

Physiotherapy First Aid Training for Injured Athletes in the Field

Ummy A'isyah Nurhayati^{1*}, Nabilla Aulia Cahyani²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Corresponding Author: Ummy A'isyah Nurhayati aisyahphysio@unisayogya.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Injury, Athlete, Repetitive Injury, Peace and Love

Received : 18, January

Revised : 21, February

Accepted: 25, March

©2023 Nurhayati, Cahyani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Sports injury is a condition of damage that occurs to the muscular and skeletal systems of the body during exercise due to an accident. Some cases of injury are often ignored by athletes and assume that the injury will recover by itself, even though if the injury is not treated properly it can lead to more serious injuries and impact on the athlete's performance. Physiotherapy is a health professions that can provide assistance to injured athletes. The lack of knowledge about the handling of injuries in athletes often has an impact on the occurrence of repetitive injuries. The aim is to provide knowledge to coaches and athletes about the types of injuries, the level of injury (onset), how to reduce the risk of further injury or repetitive injury and how to overcome injuries in the field.

Pelatihan Pertolongan Pertama Fisioterapi pada Cedera Atlet Dilapangan

Ummy A'isyah Nurhayati^{1*}, Nabilla Aulia Cahyani²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Corresponding Author: Ummy A'isyah Nurhayati aisyahphysio@unisayogya.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Cedera, Atlet, Cedera Berulang, *Peace and Love*

Received : 18, January

Revised : 21, February

Accepted: 25, March

©2023 Nurhayati, Cahyani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh selama olahraga. Beberapa kasus cedera sering diabaikan oleh atlet dan menganggap bahwa cedera akan kembali pulih dengan sendirinya, padahal jika cedera tidak ditangani secara tepat dapat memunculkan cedera yang lebih serius dan berdampak pada performa atlet. Fisioterapi adalah profesi kesehatan yang dapat memberikan pertolongan pada cedera atlet. Minimnya pengetahuan tentang penanganan cedera pada atlet sering berdampak pada terjadinya cedera berulang (*repetitive injury*). Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan pada pelatih dan atlet mengenai jenis-jenis cedera, tingkatan cedera (onset), bagaimana cara mengurangi resiko terjadinya cedera lebih lanjut ataupun *repetitive injury* dan bagaimana cara mengatasi cedera dilapangan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi manusia (Brant *et al.*, 2019). Tujuan dari olahraga adalah untuk memperoleh tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu olahraga yang saat ini cukup banyak diminati adalah Futsal. Futsal tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tapi juga olah perempuan yang dikenal dengan futsal putri. Permainan futsal putri tentunya tidak mudah karena para atlet harus terus menerus berlatih hingga benar-benar bisa melakukannya. Untuk meraih prestasi yang diharapkan, pemain futsal membutuhkan taktik, teknik dan juga strategi agar memiliki skill dalam bermain futsal dengan bagus dan benar. Selain itu, pemain juga harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, seperti mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*) (Roza *et al.*, 2023).

Latihan maupun pertandingan futsal putri sering kali menimbulkan cedera yang tentunya mempengaruhi performanya para atlet. Cedera didefinisikan sebagai kerusakan pada tulang, otot, dan struktur jaringan lunak lainnya yang disebabkan oleh benturan, kelebihan beban, pengaruh lingkungan, atau masalah teknis (Sanusi *et al.*, 2020). Beberapa cedera olahraga yang paling sering ditemukan adalah patah tulang, dislokasi, keseleo, ketegangan otot, *sprain*, *strain*. Cedera olahraga dibagi menjadi dua jenis utama yaitu: akut dan kronis (Rofik & Kafrawi, 2022). Cedera olahraga akut adalah rasa sakit yang muncul secara tiba-tiba atau menyebabkan ketidak mampuan bergerak dan menekan bagian manapun di kaki, sementara cedera olahraga kronis terjadi seiring dengan waktu dan disebabkan oleh adanya stres dan kerusakan pada otot. Seseorang yang menderita cedera kronis biasanya merasakan nyeri ringan di area yang terkena selama melakukan aktivitas fisik (Herdiandanu & Djawa, 2020).

