



PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS: PENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN CEDERA PADA PENGGIAT HOBI VOLI DI KELURAHAN TUNJUNGSEKAR

Nisfah Merianti¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Eleonora Elsa Sucahyo³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Mojolangu

*e-mail: nisfahmerianti87@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.106

Received : January 15th 2025 Revised : January 20th 2025 Accepted : March 20th 2025

Abstrak

Pendahuluan: Permainan bola Voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim/regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain. Permainan voli dilakukan dengan cara memukul bola hingga jatuh ke daerah lawan. Voli dapat dimainkan di berbagai bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir atau permukaan lantai buatan. **Tujuan:** Penyuluhan bertujuan untuk mengedukasi komunitas olahraga voli tentang gambaran cedera, faktor penyebab, gejala, pencegahan dan pengelolaan cedera di rumah. **Metode:** Metode yang diberikan adalah penyuluhan kepada masyarakat berupa promosi kesehatan tentang gambaran cedera, faktor penyebab, gejala, pencegahan dan pengelolaan cedera di rumah menggunakan media leaflet dengan melakukan pre-post test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat. **Kesimpulan:** Dari kegiatan fisioterapi komunitas olahraga voli yang dilaksanakan pada 19 Oktober 2024 di Lapangan Serbaguna RW 4 Kelurahan Tunjungsekar menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas penyuluhan yang dilakukan dalam memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai praktik pencegahan cedera.

Kata Kunci: cedera, olahraga, voli, RICE, komunitas

Abstract

Introduction: Volleyball is a sport played by two teams of 6 players each. Volleyball games are played by hitting the ball until it falls into the opponent's area. Volleyball can be played on various forms of courts such as grass, wood, sand or artificial floor surfaces. **Objectives:** Counseling aims to educate the gymnastic sports community about the description of injuries, causative factors, symptoms, prevention and management of injuries at home. **Methods:** The method provided is counseling to the community in the form of health promotion about the description of injuries, causal factors, symptoms, prevention and management of injuries at home using leaflet media. conduct pre-post tests to measure the level of community knowledge. **Conclusion:** From the gymnastic sports community physiotherapy activities carried out on October 19, 2024 at the Multipurpose Field RW 4 Kelurahan Tunjungsekar showed significant results in increasing participant knowledge before and after counseling. This increase shows the effectiveness of counseling in providing a better understanding of injury prevention practices.

Keywords: injury, sport, gymnastic, RICE, community

1. PENDAHULUAN

Olahraga melibatkan berbagai gerakan yang mempengaruhi struktur tubuh manusia, meliputi sendi, otot, meniskus, kapsul ligamen dan jaringan otot. Gerakan ini terjadi ketika

mobilitas, elastisitas, dan kekuatan jaringan penopang serta penggerak sendi terjaga dengan baik (Khurana et al., 2021). Fisioterapi olahraga merupakan fisioterapi yang berfokus pada pencegahan, diagnosis dan rehabilitasi terkait cedera olahraga. Fisioterapi olahraga bertujuan untuk pemulihan cedera, pencegahan cedera, dan peningkatan performa dengan memberikan metode terapi yang dapat berupa latihan terapeutik, terapi manual dan modalitas fisik (Nur Hasani et al., 2022).

Permainan bola Voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim/regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain. Permainan voli dilakukan dengan cara memukul bola hingga jatuh ke daerah lawan. Voli dapat dimainkan di berbagai bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir atau permukaan lantai buatan. Voli sendiri bertujuan untuk menjatuhkan bola (mati) di daerah lawan dan mencegah agar bola tidak menyentuh lapangan sendiri (Setia Budi et al., 2021). Meskipun demikian, resiko cedera tetap ada. Cedera atau *injury* merupakan kerusakan yang terjadi pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan oleh tekanan atau paksaan fisik yang dapat mengakibatkan goresan, robekan ligamen, atau fraktur. Cedera juga dapat dibagi menjadi luka terbuka meliputi lecet, luka iris dan luka robek dan luka tertutup meliputi *contusio*, cedera pada otot, tendon dan ligamen yang meliputi *strain*, *sprain* dan dislokasi (Triyani et al., 2020). Lebih dari 50% cedera yang terdiagnosis adalah akibat *overload* otot (Triyanita et al., 2023).

