

Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Akut Dengan Metode PRICE Pada Atlet Bulutangkis PB Metla Raya Di Desa Umbulmartani, Ngeplak, Sleman, Yogyakarta

Khairul Imam^{1*}, Muhammad Untung², Paskaria Nyiring³, Reski Ramadhan⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Respati Yogyakarta

*Email: khairulimam@respati.ac.id

Abstrak

Pelatihan penanganan cedera saat berolahraga masih jarang dilakukan. Terlihat dari kurangnya pengetahuan baik atlet maupun pelatih dalam memberikan penanganan segera pada cedera yang terjadi khususnya pada fase akut menggunakan metode PRICE. Padahal, kegiatan ini dapat meringankan cedera serta membantu mempercepat penyembuhan cedera. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penanganan cedera olahraga khususnya pada fase akut dengan menggunakan metode PRICE. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa sebagian atlet dapat menyebutkan pengertian dari metode PRICE, tujuan, waktu pemberian, serta prosedur Metode PRICE. Hasil pengukuran menggunakan pre dan *post test* didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 25,6 poin. Atlet dan pelatih yang hadir mengatakan mengetahui fungsi, tujuan, serta prosedur penggunaan metode PRICE pada kasus cedera serta akan menggunakan metode PRICE untuk menangani cedera akibat olahraga.

Kata kunci : *Cedera Olahraga, Metode PRICE, atlet bulutangkis*

TRAINING FOR HANDLING ACUTE SPORTS INJURIES USING THE PRICE METHOD FOR BADMINTON ATHLETES OF PB METLA RAYA IN UMBULMARTANI, NGEPLAK, SLEMAN, YOGYAKARTA

Abstract

Sports injury management training is rarely carried out. Shown in the lack of knowledge of athletes and coaches in taking immediate treatment of injuries, especially the acute phase using the PRICE method. In fact, it can relieve injuries and help speed up the healing of injuries. Therefore, it is necessary to do community service to increase knowledge and understanding of handling sports injuries, especially in the acute phase using the PRICE method. The results of community service showed that some athletes were able to state the meaning of the PRICE method, objectives, implementation time, and PRICE method procedures. The results of the pre and post test showed an increase in knowledge of 25.6 points. The results of the pre and post test showed an increase in knowledge of 25.6 points. Athletes and coaches said they knew the function, purpose, and procedure of the PRICE method in cases of injury and would use the PRICE method to treat sports injuries.

Keywords: *Sport Injury, PRICE Method, badminton athlete.*

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian dari kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari khususnya peningkatan taraf kesehatan. Pengalaman saat latihan dan pelatihan pada aktivitas sehari-hari baik di tempat tinggal maupun dilingkungan sekitar, secara spesifik memungkinkan terjadinya penyesuaian yang tepat terhadap reaksi keseimbangan kerja organ tubuh berdasarkan pada stress dari aktivitas yang dihadapi. Keseimbangan memainkan peranan penting dalam memulai sampai menyelesaikan suatu aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Grosse, 2013).

Terjadinya cedera olahraga, secara fisiologis diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan tubuh selama melakukan aktivitas olahraga. Bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera saat aktivitas badminton adalah *wrist sprain, tennis elbow, achilles tendon sprain, sprain ankle, shoulder pain, knee joint, low back pain*, dan *hamstring strain*.

Kejadian cedera pada atlet saat pertandingan adalah sebanyak 66%, serta sebanyak 34% pada saat latihan. Prevalensi kejadian cedera berdasarkan mekanisme terjadi cedera paling banyak dihadapi olahragawan pada saat menerima dropshot yaitu 43,4% dan pada saat jumping smash sebanyak 38,6%. Selanjutnya, prevalensi kejadian cedera berdasarkan pada bagian tubuh yang paling banyak cedera adalah cedera pinggang sebanyak 34,9%, otot punggung 22,9% dan cedera pada area mata kaki sebanyak 10,8 (Tommy, 2010).

Atlet berusia dini-pemula di Yogyakarta yang terdaftar dalam klub resmi PBSI Yogyakarta menunjukkan 59 subyek (37,1%) mengalami cedera selama berlatih badminton. Pada kejadian 87 kasus cedera, bagian tubuh yang mengalami cedera adalah area ekstremitas tubuh bagian bawah, batang tubuh, dan ekstremitas tubuh bagian atas (Gunawan, 2017).

