

EDUKASI CEDERA PADA OLAHRAGA PADA PEGAWAI *MINI SOCCER* BANDAR LAMPUNG

Nur Ayu Virginia Irawati^{1*}, Muhammad Yogie Fadli¹, Nur Bebi Ulfah Irawati², Anisa Nuraisa Jausal¹, Anggi Setiorini¹, Maya Ganda Ratna¹, Giska Tri Putri¹, Nisa Karima¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan risiko yang umum terjadi terutama pada olahraga dengan intensitas tinggi seperti sepak bola. Penanganan yang tidak tepat dapat menurunkan performa dan kualitas hidup pelaku olahraga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui penyuluhan dan simulasi. Metode yang digunakan meliputi edukasi, diskusi partisipatif, serta pengukuran tingkat pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan menjadi sebesar 90% setelah penyuluhan, yang mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan. Simulasi penanganan cedera dan diskusi interaktif juga meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memberikan pertolongan pertama. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan kontekstual dapat memperkuat kesiapsiagaan serta menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan profesional. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala untuk meningkatkan kompetensi pegawai dalam menangani cedera olahraga.

Kata kunci: Cedera, Olahraga, Pencegahan

*Korespondensi:

Nur Ayu Virginia Irawati
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
082278949922 | Email: nur.virginia@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun, terdapat risiko cedera yang dapat terjadi, terutama pada olahraga yang melibatkan kontak fisik dan intensitas tinggi seperti sepak bola. Cedera olahraga tidak hanya berdampak pada performa atlet, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup jika tidak ditangani secara tepat dan cepat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan cedera menjadi aspek penting dalam mendukung aktivitas olahraga yang aman dan berkelanjutan.¹

Mini soccer adalah varian dari sepak bola yang dimainkan dalam ruang yang lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan dengan sepak bola reguler. Biasanya dimainkan dengan dua tim yang masing-masing terdiri dari 5-7 pemain, *mini soccer* memfokuskan pada permainan cepat, keterampilan individu, dan kerjasama tim dalam ruang terbatas. Meskipun memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil, intensitas permainan *mini soccer* tetap tinggi, memerlukan kecepatan, kelincahan, serta koordinasi yang baik antar pemain. Popularitas *mini soccer* semakin meningkat, terutama di kawasan perkotaan, karena lebih mudah diakses dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit tanpa mengorbankan kualitas permainan. Namun, meskipun lebih terkontrol, *mini soccer* tetap memiliki risiko cedera yang signifikan, seperti cedera pada pergelangan kaki, lutut, dan otot.²

Pada *mini soccer*, cedera yang sering terjadi antara lain adalah cedera pada pergelangan kaki, lutut, serta cedera otot hamstring dan paha. Cedera pergelangan kaki sering kali terjadi akibat terkilir saat berlari atau berputar mendadak, sementara cedera pada lutut dapat terjadi akibat beban berlebih pada sendi saat berlari dengan kecepatan tinggi atau melakukan perubahan arah yang cepat.³ Selain itu, cedera otot hamstring dan paha umumnya terjadi saat pemain melakukan akselerasi atau perlambatan yang tiba-tiba.⁴ Cedera ini seringkali mempengaruhi kemampuan pemain dalam melanjutkan pertandingan atau latihan dan dapat memerlukan perawatan medis atau rehabilitasi untuk pemulihan.

Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga perlu diimbangi dengan edukasi dan sosialisasi mengenai risiko cedera serta penanganan yang tepat.⁴ Edukasi ini ditujukan bagi pemain, pelatih, dan pengelola fasilitas olahraga agar mereka mampu mengenali tanda-tanda cedera, mengambil langkah pencegahan, serta melakukan penanganan awal yang sesuai. Upaya ini tidak hanya meningkatkan keselamatan dan kenyamanan dalam berolahraga, tetapi juga mendukung pencapaian performa yang optimal.⁵ Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi dan sosialisasi mengenai cedera olahraga dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam menangani cedera, program pelatihan penanganan cedera di lapangan bagi tenaga kesehatan olahraga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menangani cedera selama latihan dan kompetisi.⁶

Berbagai studi menunjukkan bahwa program edukasi dan sosialisasi mengenai cedera olahraga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu dalam menghadapi cedera. Misalnya, pelatihan penanganan cedera di lapangan yang diberikan kepada tenaga kesehatan olahraga terbukti mampu meningkatkan respons dan kesiapsiagaan dalam menghadapi insiden cedera selama sesi latihan maupun pertandingan.⁷

Beberapa contoh edukasi yang dapat dilakukan untuk mencegah cedera pada *mini soccer* antara lain adalah memberikan pelatihan tentang teknik pemanasan yang tepat sebelum latihan atau pertandingan, seperti peregangan dinamis untuk melonggarkan otot dan persendian.⁸ Selain itu, memberikan edukasi mengenai pentingnya kekuatan otot inti (*core stability*) untuk mengurangi risiko cedera punggung dan lutut juga sangat diperlukan. Program edukasi dapat mencakup latihan keseimbangan dan proprioseptif yang dapat membantu pemain untuk lebih stabil saat bergerak cepat atau melakukan perubahan arah mendadak. Selain itu, sosialisasi tentang penggunaan pelindung tubuh, seperti pelindung tulang kering, serta pemberian informasi mengenai teknik mendarat yang aman saat melompat atau melakukan aksi lainnya juga dapat mengurangi risiko cedera.⁹

