

PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET ATLETIK KABUPATEN JEMBER

Ricky Aditya¹, Rizki Apriliyanto², Ahmad Sulaiman³

¹Universitas Muhammadiyah Jember, ²Universitas Muhammadiyah Jember, ³Universitas Muhammadiyah Jember

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengidentifikasi terkait penanganan pertama cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah atlet atletik Kabupaten Jember yang telah di tunjuk sebagai informan. Teknik pengumpul data menggunakan teknik triangulasi. Instrumen dalam penelitian adalah peneliti selaku instrumen utama, dan instrumen bantu berupa tabulasi data. Data dalam penelitian dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif yaitu kata-kata yang diperoleh diinterpretasikan dengan membaca data, menemukan data, mengidentifikasi data, mengklasifikasi data, menganalisis data, dan menyintesis data. Hasil analisis data menunjukkan bahwa para atlet melakukan penanganan pertama, diantaranya peregangan yang berfungsi dapat meningkatkan relaksasi otot fisik, dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks dan nyaman. Menggunakan antiseptik saat atlet mengalami cedera memar atau luka lecet agar tidak infeksi. Melakukan pemberian pijatan yang sering dilakukan saat terjadi keseleo atau cedera otot. Penggunaan balsem yang dipercaya oleh para atlet dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat.

Kata Kunci: Penanganan Pertama, Cedera, Olahraga

Abstract

The purpose of this study was to examine and identify the first treatment related to sports injuries in athletic athletes in Jember Regency. This type of research is qualitative. The sample in this study were athletic athletes from Jember Regency who had been appointed as informants. Data collection techniques using triangulation techniques. The instrument in the research is the researcher as the main instrument, and the auxiliary instrument is in the form of data tabulation. The data in the study were analyzed by qualitative descriptive analysis method, namely the words obtained were interpreted by reading the data, finding the data, identifying the data, classifying the data, analyzing the data, and synthesizing the data. The results of data analysis showed that the athletes did the first treatment, including stretching which functions to increase physical muscle relaxation, by stretching the tense muscles of the body to become more relaxed and comfortable. Use antiseptic when athletes have bruises or abrasions to prevent infection. Doing massage that is often done when a sprain or muscle injury occurs. The use of a balm that athletes believe can expedite blocked blood flow.

Keywords: First Handling, Injury, Sports

PENDAHULUAN

Segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari – hari adalah bentuk dari gerakan olahraga, seperti halnya berjalan, mengangkat galon, menaiki dan menuruni tangga, dan lainnya. Berbagai aktifitas yang telah dilakukan,

nyatanya belum dapat membuat tubuh menjadi sehat baik jasmani maupun rohani. Tubuh harus terus dilatih dan bergerak lebih aktif dengan intensitas yang sesuai. Olahraga juga dapat berperan sebagai sebuah prestasi. Sehingga, olahraga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan sehari – hari.

Di Indonesia, olahraga kian lama kian berkembang dan memberikan dampak yang positif. Olahraga tidak hanya mengenai kesehatan, kebugaran, ataupun kesegaran jasmani saja, namun juga dapat membantu meningkatkan perekonomian. Salah satunya melalui ajang berprestasi seperti pertandingan dan kejuaraan di bidang olahraga.

Cedera olahraga biasa terjadi saat melakukan kegiatan olahraga. Cidera ini menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukannya, baik saat latihan maupun kejuaraan. Cedera olahraga merupakan hal yang sering terjadi akibat resiko dari aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Arimbi, dkk., 2022). Pendapat tersebut diperkuat oleh Ramadina (2019) yang menyatakan bahwa cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai permasalahan yang terjadi pada saat seseorang melakukan latihan, bertanding, dan setelahnya.

