

Penyuluhan Tata Laksana Penanganan Pasien Pasca Cedera sebagai Upaya Pelayanan Kesehatan Pada Siswa-Siswi SMK di Wilayah Kecamatan Krian

Counseling on Post-injury Patient Management as a Health Service Effort for Vocational School Students in the Krian District Area

Danuditya Purna Atmaja^{1*}, Ainul Ghurri², Laily Mita Andriana³, Dwiki Primadita Rosanti⁴, Selfya Ningrum⁵

^{1*,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Anwar Medika, Jawa Timur, Indonesia

*Email@korespondensi: dnditya@gmail.com

Article History:

Received: 28 Oktober 2022

Revised: 29 November 2022

Accepted: 3 Desember 2022

Keywords: *Injury, Sport, Treatment, Counseling, Community*

Abstract: *Sports injuries are injuries that occur during training, competition or after exercise. Sports injuries occur due to the inability of tissues (muscles, joints, tendons, skin) and other organs to receive training loads during exercise. Factors that influence the occurrence of injuries, namely individual conditions (age, gender, character, experience, warm-up, posture abnormalities), sports facilities (shape and size of equipment), sports characteristics (type of sport), physical environment (temperature and humidity). If not treated immediately, it can cause cerebral vascular disorders (heat stroke) and immediately do an examination if you experience an injury during exercise, so that you can get fast and proper treatment. On this occasion, lecturers from the Faculty of Health Sciences, Anwar Medika University (UAM) Sidoarjo held counseling activities for vocational students in the Krian Sidoarjo sub-district area. The purpose of this counseling is expected so that later SMK students can play an active role in conveying and implementing the knowledge in this activity to help the community around their place of residence.*

Abstrak

Cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun saat setelah berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera, yaitu kondisi individu (usia, jenis kelamin, karakter, pengalaman, pemanasan, kelainan postur), sarana olahraga (bentuk dan ukuran peralatan), karakteristik olahraga (jenis olahraga), lingkungan fisik (suhu dan kelembaban udara). Bila tidak segera ditangani dapat

menimbulkan gangguan pembuluh darah otak (heat stroke) dan segera lakukan pemeriksaan apabila mengalami cedera saat berolahraga, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat. Dalam kesempatan ini dosen-dosen dari fakultas ilmu kesehatan, Universitas Anwar Medika (UAM) Sidoarjo mengadakan kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi SMK di wilayah kecamatan Krian Sidoarjo. Adapun tujuan dari penyuluhan ini diharapkan agar nantinya siswa-siswi SMK dapat berperan aktif menyampaikan serta mengimplemetasikan ilmu yang didalam kegiatan ini untuk menolong masyarakat disekitar tempat tinggalnya.

Kata Kunci: Cedera, Olahraga, Penanganan, Penyuluhan, Masyarakat

PENDAHULUAN

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non-formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan dan perbaikan kesejahteraan¹². Dalam kegiatan ini penyuluhan yang diberikan lebih mengarah ke bidang kesehatan khususnya bagi siswa-siswi SMK. Hal tersebut dilakukan agar nantinya siswa-siswi SMK dapat mampu berperan aktif dalam menjaga atau meminimalis dampak-dampak yang timbul setelah berolahraga.

Banyak orang sering kali langsung memijat bagian tubuh ketika baru mengalami cedera olahraga. Padahal tindakan itu kurang dianjurkan karena justru dapat memperparah luka yang dialami. Pasalnya, saat bagian tubuh mengalami cedera, otot ligamen maupun tendon akan terluka. Ketika luka ini dipijat, dapat membuat kondisi trauma yang terjadi semakin parah. Kondisi cedera olahraga itu pun kemudian bisa kian parah dan sulit disembuhkan.

Adapun hal sering timbul dalam kegiatan olahraga adalah cedera. Cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun saat setelah berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera, yaitu kondisi individu (usia, jenis kelamin, karakter, pengalaman, pemanasan, kelainan postur), sarana olahraga (bentuk dan ukuran peralatan), karakteristik olahraga (jenis olahraga), lingkungan fisik (suhu dan kelembaban udara).

METODE

Adapun metode pada kegiatan ini yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan Sekolah SMK-SMK wilayah Krian, yaitu: melakukan penyuluhan, pelatihan dan tanya jawab interaktif dengan siswa-siswi SMK. Dalam kegiatan ini siswa-siswi smk diberikan pemahaman tentang jenis-jenis cedera yang bisa timbul akibat olahraga, jenis cederanya serta cara penanganannya disamping itu pula diberikan pelatihan dengan penggunaan alat-alat bantu, agar nantinya bisa mengambil

¹ Nur Azis, Muhammad Syarif Hartawan, and Syifanur Amelia, "Rancang Bangun Otomatisasi Penyiraman Dan Monitoring Tanaman Kangkung Berbasis Android," *Jurnal IKRA-ITH Informatika* 4, no. 3 (2020): 95–102.

² N Azis, R Darmawan, and J Hery, "Rancang Bangun Aplikasi Perbaikan Perangkat Laptop Berbasis Android Dengan Metode Certainty Factor," *Journal Information System*, 2021.

Tindakan serta penanganan secara tepat.

Kerangka Teoritik

Cedera

cedera adalah suatu akibat daripada gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagai daripada tubuh di mana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini Bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama³.

Olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak, Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh kita agar badan terasa sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani⁴

Penanganan Cedera

Penanganan cedera olahraga dapat dilakukan dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Rest, segera istirahatkan bagian cedera (hal utama yang perlu dilakukan adalah menghentikan aktivitas sesegera mungkin dan istirahatkan bagian cedera yang terasa nyeri tersebut). Ice, lakukan kompres dingin (Suhu dingin pada es mampu membuat area cedera lebih kebal dari rasa nyeri, sehingga mengurangi keluhan nyeri dan pembengkakan pada jaringan yang rusak). Compression, balut atau perban. Compression, balut atau perban (Balut dengan perban elastis secara merata di area cedera untuk mencegah pembengkakan). Elevation, lakukan peninggian pada bagian cedera (Elevasi atau mengangkat bagian yang cedera dapat membantu untuk mengurangi pembengkakan dengan bantuan gravitasi). Adapun yang tidak boleh dilakukan adalah HARM yaitu Heat (diberi yang sifatnya panas), Alcohol (Alkohol), Running (dilanjutkan kegiatannya setelah cedera) dan Massage (pijet).

Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan merupakan cara untuk mensosialisasikan betapa pentingnya menjaga kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tau, dan mengerti, kesehatan⁵

Masyarakat

Penyuluhan kesehatan masyarakat memiliki pengertian yakni sebagai proses perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan diri manusia menuju kepada keselarasan dan keseimbangan jasmani, rohani dan sosial dari manusia tersebut terhadap lingkungannya, sehingga mampu dan bertanggung jawab untuk mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri serta masyarakat

³ Diah Dwi Astutik and Ananda Perwira Bakti, "Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Se-Kabupaten Nganjuk," *Kesehatan Olahraga* 09, no. 04 (2021): 139–144.

⁴ Salahudin Salahudin and Rusdin Rusdin, "Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4, no. 3 (2020): 457–464.

⁵ Analisis Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan Gigi Terhadap Derajat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa SDN Way Harong Kecamatan Way Lima Avoanita Yosa et al., "Analysis of Influence of Communication Mediation Dental Health Education for Dental Hygiene's Degrees on SDN Way Harong Student Way Lima Subdistrict," *Jurnal Analis Kesehatan* 5, no. 2 (2016): 556–560.

lingkungannya⁶

HASIL DAN DISKUSI

Sebelum kegiatan dimulai siswa-siswi terlebih dahulu di berikan pemaparan materi tentang apa itu cedera, kemudian di jelaskan cedera-cedera yang dapat timbul disaat melakukan olahraga. Adapun jenis cederanya antara lain : 1). Dislokasi, merupakan pergeseran letak sendi dari tempat yang seharusnya disertai dengan kerusakan kapsul sendi dan ligamen yang mengelilinginya. 2). Strain, merupakan kerusakan yang terjadi pada otot dan/atau tendon karena penggunaan atau peregangan yang berlebihan 3). Sprain, merupakan kerusakan yang terjadi pada ligamen karena peregangan yang berlebihan atau biasa disebut keseleo 4). Fracture/patah tulang, merupakan terputusnya kontinuitas tulang dan atau tulang rawan baik komplit maupun tidak komplit. 5). Muscle cramp atau kram otot, merupakan kelainan pada otot akibat gangguan sirkulasi darah. 6). Heat exhaustion atau sengatan panas, merupakan kelelahan akibat sengatan panas. Adapun dokumentasi dari kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 s/d gambar 5.



Gambar 1. Kegiatan Awal disaat Pengarahan

⁶ Elvira Aprelia Iyong, B.H. Ralph Kairupan, and Sulaemana Engkeng, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud," *Jurnal Kesmas* 9, no. 7 (2020): 59–66.



Gambar 2. Penjelasan di sertai Praktek Penggunaan Alat



Gambar 3. Penjelasan Fungsi Serta Kegunaan dari Salah Satu Alat Bantu Yang Ada



Gambar 4. Diskusi Serta Tanya jawab



Gambar 5. Foto Bersama di Akhir Kegiatan

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi SMK setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan knowledge tentang jenis-jenis cedera dalam olahraga serta penganannya, disamping itu juga siswa-siswi SMK sangat antusias belajar tentang penggunaan alat-alat yang diada. Harapan dari siswa-siswi tersebut ingin segera dapat mengimplementasikan ilmu yang didapat.

DAFTAR REFERENSI

- Astutik, Diah Dwi, and Ananda Perwira Bakti. "Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Se-Kabupaten Nganjuk." *Kesehatan Olahraga* 09, no. 04 (2021): 139–144.
- Azis, N, R Darmawan, and J Hery. "Rancang Bangun Aplikasi Perbaikan Perangkat Laptop Berbasis Android Dengan Metode Certainty Factor." *Journal Information System*, 2021.
- Azis, Nur, Muhammad Syarif Hartawan, and Syifanur Amelia. "Rancang Bangun Otomatisasi Penyiraman Dan Monitoring Tanaman Kangkung Berbasis Android." *Jurnal IKRA-ITH Informatika* 4, no. 3 (2020): 95–102.
- Iyong, Elvira Aprelia, B.H. Ralph Kairupan, and Sulaemana Engkeng. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud." *Jurnal Kesmas* 9, no. 7 (2020): 59–66.
- Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan Gigi Terhadap Derajat Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa SDN Way Harong Kecamatan Way Lima Avoanita Yosa, Analisis, Erni Gultom Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, drgAvoanita Yosa, Jurusan Keperawatan Gigi, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, Jln Soekarno-Hatta No, and Bandar Lampung. "Analysis of Influence of Communication Mediation Dental Health Education for Dental Hygiene's Degrees on SDN Way Harong Student Way Lima Subdistrict." *Jurnal Analis Kesehatan* 5, no. 2 (2016): 556–560.
- Salahudin, Salahudin, and Rusdin Rusdin. "Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4, no. 3 (2020): 457–464.