World Health Organization (2017) menunjukkan bahwa terdapat 235 kasus cedera olahraga futsal dari keseluruhan total 1.000 permainan, resiko cedera yang paling banyak ditemui yaitu pada kaki sebesar 77% sedangkan pada lutut 21% dan pergelangan kaki 18% (Sumadi *et al.*, 2018). Mekanisme terjadinya cedera untuk gangguan traumatis akut biasanya memiliki struktur cedera yang berbeda-beda. Atlet muda dengan kerangka yang belum matang memiliki pelat pertumbuhan terbuka dan tulang yang lebih lemah sehingga rentan terhadap kegagalan pertumbuhan dengan stres jaringan yang berlebihan, hal ini menyebabkan lebih sering mengalami patah tulang dan cedera tulang rawan daripada cedera otot dan ligamen daripada orang dewasa.

Saat ini banyak orang belum menyadari tentang pentingnya penanganan cedera. Banyak kasus cedera yang sering diabaikan oleh para atlet dan sebagian besar menganggap bahwa cedera tersebut akan sembuh dengan sendirinya, namun jika cidera tidak ditangani secara tepat dapat mengakibatkan cedera yang lebih serius dan mempengaruhi performa atlet tersebut di lapangan (Abrianto *et al.*, 2021).

Fisioterapi adalah salah satu profesi kesehatan dan memiliki peran penting terhadap penanganan cedera atlet melalui pendekatan biopsikososial dan memanfaatkan teknologi intervensi Fisioterapi. Pada penanganan cedera

atlet, fisioterapi memiliki peran penting dalam memberikan penanganan pertama di lapangan karena pemberian penanganan yang tepat berpengaruh terhadap pemulihan yang lebih cepat dan mencegah resiko terjadinya masalah lebih serius di kemudian hari.

Pertolongan pertama pada cedera olahraga perlu mendapat perhatian lebih. Hal ini dikarenakan banyak kasus cedera olahraga yang berlanjut atau memburuk jika pertolongan pertama untuk cedera olahraga tidak dilakukan dengan benar. Kondisi tersebut dapat menimbulkan sejumlah masalah yang mempengaruhi performa atlet di masa mendatang. Pelatih harus dapat mengenali tanda dan gejala cedera olahraga sebelum munculnya cedera serius. Oleh karena itu, pelatihan pertolongan pertama pada atlet untuk mencegah cedera yang lebih serius perlu dilakukan.

Proses penanganan cedera pada awal masa cidera terbukti sangat bermanfaat bagi pelatih dan atlet dalam kegiatan olahraga untuk mencegah cedera yang lebih serius dan mengembalikan kemampuan atlet untuk kembali bertanding (Sanusi, 2019). Selain itu fisioterapi dapat memberikan program latihan setelah atlet mengalami cedera sesuai dengan problem yang dihadapi atlet serta membantu pemulihan setelah cedera dan mengoptimalkan performa atlet untuk kembali kelapangan.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2022 di Gedung Serbaguna Pemda Sleman dan Lapangan Futsal Pandawaharjo, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, diikuti oleh 44 orang peserta yang terdiri dari pelatih dan atlet futsal putri. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi mengenai materi cedera olahraga serta pelatihan berupa demonstrasi penanganan fisioterapi pada cedera olahraga kepada pemain dan juga pelatih di Klub Futsal Putri Porda Sleman.

Penyuluhan dilakukan dengan membahas mengenai definisi, jenis serta metode penanganan cedera dengan *Peace & love* yang langsung di praktekan. Media pendekatan yang digunakan yaitu dengan ceramah dan demonstrasi langsung. Kelengkapan dan alat yang dipakai adalah *medical kit* berisi tapping, bandage, hammer reflek, VAS, midline.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang pertama dilakukan yaitu penyuluhan di klub Futsal Putri Porda Sleman dengan penyampaian materi terkait pengertian cedera dan cara penanganan cidera yang dapat dilakukan dilapangan. Penyuluhan dilakuan kepada atlet dan pelatih Futsal Putri Porda Sleman yang berjumlah 44 orang yang terdiri dari 35 Atlet dan 9 pelatih. Menurut wawawancara yang dilakukan sebelumnya kepada atlet dan pelatih, penanganan cedera dilapangan yang selama ini dilakukan masih bersifat tradisional biasanya dilakukan dengan cara sederhana seperti mengompres es, menyemprot *ethil* dan mengisitirahatkan. Kondisi ini tentunya hanya bersifat penanganan sementara. Bila cedera tidak kunjung mereda baru atlet di bawa ke dokter atau ke rumah sakit terdekat. Sedangkan kadang jika atlet merasa sudah berkurang sakitnya maka atlet akan kembali ke lapangan.