Terjadinya cedera olahraga disebabkan oleh faktor dari dalam diri (intrinsik) dan dari luar diri (ekstrinsik) seseorang yang kurang menjaga dan memperhatikan tubuhnya, sehingga mengalami cedera pada otot dan rangkanya. Wara Kushartanti (2007: 3) mengungkapkan terkait gejala yang dapat ditimbulkan dari terjadinya cedera, yaitu berupa peradangan. Peradangan adalah suatu bentuk mekanisme pertahanan tubuh dan reaksi fisiologis dari rusaknya jaringan yang diakibatkan oleh tekanan baik secara mekanis, kimiawi, panas, dingin, dan invasi dari bakteri. Setiap gerakan pada olahraga selalu melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada bagian tubuh, seperti sendi, otot, dan kapsuloligamenter. Jaringan tersebut sangat berperan untuk melakukan gerakan dan mobilitas. Ketidakstabilan suatu sendi, kurang elastisitas, kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai akan menyebabkan struktur sekitarnya mudah terkena cedera (Putra, 2014). *National center for catastrophic sports injury research* mencatat lebih dari 55.000 kasus cedera terjadi pada atlet sepak bola, dimana cedera yang dialami oleh pemain lebih banyak dialami atlet pada saat sedang bertanding dari pada saat latihan. *Strain* menjadi jenis cedera terbanyak, yaitu sebesar 25,8% dan cedera terendah ditempati oleh cedera *concussions* sebanyak 5,5% (NCAA, 2019). Berikut beberapa faktor yang menjadi penyebab cedera, yaitu terdiri dari faktor internal seperti kondisi fisik

tubuh, ketidakseimbangan massa otot, postur tubuh, beban yang berlebihan, melakukan gerakan yang salah, dan tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga. Terdapat faktor eksternal yang juga mendukung terjadinya cedera yaitu, kondisi lingkungan, alat olahraga yang kurang baik, penggunaan otot yang berlebihan (Salamm et al., 2015).

Peneliti pada penelitian sebelumnya masih belum mengidentifikasi mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera, sedangkan faktor tersebut menjadi dasar untuk mengembangkan langkah-langkah pencegahan cedera. Ketika pemain mengalami cedera, pemain perlu melalui tahap *recovery* yang lama dan mengakibatkan rasa trauma, gangguan psikologis, berpengaruh terhadap prestasi dan *performance* para atlet (Arinda, 2014). Sangat disayangkan jika cedera olahraga yang dialami tersebut menyebabkan para pemain menjadi sulit meningkatkan atau memperhatikan kebugaran dan prestasinya. Melalui penelitian ini dapat memberi gambaran cedera dan faktor cedera pada atlet dan tim manajemen, sehingga bisa dilakukan penanganan pencegahan maupun rehabilitasi agar meminimalisir dampak dari cedera dengan skala yang lebih luas.

Penulis melakukan observasi dengan metode wawancara pada atlet atletik karena tidak sedikit pemain yang mengaku memiliki riwayat cedera mulai dari cedera dengan derajat ringan sampai berat. Penyebab dari cedera tersebut masih sangat bervariasi dari faktor internal ataupun eksternal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berguna sebagai sebuah acuan khususnya bagi para atlet atletik. Sehingga peneliti menyusun skripsi dengan judul "PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET ATLETIK KABUPATEN JEMBER".

METODE

Metode kualitatif dengan jenis penelitian studi lapang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus karena berfokus pada penanganan pertama cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember.

Data pada penelitian ini diperoleh dari proses pengumpulan data melalui beberapa metode triangulasi. Peneliti menggunakan metode observasi sebagai *passive participation*. Berikutnya, data diperoleh melalui proses wawancara. Peneliti menggunakan jenis *semistucture interview* yang merupakan wawancara yang lebih

terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya terkait dengan pendekatan studi kasus. Peneliti juga menggunakan metode dokumentasi. Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh berupa dokumentasi wawancara bersama subjek penelitian yaitu para atlet atletik di Kabupaten Jember.

Dalam penelitian ini pencarian data diperoleh dari informan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek / situasi sosial yang diteliti. Dalam penelitian ini subjek penelitian meliputi sampel para atlet atletik di Kabupaten Jember.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti menggunakan model Miles and Huberman yaitu dengan cara mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum lokasi cedera terbagi menjadi empat, yaitu: kepala, badan, ekstremitas atas, ekstremitas bawah. Cedera kepala cukup berbahaya karena bisa menyebabkan kematian. Cedera kepala terjadi pada tempurung dan dapat menyebabkan kematian. Cedera ini terjadi ketika kepala terkena guncangan atau benturan yang parah, fraktur pada tulang kepala, sehingga menyebabkan trauma yang parah. Salah satu cedera kepala yaitu gegar otak. Gegar otak dapat menyebabkan disorientasi hingga kematian. Terjadinya luka robek pada bagian wajah diikuti dengan patah tulang pada area tulang wajah.

