

PEMBERDAYAAN ANGGOTA PALANG MERAH REMAJA DALAM PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA DI SMAN 1 GURAH

Dina Zakiiyatul Fuadah¹, Emilia Margaretha², Vyona Nur Hazliza³
^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri,
dzakiyyaf09@gmail.com, 081336468594

ABSTRAK

Pertolongan pertama cedera yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas penting dilakukan untuk mencegah resiko bahaya akibat cedera. Salah satunya pada cedera olahraga dapat diberikan pelatihan manajemen pertolongan pertama cedera secara tepat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui kemampuan kader serta anggotanya dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PEACE&LOVE. Metode pemberdayaan kader dengan ceramah dan demonstrasi, Sampel 20 siswa terdiri dari kader PMR berjumlah 5 siswa. Anggota berjumlah 15 siswa. Sampel diharapkan mampu melanjutkan metode Peace&Love pertolongan pertama cedera olahraga ke seluruh populasi PMR. Instrument pengabdian masyarakat menggunakan lembar observasi. Hasil analisa sebelum intervensi setengah responden (50%) kemampuan dalam kategori kurang, setelah dilakukan intervensi sebagian besar (75%) kemampuan dalam kategori baik. Artinya kader maupun anggota PMR mengalami kenaikan skor kemampuan pertolongan pertama cedera olahraga. Metode PEACE&LOVE lebih menarik, mudah diaplikasikan, efektif dan pemahaman lebih bagi responden. Sebaiknya kemampuan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PEACE&LOVE digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Cedera Olahraga, Palang Merah Remaja

ABSTRACT

First aid for injuries suffered by upper middle school students is important to prevent the risk of harm due to injury. One of them in sports injuries can be given proper injury first aid management training. The purpose of this community service is to determine the ability of cadres and their members in carrying out sports injury first aid with the PEACE&LOVE method. Method of empowering cadres with lectures and demonstrations. The sample of 20 students consisted of 5 PMR cadres. There are 15 students. The sample is expected to be able to continue the PEACE&LOVE method of sports injury first aid throughout the Palang Merah Remaja population. Community service instruments use observation sheets. The results of the analysis before intervention were average (50%) abilities in the less category, after intervention almost respondent (75%) abilities in the good category. This means that cadres and PMR members have increased sports injury first aid ability scores. The PEACE&LOVE method is more interesting, easy to apply, effective and more understanding for respondents. We recommend that the first aid ability of sports injuries with the PEACE&LOVE method be used in everyday life.

Keywords: Empowerment, Sports injury, Palang Merah Remaja

PENDAHULUAN

Cedera merupakan suatu gerakan yang berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang telah diterima sehingga berisiko cedera. Cedera atau kecelakaan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian maupun tulang ini disebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera [1] (Graha, 2016).

Pertolongan pertama pada cedera yang dialami oleh anak usia sekolah maupun siswa sekolah menengah atas penting dilakukan untuk mencegah resiko bahaya akibat cedera. Usaha pencegahan dan perawatan harus dilakukan secara terpadu dan berjalan simultan sesuai panduan pencegahan dan perawatan cedera, agar tidak menimbulkan resiko cedera yang lebih besar [2] Kumar, Abbas, Aster (2020). Edukasi dapat diberikan berupa pemberian pelatihan manajemen cedera akibat olahraga seperti contohnya, penggunaan prinsip *RICE*, *POLICE*, dan telah dikembangkan menjadi metode *PEACE & LOVE*. Prinsip *PEACE&LOVE* terdiri dari, *P* (*protection*), *E* (*evaluasi*), *A* (*avoid anti inflammatory*), *C* (*compression*), *E* (*education*), dan *L* (*loading*), *O* (*optimism*), *V* (*vascularisation*), *E* (*exercise*). Akan tetapi, rendahnya pemahaman siswa dalam penanganan cedera akan mempengaruhi lama penyembuhan cedera dan bahkan bisa menambah tingkat keparahan cedera. [3] Chen, E.T., et.al (2016)

