

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cedera atau injury merupakan suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik. Injury ini sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh (Muhammad, 2015). Atlet futsal memiliki peluang yang sama untuk mengalami cedera, hal ini disebabkan karena permainan ini menggunakan kerja otot tubuh dan kemungkinan benturan tubuh antar pemain, cedera yang dialami pemain futsal biasanya terjadi saat latihan maupun saat pertandingan, baik secara sengaja maupun tidak, faktor kondisi lapangan, gerakan tubuh yang salah, benturan dengan pemain lain, tidak menggunakan perlengkapan bermain dengan baik dan sebagainya (Husnul, 2014).

Data WHO (2013), resiko atlet bola yang cedera akibat bermain futsal diperkirakan sebanyak 235 kasus dari 1.000 pemain. Berdasarkan data Informasi Olahraga Futsal menjelaskan terdapat 108 pemain futsal cedera ringan dalam pertandingan Piala Emas Futsal Indonesia (PEFI, 2015), (IOF, 2015). Resiko cedera pada bagian tubuh paling rentan cedera kaki dengan resiko cedera sebanyak 77% dibandingkan resiko cedera lutut sebanyak 21% dan ankle atau pergelangan kaki sebesar 18%. Data Badan Statistik (BPS, 2015) terdapat jumlah kecelakaan akibat pertandingan futsal di seluruh Indonesia sebanyak 6.936 kasus dan di Jawa Timur sebanyak 655 kasus.

Wahyu Eko P, (2013) mengungkapkan cedera yang sering terjadi dan dialami oleh pemain futsal antar SMA se-Jawa Tengah yaitu cedera bagian kepala yang sering terjadi pada bagian mata 31,8%, cedera anggota badan atas yang sering terjadi pada bagian pergelangan tangan 33,3%, cedera anggota badan bawah yang sering terjadi pada bagian lutut 36% dan cedera pada tolok yang sering terjadi pada bagian pinggang 65,38%. Sedangkan prosentase secara keseluruhan cedera yang paling banyak terjadi pada anggota badan bawah 47,18%, terutama pada bagian lutut 36%.

Beberapa penyebab cedera olahraga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: Faktor intrinsik yang meliputi umur, pengalaman, tingkat latihan, teknik, *warming up*, *recovery periode*, kondisi tubuh yang fit, dan keseimbangan nutrisi. Faktor ekstrinsik yaitu peralatan dan fasilitas yang tidak sesuai sehingga mengakibatkan cedera. Faktor karakter dari olahraga tersebut, setiap cabang olahraga mempunyai tujuan tertentu dan cedera yang dialami bermacam-macam maka hal itu harus diketahui sebelumnya. Faktor kesehatan tubuh menjadi penyebab terjadinya cedera pemain futsal, faktor cedera berdasarkan *warming up* karena atlet kurang melakukan pemanasan sebelum bermain dan pendinginan sesudah bermain futsal, cara menghindari cedera otot bagi pemain futsal dengan melakukan peregangan yang dilakukan selama 3 sampai 10 menit agar otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera, pemanasan sebelum berolahraga sangat penting karena ini membantu otot agar tidak kaku sehingga terhindar dari cedera (Hardianto, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Martinez, dkk (2016). Mengatakan bahwa sebagian besar cedera ekstrinsik yang diakibatkan trauma eksternal terjadi selama latihan resmi, ototlah yang menduduki peringkat pertama dari kebanyakan cedera yang dialami (43,3%), paha adalah bagian yang paling sering cedera diikuti seluruh bagian kaki (12,6%), lutut (10%), punggung (9,7%), pergelangan kaki (6,15%).

Penanganan cedera musculoskeletal dibedakan menjadi 2, yaitu: penanganan 24 jam pertama dan setelah 24 jam pasca cedera. Penanganan 24 jam pertama meliputi *protect, rest, ice, compression, evaluation, dan support* (PRICES) dan *rest, ice, compression, evaluation* (RICE) kedua metode ini diberikan segera ketika pemain mengalami cedera agar tidak terjadi keparahan yang berlanjut akibat keterlambatan pemberian pertolongan. Sedangkan setelah 24 jam pasca cedera meliputi mobilisasi, terapi hangat dan dingin, serta *therapeutic modalitie* (terapi latihan untuk mengembalikan fungsi tubuh pasca cedera). Agar cedera musculoskeletal tidak terjadi, pemain perlu melakukan tindakan-tindakan pencegahan. Tindakan pencegahan dengan cara melakukan *warm up, balance exercices, taping, stretching, protective equipment, cool down, sampai recover* (Bundy & Leaver, 2010).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lutfiasari, (2016) dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan pertolongan pertama terhadap tingkat pengetahuan dan praktek guru dalam penanganan cedera pada siswa di Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan

kesehatan. Pengetahuan pada guru sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar $8,56 \pm 1,423$ sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi $11,83 \pm 1,724$. Praktek pada guru sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar $16,28 \pm 3,025$ setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi $27,39 \pm 2,330$. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan pertolongan pertama terhadap tingkat pengetahuan dan praktek guru dalam penanganan cedera pada siswa di Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 September 2019 kepada 5 anggota futsal didapatkan bahwa kebanyakan dari mereka sudah menjumpai anggota futsal yang mengalami cedera saat latihan ataupun saat pertandingan futsal, cedera yang dialami berupa cedera ankle, sendi lutut yang geser, kram pada kaki, benturan dengan pemain lain. Pengetahuan tentang pertolongan pertama yang diketahui oleh anggota futsal tersebut yaitu dengan menggunakan obat semprot yang berbentuk spray dan koyo serta menganjurkan untuk tidak menekan daerah yang cedera, pengetahuan tentang penanganan setelah terjadi cedera selanjutnya dengan merendam kaki menggunakan es 10-15 menit selama 2-3 hari, dan membalut daerah yang cedera menggunakan elastic bandage, jika nyeri yang dirasakan tidak membaik biasanya dibawa ke tukang urut. Pengetahuan tentang pertolongan pertama yang dilakukan oleh anggota futsal tersebut belum tepat karena seharusnya setelah terjadi cedera tindakan yang pertama kali yaitu dengan melindungi daerah yang cedera agar tidak terjadi gerakan yang berlebih,

mengistirahatkan kaki yang cedera kemudian dikompres menggunakan es yang dimasukan ke wadah pembungkus kemudian dilapisi kain baru kemudian di tempelkan ke daerah yang cedera selama 10-15 menit, tidak dianjurkan untuk mengaplikasikan es langsung ke kulit hal ini akan mengakibatkan radang beku dan kerusakan pada jaringan sistem syaraf pada kulit, kemudian lakukan penekanan di daerah cedera menggunakan elastic bandage, meninggikan daerah yang cedera hal ini bertujuan untuk mengurangi tekanan ke daerah yang cedera, atlit yang mengalami cedera dianjurkan untuk tidak melakukan aktivitas olahraga dulu agar proses pemulihan lebih cepat. Berdasarkan uraian tersebut pengetahuan pertolongan pertama pada cedera olahraga yang dilakukan oleh anggota futsal belum tepat dan mereka belum mengetahui pertolongan menggunakan metode PRICES. Belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan terkait pertolongan pertama pada cedera olahraga. Untuk memaksimalkan penerapan dalam pertolongan pertama menggunakan metode PRICES maka perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan keterampilan tentang penerapan metode PRICES tersebut.

Karena besarnya faktor resiko terjadinya cedera pada pemain futsal yang disebabkan oleh berbagai faktor, maka diperlukan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pertolongan pertama pada korban akibat cedera agar tidak menimbulkan resiko yang lebih parah, pendidikan kesehatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pertolongan pertama pada cedera akibat olahraga yaitu dengan menggunakan metode penanganan PRICES

(Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, dan Suport). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk menerapkan pendidikan kesehatan menggunakan metode pertolongan pertama berupa PRICES untuk mengetahui “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode PRICES Pada Anggota Futsal”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data-data yang menunjukkan banyaknya kejadian cedera pada pemain futsal dan berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang hasilnya pengetahuan anggota futsal dalam melakukan pertolongan pertama pada saat terjadi cedera belum tepat dan belum mengetahui tentang bagaimana pertolongan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode PRICES, maka dapat diambil perumusan masalah yaitu “Apakah Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Anggota Futsal ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICES pada anggota futsal.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, semester, serta pengetahuan dan keterampilan anggota futsal sebelum diberi pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICES.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan anggota futsal sebelum dan setelah diberi pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICES.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICES pada anggota futsal.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat untuk anggota futsal

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga, agar tidak menimbulkan resiko yang lebih serius.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tempat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera olahraga menggunakan metode PRICES.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian sederhana secara ilmiah dalam rangka mengembangkan diri dalam melaksanakan fungsi perawat sebagai peneliti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri mengenai pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga.