



### PELAYANAN FISIOTERAPI PADA CEDERA FASE AKUT DALAM KEGIATAN BIMA NATA CUP DI DESA PELAGA

*Physiotherapy Services For Acute Phase Injury In Bima Nata Cup Activities In Pelaga Village*

**I Putu Prisa Jaya<sup>\*</sup>, I.A Pascha Paramurthi, I Made Dhita Prianthara, Komang Tri Adi Suparwati, Ida Ayu Astiti Suadnyana, I Putu Astrawan, I Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti**

Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional

Jl. Seroja, Gang Jeruk No. 9A, Kelurahan Tonja, Denpasar-Bali 80239

\*Alamat Korespondensi: prisajaya@iikmpbali.ac.id

(Tanggal Submission: 15 September 2022, Tanggal Accepted : 21 Desember 2022)



#### **Kata Kunci :**

*Olahraga  
Sepakbola,  
Cedera,  
Pelayanan  
Fisioterapi*

#### **Abstrak :**

Aktivitas olahraga sepakbola merupakan olahraga kelompok yang digemari diseluruh dunia yang mempunyai risiko tinggi mengalami jatuh dan benturan sehingga dapat menyebabkan cedera. Untuk menghindari hal tersebut, tim medis harus disiapkan seperti dokter dan fisioterapis, baik disiapkan oleh tim atau disediakan oleh penyelenggara pertandingan. Pada dasarnya Fisioterapi bertujuan untuk mengembangkan, memelihara dan mengembalikan gerak dan fungsi tubuh melalui manipulasi manual, peningkatan gerak, latihan fungsional dan komunikasi yang ditujukan pada individu maupun kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penanganan pertama pada cedera yang dialami oleh atlet sepakbola yang bertanding dalam kegiatan Bima Nata Cup, khususnya dalam pemberian pelayanan fisioterapi pada cedera akut. Metode yang dipergunakan sesuai dengan sistem asuhan fisioterapi mulai dari input: yaitu atlet yang mengalami cedera, process: pemeriksaan atlet dilanjutkan dengan pemebrian intervensi sesuai dengan cedera yang dialami, output: kesembuhan atlet dan outcome: kepuasan atlet terhadap pelayan yang diberikan. Hasil pelayanan yang dilakukan terhadap 15 klub sepakbola yang bertanding fisioterapis dapat membantu dan memberikan penanganan kepada atlet yang mengalami cedera pada saat bertanding. Berdasarkan dari kasus cedera yang terjadi kasus terbanyak cedera pada pergelangan kaki sebesar 33%, cedera pada bagian lutut 25%, cedera pada hamstring 20%, cedera pada bagian bahu 8%, cedera pada bagian pergelangan tangan 8% dan cedera pada pingang 6%. Proses yang dilakukan berupa proses fisioterapi yang meliputi assessment, diagnosis, intervensi dan evaluasi. Intervensi fisioterapi yang dilakukan dengan metode RICE dan penggunaan modalitas fisioterapi berupa terapi latihan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat 36 atlet yang mengalami cedera Dan dapat

menggambarkan bahwa perlunya pelayanan fisioterapi dalam sebuah pertandingan sepak bola.