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Pelatih Klub Futsal Putri Porda Sleman Mengenai Cedera dan Metode Penanganan Cedera di Lapangan



Gambar 2. Foto Bersama dengan Para Pelatih Klub Futsal Putri Porda Sleman

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu demonstrasi penanganan fisioterapi pada cedera olahraga dengan metode *Peace & love*. Kegiatan ini merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dan dilakukan saat terjadi cedera dilapangan dan ditujukan untuk semua pemain dan pelatih pada Klub Futsal Putri Porda Sleman.



Gambar 3. Penyuluhan Kepada Atlet Klub Futsal Putri Porda Sleman Mengenai Cedera dan Metode Penanganan Cedera di Lapangan

Prinsip penanganan cedera dengan *Peace & love* ini diperkenalkan oleh dua orang fisioterapis asal Italia yaitu Dubois, B., & Esculier (2020). Prinsip *Peace* digunakan pada fase perbaikan jaringan, sedangkan pemulihan menggunakan prinsip *Love*. Penggunaan es (ice) yang telah lama digunakan dalam prinsip penanganan cedera mulai dari ICE, RICE, PRICE, hingga POLICE sudah ditinggalkan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai metode *Peace*:

P - Protection (Proteksi)

Protection memiliki arti perlindungan yaitu menghindari tumpuan dan membatasi pergerakan selama 1-3 hari setelah cedera untuk meminimalkan perdarahan yang dapat mempengaruhi penyembuhan jaringan. Namun demikian, tidak disarankan melakukan istirahat terlalu lama karena dapat menurunkan kekuatan dan kualitas jaringan.

E - Elevation (Elevasi)

Elevation adalah meninggikan atau menaikkan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung. Tujuan *elevation* adalah untuk melancarkan peredaran darah dan mempermudah darah kembali ke jantung sehingga diharapkan dapat mengurangi pembengkakan.

A - Avoid Anti Inflammatory (Hindari Anti Inflamasi)

Selama proses inflamasi masih berlangsung sebaiknya hindari penggunaan obat anti inflamasi dan kompres es. Pemberian es dalam pengobatan cedera akut dapat mengganggu peredaran darah yang mengangkut zat-zat alami penting dalam penyembuhan jaringan. Sementara itu, pemberian obat antiradang bila digunakan terlalu sering justru menghambat regenerasi jaringan lunak.

C - Compression (Kompresi)

Penggunaan *elastic bandage* atau *kinesiotape* dapat mengurangi pembengkakan yang terjadi pada jaringan.

E - Education (Edukasi)

Memberikan edukasi kepada pasien untuk berperan aktif selama proses pemulihan dan menghindari penggunaan berlebihan metode pasif (elektroterapi, terapi manual atau akupunktur) karena dapat menyebabkan kecanduan jangka panjang.

Kemudian dilanjutkan dengan *Love*:

L - Loading (Pembebanan)

Memberikan pembebanan bertahap dengan bantuan toleransi nyeri dapat digunakan sebagai panduan untuk dosis yang tepat. Latihan rentang gerak aktif pada sistem muskuloskeletal dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) pada area cedera.

O - Optimism (Optimis)

Mempertahankan sikap positif dan percaya diri secara tidak langsung dapat mempercepat kesembuhan pasien karena otak berperan penting dalam pemulihan.

V - Vascularisation (Vaskularisasi)

Melakukan latihan *vaskularisasi* bermanfaat untuk untuk memperlancar peredaran darah. Pasien disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setelah cedera untuk meningkatkan aliran darah ke jaringan yang cedera.

E - Exercise (Latihan)

Latihan sebaiknya segera dilakukan setelah cedera mulai berangsur membaik, jenis latihan yang bisa dilakukan berupa *strengthening, stretching, dan proprioception* yang bermanfaat untuk pemulihan. Latihan dapat membantu proses pemulihan baik mobilitas, peningkatan kekuatan dan *proprioception* setelah cedera.