Ekstremitas Atas merupakan cedera yang terjadi pada bagian bahu, siku, lengan, tangan, hingga pergelangan tangan. Cederanya meliputi luka robek pada labrum, *rotator cuff*, lepasnya otot bisep, terjadinya patah tulang, *little league elbow*, fraktur radius, fraktur pada tulang scaphoid, dislokasi pada area jari.

Cedera batang tubuh dan punggung merupakan cedera yang terjadi pada dada yang diakibatkan oleh patahnya tulang rusuk dan gagal fungsi pada paru – paru. Cedera badan juga dapat berupa kecelakaan dengan kecepatan tinggi dan inflamasi pada struktur luar bagian dada. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan memperbaiki fleksibilitas pada tubuh.

Ekstremitas bawah merupakan cedera yang terjadi pada pinggul, paha, lutut, tungkai bawah, dan jari – jari kaki. Cedera tersebut dapat meliputi fraktur coccygeal, otot kaku, strain, kram otot, meniscus, ankle sprain, dan cedera plantar fasciitis.

Overuse injury merupakan cedera yang disebabkan karena gerakan yang dilakukan secara berulang, terlalu banyak, dan terlalu cepat, dalam kurun waktu yang lama. Gejala pada cedera ini terjadi secara perlahan dan dalam kurun waktu yang lama. Penyebab dari cedera ini sering tidak diketahui, namun juga dapat disebabkan oleh adanya faktor pemicu yang terjadi sejak lama, seperti yang diungkapkan oleh salah satu atlet atletik.

“cedera itu biasanya penyebabnya macam-macam kak, tergantung dari jenis cabang olahraganya, kalau sepak bola ya cideranya pasti ankle atau kram paha, atau juga cedera lutut, pokok di daerah kaki, nah penyebabnya yang sering terjadi biasanya atlet sepakbola itu sering terjadi bentrokan antar pemain atau karena kurang istirahat dan berulang-ulang, sama kayak lari wong cumak lari saja kok bisa cederakan, ya karena atlet lari itu kan resistennya terus-terusan jadi otot itu gak dikasih istirahat”

Cedera traumatik disebabkan oleh benturan baik secara langsung maupun akibat dari gerakan yang berlebihan. Cedera ini dapat mengakibatkan patah tulang, dislokasi, serta luka robek pada tendon dan ligament.

Cedera olahraga biasa terjadi saat melakukan kegiatan olahraga. Cidera ini menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukannya, baik saat latihan maupun kejuaraan. Cedera olahraga merupakan hal yang sering terjadi akibat resiko dari aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Arimbi, dkk., 2022). Pendapat tersebut diperkuat oleh Ramadina (2019) yang menyatakan bahwa cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai permasalahan yang terjadi pada saat seseorang melakukan latihan, bertanding, dan setelahnya.

Penyebab cedera olahraga menurut pendapat yang dikemukakan oleh Widhiyanti (2018), disebabkan oleh 3 faktor, yaitu: Pertama, faktor dari dalam diri (intrinsik) terdiri dari ketidaksempurnaan koordinasi antara otot dan sendi sehingga mengakibatkan gerakan yang salah; kelainan struktur tubuh; berkurangnya konsentrasi; kelemahan otot, tendon, dan ligament; keadaan fisik dan mental yang lemah; usia; kemampuan dan keterampilan yang dimiliki; pengalaman atlet; ketidaksempurnaan penyembuhan cedera yang terjadi sebelumnya; keadaan mental dan fisik yang lemah.

Kedua, faktor dari luar (ekstrinsik) meliputi: kondisi dilapangan; gizi; penonton; wasit; kondisi lingkungan; peralatan yang digunakan; kontak bodi dalam olahraga.

Ketiga, penggunaan otot dan tendon yang berlebihan Otot yang digunakan secara terus – menerus dapat menyebabkan otot dan tendon yang digunakan saat beraktivitas mengalami kelelahan. Menambah tingkatan atau dosis pada saat latihan dapat mengakibatkan *over use*. Cedera yang ditimbulkan diantaranya adalah *sprain*, *strain*, kram, robek pada otot, robek pada ligament, fraktur, otot putus total, dan robek pada tendon.

