



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalhuri@upmk.ac.id>



Pemahaman Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode RICE Bagi Atlet Pencak silat IPSI Kabupaten Pekalongan

Understanding of Handling Sports Injuries Through Sport Massage and Rice Methods for IPSI Pencak silat Athletes in Pekalongan Regency

Mega Widya Putri¹, Syavira Nooryana², Giang Nuari Panggraita³.

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: megawidyaputri@umpp.ac.id, svaviranooryana@umpp.co.id, panggraita@umpp.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (desember) (2021)

Disetujui (desember) (2021)

Dipublikasikan (januari)

(2021)

Keywords:

Cedera olahraga,
sport massage,
RICE, atlet,
pencak silat IPSI

Abstrak

Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice pada atlet pencak silat di Kabupaten Pekalongan secara teoritis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga dilapangan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kabupaten Pekalongan. Materi yang disampaikan pada seminar ini adalah tentang penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada atlet khususnya atlet pencak silat Kabupaten Pekalongan dan dapat menghasilkan tenaga masseur yang berkualitas untuk kebutuhan recovery atlet di Kabupaten Pekalongan.

Abstract

The purpose of this community service is to provide scientific knowledge in the field of handling sports injuries through sports massage and the rice method for pencak silat athletes in Pekalongan Regency theoretically and practically in increasing knowledge of handling sports injuries in the field. This community service is carried out in Pekalongan Regency. The material presented at this seminar is about handling sports injuries through sports massage and the rice method. The results of the implementation of this community service activity are expected to provide knowledge to athletes, especially pencak silat athletes in Pekalongan Regency and can produce quality masseurs for the recovery needs of athletes in Pekalongan Regency.

© Mega Widya Putri , Syavira Nooryana , Giang Nuari Panggraita

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Sport massage adalah suatu *massage* (pijat) yang ditujukan kepada semua orang yang sehat. Dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage*.

Dalam dunia olahraga *sport massage* dapat diterapkan baik sebelum bertanding, saat jeda tanding, dan sesudah olahraga dengan karakteristik khusus sesuai tujuan cabang olahraganya. Secara umum tujuan dari *sport massage* adalah:

- 1) Mempelancar peredaran darah, terutama peredaran darah balik ke jantung baik melalui pembuluh darah maupun limfe, sehingga mempercepat proses pembuangan sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan.
- 2) Merangsang persarafan, terutama saraf tepi (*perifer*), untuk meingkatkan kepekaannya terhadap rangsan.
- 3) Meningkatkan tonus dan kekenyalan otot (*elastisitas*) untuk mempertinggi daya kerjanya.
- 4) Mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga

Sport Massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga. *Massage* yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga.

Fenomena yang terjadi di Kabupaten Pekalongan berdasarkan observasi mengenai pengetahuan tentang *recovery* khususnya *sport massagedan metode rice* masih sangat rendah. Sedangkan dalam meraih prestasi atlet harus mampu dalam *recovery*. Para pelaku

olahraga masih mengandalkan *massage* tradisional. Dimana ada beberapa faktor dalam penanganan cedera olahraga dengan *sport massage* baik sebelum dan sesudah pertandingan.

Selain pengetahuan tentang *recovery* dari *sport massage* para pelaku olahraga juga kurangnya informasi tentang metode RICE. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=*rest* (istirahat), I=*ice* (es), C=*Compresion* (kompres), E=*elevation* (elevasi).

Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada atlet, di Kabupaten Pekalongan, yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga melalui *sport massage* dan metode *rice*. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti pengembangan yang efektif mengenai peningkatan prestasi olahraga di Kabupaten Pekalongan .

METODE

Subjek Pengabdian

Subjek dalam pengabdian ini ialah pelatih dan atlet yang berjumlah 23 orang.

Lokasi Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilakukan dalam satu hari dan dilaksanakan di lapangan Tenis Indoor Kajen Pekalongan.

Metode Pengabdian

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah dan diskusi.

