

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tanda Tanda Peradangan .....	7
Gambar 2. 2 Tingkatan Sprain .....	9
Gambar 2. 3 Tingkatan Strain .....	10
Gambar 2. 4 Closed Fracture .....	10
Gambar 2. 5 Open Fracture.....	11
Gambar 2. 6 Dislokasi .....	12
Gambar 2. 7 Pemberian ICE .....	17
Gambar 2. 8 Kompresi dengan elastic bandage .....	17
Gambar 2. 9 Elevation pada cedera olahraga.....	18
Gambar 2. 10 Lapangan Futsal .....	20
Gambar 2. 11 . Gawang Futsal.....	21
Gambar 2. 12 Bola Futsal .....	21

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya (Meikahani, 2015). Cedera disebabkan oleh tekanan fisik, kesalahan teknis, benturan atau aktivitas fisik yang melebihi beban latihan (Sumadi et al., 2018).

Cedera olahraga merupakan masalah yang tidak dapat dianggap remeh, dikarenakan dampak yang diakibatkan oleh cedera dapat mempengaruhi aktivitas penderita pada kehidupan selanjutnya, baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Penyebab cedera terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal.

Faktor internal disebabkan usia, kurangnya pemanasan, keadaan fisik dan mental yang lemah. Faktor eksternal disebabkan alat yang digunakan, kondisi lapangan, dan kondisi lingkungan yang tidak aman (Sumadi et al., 2018)

Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu sprain (keseleo), strain (tegang), dislocation (dislokasi), concussion (gegar otak), contusions (luka memar), dan fracture (patah tulang) (Ita et al., 2022). Cedera tersebut direspon oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (rubor), bengkak (tumor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan fungsi (functio laesa) (Nugroho, 2017).

Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut. Pengetahuan tentang cedera olahraga dapat menjadi antisipasi bagi yang melakukan aktivitas olahraga, sehingga mereka dapat melakukan atau memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan tepat, cepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik diri sendiri maupun orang lain (Hardyanto & Nirmalasari, 2020).

Hasil penelitian The Electronic Injury National Surveillance System (NEISS) di Amerika menunjukkan bahwa sprain ankle dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan keterlibatan dalam olahraga. Jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki berusia antara 15-24 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena ankle sprain dan perempuan usia 30 tahun memiliki tingkat lebih tinggi terkena ankle sprain. Cedera keseleo pergelangan kaki 58,3% terjadi pada saat kegiatan atletik, basket 41,1%, football 9,3% dan soccer 7,9% (Mukrim et al., 2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018) memaparkan

beberapa data tentang jenis, dan tempat cedera di Indonesia. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan jenis cedera luka lecet/memar sebesar 56,1%, luka robek/iris 19,7%, terkilir sebesar 36,1%, anggota tubuh bagian bawah sebesar 64,5% dan bagian atas sebesar 33,69%. Berdasarkan tempat terjadinya cedera, di sekolah, dan lingkungan sebesar 6,4% (Hardyanto & Nirmalasari, 2020).

Pertolongan pertama untuk mengatasi cedera sangatlah penting dalam permainan futsal. Karena dapat menolong dan mengatasi cedera yang terjadi pada teman, orang lain, bahkan pada diri sendiri. Supaya meringankan beban sakit yang diderita selain itu cedera yang terjadi supaya tidak semakin parah dan fatal.

Dengan melakukan pertolongan pertama yang salah seperti jika terjadi peradangan pertolongan pertamanya diolesi dengan yang panas seperti balsem atau koyo perlakuan itu akan menambah parah peradangan karena pembuluh darah akan pecah dan semakin melebar peradangannya. Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dini, menggunakan prinsip tindakan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dengan metode Rest Ice Compression Elevation (RICE) (Candra et al., 2021).

Metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) untuk melakukan pertolongan pertama pada cedera, dibuat untuk mempermudah penanganan cedera tanpa harus terlebih dahulu menunggu tim medis. RICE diharapkan mampu meredam otot yang sedang cidera yang bertujuan agar cedera tidak meluas dan mengakibatkan potensi atlet terhenti. RICE yang membantu penanganan pertama pada cedera sangat berpengaruh terhadap kondisi setelah cedera berlangsung, sebab penanganan yang salah dapat berakibat fatal pada potensi yang dimiliki oleh atlet. Tindakan RICE merupakan tindakan penanganan yang komponennya mempunyai peranan masing-masing dan mempunyai fungsi yang berbeda sehingga saling melengkapi untuk penanganan cedera yang terjadi, RICE adalah tindakan penanganan cedera yang lebih lengkap yaitu dengan dilakukan tindakan mencegah atau melindungi cedera. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus sprain dan strain yang sering terjadi di olahraga futsal (Candra et al., 2021).

Hasil Studi yang dilakukan pada 25 Maret 2023 di wilayah lagoa melalui wawancara terhadap klub Futsal di lagoa 3 orang dan 1 responden mengatakan

pernah mengalami cedera keseleo dibagian kaki dan tindakan yang dilakukan didiamkan lalu setelah selesai bermain diurut. Satu responden mengatakan pernah mengalami luka memar di bagian kaki akibat benturan dengan pemain lawan tindakan yang dilakukan didiamkan dan dikompres dengan es batu. Satu responden mengatakan pernah mengalami cedera keseleo di bagian tangan akibat menangkap bola dengan teknik yang salah tindakan yang dilakukan dengan mendiamkan lalu setelah bermain diurut.

Berdasarkan latar belakang yang ada dan belum adanya kajian tentang penanganan cedera olahraga di wilayah lagoa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga di wilayah lagoa RT 01 RW 018”

## **B. Rumusan Masalah**

Cedera olahraga adalah cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya. Cedera olahragamerupakan masalah yang tidak dapat dianggap remeh, dikarenakan dampak yang diakibatkan oleh cedera dapat mempengaruhi aktivitas penderita pada kehidupan selanjutnya, baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Pertolongan pertama dengan metode yang salah maka dapat mengakibatkan dampak yang buruk. Sehingga dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga di wilayah Lagoa RT 01 RW 018”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahuai tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga di wilayah lagoa RT 01 RW 018

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden yaitu usia, pendidikan, pengalaman
- b. Mengetahuai tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga dengan metode rest
- c. Mengetahuai tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama dengan metode ice
- d. Mengetahuai tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama dengan metode compression

- e. Mengetahui tingkat pengetahuan klub futsal tentang penanganan pertama dengan metode elevation

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah ilmu pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga dan dapat memberikan kajian ilmu dibidang keperawatan gawat darurat.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Klub Futsal**

Mengetahui seberapa tingkat pengetahuan Klub Futsal di wilayah Lagoa RT 01 RW 018 tentang bagaimana cara menangani pemain yang sedang cedera. Pentingnya peralatan P3K maupun ice untuk selalu ada saat melakukan latihan.

###### **b. Bagi Institusi**

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

###### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya. Penelitian yang berkesinambungan serta berkelanjutan sangat diperlukan di dalam bidang keperawatan, agar dapat memberikan intervensi yang tepat untuk mengatasi permasalahan terutama tentang penanganan pertama cedera olahraga