

Pendampingan Atlet Bola Volly Dalam Penanganan Kasus Cidera Muskuloskeletal di Turnament Tabanan Open Cup

Ni Luh Seri Astuti^{1*}, I Nyoman Dharma Wisnawa²

^{1,2}STIKES Advaita Medika Tabanan

e-mail: luhseriastuti12@gmail.com¹, dharmawisnawa.denut3@gmail.com²

* Penulis Korespondensi: E-mail: luhseriastuti12@gmail.com

Abstract

Physical fitness is essential for all sports. The state of one's physical health greatly influences other factors like strength, strategy, and mentality. In order for athletes to perform at their best during competitions and physical duties, physical circumstances might have an impact. Volley Ball competitions like the Tabanan Cup's are a crucial opportunity to handle situations that arise on-site. At the Debes Tabanan Sports Center, this activity aims to treat volleyball players who sustain injuries as well as to prevent volleyball players from suffering injuries. The implementation strategy is: Each participant in the activity has their vital signs checked before the game, and if they have an injury, they will receive quick medical attention. Results: Minor injuries, such as abrasions, bruises, muscular cramps, bleeding in the fingers and wrists, bruises, and injuries to the knees and muscles, were sustained by all volleyball players during the game. The RICE principle is applied in injury care by the STIKES Advaita Medika Tabanan team (rest, ice, compression and elevation). All injured athletes received prompt medical attention, and their conditions did not get worse.

Keyword: Injury, musculoskeletal, treatment

Abstrak

Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik sangat mendukung aspek-aspek lainnya seperti muscel, taktik dan mental. Kondisi fisik dapat berpengaruh dalam mendukung tugas atlet dalam musculo dan pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Pertandingan bola musculo seperti yang diadakan oleh Tabanan Cup juga merupakan kesempatan yang penting untuk menangani kasus yang terjadi selama acara berlangsung. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menangani cidera yang terjadi pada atlet bola volly dan melakukan pencegahan terjadinya cidera pada atlet bola vollydi GOR Debes Tabanan. Metode Pelaksanaan dalam kegiatan ini diawali dengan melakukan pengecekan terhadap tanda- tanda vital setiap pemain yang bertanding lalu selama pertandingan akan diberikan langsung penanganan saat atlet mengalami cidera. Dari kegiatan ini menunjukkan bahwa 100% atlet bola volly yang mengalami cidera selama pertandingan termasuk dalam kategori cidera ringan yaitu lecet, memar, kram otot, pendarahan pada bagian pergelangan tangan, jari – jari tangan, memar, cedera pada lutut kaki dan otot. Penanganan cidera yang dilakukan oleh tim STIKES Advaita Medika Tabanan menggunakan orinsip RICE (*rest, ice, compression dan elevation*). Seluruh atlet yang mengalami cidera mendapatkan penanganan yang baik dan tidak mengalami perburukan kondisi.

Kata Kunci: Cidera, musculoskeletal, penanganan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk membentuk tubuh manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai dengan kepribadian dan watak yang sportif dan disiplin. Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah olahraga bola voli (Asri, Soegiyanto and Mukarromah, 2017). Bola voli mengandalkan kekompakan tim yang biasanya bermain menggunakan kecepatan karena berpacu dengan waktu dalam mencetak skor. Kecepatan tempo permainan juga menyebabkan adanya peningkatan kekuatan fisik masing-masing anggota tim untuk berjuang. Kecepatan sering kali berbanding terbalik dengan kemampuan yang dimiliki (Pratiwi, Barikah and Asri, 2020).

Kecepatan tempo permainan cenderung mengandalkan ketahanan fisik atlet bola volley. Berdasarkan analisis situasi di GOR Debes Tabanan selama pertandingan bola volley, atlet seringkali mengalami cidera saat pertandingan. Cidera yang paling sering terjadi pada atlet bola volley adalah cidera muskuloskeletal seperti sprain, strain dan cramp pada ekstremitas (Purwanto, Yuwono and Purwono, 2013). Tanda dan gejala pada pasien yang mengalami cidera adalah nyeri.

Nyeri akan menyebabkan penurunan prestasi atlet dalam meraih medali baik tingkat daerah maupun nasional (Anas, 2018). Cidera harus mendapatkan penanganan yang baik agar pemain tetap mampu berpartisipasi dan juga tidak mengalami perburukan kondisi seperti kecacatan (Wahyuni *et al.*, 2017).