Berdasarkan waktu dan tempat terjadinya, terdapat dua jenis cedera yang sedang dialami oleh atlet. Pertama Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara tiba – tiba, contohnya: goresan, luka robek pada area ligament, patah tulang yang disebabkan karena terjatuh.

Ada juga *Overuse Syndrome*, Adanya kekuatan yang bersifat tidak normal pada tingkatan ringan yang terjadi berulang – ulang dan dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan tatalaksananya, cedera dalam olahraga terbagi menjadi lima, yaitu: cedera yang bersifat ringan, cedera yang bersifat sedang, cedera yang bersifat berat, cedera yang bersifat mengancam anggota tubuh, dan cedera yang bersifat mengancam nyawa. Cedera berat bila jaringan tubuh putus, cedera sedang bila jaringan tidak putus total, dan cedera ringan jika jaringan tidak robek. Cedera yang mengancam nyawa adalah terjadinya cedera yang dapat menghambat jalannya pernapasan. Contoh cedera yang mengancam anggota tubuh, yaitu fraktur, dislokasi, dll

Cedera memar juga sering terjadi pada atlet atletik. Memar merupakan luka yang diakibatkan oleh pecahnya pembuluh darah karena trauma yang mengakibatkan perdarahan pada area di bawah kulit dan perubahan pada warna kulit. Luka memar dapat muncul secara tiba – tiba, dengan proses penyembuhan yang dapat terjadi hingga berbulan – bulan, dan mengakibatkan rasa sakit seperti bengkak dan nyeri. Memar biasanya disebabkan oleh benturan benda tumpul.

“ ya sudah biasa bagi kita sebagai atlet mengalami sedikit cedera itu kayak, *besem*, keseleo soal nya kita kan olahragawan jadi harus bisa menerima apa yang kita perbuat, kalok sudah memar biasanya kalok saya hanya dikasik es batu biar sakitya sedikit ilang kak.”

Lecet (Abrasi), terjadinya lecet dapat diakibatkan oleh pecahnya pembuluh darah karena pukulan atau terjatuh. Perdarahan yang berat mengakibatkan

timbulnya gangguan sirkulasi hingga menimbulkan gangguan kesadaran. Pengobatan dapat dilakukan dengan membersihkan luka dan melakukan sterilisasi pada daerah luka dengan antiseptic seperti betadine. Jika terjadi luka robek, maka dapat melakukan pemotongan pada sisi kulit, melakukan sterilisasi, dan memberikan perban. Diperlukan adanya tindakan jahit apabila luka lebih dari 1cm..

“kalok untuk lecet saya biasanya pakek betadine atau plester kak, saya selalu sedia kalok 2 obat-obatan ini soalnya kan simple dan gak ribet, yah kalok pas jatuh kenak batu atau pasir itu kan perih banget biasanya jadi langsung saya kasik plester biar tidak mengganggu jalannya olahraga kak.”

Atlet atletik juga sering mengalami yang namanya *Muscle cramps* adalah terjadinya kontraksi dan relaksasi otot yang sangat kuat hingga menimbulkan rasa sakit yang berat. Penyebab terjadinya kram otot tidak diketahui secara pasti, namun beberapa disebabkan oleh otot yang kaku, kurang melakukan pemanasan, dehidrasi, rendahnya kadar garam dalam tubuh, dan rendahnya kadar karbohidrat.

“kalok kram itu sudah menjadi makanan kita tiap harinya, biasanya karena terlalu maksain sama kegiatan sampek lupa istirahat, jadinya otot kita kan tegang terus dan kontraksi terus jadinya bisa menyebabkan kram, solusinya pakek peregangan saja atau pemanasan nanti bakalan hilang sendiri kramnya itu.”

Cedera pada Otot dan Ligamen. Cedera jenis ini terbagi menjadi dua, yaitu *strain* (otot atau tendon) dan *sprain* (ligamen). *Strain* merupakan cedera robek yang terjadi pada struktur muskulotendinus.

Sprain merupakan cedera robek yang terjadi pada ligamen. Ligamen berperan penting dalam menjaga kestabilan tulang saat bergerak.

Patah tulang merupakan terjadinya putus pada tulang yang diakibatkan oleh tekanan secara berlebihan dan mengakibatkan rasa nyeri, berubahnya bentuk tulang, dan bengkak pada bagian yang patah.

Fraktur terbuka merupakan kondisi fraktur yang ditandai dengan luka di daerah yang patah sehingga menyebabkan bagian tulang terhubung dengan udara luar disertai dengan pendarahan. Pada fraktur terbuka harus diberikan pertolongan yang cepat karena dapat menyebabkan infeksi.

Fraktur tertutup adalah fraktur yang terjadi tanpa luka pada luar permukaan kulit sehingga tulang tidak terhubung dengan bagian luar.

Umur / Usia adalah salah satu faktor resiko cedera. Cedera olahraga sering terjadi pada usia lanjut, karena kemampuan fungsi tubuh yang rendah serta

elastisitas jaringan tubuh yang mengalami penurunan pada usia 30 tahun. Anak – anak dan remaja juga dapat mengalami cedera yang diakibatkan oleh aktivitas yang berlebihan dan beban yang tinggi.

Jenis kelamin menjadi faktor resiko cedera. Cedera lebih rentan terjadi pada perempuan karena perbedaan struktur anatomi dan kemampuan fisiologinya.

Karakter atau kepribadian juga dapat menjadi faktor resiko. Seseorang yang memiliki emosional yang buruk dapat meningkatkan resiko terjadinya cedera.

Pemanasan dan pendinginan menjadi hal yang wajib dilakukan sebelum melakukan olahraga. Kesiapan dan kelenturan tubuh dipengaruhi oleh pemanasan dan pendinginan yang dilakukan. Melakukan pemanasan dan pendinginan yang kurang sempurna dapat meningkatkan resiko cedera.

Tubuh yang kurang sehat kelelahan, dan berat badan yang berlebihan dapat menjadi faktor resiko terjadinya cedera olahraga.

Pernyataan di atas di dukung dengan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan kepada para atlet atletik di Kabupaten Jember yang telah ditunjuk sebagai informan pada penelitian ini. Tabel 4.1 menunjukkan data hasil wawancara yang telah diolah oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Para Atlet Atletik di Kabupaten Jember

No.	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Apa jenis cedera yang sering dialami saat melakukan olahraga	Jenis cedera yang sering terjadi pada atlit PASI itu jenis cedera bahu, paha, angkle dan lutut
2	Bagaimana penenaganan yang dilakukan ketika cedera saat olahraga berlangsung	Penanganan pertama yang dilakukan taitu memberikan cream pereda nyeri, pemberian pemijatan dan pemberian preasure pada anggota tubuh yang cedera
3	Obat apa yang wajib dibawa sebelum melakukan kegiatan olahraga	Obat yang wajib diobawa adalah balsem, hot cream, anti septik dan plester
4	Kegiatan apa yang harus dilakukan saat sebelum melakukan kegiatan olahraga	Kegiatan yang wajib dilakukan oleh atlit adalah melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat olahraga berlangsung
5	Apakah memungkinkan untuk menangani cedera tanpa bantuan orang lain	Ada yang bisa ditangani sendiri, ada juga yang butuh bantuan orang lain
6	Apakah ada pengobatan lanjutan pada cedera setelah kegiatan olahraga selesai	Setelah olahraga selesai penangan lanjutan sangat diperlukan agar sembuh total dan kembali maksimal, biasanya pergi ke dokter dan tukang

		pijat
7	Apakah ada kegiatan yang tidak boleh dilakukan saat sebelum olahraga	Kegiatan yang tidak boleh dilakukan saat sebelum olahraga adalah melakukan kegiatan yang bisa memberikan cedera saat olahraga
8	Kegiatan apa yang harus dilakukan setelah kegiatan olahraga selesai	Setelah olahraga atlit harus melakukan pelepasan agar cedera yang dialami tidak menjadi semakin parah

Penanganan pertama yang dilakukan dapat berpatokan pada teori yang dikemukakan oleh Yuliani (2019) beberapa hal yang dapat dilakukan pada saat memberikan penanganan pertama diantaranya: Pertama, Memberikan Perlindungan (*Protection*), metode ini dilakukan dengan memberikan perlindungan pada daerah yang mengalami cedera, yang bertujuan supaya tidak memperparah terjadinya luka. Pada kasus terkilir, dapat memilih meninggikan sepatu dan mendukung kaki. Kedua, Istirahat (*Rest*), beristirahat atau menghentikan segala aktivitas yang dapat memperparah cedera. Bagi beberapa orang yang mengalami cedera sedang dapat menggunakan kruk atau alat bantu cedera. Ketiga, pemberian Es (*Ice*), pemberian es yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri pada peradangan. Pemberian es dapat dilakukan dengan membalut es dan menempelkan pada area yang cedera. Keempat, memberikan Penekanan (*Compression*), memberikan penekanan yang dilakukan secara lembut pada area yang cedera. Pemberian tekanan dilakukan secara perlahan dan lembut, supaya tidak menimbulkan trauma pada bagian sekitarnya. Kelima, pengangkatan (*Elevation*), organ tubuh yang mengalami cedera harus diangkat lebih tinggi dari posisi jantung supaya dapat mengurangi bengkak pada cedera. Beberapa dari atlet yang diwawancarai telah menerapkan penanganan pertama sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliani (2019).

