dibuktikan 70,8% penyebab cedera terjadi karena benturan saat bertanding. Untuk mengurangi cedera akibat benturan yaitu dengan penggunaan alat pengaman seperti *decker* (pelindung tulang), dengan *tapping* untuk memperkuat otot dan persendian, dan juga pelindung gigi. (Umar Nawawi, 2023). Memar pada bagian tubuh seperti di kepala, jari tangan, dada dan jari kaki merupakan temuan lain yang dialami oleh pesilat. (Prakoso & Rocmania, 2018).

Cedera olahraga adalah kerusakan pada tubuh yang terjadi saat aktivitas fisik atau olahraga. Cedera ini dapat memengaruhi tulang, otot, ligamen, tendon, atau bagian tubuh lainnya. (National Hospital, 2023). Hal senada juga dijelaskan bahwa cedera olahraga adalah cedera yang terjadi selama aktivitas fisik atau olahraga. Cedera ini dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh seperti tulang, otot, tendon, dan ligamen. (Yoga Ajie Laksono, 2024). Yoga Ajie Laksono dalam infokes RS Ortopedi Prof.Dr.R Soeharso Surakarta juga menjelaskan cedera ditandai dengan adanya rasa sakit atau nyeri, pembekakan, nyeri tekan, rentang gerak terbatas, mati rasa atau kesemutan, kelemahan otot, perubahan bentuk atau bunyi pada area cedera. Berdasarkan penyebabnya cedera olahraga terbagi menjadi (1) *external violence* (sebab berasal dari luar) seperti *body contac*, alat yang dipakai dan tempat yang digunakan. (2) *internal Violence* (sebab dari

dalam) seperti struktur anatomi, koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna. (3) *overuse* yakni pemanasan otot yang terlalu lelah (Komaini, 2012)

Berdasarkan analisis situasi, observasi dan wawancara dengan warga, atlet dan pengurus pencak silat PSHT Kabupaten Semarang tentang tata cara pencegahan cedera olahraga, mereka hanya mengetahui pemanasan sebagai salah satunya cara pencegahan cedera olahraga, dan belum ada panduan sederhana tentang pencegahan dan penanganan cedera untuk digunakan oleh untuk itu diperlukan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cidera Olahraga. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar Warga Pesilat PSHT Kabupaten Semarang mempunyai pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga sehingga dapat mencegah terjadinya cedera dan dapat melakukan penatalaksanaan sederhana maupun pertolongan pertama pada cedera olahraga

Menurut Notoadmojo (2014), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek pengetahuan atau kognitif merupakan diamain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Proses perubahan perilaku oleh Soekidjo Notoadmojo yang disitasi dari Rogers (1974) mengatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan, dan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru akan terjadi proses yang berurutan, yakni *Awareness* (kesadaran), *Interest* (tertarik), *Trial* (mencoba), *Adoption* (perilaku baru).

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menerima suatu perilaku yang baru atau merubah perilaku salah satunya adalah pengetahuan, menurut teori L.Green (1980) dikelompokkan menjadi 3 faktor :(1) *Predisposing Factor* Merupakan faktor yang menjadi prasarat/dasar seseorang merubah perilaku meliputi, pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, norma dan unsur lain yang terkait pada individu. (2) *Enabling Factor*. Meliputi semua karakter lingkungan dari sumber daya atau fasilitas yang mendukung terjadinya perilaku. (3) *Reinforcing Factor* Yaitu sikap dan perilaku diluar individu yang menguatkan perilaku seseorang misalnya adalah pengaruh dari teman atau kelompok sebaya, orangtua, tokoh masyarakat, pimpinan dan sebagainya. Penyuluhan berasal dari terjemahan *counseling* yang merupakan bagian dari bimbingan. Dan penyuluhan merupakan hubungan timbal balik antara dua individu (penyuluh dan klien) untuk mencapai pengertian tentang diri sendiri dalam hubungannya dengan masalah masalah yang dihadapi pada waktu yang akan datang(Natawijaya, 1987). Dalam dunia kesehatan sasaran penyuluhan adalah masyarakat umum dengan orientasi masyarakat pedesaan, masyarakat kelompok khusus dan individu.

2. METODE PELAKSANAAN

Cara yang dipilih dalam memberikan pengetahuan pada warga pencak silat PSHT Kab Semarang adalah dengan memberikan penyuluhan dengan kegiatan sebagai berikut :

- a. Pre test dan post test
Metode ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan, pretest diberikan sebelum penyampaian materi, posttest diberikan setelah tanya jawab. Hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan analisis

univariat untuk dicari nilai rata-ratanya.

- b. Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

Metode ceramah disertai dengan penggunaan gambar visual digunakan untuk menyampaikan materi tentang anatomi tubuh, jenis-jenis cedera yang sering terjadi, dan cara pencegahannya pengalaman mereka dalam latihan dan penanganan cedera.

- c. Metode diskusi dan tanya jawab Sesi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta terkait pengalaman mereka dalam latihan

- d. Metode Demonstrasi, Simulasi dan Tutorial.