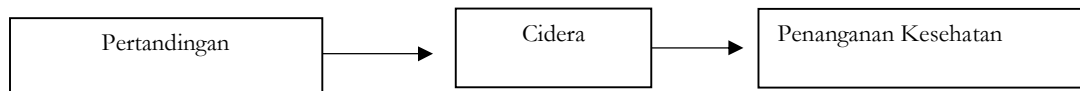
Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka penanganan cidera memerlukan tim kesehatan selama pertandingan. Pertandingan bola volley Tabanan open CUP I yang diselenggarakan oleh KONI Kabupaten Tabanan mengadakan kerjasama dengan STIKES Advaita Medika. Kerjasama ini dituangkan dalam bentuk pengiriman tenaga kesehatan selama pertandingan berlangsung. Tim kesehatan bertugas selama pertandingan dan dilengkapi dengan peralatan yang mendukung pertolongan pertama kasus cidera muskuloskeletal. Mengatasi cidera dalam pertandingan bola voli sangat memerlukan tenaga kesehatan untuk memberikan pertolongan pertama korban. Cidera muskuloskeletal perlu ditangani dengan tepat saat terjadi selama pertandingan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8-23 Februari 2022 yang bertempat di GOR Debes Tabanan. Semua peserta yang bertanding adalah tim bola volley dari masing-masing kecamatan di Kabupaten Tabanan. Tim kesehatan dari STIKES Advaita Medika Tabanan bertugas dari awal pertandingan dimulai sampai akhir pertandingan setiap hari selama kompetisi berlangsung. Tim bertugas di pinggir lapangan, jika ada pemain yang cidera dan memerlukan bantuan segera ditangani di luar lapangan. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

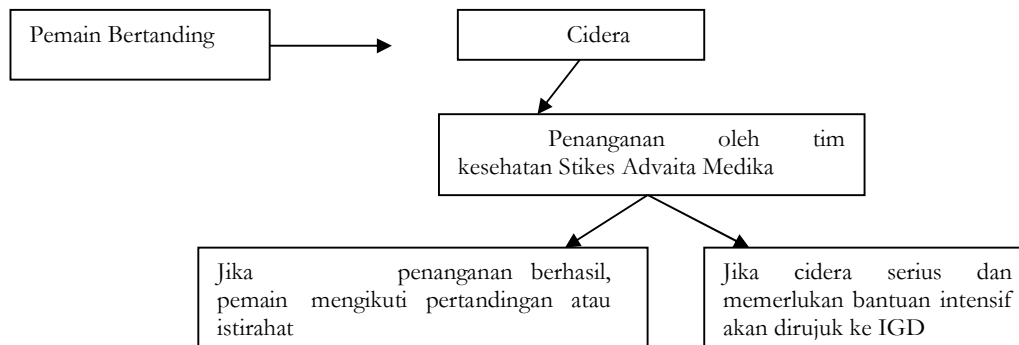
1. *Survey* tempat pelaksanaan kegiatan
2. Membuat jadwal tim kesehatan yang terlibat
3. Menyiapkan dokumen dan perlengkapan kegiatan
4. Pelaksanaan Kegiatan
5. Penyusunan laporan

Alur pelaksanaan kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Pemain langsung diberikan penanganan selama pertandingan jika ada yang mengalami cidera. Alur pemecahan masalah dapat dilihat pada bagan:



Gambar 2. Alur Pemecahan Masalah

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil

Adapun hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan:

Pada tahap ini peserta melakukan beberapa kegiatan meliputi:

1. Melakukan pemanasan
2. Tim kesehatan mengecek TTV peserta
3. Pengarahan dari wasit/ pemimpin pertandingan

Kegiatan dimulai Pukul 17.00 Wita yang dibuka oleh ketua KONI Tabanan yang berisikan pengarahan kepada atlet dan tim kesehatan yang berlangsung selama 10 menit. Setelah itu masing-masing tim melakukan pemanasan di areal GOR Debes. Pelayanan kesehatan bagi Atlet diawali dengan pemeriksaan tanda-tanda vital yakni pemeriksaan tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, suhu tubuh dan skala nyeri. Pelayanan kesehatan lain yang juga diberikan kepada atlet bola volley yang memiliki keluhan musculoskeletal sebelum bertanding adalah fisioterapi. Atlet sangat antusias terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari Sebagian besar atlet sangat tertarik untuk mengkonsultasikan masalah musculoskeletal yang dialami.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan yakni:

