

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga terdiri dari olahraga prestasi, rekreasi, kesehatan, dan pendidikan.¹ Setiap olahraga memiliki risiko terjadi cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.²

Data di Amerika Serikat menyebutkan tingginya angka kejadian cedera olahraga baik pada orang dewasa dan anak – anak. Pada orang dewasa mencapai angka 1,5 juta kali pertahun, dan setengahnya adalah cedera serius, pada anak dan remaja angkanya lebih tinggi yaitu 3 – 4,3 juta kali pertahun. Angka kejadian sama antara pria dan wanita, namun lebih tinggi dua kali lipat pada olahraga kontak dibanding olahraga non kontak.³ Pada olahraga kontak terjadi sentuhan fisik langsung di antara anggota, sedangkan pada olahraga non kontak tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung dengan adanya pembatas, misalnya net atau lintasan.⁴ Olahraga sepak bola, futsal, dan bola basket merupakan olahraga kontak sedangkan bulutangkis, tenis meja, dan bola voli merupakan olahraga non kontak.⁵

Menurut Hardianto dengan kesimpulan data yang sudah didapatkan pada bukunya bahwa angka kejadian cedera pada *body*

contact sports sebesar 45% diantaranya terdapat olahraga rugby, sepak bola, dan judo sedangkan pada *non body contact sports* sebesar 55% diantaranya tenis, senam, atletik, mendayung, angkat berat, dan lain – lain.⁶ Pada anak – anak umur 7 – 14 tahun terjadi cedera pada bagian ekstremitas atas dan pada umur yang lain cedera yang sering terjadi adalah cedera ekstremitas bawah yaitu pergelangan kaki dan lutut.⁷ Pada olahragawan amatir, salah satu contohnya adalah anggota UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) olahraga, rentan terhadap cedera olahraga dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan terhadap gerakan – gerakan yang ideal, kurangnya melakukan pemanasan, peregangan, menjaga keseimbangan otot, teknik olahraga yang kurang baik dan melakukan latihan yang berlebihan.⁸ Fakta – fakta mengenai cedera olahraga, hendaknya menimbulkan kesadaran untuk mempelajari lebih mendalam mengenai penanganan cedera olahraga, karena dengan mengetahui cara penanganan cedera olahraga akan membantu untuk segera memberikan pertolongan pertama pada bagian tubuh yang mengalami cedera.^{9,10}

Pada olahragawan amatir salah satu kebiasaan yang dilakukan pada saat mengalami cedera adalah dengan cara pergi ke sangkal putung. Hal ini juga dikatakan pada penelitian yang dilakukan oleh Imam (2012) bahwa penanganan cedera yang dilakukan pada subyek tersebut adalah dengan pergi ke sangkal putung.¹¹ Penanganan tersebut tidak sesuai dengan penanganan cedera yang seharusnya dilakukan pada saat mengalami cedera. Penanganan cedera yang tepat dapat menggunakan metode RICE, yaitu *rest*, *ice*, *compression*, dan *elevation*.¹⁰ *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *Elevation* merupakan tindakan pertama dari penanganan pertama cedera yang bertujuan

untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan tubuh yang mengalami cedera, mengurangi rasa sakit, memar, dan peradangan, dan mengurangi aliran darah yang mengalir.¹² Tindakan yang dilakukan pada awal cedera akan sangat menentukan keparahan dan pemulihan cedera.⁸

Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, karena pengetahuan merupakan *domain* yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.¹³ Pada anggota UKM olahraga, tingkat pengetahuan memiliki peranan penting dalam melakukan penerapan penanganan cedera menggunakan metode RICE.⁸

Penelitian ini dilakukan pada anggota UKM olahraga untuk mengetahui tingkat pengetahuan para anggota dalam melakukan penerapan penanganan awal cedera menggunakan metode RICE. Anggota UKM olahraga penting mengetahui tindakan penerapan penanganan awal cedera dengan segera untuk menghindari terjadinya komplikasi yang timbul akibat cedera tersebut.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memilih untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Metode *Rest, Ice, Compression, Elevation* dengan Penerapan Penanganan Cedera di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada makalah ini peneliti akan mengambil data dari anggota UKM olahraga yang mengalami cedera di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Anggota UKM olahraga berjumlah 120 anggota. UKM olahraga terdiri dari 10 cabang olahraga dimana terdapat olahraga futsal, voli, basket, kyokushin/karate, tenis meja, bulutangkis, wushu, renang, brigde, dan catur. Pada penelitian ini catur dan brigde tidak dimasukkan kedalam penelitian karena tidak memungkinkan terjadinya cedera pada anggotanya. angka kejadian cedera pada anggotanya sedangkan pada 8 cabang olahraga didapatkan angka kejadian cedera, yaitu pada UKM basket sejumlah 40 orang. Pada UKM futsal sejumlah 20 orang. Pada UKM voli sejumlah 1 orang. Pada UKM bulutangkis sejumlah 2 orang. Pada anggota UKM kyokushin sejumlah 30 orang dan pada anggota UKM renang sejumlah 20 orang. Angka kejadian cedera yang dimaksud adalah cedera ringan. Berdasarkan hasil survei wawancara awal terhadap narasumber yaitu ketua dari masing – masing UKM olahraga, cedera ringan yang dialami oleh atlet disebabkan oleh kurangnya pemanasan pada anggota dan pada saat mengalami cedera olahraga anggota UKM olahraga kurang mengetahui penanganan cedera yang dilakukan.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara tingkat pengetahuan metode *rest*, *ice*, *compression*, *elevation* dengan penerapan penanganan cedera di unit kegiatan mahasiswa olahraga ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan metode *rest, ice, compression, elevation* dengan penerapan penanganan cedera di unit kegiatan mahasiswa olahraga.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Untuk mengetahui tingkat pengetahuan penanganan awal cedera metode *rest, ice, compression, elevation* pada anggota UKM olahraga.
- 1.4.2.2 Untuk mengetahui penerapan penanganan cedera metode *rest, ice, compression, elevation* pada anggota UKM olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis di bidang ilmu kedokteran mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan metode *rest, ice, compression, elevation* dengan penerapan penanganan cedera di unit kegiatan mahasiswa olahraga di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Menambah referensi di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pada bidang Orthopedi.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Atlet

Penelitian ini sebagai bahan referensi dan masukan pada anggota UKM olahraga untuk melakukan penerapan penanganan awal cedera menggunakan metode *rest, ice, compression, elevation*.

b. Pelatih

Penelitian ini sebagai bahan referensi dan masukan pada pelatih untuk mencegah terjadinya cedera yang lebih parah dan dapat melakukan penerapan penanganan awal cedera menggunakan metode *rest, ice, compression, elevation*.

c. Institusi

Dapat menambah wawasan bagi para pembaca dan referensi untuk penelitian selanjutnya.