

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cedera akibat kecelakaan hampir merupakan satu-satunya konsekuensi dari aktivitas atau latihan fisik dan telah terbukti menimbulkan masalah substansial. Seperti halnya cedera pada saat melakukan olahraga yang dilakukan oleh individu maupun masyarakat. Namun, cedera dapat di tangani dengan melakukan latihan kekuatan, latihan melakukan peregangan sebelum melakukan latihan fisik atau olahraga (Andersen, 2018).

Cedera olahraga adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik dan olahraga yang terjadi secara langsung dan tidak langsung. Ada 2 Macam Cedera yang terjadi dalam olahraga yaitu trauma akut dan sindrom pemakaian berlebihan. Trauma akut biasanya terjadi secara mendadak seperti robekan ligament, otot, tendon, atau terkilir sampai patah tulang, sedangkan sindrom pemakaian berlebih biasanya terjadi pada olahragawan, bermula dari kekuatan yang berlebihan namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (Arief Setiawan, 2011).

Cedera merupakan penyebab kematian yang morbiditas dan signifikan pada anak-anak dan remaja dari umur 10 tahun sampai 22 tahun

dan mencapai 830.000 kematian setiap tahunnya pada anak-anak dan remaja. Hal itu dapat terjadi ketika individu melakukan aktivitas fisik seperti halnya olahraga (Chen,2014).

Pada saat pelaksanaan Olimpiade 2015 beladiri memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi dari sepak bola, BMX, dan hokkey. Dari Penelitian yang dilakukan selama olimpiade di tahun 2015 , (66,7%) dari cedera atlet taekwondo terjadi selama latihan. Olahraga dengan tingkat cedera paling tinggi dan membutuhkan waktu yang lama untuk absen dari pelatihan atau kompetisi < 7 hari adalah taekwondo (6%) , bola tangan (5%) , BMX bersepeda (4%) , dan angkat besi (4%), (Engebretsen et al, 2013 & Junge et al, 2009).

Menurut RSON (Rumah sakit olahraga nasional) cedera yang terjadi pada kasus taekwondo yaitu dislokasi jari sebanyak (30%) diikuti *Mild Head Injury* atau cedera kepala sedang beserta Trauma Nasa atau trauma pada hidung sebanyak (20%) dan cedera Ankle (*Ankle Spain*) Sebanyak (20%), (RSON, 2015).

Banyak kasus yang terjadi pada atlet taekwondo, walaupun sudah menggunakan alat pelindung diri namun masih mengalami cedera berat. Teakwondo merupakan olahraga yang gerakannya sangat agresif, sehingga cukup melelahkan dan sangat mudah terkena cedera. Jumlah Atlet pria lebih banyak mengalami cedera dibandingkan atlet perempuan, karena mengingat jumlah masa otot pria tentu lebih besar dan juga atlet pria lebih agresif ketika bertanding (Rampai, 2015).

Dalam kegiatan olahraga perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga baik itu penyebab terjadinya cedera, cara pencegahan cedera serta terampil dalam penanganan cedera olahraga pada saat dilapangan. Pengetahuan yang erat seperti ilmu faal, ilmu urai, kinesiology, psikologi, ilmu gizi dan ilmu pengetahuan cedera olahraga karena kecelakaan ketika berolahraga (Dedi, 2016).

Pertolongan pertama biasanya diberikan oleh orang-orang disekitar korban yang diantaranya akan menghubungi petugas kesehatan terdekat, Pertolongan ini harus diberikan secara cepat dan tepat, sebab penanganan yang salah dapat menimbulkan akibat yang buruk, cacat bahkan kematian pada korban (Dinkes, 2014)

Beberapa upaya pencegahan dapat dilakukan dalam kasus cedera Taekwondo salah satunya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pengetahuan tentang penanganan pada cedera. Pendidikan kesehatan adalah proses yang direncanakan dengan sadar untuk menciptakan peluang bagi setiap individu agar senantiasa belajar memperbaiki kesadaran serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya demi kepentingan kesehatannya. Dalam Pelaksanaan pendidikan kesehatan tidak hanya memberikan informasi, yang terpenting yaitu menciptakan kegiatan yang dapat memandirikan individu untuk mengambil keputusan terhadap kesehatan yang dihadapi (Nursalam, 2009)