1. Pertandingan
2. Penanganan peserta yang cedera berdasarkan jenis cedera
3. Tim kesehatan memastikan peserta yang cedera untuk bisa melanjutkan pertandingan atau tidak
4. Peserta yang sudah mendapatkan penanganan tetap diobservasi dan kondisi dikoordinasikan kepada pelatih

Adapun beberapa tindakan yang dilakukan oleh tim kesehatan selama atlet bola volley bertanding adalah penanganan nyeri menggunakan metode RICE (*rest, ice, compression, elevation*). Yang pertama *Rest* adalah (Istirahat) saat timbul cedera maka hal yang harus segera dilakukan adalah dengan menghentikan aktivitas sesegera mungkin supaya cedera tidak tambah parah. Yang kedua *Ice* adalah (es) mendinginkan bagian yang terkena cedera dengan menggunakan es tujuannya untuk mengurangi rasa sakit dan memperkecil pembuluh darah agar tidak bengkak. Yang ketiga *Compression* adalah (membekat) membebat bagian yang cedera agar tidak banyak bergerak dan mengurangi rasa sakit. Yang terakhir *Elevation* yaitu (ditinggikan) meninggikan bagian yang terkena cedera dari jantung dengan tujuan sirkulasi darah ke jantung lebih cepat dan mengurangi pembengkakan pada bagian yang cedera. Jika Atlet ada yang mengalami nyeri, maka langsung diberikan terapi kompres dingin oleh tim kesehatan selama 15 menit atau sesuai dengan keadaan pasien. Bagi pasien yang mengalami cedera sprain maka tim akan memberikan perban elastis sebagai penyangga jaringan yang cedera. Cedera yang paling serius selama pertandingan adalah cedera sprain atau keseleo. Semua peserta yang mengalami sprain selama pertandingan akan ditangani dengan pembalutan menggunakan elastisitas bandage dan atlet akan diistirahatkan selama pertandingan. Tim kesehatan akan memberitahukan kondisi atlet kepada pelatih bahwa atlet diistirahatkan selama pertandingan. Atlet yang cedera sprain akan diganti oleh pemain lainnya yang ditunjuk langsung oleh pelatih.

Tahap Akhir

1. Tim kesehatan merapikan semua alat-alat kesehatan
2. Melakukan kalkulasi terhadap jenis cedera yang ada selama pertandingan
3. Penyusunan laporan

B. Pembahasan

Dalam olahraga bola voli sangat besar kemungkinan untuk terjadinya cedera karena butuh teknik, kemampuan, kelincahan, kekuatan, daya tahan tubuh yang baik, untuk dapat memainkan permainan bola voli yang bagus agar dapat menghindari cedera ringan seperti lecet, memar, kram otot, pendarahan dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa 100% atlet bola volley yang bertanding yang mengalami cidera termasuk kategori cidera ringan yakni lecet, memar, kram otot, pendarahan.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan pertandingan bola voley di GOR Debes, pertolongan pertama saat terjadi cedera menggunakan metode RICE dengan menggunakan perlakuan *Ice* atau di dinginkan dengan tujuan untuk meredakan ketegangan otot dan mencegah pembengkakan. Hal ini sama dengan teori menurut Anas (2018) bahwa pentingnya menggunakan metode RICE pada pertolongan pertama saat terjadinya cedera. Sedangkan upaya menggunakan obat – obatan adalah menggunakan obat semprot dengan tujuan menghilangkan rasa nyeri dan merelaksasikan otot yang tegang dapat di simpulkan bahwa kategori pertolongan pertama saat cedera sangatlah bagus karena semua atlet yang mengalami cidera ringan yang sudah mendapatkan penanganan tidak ada mengalami pereburukan kondisi.

Hasil juga menunjukkan bahwa cedera yang sering terjadi pada bagian tubuh atlet bagian jari tangan dan lutut kaki. Hal ini sesuai dengan teori yang di jelaskan oleh Stausholm *et al* (2021) bahwa cedera yang sering terjadi pada permainan bola voli adalah cedera pada pergelangan tangan, jari – jari tangan, memar, cedera pada lutut kaki dan otot.