Dalam simulasi dibagi menjadi dua kelompok untuk dilakukan demonstrasi, simulasi dan tutorial cara menangani cedera, menggunakan penanganan umum prinsip RICE.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dengan melakukan koordinasi dengan pengurus PSHT Kab Semarang tentang tanggal pelaksanaan, narasumber dan metode kegiatan. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pada hari minggu, 26 Oktober 2024. Peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 57 warga PSHT. Peserta penyuluhan diberikan soal sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.

Tahap evaluasi dilakukan bertujuan untuk mengukur dampak kegiatan tersebut. Hasil nilai pretest rata-rata 4,7 dan hasil rata-rata post test 7,9.

Pertanyaan pada pretest sama dengan pertanyaan pada posttest yang terdiri dari 25 pertanyaan, pertanyaan meliputi

pengertian cedera, jenis cedera, teknik RICE, dan penanganan cedera berdasarkan jenis cedera. Dalam tanya jawab seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan semua peserta mendapatkan nilai diatas 70 dengan nilai rata-rata 7,9 artinya edukasi yang dilakukan telah berhasil memberikan dampak positif terkait dengan pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera. Evaluasi Simulasi penanganan cedera melalui demonstrasi, simulasi dan tutorial juga dinyatakan berhasil hal ini dinilai dari 68% atau 35 peserta penyuluhan dapat mendemonstrasikan kembali dengan benar penanganan cedera pingsan, mimisan, cedera kepala, cedera bahu dan tangan, fraktur kaki, dan evakuasi. Metode Simulasi efektif dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang mungkin dimiliki peserta. Hal ini juga disampaikan Mulati, dkk (2104) bahwa mahasiswa yang mendapat nilai sempurna lebih banyak pada kelompok yang diberi metode pembelajaran demonstrasi, simulasi dan tutorial dibanding kelompok yang diberi metode pembelajaran lainnya..

Edukasi yang diberikan dengan metode diskusi dan tanya jawab juga memberikan dampak yang positif, peserta dapat menyampaikan pengalaman sehingga dapat mengkonstruksi semua informasi yang dibutuhkan dan relevan terhadap permasalahan. Model edukasi seperti ini mampu meningkatkan pemahaman tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera (Wijianto et al.,2020).

Dengan peningkatan pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera serta peningkatan skill penanganan cedera diharapkan terbentuknya kesadaran kolektif dalam menjaga kesehatan dan keselamatan saat berlatih pencak silat

serta tersedianya panduan sederhana tentang pencegahan dan penanganan cedera untuk digunakan oleh anggota.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pasca kegiatan edukasi melalui pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini telah terjadi peningkatan pemahaman tentang tata cara atau upaya pencegahan cedera olahraga pada pencak silat. Peserta mampu mengidentifikasi jenis cedera serta mampu melakukan penatalaksanaan cedera. adalah terdapat peningkatan pengetahuan.

Hendaknya Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya adalah pesera lebih disipin lagi melakukan upaya tersebut secara terus menerus sehingga tersedianya panduan sederhana tentang pencegahan dan penanganan cedera untuk digunakan oleh anggota.

5. REFERENSI

- Komaini, A.(2012). *Usaha Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Dalam Cabang Olahraga Sepakbola*.
<https://repository.unp.ac.id/6525/>
- Laksono Yoga Ajie.(2024). *Infokes Mengenal Cidera Olahraga RS Ortopedi Prof.Dr.R.Soeharso Surakarta*.
<https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/mengenal-cedera-olahraga-dan-cara-pencegahannya/>
- Muhtar, E.S.(2015). *Pencak silat* .UPI. Sumedang Press.
- Mulati, T. S., Kuswati., & Rejeki, A. S. (2014). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Simulasi, Latihan (Drill) terhadap Penerapan Pengisian Partograf pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Cakrawala Pendidikan*, Th. XXXIII, No. 1.
- National Hospital. (2023) "*Cedera Olahraga: Jenis, Pengobatan, dan Pencegahan*."
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan: Rineka cipta* : Jakarta
- OongMaryono. (2000). "Pencak Silat Merentang Waktu". Yogyakarta: Galang Press.
- Prakoso, Y., & Rochmania, A.(2018). Analisis Cedera Olahraga Pencak silat dalam kejuaraan DAMDIM-0815 CUP 2018.Mojokerto.
<https://www.google.com/search?q=Jurnal+Prestasi+Olahraga.https%3A%2F%2Fgaruda%2Fristekbrin.go.ig%2Fdocuments%2Fdetail%2F1451358.&oq=Jurnal+Prestasi+Olahraga.https%3A%2F%2Fgaruda%2Fristekbrin.go.ig>
- Umar Nawawi. (2023). *Identifikasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Magelang*.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/viewFile/10575/10110>
- Wijianto,W.,Sugiarto,E.,Nabila.A.,& dkk (2020). Edukasi pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang pada komunitas pencak silat tapak suci universitas muhamadiyah Surakarta.
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/968>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