Di Indonesia angka kejadian cedera pada tahun 2013 mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2007 yaitu 7,5% menjadi 8,2% [4] (Kemenkes, 2013). Prevalensi angka kejadian cedera akibat olahraga di Jawa Timur berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 mencapai 3,5%. Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan [5] Haryawan, T (2018). Pengetahuan dan ketrampilan siswa yang dilakukan di SMAN 2 Sleman Yogyakarta menunjukkan 43,3% kurang pengetahuan mengenai pertolongan pertama. Selain itu, penelitian lain di tingkat SMA sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan bantuan hidup

dasar siswa SMA YPH menunjukkan 62,7% tingkat pengetahuan kategori kurang, 4,5% tingkat pengetahuan kategori buruk. Hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan dan kemampuan pertolongan pertama dikalangan siswa SMA [6] Nasri, N, 2021).

Faktor utama terjadinya cedera olahraga yaitu kurangnya komunikasi antara siswa dan guru saat kegiatan olahraga, dan akibat dari kelalaian siswa itu sendiri. Korban cedera harus segera mendapatkan pertolongan pertama yang benar dan tepat, untuk meminimalkan dampak buruk yang mungkin terjadi, pengetahuan akan dasar-dasar pertolongan pertama sangat diperlukan. Kesalahan pengambilan tindakan berakibat fatal dan memperparah keadaan korban atau siswa yang mengalami cedera, kemungkinan dampak yang terjadi adalah hilangnya rasa nyaman korban, cacat fisik, gangguan mental, bahkan nyawa melayang [7] (Purba, R. H., 2021).

Pada kegiatan kali ini intervensi yang diberikan yaitu metode *PEACE&LOVE* menguraikan pentingnya mendidik pasien dan mengatasi faktor psikososial untuk meningkatkan pemulihan. Metode ini pertama kali dikemukakan oleh dua fisioterapis [8] Blaise Dubois dan Jean-Francois Esculier (2020), yang menjelaskan cara penanganan *acute injury* pada jaringan lunak seperti otot dan ligamen (*astRAIN, sprain, dll*). Sehingga tak berhenti pada fase healing atau perbaikan saja tapi juga memperhatikan aspek pemulihan cedera.

Penerapan metode ini dipercaya dapat meningkatkan pengetahuan dan *awareness* seseorang terhadap cedera olahraga dan memulihkan *self confidence* (mengurangi trauma psikologis pasca cedera). Selain itu dibuktikan dengan Jurnal Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh [9] Kinanti, dkk (2020) bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga pada pelatih senam aerobik di Pasuruan.

Metode *PEACE&LOVE* dapat digunakan sebagai intervensi atau penatalaksanaan terhadap pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa PMR di sekolah ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam

melakukan pertolongan pertama dengan menggunakan metode PEACE& LOVE.

Kegiatan ini, diharapkan dapat memfasilitasi media pembelajaran khususnya pada anggota PMR, sebagai acuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan medis dasar pada penatalaksanaan pertolongan pertama cedera olahraga di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 11 April-12 April 2023 di SMAN 1 GURAH, dengan melakukan studi pendahuluan pada tanggal 31 Maret 2023, dilanjutkan dengan mengajukan surat permohonan izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 1 GURAH kepada wakil kepala sekolah.

Sasaran Pelaksanaan

Anggota PMR SMAN 1 Gurah.

Sampel

Kader dan Anggota PMR yang berjumlah 20 siswa.

Metode

Metode pada pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan demonstrasi.

HASIL

Hasil Pre Test dan Post Test yang didapatkan dari PMR SMAN 1 Gurah didapatkan data sebagai berikut :

Kategori	Skor Pre Test		Skor Post Test	
	Frek	(%)	Frek	(%)
Baik	0	0	15	75
Cukup	10	50	5	25
Kurang	10	50	0	0

Tabel diatas didapat hasil pre test kemampuan pertama cedera olahraga dengan metode PEACE&LOVE setengah responden (50%) responden memiliki kemampuan dalam kategori kurang. Hasil post test didapat sebagian besar (75%) responden memiliki kemampuan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PEACE&LOVE dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Pemberdayaan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode Peace&Love tersedak didapat hasil kemampuan pretest kader dan anggota PMR setengahnya (50%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang. Hasil kemampuan posttest sebagian besar (75%) kader dan anggota PMR memiliki kemampuan dengan kategori baik. Artinya terjadi peningkatan kemampuan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode Peace&Love pada PMR SMAN 1 Gurah setelah dilakukan pemberdayaan oleh kelompok 6 B Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada.