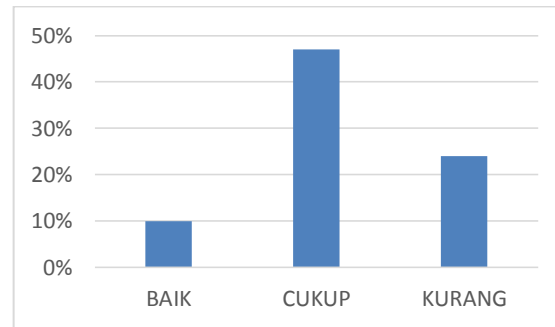
Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini menggunakan beberapa tahapan kegiatan, antara lain: observasi, edukasi program lanjutan dan evaluasi. Pada tahap observasi, tim melakukan observasi dan monitoring terhadap proses latihan pencak

silat untuk melihat cedera olahraga yang dialami oleh atlet dan cara penanganannya.

Pengumpulan Data dan Instrumen

Dalam pengabdian ini tim mengambil data menggunakan angket atau kuesioner. Angket berisi pernyataan yang berjumlah 35 dengan menggunakan skala Guttman.



Gambar 1. Diagram Hasil Observasi

Pada gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa pengetahuan pelatih dan atlet mengenai penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice, dalam kategori baik sejumlah 10%, dalam kategori cukup sejumlah 47% dan dalam kategori kurang sejumlah

HASIL

1. Deskripsi Data Awal

Dari hasil observasi yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

24%. Melihat hasil observasi tersebut masih diperlukan edukasi lebih lanjut mengenai penanganan cedera olahraga kepada pelatih dan atlet untuk meningkatkan pengetahuannya.

2. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tabel 1 Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

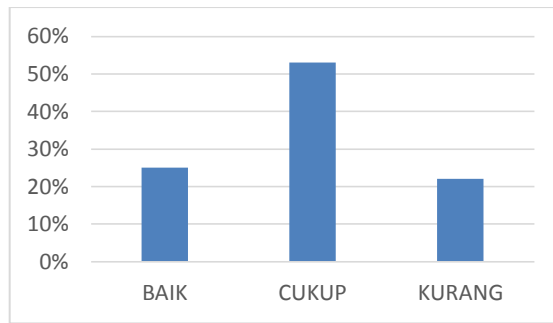
Kegiatan	Waktu	Sasaran	Pelaksana	Metode	Material
Penyuluhan dan pelatihan dan pendampingan	1 hari	Pelatih dan atlet	Tim	Edukasi: Penyuluhan penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice	Booklet PPC Perlengkapan praktik

Table diatas menunjukkan berbagai susunan kegiatan yang dilakukan pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian yang merupakan intervensi rim kepada pelatih dan atlet Kabupaten Pekalongan. Kegiatan dimulai dengan memberikan edukasi dan memberikan pendampingan kepada pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Pekalongan.

Output dalam kegiatan ini adalah diharapkan pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Pekalongan dapat memahami tentang penanganan cedera olahraga dengan menggunakan sport massage dan metode rice.

Hasil Evaluasi

Berikut ini merupakan hasil dari pengabdian yang telah dilakukan oleh tim, sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Evaluasi

Pada gambar tersebut didapat data bahwa pengetahuan pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Pekalongan sejumlah 25% termasuk dalam kategori baik, sejumlah 53% termasuk dalam kategori cukup dan sebanyak 22% masuk dalam kategori kurang. Hasil tersebut menyatakan bahwa adanya peningkatan tentang penanganan cedera olahraga dengan menggunakan sport massage dan metode rice pada atlet IPSI Kabupaten Pekalongan setelah diberikan intervensi.

DISKUSI

Melakukan aktivitas olahraga melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, ligament dan lainnya. Terjadinya cedera olahraga antara lain karena ketidakstabilan suatu sendi yang menjadi penopang dan penggerak tubuh. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligament, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan cedera yang lebih parah (Setiawan, 2011).

Kasus cedera dapat terjadi karena faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor yang unsur-unsurnya berasal dari luar diri atlet tersebut, meliputi perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, dan cuaca, sedangkan faktor internal adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Unsur-unsur tersebut meliputi kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan

kinerja, dan gaya bermain (Atmojo (2019:91). Dalam penanganannya, permasalahan cedera olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan penanganan medis maupun non medis. Penanganan dengan menggunakan medis dapat dilakukan dengan terapi rehabilitasi olahraga dengan pengobatan alternatif dan terapi olahraga sebagai penyembuhan paca cedera yang telah dialami oleh atlet. Adapun beberapa terapi olahraga antara lain terapi herbal, sport massage, thermotherapy, coldtherapy, hydrotherapy, manual therapy, terapi yoga, exercise therapy, dan masih banyak lagi (Graha dalam Sa'roni, 2019). Adapun tujuan dari sport massage adalah memperlancar peredaran darah dan mempercepat pemulihan dan kelelahan pasca melakukan aktifitas olahraga.