Di Indonesia mayoritas cedera adalah luka lecet/memar sebesar 70%, yang kedua yaitu jenis cedera terkilir sebesar 27,5% dan diurutan ketiga adalah luka-luka robek. Sisa persentase lainnya diduduki oleh cedera patah tulang sebesar 5,8%, anggota tubuh terputus sebesar 0,3%, cedera mata sebesar 0,6%, dan gegar otak sebesar 0,4%. (Kameliawati et al., 2019). Cedera akibat olahraga voli sendiri sekitar 30-40% selama karir atlet, cedera dapat berupa cedera lutut sekitar 15-25% seperti tendinitis patella karena gerakan melompat, cedera pergelangan kaki sekitar 20-30% seperti sprain ankle karena salah tumpuan saat mendarat dan cedera bahu akibat gerakan yang repetitif (Nirmalasari et al., 2020).

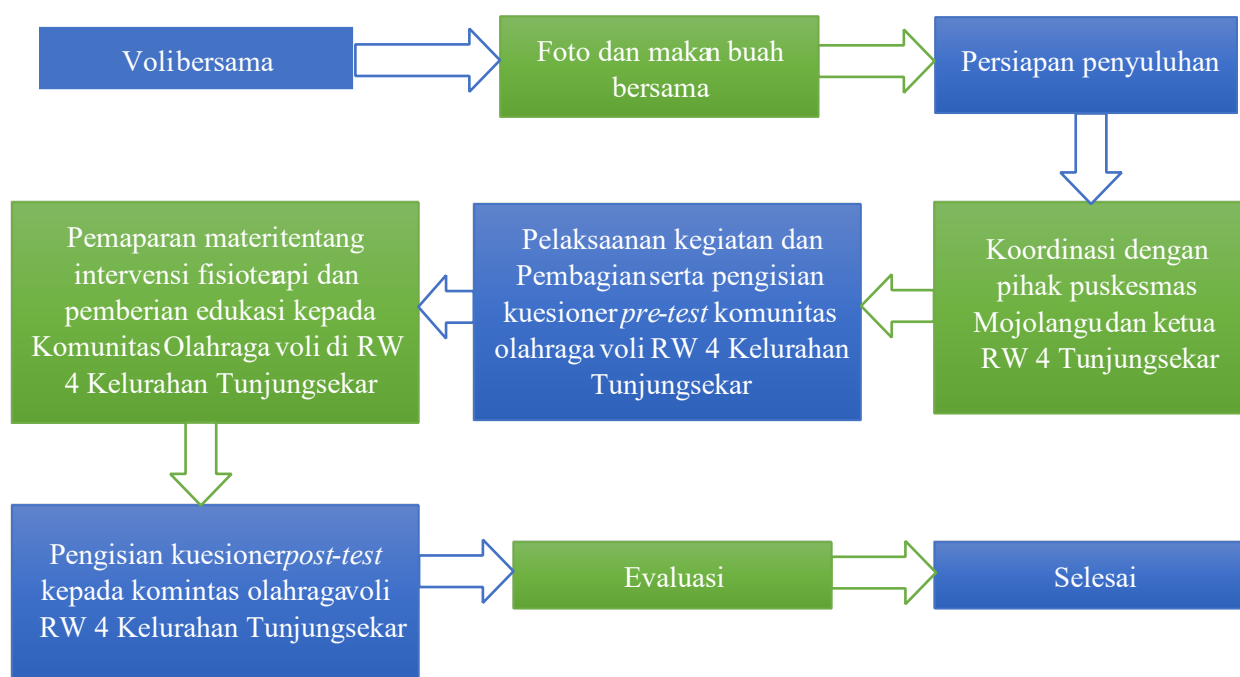
Teknik penanganan cedera dapat disesuaikan dengan kondisi cedera, adapun pertolongan pertama yang dapat diberikan pada saat cedera adalah metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) (Saputro et al., 2022). Metode ini biasanya diterapkan untuk kondisi akut terutama pada jaringan lunak misalnya *sprain* dan *strain*. Metode RICE sebaiknya dilakukan dalam waktu kurang lebih 48-72 jam setelah cedera terjadi. Berikut 4 langkah dari RICE yaitu: 1). *Rest*: berikan waktu istirahat untuk area yang cedera guna mencegah cedera semakin memburuk, 2). *Ice*: Kompres dingin area yang cedera selama 15-30 menit guna mengurangi nyeri dan bengkak karena penggunaan es akan menyebabkan vasokonstriksi yang dapat mengurangi pendarahan, 3). *Compression*: balut area yang cedera dengan perban *elastic bandage* atau *kinesio taping* guna membantu mengurangi pembengkakan, 4). *Elevation*: angkat bagian yang cedera untuk mengurangi peradangan dan pembengkakan, sehingga memperlancar siklus darah (Harmianto et al., 2024).

2. METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang pencegahan cedera dengan memberikan metode RICE untuk membantu mengelola cedera di rumah pada komunitas olahraga voli dengan menggunakan *leaflet* sebagai media promosi. Sebelum diberikan penyuluhan dilakukan, komunitas olahraga voli diberikan *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner yang berisi pemahaman tentang pencegahan cedera guna menilai efektivitas dari penyuluhan yang

akan diberikan. Edukasi yang diberikan gambaran cedera, jenis-jenis cedera, pentingnya manfaat, gejala, cara mencegah cedera dan cara mengelola cedera di rumah menggunakan RICE. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *posttest* dengan pertanyaan berupa kuesioner pada komunitas olahraga voli guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa pengelolaan cedera menggunakan RICE.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 di Lapangan Serbaguna RW 4 Kelurahan Tunjungsekar. Sasaran yang dituju yaitu semua orang yang tergabung dalam komunitas olahraga voli. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas olahraga voli di Lapangan Serbaguna RW 4 Kelurahan Tunjungsekar.



Bagan1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

- Voli bersama komunitas olahraga voli RW 4 Kelurahan Tunjungsekar dipimpin oleh instruktur voli.
- Foto bersama komunitas olahraga voli dan diikuti dengan kegiatan makan buah jeruk dan pisang bersama.
- Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan leaflet dan beberapa materi yang akan dipaparkan.
- Koordinasi kepada pihak puskesmas Mojolangu dan ketua RW 4 Kelurahan tunjungsekar guna menjaga ketertiban dan kelancaran dalam keberlangsungan acara.
- Membagikan kuesioner *pre-test* berupa pertanyaan pemahaman mengenai pencegahan cedera kepada komunitas olahraga voli RW 4 Kelurahan Tunjungsekar.
- Pemaparan materi, guna melihat dan menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan paparan materi serta edukasi terkait materi yang dipaparkan.
- Pengisian kuesioner *post-test* kepada komunitas olahraga voli RW 4 Kelurahan Tunjungsekar.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan di lakukan di Kegiatan Gerakan Masyarakat Lapangan Serbaguna Tunjung Sekar RW 4 Hari Sabtu, 19 Oktober 2024 jam 07.00-selesai.