Kemampuan penanganan cidera muskuloskeletal selama pertandingan memerlukan penanganan yang tepat agar membantu proses penyembuhan dengan baik. Menurut Meeuwisse *et al* (2007)cedera ini pada dasarnya tidak boleh diabaikan dan memerlukan penanganan yang tepat untuk menjamin selesainya masa pemulihan. Dampak yang dihasilkan oleh kejadian cedera pada atlet secara tidak langsung berpengaruh pada prestasi atlet, karena waktu yang dibutuhkan selama masa pemulihan untuk bisa kembali berolahraga yaitu 2-minggu (Bahr and Holme, 2003). Waktu tersebut mengharuskan atlet untuk istirahat atau menunda pelatihan hingganyeri, mobilitas dan pergelangan kaki kembali normal (Muchlis, Rifki and Andria, 2021). Menurut Purwanto, Yuwono and Purwono, (2013) penanganan cidera pada masa dini sangat signifikan fungsinya sebagai faktor penentu lamanya proses kesembuhan penderita yang mengalami cidera tersebut. Apabila ada tindakan pertolongan pertama yang salah, maka akan berakibat pada proses penyembuhan cidera yang berlangsung lama (Wahyuni *et al.*, 2017).

Penanganan pertama saat pertandingan adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku, agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan (Hariono, 2005). Dengan perkataan lain, penanganan pertama mengupayakan agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh positif teradap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Menurut asumsi peneliti, kemampuan dalam penanganan cidera muskuloskeletal yang tepat sangat diperlukan untuk proses penyembuhan (Arinda *et al.*, 2020). Hasil studi menunjukkan kemampuan tim kesehatan dalam menangani cidera musculoskeletal pada atlet sudah cukup tepat. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya atlet yang memerlukan perawatan lebih lanjut ataupun dirujuk ke fasilitas kesehatan.

KESIMPULAN

Kemampuan penanganan cidera muskuloskeletal yang dilakukan oleh tim kesehatan STIKES Advaita Medika Tabanan menggunakan metode RICE (*rest, ice, compression, dan elevation*) . 100% atlet yang mengalami cidera selama pertandingan termasuk dalam cidera ringan dan setelah mendapatkan penanganan dengan metode RICE tidak ada yang mengalami perburukan kondisi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKES Advaita Medika Tabanan yang sudah memebrikan dukungan, Ketua LPPM, anggota tim peneliti, mahasiswa dan KONI Tabanan

yang sudah memberikan kesempatan melaksanakan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, A. (2018) 'Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim', *Olabruga*, pp. 1–10.
- Arinda, E.N. *et al.* (2020) 'Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola', *Jorpres (Jurnal Olabruga Prestasi)*, 10(November), pp. 2018–2020.
- Asri, N., Soegiyanto and Mukarromah, S.B. (2017) 'Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja', *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), pp. 179–185.
- Bahr, R. and Holme, I. (2003) 'Risk factors for sports injuries - A methodological approach', *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), pp. 384–392. doi:10.1136/bjism.37.5.384.
- Hariono, A. (2005) 'Pendamping Tim Pencak Silat DIY dalam Rangka Latih Tanding dengan Tim Pencak Silat SEA Games Singapura'.
- Meeuwisse, W.H. *et al.* (2007) 'A dynamic model of etiology in sport injury: The recursive nature of risk and causation', *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), pp. 215–219. doi:10.1097/JSM.0b013e3180592a48.
- Muchlis, A.F., Rifki, M.S. and Andria, Y. (2021) 'Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos', *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olabruga dan Kesehatan*, 1(1), pp. 34–43.
- Pratiwi, E., Barikah, A. and Asri, N. (2020) 'Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan', *Jurnal Olympia*, 2(1), pp. 1–7. doi:10.33557/jurnalolympia.v2i1.881.
- Purwanto, D., Yuwono, C. and Purwono, E.E. (2013) 'Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli pada Klub Bolavoli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(4), pp. 318–321.
- Stausholm, M.B. *et al.* (2021) 'Effectiveness of low-level laser therapy associated with strength training in knee osteoarthritis: Protocol for a randomized placebo-controlled trial', *Methods and Protocols*, 4(1), pp. 1–13. doi:10.3390/MPS4010019.
- Wahyuni, N. *et al.* (2017) 'Pelayanan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan Olahraga Bagi Atlet Renang Kelompok Renang Bayusuta Di Denpasar', pp. 0–14.