Sport massage adalah penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode massage yang diadaptasi sebagai upaya untuk penanganan cedera olahraga, yakni dengan cara pemeliharaan sebagai wujud dai pelatihan dan perlombaan sebelum, jeda dan setelah perlombaan dengan karakteristik cabang olahraga. (kemenpora, 2010).

Berbagai cara penanganan cedera olahraga, salah satunya dengan menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Copression, and Elevation). Menggunakan metode ini perlu dilakukan dengan sesegera mungkin setelah atlet dalam cabang olahraga mengalami cedera (Tommy Fondy, 2019).

Pada saat pelaksanaan kompetisi atau pertandingan yang diikuti oleh atlet khususnya cabang olahraga pencak silat, ada berbagai kemungkinan yang terjadi. Salah satu kemungkinan tersebut adalah terjadinya cedera

olahraga yang dialami oleh atlet. Melihat dari beberapa kejadian pada saat Latihan dan pada saat pertandingan, peran pelatih sebagai orang yang bertanggungjawab pada atlet perlu memahami dan mengetahui bagaimana cara penanganan cedera olahraga. Peran atlet sendiri juga sangat penting untuk mengetahui bagaimana penanganan cedera olahraga, hal tersebut untuk berjaga-jaga apabila Ketika melakukan Latihan atau mengikuti pertandingan atlet sendiri mengalami cedera olahraga.

Setiap aktivitas olahraga memiliki resiko cedera olahraga termasuk olahraga pencak silat, yang mana olahraga ini termasuk olahraga body contac, sehingga perlu dilakukan edukasi kepada responden tentang pentingnya penanganan cedera olahraga dengan metode sport massage dan RICE. Kegiatan ini dilakukan dengan metode edukasi pengetahuan terhadap responden. Pengetahuan yang diberikan oleh tim pengabdian kepada responden diharapkan mampu memunculkan pemahaman-pemahaman mengenai cedera olahraga. (Mukrim, Suriah, dan Nurlinda, 2017).

Edukasi dilakukan dengan melakukan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Responden diberikan intervensi berupa: pemahaman-pemahaman tentang cedera olahraga, penanganan cedera olahraga dan mempraktekkan penanganan cedera olahraga. Pada pelaksanaan pengabdian metode yang dilakukan dengan memberikan booklet cedera olahraga, menampilkan video penanganan cedera olahraga.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode sport massage dan metode RICE untuk meningkatkan pengetahuan pada pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Pekalongan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat dapat diketahui bahwa, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada pelatih dan atlet tentang bagaimana cara dan penanganan cedera olahraga terhadap atlet IPSI Kabupaten Pekalongan.

Kegiatan ini perlu dilakukan dengan melakukan pendampingan lebih untuk memberikan pemahaman-pemahaman tentang cedera olahraga dan praktik penanganan cedera olahraga yang lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan trimakasih kami haturkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan lancar tanpa adanya suatu masalah apapun. Terimakasih kepada responden, pelatih dan atlet IPSI Kabupaten Pekalongan dan KONI Kabupaten Pekalongan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Fondy, T. (2019). *Sport Massage (Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenpora RI. (2010). *Masase Olahraga (Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga)*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Asdep Tenaga Keolahragaan
- Atmojo, W. T., & Ambardini, R. L. (2019). *Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam Penanganan Cedera Akle Sprain Akut*. *Medikora*, 16(1).
- Irawan, A. A. (2017). *Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Karawang*, *Proceeding*.
- Maulana, G. F., & Graha, A. S. (2019). *Pengaruh Masase Dengan Terapi Panas Terhadap Pemulihan*

- Mukrim, H., Suriah, Nurlinda, A. 2017. "Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olahraga, Intensitas Latihan dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli UNHAS Makassar". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 11(4): 417-422.
- Gangguan Nyeri Otot Trapezius Pada Pemain Rugby. *Medikora*, 18(1), 7–11.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis. *Medikora*, 18(2), 56–63.