“saya biasanya memberikan pertolongan pertama dengan mengompres lukanya menggunakan es kak, apalagi untuk luka memar atau bengkak biasanya bisa reda dengan mengompres menggunakan es”

Setiap gerakan pada olahraga selalu melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada bagian tubuh, seperti sendi, otot, dan kapsuloligament. Jaringan tersebut sangat berperan untuk melakukan gerakan dan mobilitas. Ketidakstabilan suatu sendi, kurang elastisitas, kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai akan menyebabkan struktur sekitarnya mudah terkena cedera. National center for catastrophic sports injury research mencatat lebih dari 55.000 kasus cedera terjadi pada atlet sepak bola. Dimana cedera yang dialami oleh pemain lebih banyak dialami atlet pada saat sedang bertanding dari pada saat latihan. Strain menjadi jenis cedera terbanyak, yaitu sebesar 25,8% dan cedera terendah ditempati oleh cedera concussions sebanyak 5,5% (NCAA, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera, yaitu faktor internal yang terdiri dari postur tubuh (malalignment), beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan. Selanjutnya, yaitu faktor eksternal yang terjadi karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, dan overuse akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah dan hal ini juga sering dialami oleh atlet atletik saat melakukan kegiatan olahraga.

Untuk penanganan pertama yang banyak dilakukan oleh atlet atletik dalam mengobati cedera olahraga adalah:

a. Peregangan Saat Kram

Peregangan dilakukan supaya dapat membuat otot lebih rileks. Peregangan dilakukan dengan mengulurkan otot pada tubuh yang awalnya tegang menjadi lebih rileks. Beberapa manfaat yang diperoleh dari melakukan peregangan juga dapat mengurangi resiko cedera, fisik menjadi lebih bugar dan mengoptimalkan gerakan sehingga otot dan persendian dapat bekerja optimal.

b. Pemberian Anti Septik

penggunaan antiseptik berfungsi sebagai pertolongan pertama saat atlet mengalami cedera memar atau luka lecet agar tidak infeksi dan menjadi cedera yang serius, saat atlet atletik mengalami luka lecet seperti luka kecil atau yang lain biasanya mereka langsung memberikan antiseptik seperti betadine atau plester sebagai penanganan pertama agar tidak mengganggu jalannya olahraga.

c. Pemberian Pijatan

Pemberian pijatan sering kita lihat saat pemain sepak bola voley atau cabang olahraga yang lain khususnya di Indonesia ini, sering kita lihat saat terjadi keseleo atau cedera otot biasanya mereka meminta bantuan setim nya untuk memijat lokasi cedera yang dia alami agar bisa melanjutkan olahraga yang sedang dia lakukan.

d. Pemberian Balsem

Saat terjadi cedera tak bisa dipungkiri obat yang sering dipakai oleh para atlet untuk meredakan nyerinya adalah balsem, hal ini dipercaya oleh para atlet bahwa balsem dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat, sehingga tak bisa dipungkiri banyak dari para atlet atletik sering membawa balsem ditas mereka untuk mengantisipasi jika terjadi cedera.

Pernyataan di atas di dukung dengan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan kepada para atlet atletik di Kabupaten Jember yang telah ditunjuk sebagai informan pada penelitian ini. Tabel 5.1 menunjukkan data hasil wawancara yang telah diolah oleh peneliti terkait penanganan pertama yang dilakukan oleh para atlet.

Tabel 2. Data Para Atlet Serta Penanganan Pertama yang Dilakukan Pada Saat Cedera

No.	Nama Atlet	Usia	Jenis Kelamin	Cedera yang Dialami	Penanganan Pertama
1	Achmad Nasrin Rafli Assudaisi	20	Laki - Laki	Cedera Lutut	Melakukan pemijatan dan pemberian hot cream
2	Ahmad Bikafin Abdah	19	Laki - Laki	Cedera Bahu	Memberikan koyo dan hot cream kepada bahu yang cedera
3	Aldiansyah	17	Laki - Laki	Cedera Ankle	Memberikan pemijatan dan pemberian hot cream kepada anggota yang cedera
4	Basit M Ubaidillah	21	Laki - Laki	Cedera Bahu	Memberikan balsem kepada anggota tubuh yang cedera
5	Tirta Aditama	20	Laki - Laki	Cedera Paha	Memberikan balsem

6	Reza Kelviano	18	Laki - Laki	Cedera Lutut dan Paha	Memberikan koyo dan hot cream kepada bahu yang cedera
7	Khairunisa Prameswari	19	Perempuan	Cedera Bahu	Memberikan koyo dan hot cream kepada bahu yang cedera
8	Melia Diza Azzahra	17	Perempuan	Cedera Paha	Memberikan koyo dan hot cream kepada bahu yang cedera

KESIMPULAN

Penanganan pertama, yang dilakukan oleh para atlet atletik ada beberapa jenis penanganan pertama diantaranya peregangan yang berfungsi dapat meningkatkan relaksasi otot fisik, dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks dan nyaman. Kedua, penggunaan antiseptik berfungsi sebagai pertolongan pertama saat atlet mengalami cedera memar atau luka lecet agar tidak infeksi dan menjadi cedera yang serius, saat atlet atletik mengalami luka lecet seperti luka kecil atau yang lain biasanya mereka langsung memberikan antiseptik seperti betadine atau plester sebagai penanganan pertama agar tidak mengganggu jalannya olahraga. Ketiga, mereka melakukan pemberian pijatan yang sering kita lihat saat terjadi keseleo atau cedera otot biasanya mereka meminta bantuan setim nya untuk memijat lokasi cedera yang dia alami agar bisa melanjutkan olahraga yang sedang dia lakukan dan juga saat terjadi cedera tak bisa dipungkiri obat yang sering dipakai oleh para atlet untuk meredakan nyerinya adalah balsem, hal ini dipercaya oleh para atlet bahwa balsem dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat, sehingga tak bisa dipungkiri banyak dari para atlet atletik sering membawa balsem ditas mereka untuk mengantisipasi jika terjadi cedera.

KUTIPAN DAN REFERENSI

- Adi D, Tilong. 2014. *Buku Lengkap Pertolongan Pertama pada Beragam Penyakit*. Jakarta: FlashBooks.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. 2009. *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Arimbi, dkk., 2022. *Implementasi Ilmu Keolahragaan dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Arinda, E. N. 2014. *Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179–188.
- Lutfiasari. 2016. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Praktek Guru dalam Penanganan Cedera pada Siswa di Sekolah Dasar UMP*. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- NCAA. 2019. *Men's Soccer Injuries*. *STOP Sports Injuries*, 1–2. Retrieved from www.stopsportsinjuries.org.
- Purwanto. 2018. *Teknik penyusunan instrumen uji validitas dan reliabilitas penelitian ekonomi syariah (1nd ed.)*. Magelang: Stai Press
- Ramadina, A. D. 2019. *Penerapan Teknik Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE) Pada Penanganan Cedera Olahraga: Studi Literatur* Universitas Pendidikan Indonesia: Respiratory.upi.edu.Thesis.
- Roald Bahr, Sverre Maehlum. 2004. *Clinical Guide to Sport Injuries*. United States: Gazzete Bok.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suputra, Putu Adi., dkk. 2019. *Pendampingan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan pada Siswa SMA Wisata Darma di Desa Lembongan*. *Jurnal Widya Laksana*. 8 (1).
- Swasanti, N dan Putra, S. 2014. *Pertolongan Pertama pada Kedaruratan P3K*. Yogyakarta: Katahati
- Wara Kushartanti. 2007. *Patofisiologi Cedera Olahraga*. *Makalah*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY.
- Widhiyanti, Ayu Tri., 2018. *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Yuliani, S. D. 2019. *Manajemen Cedera Olahraga Atlet Pekan Olahraga Provinsi IPSI Kota Pontianak Tahun 2018*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–9