Pencegahan Pada cedera Teakwondo seharusnya di mulai sejak awal. Cara pencegahan cedera olahraga antara lain: pemeriksaan kesehatan rutin sebelum berlatih/bertanding, melakukan pemanasan terlebih dahulu, menggunakan peralatan yang baik dan nyaman contohnya sepatu yang cocok tidak terlalu sempit, menggunakan pelindung atau pengaman, olahragawan harus menguasai teknik latihan yang benar, memperkuat otot-otot besar seperti otot tungkai, dan meningkatkan kebugaran fisik. Kondisi kebugaran fisik yang tinggi membuat tubuh siap menerima beban fisik, sehingga tidak cepat lelah yang akhirnya dapat mengakibatkan cedera (Pramita, 2016)

Sebuah tinjauan studi yang dilakukan pada tahun 2012 menemukan bahwa tidak ada cukup data untuk membuktikan bahwa metode *RICE (Rest Ice Compress Elevation)* secara efektif mengobati pergelangan kaki yang terkilir (Nugroho, 2016). Sebuah tinjauan tahun 2015 yang terkait dengan Palang merah Indonesia PMI mengkonfirmasi bahwa es efektif untuk menyembuhkan cedera saat terjadi pelatihan/pertandingan (Fitriadi, 2019)

Dari hasil wawancara anggota Teakwondo mengatakan bahwa sering terjadi cedera ketika latihan maupun ketika sedang bertanding. Biasanya hal yang terjadi ketika latihan maupun pertandingan yaitu seperti cedera *Ankle*. Anggota taekwondo belum mengetahui tentang bagaimana cara penanganan cedera *ankle strain*, jika ada anggota taekwondo yang mengalami cedera seperti cedera ankle strain hanya dilakukan

dengan cara di regangkan saja. Selain itu anggota Taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya P3K tentang cara penanganan cedera khususnya cedera *Ankle strain*, sehingga menggerakkan peneliti untuk melakukan penelitian ini sekaligus menggali pengetahuan dan ketrampilan anggota taekwondo menangani cedera *ankle strain*.

Jessica Angel Warouw (2018) Hasil penelitian menggunakan uji statistik Wilcoxon di dapat nilai P-value sebesar 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh Pendidikan kesehatan dan simulasi terhadap pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera *muskolasketal* pada siswa kelas X SMK Negeri 6 Manado.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk menaikan pengetahuan dengan simulasi P3K dengan judul “ pengaruh simulasi P3K terhadap pengetahuan dan keterampilan menangani cedera *ankle strain* Pada Anggota Taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar Belakang diatas, maka dapat di ambil perumusan masalah yaitu “ Adakah Pengaruh simulasi P3K terhadap pengetahuan dan keterampilan menangani cedera *ankle strain* pada anggota taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Pengaruh simulasi P3K terhadap pengetahuan dan keterampilan menangani cedera *ankle strain* pada anggota taekwondo di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada anggota taekwondo
- b. Mengetahui pengetahuan dan keterampilan anggota Taekwondo sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan simulasi P3K .
- c. Mengetahui pengetahuan dan keterampilan anggota Taekwondo sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dan simulasi P3K.
- d. Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dan simulasi terhadap pengetahuan dan keterampilan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan, wawasan, dan informasi tambahan tentang simulasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K).

2. Bagi Responden

Peneliti ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang simulasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Khususnya untuk anggota taekwondo sehingga dapat digunakan ketika terjadi kondisi

darurat pada anggota mereka yang mengalami cedera pada saat latihan ataupun dalam pertandingan

3. Bagi Institusi

Sebagai referensi bagi mahasiswa lain dan sebagai bahan masukan dalam melakukan penelitian terkait dengan simulasi P3K pada cedera.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi yang akan meneliti lebih lanjut