Jika cedera terjadi selama pertandingan atau latihan *mini soccer*, penanganan pertama yang tepat sangat penting untuk mengurangi dampak cedera dan mempercepat pemulihan. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah menggunakan prinsip R.I.C.E (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).^{10,11} Setelah cedera terjadi, pastikan pemain segera berhenti beraktivitas untuk mencegah cedera lebih lanjut (*Rest*). Kompres dengan es atau kantong es yang dibungkus kain harus diterapkan pada area yang cedera untuk mengurangi pembengkakan dan peradangan (*Ice*). Pemberian tekanan ringan menggunakan perban elastis dapat membantu mengurangi pembengkakan (*Compression*). Terakhir, posisi anggota tubuh yang cedera sebaiknya diangkat (*elevated*) untuk membantu mengurangi pembengkakan dan mempercepat aliran darah ke area tersebut. Jika cedera tampak parah, seperti dislokasi atau patah tulang, sebaiknya segera bawa pemain ke fasilitas medis terdekat untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.¹²

Dengan adanya edukasi dan sosialisasi yang tepat, diharapkan para pelaku olahraga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera serta mampu melakukan

penanganan awal yang sesuai ketika cedera terjadi. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan keselamatan dan kenyamanan dalam berolahraga, tetapi juga mendukung pencapaian performa olahraga yang optimal.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pemberian edukasi pegawai tentang penanggulangan cedera; 2) penyuluhan tentang penanggulangan cedera; dan 3) simulasi penanggulangan cedera. Pengukuran pengetahuan penanggulangan cedera dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang penanggulangan cedera dan bantuan hidup dasar. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi kegiatan penyuluhan. Evaluasi penyuluhan kepada masyarakat mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung yaitu dengan menanyakan definisi cedera, jenis serta penanggulangan awal terjadinya cedera pada saat olahraga. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung tentang pencegahan dan penanggulangan cedera. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih baik (benar) dibandingkan nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung tentang penanggulangan cedera olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 April 2025 pukul 10.00–12.00 WIB bertempat di Enterpro *Mini Soccer*. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang pegawai yang merupakan bagian dari pengelola dan staf operasional fasilitas olahraga tersebut (Gambar 1). Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga yang sering terjadi di lapangan, terutama dalam konteks olahraga sepak bola mini yang rutin dimainkan di fasilitas tersebut.

Edukasi dilakukan melalui pendekatan penyuluhan yang bersifat partisipatif dan aplikatif. Tahapan kegiatan dimulai dengan pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan metode *pre-test* berupa tanya jawab langsung dan pengisian kuesioner yang dirancang untuk mengukur pemahaman dasar tentang jenis cedera olahraga, faktor risiko, tindakan pencegahan, serta penanganan awal yang tepat. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sekitar 60% peserta belum memahami secara menyeluruh mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga, sementara 40% lainnya telah memiliki pengetahuan dasar, namun masih terbatas pada aspek umum tanpa pemahaman mendalam.

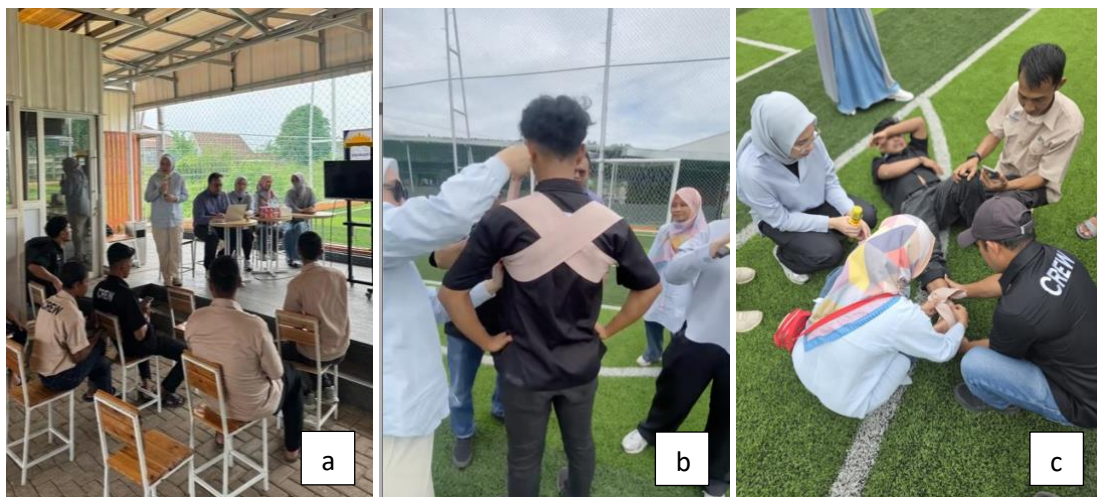
Setelah pelaksanaan *pre-test*, tim penyuluh memberikan materi edukatif secara lisan, visual dan dilanjutkan dengan simulasi langsung ke peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan cedera umum dalam olahraga seperti keseleo, kram otot, cedera ligamen, dan cedera kepala ringan, serta pentingnya pemanasan dan pendinginan. Selain itu, dibahas pula penggunaan alat pelindung diri, prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dalam penanganan cedera akut, serta langkah-langkah evakuasi dasar jika terjadi cedera berat.

