
POJOK REHABILITASI CEDERA OLAHRAGA

¹ Ahmad Abdullah, Rias Gesang Kinanti, Mulyani Surendra, Tika Dwi Tama

¹Universitas Negeri Malang

Email : ahmad.abdullah.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Data surveilans cedera di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dari 30 juta anak-anak dan remaja yang berpartisipasi pada beberapa acara olahraga sebanyak 3,5 juta (11,7%) mengalami cedera setiap tahunnya. Sangat disayangkan jika hanya karena cedera olahraga tersebut para pelaku olahraga sulit meningkatkan atau mempertahankan prestasi. Padahal, cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Pemberian pelatihan berlangsung setiap minggunya untuk meningkatkan skill mahasiswa dan menjaga agar tetap sesuai standar yang diharapkan. Ketika seseorang mengalami cedera olahraga, maka akan melewati beberapa fase. Bagian ini dikenal dengan fase pemulihan cedera olahraga. Fase akut terjadi sesaat setelah anda mengalami cedera olahraga dan berlangsung selama beberapa hari (tergantung keparahan cedera). Fase sub-akut terjadi setelah fase akut berakhir, dan berlanjut sampai fase kronik. Pojok rehabilitasi cedera olahraga dapat diterapkan sebagai penunjang kesehatan dan langkah preventif cedera mahasiswa olahraga pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

Kata kunci: *hemoglobin, berat badan, vo2max*

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga terus dipacu dan dikembangkan di Indonesia, utamanya oleh anak muda. Saat ini kegiatan olahraga tidak hanya ditujukan untuk prestasi atau kompetisi, tetapi juga untuk kebugaran jasmani secara umum. Bersamaan dengan meningkatnya aktivitas keolahragaan tersebut, korban cedera olahraga juga ikut bertambah. Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun dalam tahap persiapan. Data surveilans cedera di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dari 30 juta anak-anak dan remaja yang berpartisipasi pada beberapa acara olahraga sebanyak 3,5 juta (11,7%) mengalami cedera setiap tahunnya (Andrews et al., 2012). Sangat disayangkan jika hanya karena cedera olahraga tersebut para pelaku olahraga sulit meningkatkan atau mempertahankan prestasi. Padahal, cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya.

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Malang telah berkontribusi terhadap perkembangan atlet Indonesia melalui penerapan prinsip-prinsip dan teknik ilmiah dalam rangka memperbaiki kinerja olahraga. Setiap tahunnya jurusan ini

menerima ratusan mahasiswa yang memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap dunia olahraga, baik yang menekuni hingga menjadi atlet profesional maupun sekedar menjadi hobi. Sayangnya, tingginya aktivitas olahraga ini tidak diikuti dengan ketersediaan fasilitas rehabilitasi kesehatan. Padahal berdasarkan pengamatan penulis, cukup banyak atlet yang kebingungan mencari layanan perawatan ketika menderita cedera. Selain itu, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Malang juga memiliki puluhan tenaga pengajar dan Pendidikan dengan jam kerja yang cukup tinggi. Hal ini tentu dapat memicu kelelahan fisik berkepanjangan, yang dapat memengaruhi kinerja mereka.

Berdasarkan kondisi di atas, maka perlu penyediaan tempat atau bilik khusus rehabilitasi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Malang agar dapat memberikan pertolongan secepatnya kepada atlet yang cedera.

METODE

Alat dan bahan menggunakan tes dan non tes serta perlengkapan pertolongan pertama cedera olahraga. Lokasi kegiatan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Subjek yaitu Atlet dan Non atlet, yang ditujukan ke objek layanan rehabilitasi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah panduan wawancara dan catatan lapangan. Instrumen analisis data atau pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian pelatihan berlangsung setiap minggunya untuk meningkatkan skill mahasiswa dan menjaga agar tetap sesuai standar yang diharapkan. Perbaikan instrument juga dilakukan untuk memantapkan persiapan sehingga dapat memberikan layanan optimal kepada pelanggan. Sejumlah mahasiswa kemudian diberi pelatihan rutin mengenai materi masase olahraga, rehabilitasi cedera olahraga, dan pencegahan cedera olahraga. Cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai cedera yang terjadi selama melakukan aktivitas olahraga atau latihan. Cedera olahraga dapat terjadi pada atlet di segala sebaran usia, dan di semua level performa, dari atlet profesional sampai atlet rekreasional.