Kegiatan juga digabung dengan *screening* kesehatan oleh Puskesmas Mojolangu.

b. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap cedera dengan melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu dengan menggunakan *leaflet*, memberikan edukasi dan membuka sesi tanya jawab. Materi yang dipaparkan mengenai diberikan gambaran cedera, jenis-jenis cedera, pentingnya manfaat, gejala, cara mencegah cedera dan cara mengelola cedera di rumah menggunakan RICE. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Kegiatan foto dan makan buah Bersama



Gambar 3. Penyuluhan Pencegahan Cedera



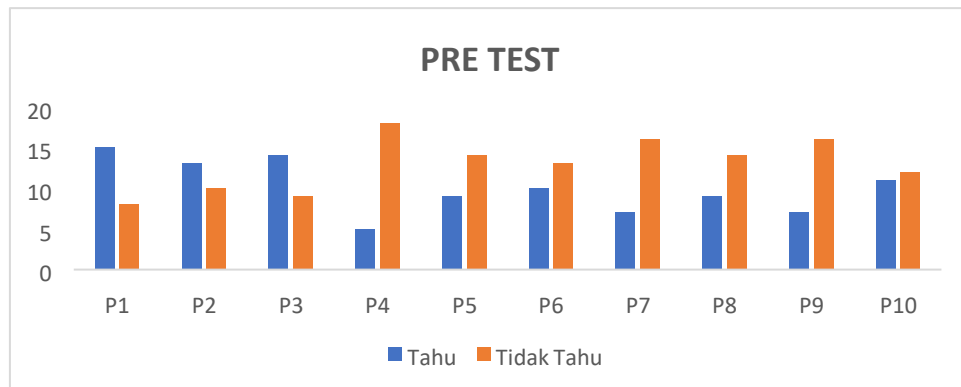
Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang pencegahan cedera dengan memberikan edukasi cara mengelola cedera di rumah pada komunitas olahraga voli di Lapangan Serbaguna RW 4, Kelurahan Tunjungsekar berjalan kondusif dan lancar. Pada saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang hadir yang dilihat dari antusias komunitas olahraga voli saat bertanya yang kurang lebih 23 orang. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi yang meliputi gambaran cedera, jenis-jenis cedera, pentingnya manfaat, gejala, cara mencegah cedera dan cara mengelola cedera di rumah menggunakan RICE yang dipaparkan. Penyuluhan ini bertujuan agar para peserta dapat mencegah atau

menangani cedera dengan metode RICE sebagai penanganan pertama di rumah secara mandiri. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang cedera dan cara mencegah dan menangani cedera secara mandiri di rumah dengan menggunakan metode RICE.

Untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi kemudian dilakukan *pre-test* dan *post-test*, seperti yang ditunjukkan pada diagram dibawah ini

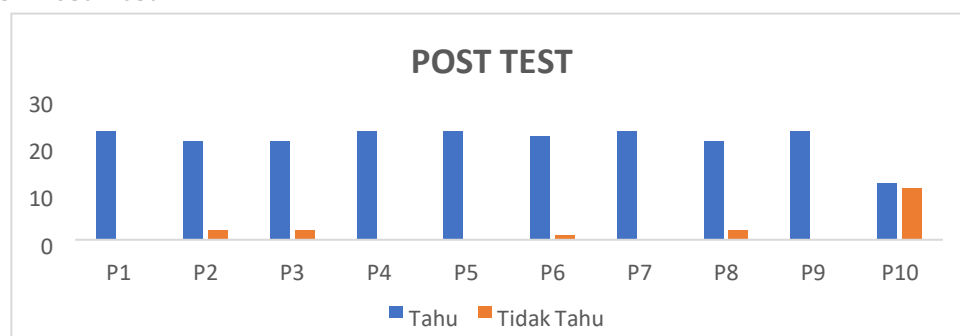
Hasil *Pre-test*



Grafik 1. Hasil *Pre-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 23 lansia sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Pencegahan Cedera dengan pertanyaan 1 terdapat 15 orang yang menjawab “tahu” dan 8 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 2 terdapat 13 orang yang menjawab “tahu” dan 10 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 3 terdapat 14 orang yang menjawab “tahu” dan 9 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 4 terdapat 5 orang menjawab “tahu” dan 18 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 5 orang yang menjawab “tahu” dan 14 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 6 terdapat 9 orang yang menjawab “tahu” dan 14 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 7 terdapat 10 orang yang menjawab “tahu” dan 13 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 8 terdapat 9 orang yang menjawab “tahu” dan orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 9 terdapat 7 orang yang menjawab “tahu” dan 16 orang yang menjawab “tidak tahu”, dan pertanyaan 10 terdapat 11 orang yang menjawab “ya dan 12 orang yang menjawab “tidak tahu”.