Atlet dan pelatih Klub Futsal Putri Porda Sleman mendapatkan penjelasan dan pemaparan materi, selanjutnya mereka di berikan latihan penanganan cedera dengan saling berpasangan dimana satu orang menjadi terapis dan satu orang lainnya sebagai pasien, hal ini dilakukan secara bergantian dengan mengikuti arahan narasumber. Kemudian dilakukan evaluasi terhadap tindakan pertolongan pertama cedera di lapangan yang sudah dilakukan oleh Atlet dan coach klub Futsal Putri Porda Sleman, untuk pertolongan yang belum benar maka akan dilakukan pendampingan sampai betul-betul bisa melakukan dengan benar.

Hasil yang dapat dilihat setelah pelatihan penanganan cedera di berikan adalah kemampuan pelatih dan atlet dalam melakukan pertolongan pertama cedera pada atlet meningkat dan adanya toleransi bagi atlet yang sedang mengalami cedera untuk beristirahat dan tidak memaksakan diri untuk mengikuti pertandingan.



Gambar 4. Demonstrasi Penanganan Cedera dengan Metode *Peace & Love* di Klub Futsal Putri Porda Sleman



Gambar 5. Praktek Penanganan Cedera di Lapangan oleh Pelatih

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kasus cedera pada atlet jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat pada awal cedera sering menyebabkan masalah dikemudian hari dan tentunya hal tersebut mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Oleh karena itu pelatihan pertolongan pertama fisioterapi pada cedera atlet dilapangan diharapkan dapat mempercepat proses penyembuhan mengurangi resiko cedera yang lebih parah. Pelatihan ini dilakukan kepada altet dan pelatih Klub Futsal Putri Porda Sleman sebagai subjek utama, dimana mereka harus bisa mengenali tipe cedera dan pertolongan pertama cedera, karena tidak semua klub memiliki tenaga medis yang selalu mendampingi pada saat latihan maupun pertandingan. Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah peningkatan

pemahaman dan kemampuan penanganan oleh pelatih dan atlet dalam memberikan penanganan cedera pada atlet di lapangan.

Saran yang diberikan kepada atlet dan pelatih pada kondisi akut atlet yang mengalami cedera sebaiknya harus istirahat total setidaknya 2-3 hari supaya mempercepat proses infalamsi jaringan yang mengalami aktualitas tinggi, karena jika dipaksakan untuk tetap berlatih ataupun bertanding maka proses penyembuhan cedera bisa berlangsung lebih lama dan memungkinkan terjadinya cedera berulang atau kondisi yang lebih parah. Dan mudah-mudahan pelatihan ini dapat dipalikasikan dengan baik oleh para pelatih dan atlet agar dapat memberikan pertolongan pertama cedera pada atlet di lapangan dengan prosedur yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pengurus KONI Kabupaten Slema, khususnya pada pengurus, pelatih dan atlet Klub Futsal Putri Porda Sleman atas waktu dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis berkesempatan untuk berbagi ilmu dan pengalaman dalam memberikan penanganan cedera di lapangan. Kami berharap pelatihan yang sudah diberikan dapat diterapkan dan memberikan manfaat terutama dalam pertolongan pada atlet yang mengalami cedera sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan cedera dan mengurangi resiko terjadinya cedera yang lebih parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, P., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2021). *Implementasi Metode Modified K-Nearest Neighbor (MK-NN) Untuk Klasifikasi Cedera Pada Pemain Futsal*. 5(4), 1520-1524.
- Brant, J. A., Johnson, B., Brou, L., Comstock, R. D., & Vu, T. (2019). Rates and Patterns of Lower Extremity Sports Injuries in All Gender-Comparable US High School Sports. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*.
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-Tissue Injuries Simply Need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 97-108.
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 245-252.
- Roza, A. Y., Syampurma, H., & Putra, A. N. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Pemain Futsal Putri Padang Futsal Academy (PFA) Angel. 6(2), 43-48.

- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Sanusi, R., Surahraman, F., & Yeni., H. . (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan Dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*.
- Sumadi, D., Hariyanto, T., & Candrawati, E. (2018). Analisis Faktor Risiko Injury pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(1), 777-786.