Frekuensi terjadinya cedera olahraga bervariasi tergantung jenis olahraganya. Selama olimpiade 2012 di London, insiden cedera olahraga tercatat 128 cedera per 1000 atlet. Dilaporkan bahwa olahraga kontak langsung memiliki risiko cedera yang lebih tinggi. Olahraga kontak langsung seperti sepakbola, bolabasket, tinju, beladiri, dan sebagainya. Umumnya cedera olahraga terjadi di lengan atau di tungkai. Tapi tidak menutup kemungkinan cedera olahraga juga terjadi pada tulang belakang. Data dari *National Spinal Cord Injury Statistical Center* menjelaskan terjadinya 12 ribu kasus cedera tulang belakang setiap tahunnya, di mana 7,6% merupakan cedera yang diakibatkan oleh olahraga. Media informasi RSON membagi derajat cedera olahraga menjadi lima, mulai dari cedera ringan, cedera sedang, cedera berat, cedera yang mengancam anggota tubuh, sampai cedera yang mengancam nyawa. Cedera olahraga ini dapat disebabkan oleh faktor intrinsik ataupun faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik

seperti usia atlet, riwayat cedera sebelumnya, fleksibilitas serta kekuatan atlet menjadi faktor intrinsik yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga. Sedangkan faktor dari luar seperti penggunaan alat pelindung tubuh yang tidak tepat, penggunaan sepatu yang tidak sesuai ukuran, lapangan yang buruk, hingga cuaca.

Penanganan cedera olahraga yang baik sangat bergantung pada rencana penatalaksanaan yang disusun. Oleh karena itu, atlet harus tahu apa tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek dari tenaga kesehatan yang menanganinya. Tujuan penanganan cedera olahraga pada umumnya untuk memastikan pemulihan secara sempurna. Untuk mengembangkan dan menjaring lebih banyak orang maka kami juga membuka stand saat perayaan Dies Natalis dan Lustrum Universitas Negeri Malang. Pengunjung sangat antusias dengan adanya pelayanan yang disediakan di area jalan sehat. Ketika seseorang mengalami cedera olahraga, maka akan melewati beberapa fase. Bagian ini dikenal dengan fase pemulihan cedera olahraga. Fase akut terjadi sesaat setelah anda mengalami cedera olahraga dan berlangsung selama beberapa hari (tergantung keparahan cedera). Fase sub-akut terjadi setelah fase akut berakhir, dan berlanjut sampai fase kronik. Pengetahuan tentang apa bagian tubuh anda yang cedera akan menjawab pertanyaan dari judul di atas. Bagian tubuh yang dominan cedera saat olahraga yaitu otot, ligamen, tendon, hingga tulang. Di antara kesemuanya, otot merupakan bagian yang paling cepat pulih dari cedera olahraga. Faktor utama yaitu aliran darah yang banyak menuju otot membawa nutrisi.





Pada rehabilitasi cedera olahraga, ada empat hal penting yang perlu menjadi perhatian. Promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif. Promotif dan preventif merupakan dua hal yang dapat berdampingan. Promotif berarti mempromosikan aspek kesehatan dan hal – hal yang berhubungan dengan biomekanika yang tepat saat berolahraga. Preventif berarti aspek pencegahan, langkah – langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga. kuratif berarti aspek pengobatan, ketika atlet sudah mengalami cedera, maka perlu dilakukan tindakan untuk memulihkan sakitnya. Rehabilitatif adalah aspek penting dalam mengembalikan performa atlet ke kemampuan semula sebelum cedera.

SIMPULAN

Pojok rehabilitasi cedera olahraga dapat diterapkan sebagai penunjang kesehatan dan langkah preventif cedera mahasiswa olahraga pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

SARAN

Pihak fakultas dapat menyediakan ruang yang lebih luas dan proporsional untuk pelaksanaan layanan kesehatan bagi mahasiswa, atlet, masyarakat yang membutuhkan. Dalam hal ini komunikasi antar lini perlu semakin ditingkatkan sehingga layanan yang disediakan juga semakin profesional.

REFERENSI

- Andrews J, Harrelson G, Wilk K. *Physical Rehabilitation of the Injured Athlete*. 4th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2012.
- Basoeki, S. &. (2013). *Sport Massage: Seni Pijat untuk Atlet/ Olahragawan dan Umum*. Malang: Wineka Media.

- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31818837a1>
- Hemmings, B. J. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: A review of the literature. *Physical Therapy in Sport*. <https://doi.org/10.1054/ptsp.2001.0070>
- Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., & Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjism.34.2.109>
- <https://physioworks.com.au>. Which olympics sport has the highest injury rate?.
- Peterson L, Renstrom P. *SPORT INJURIES Prevention, Treatment and Rehabilitation*. 4th ed. Boca Raton: CRC PressTaylor & Francis Group; 2017.
- Rolf C. *THE SPORTS INJURIES HANDBOOK Diagnosis and Management*. London: A & C Black Publishers Ltd; 2007
- Sebtian, D. (2016). Pengembangan Masase Olahraga untuk Pemanasan bagi Atlet Putri Klub Bola Voli Perkasa Jaya Blitar. *Sport Science UM*. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/5273>
- Sugiyono, P. D. *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. , Alfabeta, cv. (2016).
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. In Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Surendra, M. (2012). *Masase Olahraga*. Malang: FIK UM.
- www.stanfordchildrens.org. Sport Injury Statistics. Stanford Childrens Health
- www.m.beritametro.news. Gawat, Kekuatan Jatim tergerus Cedera Atlet. 2016. Berita Metro