Penyebab cedera terjadi karena kesalahan dalam teknik ketika bermain dan kurangnya pemanasan. Tidak hanya karena faktor ekstrinsik yang menyebabkan cedera, namun faktor intrinsik juga menjadi salah satu faktor timbulnya cedera yaitu faktor kelelahan dan penggunaan yang terlalu sering (Clare, *et al.* 2018).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting dalam bentuk pelayanan jasa kesehatan yang dapat mengembangkan gerak dan fungsi tubuh. Sesuai dengan Permenkes No. 65 tahun 2015 pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan strategi pendidikan kesehatan berbasis masyarakat dan strategi untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat khususnya kepada atlet bulutangkis terkait penanganan cedera olahraga khususnya pada fase akut adalah dengan menggunakan metode PRICE yaitu P (*Protection*), R (*Rest*), I (*Ice*), C (*Compression*), E (*Elevation*). Hal ini dilakukan dengan tujuan meringankan efek cedera serta mempercepat proses penyembuhan cedera tersebut (Norris, 2011).

2. PERMASALAHAN MITRA

Dasar dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari hasil pengamatan permasalahan yang ada di PB Metla Raya desa Umbulmartani. Hasil pengamatan diperoleh bahwa kurangnya pengetahuan baik atlet maupun pelatih dalam memberikan penanganan segera pada cedera, atlet belum mengetahui metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga akut, atlet maupun pelatih belum mengetahui penanganan cedera fase akut menggunakan metode PRICE, serta atlet maupun pelatih belum mengetahui tujuan dan manfaat penggunaan metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga akut.

3. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan pengetahuan dan pemahaman baik atlet maupun pelatih dalam memberikan penanganan pada kondisi cedera akut maka perlu dilakukan pengenalan, pelatihan, dan penggunaan metode PRICE dalam penanganan cedera akut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan

simulasi langsung penanganan cedera akut pada olahraga dengan menggunakan metode PRICE. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 1 November 2021 di Umbulmartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan dilakukan di dalam gedung olahraga dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik.

Metode yang digunakan yaitu edukasi dengan ceramah dan diskusi selama 75 menit, kemudian dilanjutkan dengan simulasi penanganan cedera akut dengan metode PRICE. Kegiatan diikuti oleh 28 atlet dan pelatih. Kegiatan diawali dengan pembukaan, penyerahan PRICE Set kepada pengelola PB, pembagian form kuesioner (*pre test*) untuk mengevaluasi pengetahuan peserta. Selanjutnya penyampaian materi dan simulasi. Simulasi penanganan cedera dengan metode PRICE menggunakan alat PRICE Set. Setelah kegiatan peserta Kembali mengisi form evaluasi (*post test*) untuk mengukur perubahan pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga akut dengan metode PRICE. Dalam melakukan kegiatan pelatihan, tim pengabdian juga membagikan *leaflet* PRICE Card untuk menambah bekal dan pemahaman para peserta pelatihan.



Gambar 1. Leaflet PRICE Card

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada atlet bulutangkis maupun pelatih tentang penanganan cedera olahraga akut dengan metode PRICE. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta ditemukan bahwa pada peserta pengabdian kepada masyarakat sejumlah 28 orang atlet dan pelatih didapatkan peningkatan nilai rata-rata jawaban benar dari pertanyaan yang diberikan. Peningkatan nilai rata-rata jawaban benar pada *pre test* sebesar 51,9. Nilai tersebut meningkat menjadi 77,4 pada nilai rata-rata jawaban benar *post test*. Artinya terjadi peningkatan nilai rata-rata jawaban benar tersebut sebesar 25,6 poin.

Cabang olahraga bulutangkis adalah jenis olahraga yang membutuhkan kombinasi tenaga dan fisik yang kuat karena membutuhkan pergerakan yang intens, seperti melompat ataupun berlari. Karakteristik gerakan pada bulutangkis tergolong explosive dan cepat sehingga menyebabkan otot berkontraksi secara terus menerus seperti pada otot di persendian bahu, pinggang, lutut sampai dengan persendian ankle dan kaki. Oleh sebab itu, pada olahraga bulutangkis terdapat risiko cedera yang tinggi bagi para atletnya (Jorgensen, 2010). Cedera yang sering terjadi pada olahraga bulutangkis diantaranya sprain, strain, fraktur, luka, memar, kram. Cedera tersebut akan mengganggu kemampuan atlet untuk tampil Kembali dalam Latihan maupun pertandingan (Sumorsardjono, 2011).