Penyuluhan juga menekankan peran penting pegawai sebagai pihak yang pertama kali hadir di lokasi saat cedera terjadi, sehingga perlu memiliki keterampilan dasar pertolongan pertama.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test dengan menggunakan pertanyaan yang sama seperti pada *pre-test* untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi sebesar 90%, yang mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Selain tes tertulis, kegiatan juga diakhiri dengan diskusi interaktif dan simulasi sederhana, seperti demonstrasi teknik kompresi dingin dan cara menggunakan perban elastis.

Peningkatan pemahaman cedera menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan kontekstual sangat bermanfaat dalam mendukung keselamatan dan kenyamanan aktivitas olahraga, baik bagi pemain maupun pengunjung.¹³ Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi dan pelatihan mampu meningkatkan kesiapsiagaan dan keterampilan individu dalam mencegah serta menangani cedera olahraga. Selain itu, pegawai juga mengaku lebih percaya diri untuk mengambil tindakan awal jika terjadi insiden cedera saat pertandingan atau latihan berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu, tetapi juga memperkuat sistem keamanan dan pertolongan pertama di fasilitas olahraga. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala agar terjadi pembaruan pengetahuan serta pelatihan lanjutan yang berkelanjutan bagi para pegawai. Dengan demikian, fasilitas olahraga dapat menjadi lingkungan yang lebih aman, profesional, dan mendukung pencapaian performa optimal bagi semua pengguna.



Gambar 1. Penyuluhan dan simulasi kegiatan (a-c).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pegawai *Mini Soccer* Enterpro Bandar Lampung dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Melalui penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif, diikuti dengan simulasi penanganan cedera, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 90%. Hal ini menandakan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam memperkuat kesiapsiagaan dan keterampilan dasar pertolongan pertama. Peningkatan

pemahaman ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan mendukung performa optimal. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala untuk memperbarui pengetahuan dan keterampilan pegawai dalam menghadapi risiko cedera olahraga, serta mendukung keberlanjutan keselamatan di fasilitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gemael QA, Afrinaldi R, Hidayat AS, Setyadi D. Penyuluhan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran terhadap cedera olahraga bagi pelaku sepakbola amatir kabupaten karawang. *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga Dan Kesehatan)*. 2024;2(2):61–66.
2. Makorohim MF, Sasmariantono, Yani A. Penatalaksana pencegahan dan perawatan cedera olahraga pada atlet sepakbola di kampung berumbung baru kecamatan dayun kabupaten siak. *Community Education Engagement Journal*. 2022;3(2):88–93.
3. Owoeye OB, Emery CA. Use and modification of injury prevention exercises by professional youth soccer teams compared to FIFA 11+ programme. *Br J Sports Med*. 2017;51(2):133–139.
4. Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Semiz Oysu A. Injury prevention exercise programs in professional youth soccer. *Eur J Sports Sci*. 2015;15(6):547–555.
5. Sasanti SD. Edukasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga pencak silat psht kabupaten semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 2024;6(3).
6. Yuliza RM, Muwahhidah, Oviandar OK. Edukasi pencegahan cedera knee dan ankle di unit kegiatan mahasiswa sepak bola universitas muhammadiyah surakarta. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;2(4):23–27.
7. Soligard T, Schwellnus M, Alonso JM, et al. How much is too much? (part 1) ioc consensus statement on training load and risk of injury. *Br J Sports Med*. 2016;50(17):1030–1041.
8. Frontiers in Physiology. Influences of fatigue and anticipation on biomechanical risk factors of acl injury during pivot turns in female soccer players. *Front Physiol*. 2024;15:1424092.
9. Junaidi, Hidayat H, Apriyanto T. Pelatihan penanganan cedera di lapangan bagi tenaga kesehatan olahraga jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;4(1).
10. Ekstrand J, Häggglund M, Waldén M. Injury incidence and patterns in professional football: the uefa elite club injury study. *Br J Sports Med*. 2016;50(12):731–737.
11. McCall A, Carling C, Nedelec M, et al. Risk factors, testing and preventive strategies for non contact injury in professional soccer—a practitioners' perspective. *J Sports Sci*. 2024:1–10.
12. Bizzini M, Junge A, Dvorak J. The FIFA 11+ warm up programme: efficacy in injury prevention. *Br J Sports Med*. 2013;47(24):1532–1534.
13. Rise FC Soccer. Effective soccer injury prevention techniques every player should know. Rise FC Soc. 2023.