



SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA MENGGUNAKAN METODE PRICE

SOCIALIZATION OF INJURY HANDLING USING THE PRICE METHOD

Agus Sutriawan^{1*}, Muhammad Akbar Syafruddin², M Imran Hasanuddin³, Irvan⁴, Ishak Bachtiar

^{12345*}Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar

^{1*}agussutriawan@unm.ac.id, ²akbar.syafruddin@unm.ac.id, ³m.imran.hasanuddin@unm.ac.id,

⁴irvan@unm.ac.id, ⁵Ishak.bachtiar@unm.ac.id.

Article History:

Received: March 14th, 2023

Revised: March 24th, 2023

Published: April 20th, 2023

Keywords: *Outreach, Treatment of Injuries, Price Method*

Abstract: *Injuries can arise due to technical errors, lack of warm-up in the training process, excessive physical activity, and direct impacts can result in injury. There are two types of causes of injury: internal causes and external causes. Soccer players are prone to sports injuries, but in fact some coaches do not understand the initial treatment in the event of a sports injury, so it is important to socialize about the initial treatment of sports injuries. This activity aims to increase understanding of first aid for sports injuries using the soccer coach price method. Football players' knowledge can increase due to their involvement in community service, and they will be able to take steps to provide first aid for sports injuries.*

Abstrak

Cedera dapat timbul akibat kesalahan teknis, kurangnya pemanasan dalam proses latihan, aktivitas fisik yang berlebihan, dan benturan langsung dapat mengakibatkan cedera. Ada dua jenis penyebab cedera: penyebab internal dan penyebab eksternal. Pemain sepak bola rentan terhadap cedera olahraga, namun pada kenyataannya beberapa pelatih tidak memahami penanganan awal jika terjadi cedera olahraga, sehingga penting dilakukan sosialisasi tentang penanganan awal cedera olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode price pelatih sepak bola. Pengetahuan pemain sepak bola dapat bertambah karena keterlibatan mereka dalam pengabdian masyarakat, dan mereka akan dapat mengambil langkah-langkah untuk memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Kata Kunci: Sosialisasi, Penanganan Cedera, Metode Price

PENDAHULUAN

Sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE adalah suatu program yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada masyarakat mengenai cara-cara yang tepat dalam menangani cedera pada tubuh. Cedera adalah masalah yang seringkali terjadi pada setiap orang, baik itu pada aktivitas sehari-hari, olahraga, maupun pada saat bekerja. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengetahui cara yang tepat dalam menangani cedera agar dapat meminimalkan risiko terjadinya komplikasi dan mempercepat proses penyembuhan.

Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu sprain (keseleo), strain (tegang), knee injuries (cedera lutut), dislocation (dislokasi), concussion (gegar otak), contusions (luka memar), dan fracture (patah tulang) Cedera tersebut direspon oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (rubor), bengkak (tumor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan fungsi (functio laesa). Pada saat terjadi cedera diperlukan pertolongan pertama yang cepat dan tepat (first Aid) sehingga diharapkan dapat mencegah angka mortalitas dan morbiditas yang dapat terjadi pada cedera olahraga (Arinda, 2014)

Metode PRICE merupakan singkatan dari Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation. Metode ini adalah cara yang paling umum digunakan untuk mengatasi cedera ringan seperti keseleo, memar, dan robekan otot (Rofik & Kafrawi, 2022). Melalui program sosialisasi ini, masyarakat akan diajarkan mengenai arti dan pentingnya setiap tahap dalam metode PRICE, sehingga mereka dapat mempraktikkan teknik-teknik tersebut dengan benar ketika menghadapi cedera pada tubuh. (Candra et al., 2021)

Dalam sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE, peserta akan diberikan pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana melakukan proteksi terhadap cedera, memberikan istirahat yang cukup pada tubuh, menerapkan es atau air dingin pada bagian yang terluka, memberikan tekanan pada bagian yang terluka dengan penggunaan kompresi, serta mengangkat bagian yang terluka agar mengurangi pembengkakan. (Damara & Rochmania, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh, Muryono & Setiawan (2015) pada 80 atlet bulutangkis Semarang didapatkan sebanyak 54 atlet (67,5%) yang pernah mengalami cedera yang disebabkan karena faktor kurang pemanasan yaitu sebanyak 26 atlet (48,1%), teknik salah sebanyak 48 atlet (88,9%), kebugaran rendah 11 atlet (20,4%), dan nutrisi kurang seimbang sebanyak 8 atlet (14,8%) (Maghfiroh dkk, 2015). Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut (Setiawan et al., 2015)

Dengan mengikuti program sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE ini, Pelatih akan menjadi lebih siap dan terlatih dalam menangani cedera pada tubuh mereka maupun orang lain di sekitar mereka. Hal ini akan membantu meminimalkan risiko terjadinya cedera yang lebih serius dan mempercepat proses pemulihan. Oleh karena itu, sosialisasi penanganan cedera menggunakan metode PRICE merupakan program yang sangat penting dan bermanfaat bagi Pelatih sepak bola.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan Sosialisasi Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga Para Pemain Sepak Bola menggunakan metode price Di Kota Makassar. Adapun mitra pengabdian masyarakat yaitu Pelatih sepak bola dengan melibatkan partisipasi Para pemain Sepak FIK UNM Bola berjumlah kurang lebih 30 Orang

Langkah-langkah pelaksanaan antara lain :

1. Tahap awal (pra kegiatan) Menyusun perencanaan dan proposal terkait kegiatan pengabdian masyarakat serta koordinasi dan mengurus izin dengan pihak Kampus FIK UNM.
2. Tahap Kedua (Tahap Pelaksanaan) yaitu pada hari pertama memberikan pretest kepada Para Pemain Sepak Bola, sosialisasi serta penyuluhan terkait Tindakan Pertolongan Pertama Pada

Kasus Cedera Olahraga Para Pemain Sepak Bola menggunakan metode PRICE dan pelaksanaan simulasi terkait pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga serta melakukan post test kepada para pemain sepak bola.

3. Tahap ketiga (Tahap Evaluasi), melakukan evaluasi terkait pengetahuan dan pemahaman para pemain sepak bola terkait Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga menggunakan metode PRICE Para Pemain Sepak Bola (memberikan kuisioner pretest dan post test di akhir kegiatan) serta mengevaluasi kemampuan para pemain sepak bola secara random terkait hal tersebut, memberikan reward kepada para pemain sepak bola yang mendapatkan nilai 3 (tiga) terbaik.

HASIL

Adapun hasil dari proses tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan ada beberapa paparan antara lain :Tahapan 1 (awal): melaksanakan koordinasi dan Menyusun jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dengan pelatih dan ketua tim pemain bola terkait kegiatan sosialisasi, kepala desa dan ketua tim menyambut baik kegiatan sosialisasi dengan harapa para pemain sepak bola yang akan melaksanakan kegiatan Latihan ataupun lomba baik di tingkat regional ataupun nasional dapat melakukan pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga Tahap Kedua (Pelaksanaan): pada kegiatan memberikan pretest terkait pengetahuan peserta pada pertolongan pertama kasus cedera olahraga, kemudian melaksanakan kegiatan sosialisasi pada hari pertama dan kedua, hari pertama memberikan pemaparan materi tentang bahaya cedera olahraga, serta tatalaksana awal pada kasus cedera olahraga (sprain, strain, dislokasi, fraktur dan jika terjadi kasus henti jantung) dan memberikan materi ke para pelatih dan pemain sepak bola berupa leaflet mengenai cedera olahraga, serta melaksanakan kegiatan simulasi tentang tata laksana henti jantung dan penanganan strain, sprain, dislokasi dan fraktur.



Gambar 1 Tahapan pelaksanaan kegiatan penjelasan tentang bahaya cedera olahraga dan juga tatalaksana awal pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga



Gambar 3. Tahapan Evaluasi Pada Simulasi Kegiatan Sosialisasi

PEMBAHASAN

Tahap Ketiga (Tahap Evaluasi): pada hari pertama kegiatan memberikan pretest terkait pengetahuan peserta pada pertolongan pertama kasus cedera olah raga yaitu terdiri dari 15 soal, dari hasil pretest didapatkan tingkat pengetahuan yang Baik 20 orang (60,33%), Cukup 5 orang (15,33%) dan Kurang 5 orang (15,33 %), sedangkan pada hari kedua dilaksanakan posttest didapatkan hasil antara lain : Tingkat pengetahuan Baik 22 orang (66,67%), Cukup 5 orang (15,33%), dan Kurang 3 orang (10,33%), sedangkan untuk kegiatan simulasi yang dilaksanakan pada hari kedua secara umum simulasi berjalan lancar dari 5 orang pemain bola yang ditunjuk secara random didapatkan bahwa pelatih dan para pemain sepak bola mampu melakukan Kembali Tindakan pertolongan pertama pada kasus cedera olah raga menggunakan metode PRICE. Para pelatih dan pemain sepak bola menyimak dengan penuh perhatian dan mampu untuk menjawab secara langsung pertanyaan dari penyaji materi serta mampu melakukan ulang simulasi yang dilaksanakan dengan baik atau sesuai dengan tahapan-tahapan tatalaksana cedera olahraga. Gambar 1. persiapan dan koordinasi kegiatan sosialisasi Gambar 2. Tahapan pelaksanaan kegiatan penjelasan tentang bahaya cedera olahraga dan juga tatalaksana awal pertolongan pertama pada kasus cedera olahraga.

KESIMPULAN

Mengingat risiko yang terkait dengan cedera olahraga, yang seringkali memerlukan intervensi cepat dan tepat di awal insiden untuk membatasi jumlah kecacatan dan kematian akibat cedera olahraga, kegiatan penjangkauan, terutama untuk pemain sepak bola, sangat penting untuk dilakukan hal yang dapat membantu para atlet dan pelatih untuk mengenali tanda-tanda awal cedera dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk mengurangi risiko cedera olahraga dan mempromosikan kesehatan dan kebugaran yang lebih baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat mengenai metode PRICE adalah suatu tindakan yang tepat dan pantas dilakukan untuk penanganan cedera. Metode PRICE adalah singkatan dari Protection (proteksi) adalah langkah pertama dalam penanganan cedera, yaitu melindungi area yang cedera agar tidak semakin parah. Hal ini bisa dilakukan dengan memasang perban atau splint pada area yang cedera. Rest (istirahat) adalah langkah kedua dalam penanganan cedera, yaitu memberikan waktu bagi area yang cedera untuk pulih. Istirahat ini harus dilakukan dengan membatasi gerakan pada area yang cedera agar tidak terjadi perburukan kondisi. Ice (es) adalah langkah ketiga dalam penanganan cedera, yaitu memberikan es pada area yang cedera untuk mengurangi peradangan dan rasa sakit. Es dapat diletakkan pada area yang cedera selama 15-20 menit setiap 2-3 jam dalam 24 jam pertama setelah cedera terjadi. Compression (tekanan) adalah langkah keempat dalam penanganan cedera, yaitu memberikan tekanan pada area yang cedera dengan memasang perban atau bantalan tekanan. Tekanan ini dapat membantu mengurangi pembengkakan pada area yang cedera. Elevation (menaikkan) adalah langkah terakhir dalam penanganan cedera, yaitu menaikkan area yang cedera di atas level jantung. Hal ini dapat membantu mengurangi pembengkakan dan mengalirkan darah ke area yang cedera dengan lebih baik.

1. Menyediakan pelatihan yang memadai bagi para atlet dan pelatih tentang pengenalan tanda-tanda awal cedera olahraga, cara mencegah cedera, dan tindakan pertolongan pertama yang tepat saat terjadi cedera.
2. Memfasilitasi akses terhadap informasi yang relevan dan terbaru tentang cedera olahraga, baik melalui media online atau sumber informasi lainnya.
3. Mendorong para atlet dan pelatih untuk memprioritaskan kesehatan dan keselamatan saat berpartisipasi dalam olahraga dan mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk mengurangi risiko cedera.
4. Menyediakan perlengkapan olahraga yang aman dan memadai bagi para atlet dan memastikan bahwa perlengkapan tersebut sesuai dengan standar keselamatan yang ditetapkan.
5. Mengembangkan kebijakan yang efektif untuk mengurangi risiko cedera olahraga di klub atau tim, termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat seperti melakukan peregangan sebelum bermain.

DAFTAR REFERENSI

- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola (Studi Kasus Liga Springhill Putaran II Pengcab PSSI Surabaya 2014). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3).
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51.
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46–52.
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA METODE PRICES (PROTECT, REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION, SUPPORT) PADA ATLET BOLA TANGAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*,

10(02), 245–252.

Setiawan, M. R., Muryono, S., & Maghfiroh, I. N. (2015). Korelasi Tehnik Bermain dengan Cidera Bahu pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 4.