Data kecelakaan akibat pertandingan bulutangkis pada tahun 2015 menurut data media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasional (RSON) didapatkan sebanyak 37 atlet mengalami injury berat dari 365 atlet bulutangkis yang melakukan pertandingan pada Kompetisi Pra Pekan Olahraga Nasional Indonesia. Risiko cedera atlet bulutangkis yang paling rentan adalah cedera pada bagian tubuh seperti persendian lutut atau kaki sebesar 34%, ankle kaki, tendon achilles, serta siku sebanyak 33% serta bahu dan pergelangan tangan sebesar 14% (Priyonoadi, 2012).

Menurut Gunawan (2017), Atlet berusia dini-pemula di Yogyakarta yang terdaftar dalam klub resmi PBSI Yogyakarta menunjukkan 59 subyek (37,1%) mengalami cedera selama berlatih badminton. Pada kejadian 87 kasus cedera, bagian tubuh yang mengalami cedera adalah area ekstremitas tubuh bagian bawah, batang tubuh, dan ekstremitas tubuh bagian atas. Penyebab cedera terjadi karena kesalahan dalam teknik ketika bermain dan kurangnya pemanasan. Tidak hanya karena faktor ekstrinsik yang menyebabkan cedera, namun faktor intrinsik juga menjadi salah satu faktor timbulnya cedera yaitu faktor kelelahan dan penggunaan yang terlalu sering (Clare, *et al.* 2018).

Ketika terjadinya cedera pada atlet bulutangkis baik pada saat pertandingan maupun Latihan, perlu dilakukan penanganan awal sehingga dapat meminimalkan efek akibat cedera tersebut serta berpeluang mempercepat penyembuhan. Metode PRICE adalah salah satu metode penanganan awal pada saat atlet mengalami cedera. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan berfokus pada penanganan cedera olahraga pada fase akut dengan metode PRICE pada atlet bulutangkis di PB Metla Raya desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman diharapkan dapat menjadi upaya mengenalkan Teknik penanganan cedera fase akut dengan metode PRICE.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan penanganan cedera olahraga pada fase akut dengan metode PRICE pada atlet bulutangkis di PB Metla Raya desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman efektif untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan atlet maupun pelatih dalam melakukan penanganan awal cedera olahraga fase akut dengan metode PRICE. Terbukti dari hasil peningkatan nilai rata-rata jawaban benar sebesar 25,6 poin.

Saran untuk para atlet dan pelatih di PB Metla Raya desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman secara periodik mengulang pemahaman dan praktek penerapan penanganan awal cedera olahraga fase akut dengan metode PRICE. Kegiatan pelatihan penanganan cedera dapat dijadikan agenda rutin disela-sela sesi latihan PB ataupun dapat digabungkan dengan program-program latihan rutin di PB Metla Raya desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Pengelola, Pelatih, serta para atlet di PB Metla Raya desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman serta kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Grosse S.J. 2013. Brain Gym In The Pool Journal. International Journal Of Aquatic Reserch And Education
- Tommy, D. (2010). Epidemiologi Cedera Yang Terjadi Pada Olahragawan Bulutangkis, Bandung
- Gunawan, R.H. (2017). Identifikasi Cedera Pada Olahraga Bulutangkis Usia Dini-Pemula Di Kota Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY. Vol II. No 1. 70-73.
- Clare L.A, Hege G, Allen A, Franck C, Theodore J.G. 2018. Prevention, diagnosis and management of paediatric ACL injuries. British Journal of Sports Medicine
- Depkes RI. 2015. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 65 tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. Jakarta
- Jorgensen, U. 2010. Epidemiology Of Badminton Injuries. *Int. J. Sports Med*
- Priyonoadi, B. 2012. Pencegahan Cedera Olahraga. Yogyakarta: UNY Press
- Sumorsardjono, S. 2011. Sehat, Bugar, dan Petunjuk Praktis Berolahraga Yang Benar. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.