Anggota PMR berasal dari kalangan siswa-siswi di lingkungan sekolah. Dalam keanggotaannya, PMR selalu memegang teguh prinsip kesukarelaan, artinya tak ada paksaan atau tekanan untuk menjadi anggota PMR Oleh sebab itu anggota PMR merupakan siswa-siswi yang tergerak hatinya untuk menolong dan membantu sesama. Kegiatan PMR ini pun termasuk kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan dari pihak sekolah dengan tujuan siswa-siswi dapat mengembangkan kepribadian, bakat serta kemampuan di berbagai bidang selain bidang akademik.

Pemberdayaan di bidang kesehatan adalah upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran kemauan dan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan [10] Notoatmodjo, S. (2012). Sedangkan kader adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat serta bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan

Berdasarkan penjelasan diatas. dapat dianalisis bahwa pemberdayaan kader kesehatan yaitu upaya yang dilakukan untuk memandirikan siswa

terutama PMR agar dapat melakukan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PEACE&LOVE pada PMR SMAN 1 Guruh. Pada masa ini remaja atau siswa sering melakukan olahraga yang tak jarang melakukan kesalahan yang berakibat cedera saat olahraga. Sebelum adanya kegiatan pemberdayaan dari kelompok kami. PMR SMAN 1 Guruh belum mengetahui cara penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Setiap ada *incident* cedera mereka langsung membawa ke rumah sakit terdekat atau menelpon pihak keluarga untuk menjemput siswa tersebut [11] Simatupang, N. (2016)

Diadakannya Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan oleh kelompok untuk memberdayakan kader PMR telah sukses menyampaikan pengetahuan terkait materi maupun keterampilan untuk melakukan pertolongan pertama pada cedera menggunakan metode PEACE&LOVE. Kader PMR SMAN 1 Guruh telah mampu melakukan secara mandiri dan mampu menyampaikan pengetahuan dan keterampilan tersebut kepada siswa lainnya setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Kemampuan Kader PMR dan Anggota PMR dalam pertolongan pertama sesudah diberikan metode PEACE&LOVE sebagian besar dalam kategori baik.

SARAN

Proposal kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kemampuan anggota dan kader PMR dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Graha, A.S. (2016). Pedoman dan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masase dan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- [2] Kumar, Abbas, Aster (2020). Buku Ajar Patologi Dasar. Robbins. Elsevier (Singapura). ISBN. 978-981-4666-28-2. Edisi 10. 58-60.
- [3] Chen, E. T., McInnis, K. C., & Borg-Stein, J. (2019). Ankle Sprains: Evaluation, Rehabilitation, and Prevention. *Current Sports Medicine Reports*, 18(6), 217–223.
- [4] KEMENKES. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- [5] Haryawan, T., Purba, R. H., Tangkudung, A. W. A. (2018). Pemahaman Personal Trainer Tentang Cedera Olahraga dan Program Penurunan Berat Badan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta. 123-124
- [6] Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11.
- [7] Purba, R. H., Jauhari, M., & Aprilia, T. (2021). METODE PEACE&LOVE PADA KSR PMI UNIT UNJ SNPPM2021P-240 Merah Indonesia Jakarta Timur . Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Unit Universitas yang berada di Universitas Negeri Jakarta dan berkoordinasi di bawah PMI Jakarta Timur . KSR Palang Merah Indonesia unit Universitas Negeri Jakarta . Korps Sukarela PMI juga memiliki SNPPM2021P-241. 2021, 240–246.
- [8] Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need Peace&love. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73.
- [9] Kinanti, R. G., Abdullah, A., Raharjo, S., & Arfiansyah, E. N. (2020). Peningkatan Manajemen Cedera Olahraga Dengan Konsep Rice Pada Instruktur Senam Aerobik Kota Pasuruan. *Prosiding Hapemas*, 1(1), 193–203.
- [10] Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta.
- [11] Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 2(1), 31–42.