Hasil *Post-Test*



Grafik 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 23 lansia sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Pencegahan Cedera dengan pertanyaan 1 terdapat 23 orang yang menjawab “tahu” dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 2 terdapat 21 orang yang menjawab “tahu” dan 2 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 3 terdapat 21 orang yang menjawab “tahu” dan 2 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 4 terdapat 23 orang menjawab “tahu” dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 5 terdapat 23 orang yang menjawab “tahu” dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 6 terdapat 22 orang yang menjawab “tahu” dan 1 orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 7 terdapat 23 orang yang menjawab “tahu” dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 8 terdapat 2 orang yang menjawab “tahu” dan orang yang menjawab “tidak tahu”, pertanyaan 9 terdapat 23 orang yang menjawab “tahu” dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”, dan pertanyaan 10 terdapat 12 orang yang menjawab “tahu” dan 11 orang yang menjawab “tidak tahu”.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas olahraga voli yang dilaksanakan pada 19 Oktober 2024 di Lapangan Serbaguna RW 4 Kelurahan Tunjungsekar menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada *Pre-Test* nilai rata-rata jawaban “tahu” untuk pertanyaan-pertanyaan terkait pencegahan cedera menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan angka tertinggi pada 15 dan terendah pada 5. Setelah penyuluhan, nilai rata-rata jawaban “tahu” pada *Post-Test* meningkat secara signifikan, dengan beberapa peserta mencapai nilai maksimum 23. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas penyuluhan yang dilakukan dalam memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai praktik pencegahan cedera.

5. SARAN

Mengadakan program pemeriksaan kesehatan menyeluruh secara berkala yang mencakup pemeriksaan fisik dan evaluasi kebugaran untuk anggota komunitas yang aktif dalam olahraga voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Harmianto, D.P., Nurman, M., Erlinawati, E. and Arge, W., 2024. Hubungan Pengetahuan Tentang Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Olahraga Jenis Sprain Dan Strain pada Atlet Football Club Di Kabupaten Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(3), pp.106-112.
- Kameliawati, F., Putri, R.H. and Surmiasih, S., 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam mencegah cedera pada anak usia toddler di paud Tunas Bangsa. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(1), pp.395-403.
- Khurana, B., & Singhal, V. (2021). *Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery: Need And The Reality*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/349964901>
- Nirmalasari, N., Nofiyanto Muhamat, & Hidayati, R. W. (2020). A Study Demographic: The History of Injury And Handling Sports Injury At Sport Centre. *Journal Of Health Studies*, 4(2), 38-44.

- Nur Hasani, A. B., & Ardiansah, A. (2022). Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag dengan Shuttle6 Run Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Sman Keberbakatan Olahraga Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2), 169. Doi: 10.32382/Medkes.V17i2.2822
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Pengenalan Cedera Olahraga Dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Kepada Kelompok Karang Taruna Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (Jpom)*, 3(2), 89–95. Doi: 10.26877/Jpom.V3i2.13522
- Setia Budi, A., & Artikel, I. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur Effect Of Down To Wall Passing Exercises And Pairs On Volleyball Skills On Extracurricular Students At State Junior High School 13 Tanjung Jabung Timur. In Ahmad Setia Budi Indonesian Journal of Sport Science And Coaching (Vol. 03, Issue 02). Retrieved from <https://onlinejournal.unja.ac.id/ijssc/index>
- Triyani, E. and Ramdani, M.L., 2020. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode prices pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Triyanita, M., 2023. Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera olahraga futsal DI GSG UIN WALISONGO. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 6(2).