**Key word :**

*Football, Injury, Physiotherapy Services*

**Abstract :**

Football is a group sport that is popular all over the world that has a high risk of falling and impacting so that it can cause injury. To avoid this, a medical team must be prepared such as doctors and physiotherapists, either prepared by the team or provided by the match organizer. Basically Physiotherapy aims to develop, maintain and restore movement and bodily function through manual manipulation, motion enhancement, functional exercises and communication at individuals and groups. This activity aims to provide the first treatment for injuries suffered by football athletes who compete in the Bima Nata Cup activities, especially in providing physiotherapy services for acute injuries. The methods used in accordance with the physiotherapy care system start from *inputs*: namely athletes who have suffered injuries, *process*: examination of athletes followed by the preparation of interventions according to the injuries experienced, *outputs*: athlete's recovery and *outcomes*: the athlete's satisfaction with the servants provided. The results of the services performed on the 15 football clubs that compete physiotherapists can help and provide treatment to athletes who have suffered injuries while competing. Based on the number of injury cases, the most cases of injuries to the ankle were 33%, injuries to the knee were 25%, injuries to the hamstring were 20%, injuries to the shoulder were 8%, injuries to the wrist were 8% and injuries to the wrist were 6%. The process carried out is in the form of a physiotherapy process which includes assessment, diagnosis, intervention and evaluation. Physiotherapy interventions carried out using the RICE method and the use of physiotherapy modalities in the form of exercise therapy. It can be concluded that there were 36 athletes who suffered injuries. And it can illustrate that the need for physiotherapy services in a football.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Jaya, I. P. P., Paramurthi, I. A. P., Prianthara, I. M. D., Suparwati, K. T. A., Suadnyana, I. A. A., Astrawan, I. P., & Novianti, I. G. A. S. W. (2022). Pelayanan Fisioterapi Pada Cedera Fase Akut Dalam Kegiatan Bima Nata Cup Di Desa Pelaga. *Jurnal Abdi Insani*, 9(4), 1347-1353. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i4.751>

## PENDAHULUAN

Olahraga, baik olahraga pertunjukan maupun rekreasi, merupakan kegiatan yang dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Namun, olahraga yang dilakukan tanpa memperhatikan aturan kesehatan juga dapat menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh, termasuk cedera olahraga. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet selain gangguan kesehatan juga dapat menurunkan peluang atlet untuk tampil optimal (Fahrizqi et al., 2021); (Hardyanto & Nirmalasari, 2020) Aktivitas olahraga sepakbola merupakan olahraga kelompok yang digemari diseluruh dunia yang mempunyai risiko tinggi mengalami jatuh dan benturan sehingga oleh karena itu, tidak heran jika saat bermain sepak bola, seorang pemain sangat rentan mengalami cedera pada otot, tulang, ligamen, dan persendian yang dapat terjadi di bagian kepala, badan, lengan, tangan atau tungkai dan kaki. Cedera dapat terjadi secara sengaja atau tidak sengaja selama latihan atau bermain dan dapat menyebabkan cedera akut atau kronis. (Wayan & Putra, 2014). Cedera ini biasanya membutuhkan perhatian profesional segera. Cara yang lebih efektif untuk merawat cedera adalah dengan memahami berbagai jenis cedera dan bagaimana tubuh bereaksi terhadap cedera yang terjadi.

Berbagai jenis cedera pada pemain sepakbola seperti *sprain, strain, knee injuries, compartment syndrome, shin splints, achilles tendon injuries*, dan *fractures* (Fahrizqi et al., 2021); (Khairul Imam et al., 2022). Beberapa penyebab cedera antara lain: latihan yang *overload*, pemanasan yang kurang, bentuk latihan tidak benar, kelainan struktur tubuh, kelemahan otot, tendon, dan ligament (Fahrizqi et al., 2021); (Sudirman et al., 2021). Untuk menghindari hal tersebut, tim medis harus disiapkan seperti dokter dan fisioterapis, baik disiapkan oleh tim atau disediakan oleh penyelenggara pertandingan.

Pada dasarnya Fisioterapi bertujuan untuk mengembangkan, memelihara dan mengembalikan gerak dan fungsi tubuh melalui manipulasi manual, peningkatan gerak, latihan fungsional (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) dan komunikasi yang ditujukan pada individu maupun kelompok (Fahrizqi et al., 2021); (Indonesia, 2015). Berdasarkan alasan tersebut kegiatan ini dilaksanakan bertujuan untuk memberikan penanganan pertama pada cedera yang dialami oleh atlet sepakbola yang bertanding dalam kegiatan Bima Nata Cup dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh secara teori dan memberikan pengalaman langsung terjun ke masyarakat khususnya dalam pemberian pelayanan fisioterapi pada cedera akut dalam kegiatan Bima Nata Cup di Desa Pelaga. Harapan yang diharapkan dalam kegiatan ini dapat membantu menangani cedera yang dialami oleh atlet dan dengan diikutsertakannya mahasiswa dapat memberikan pengalaman baik *hard skill* maupun *soft skill* khususnya dalam memberikan pelayanan fisioterapi.

## METODE KEGIATAN

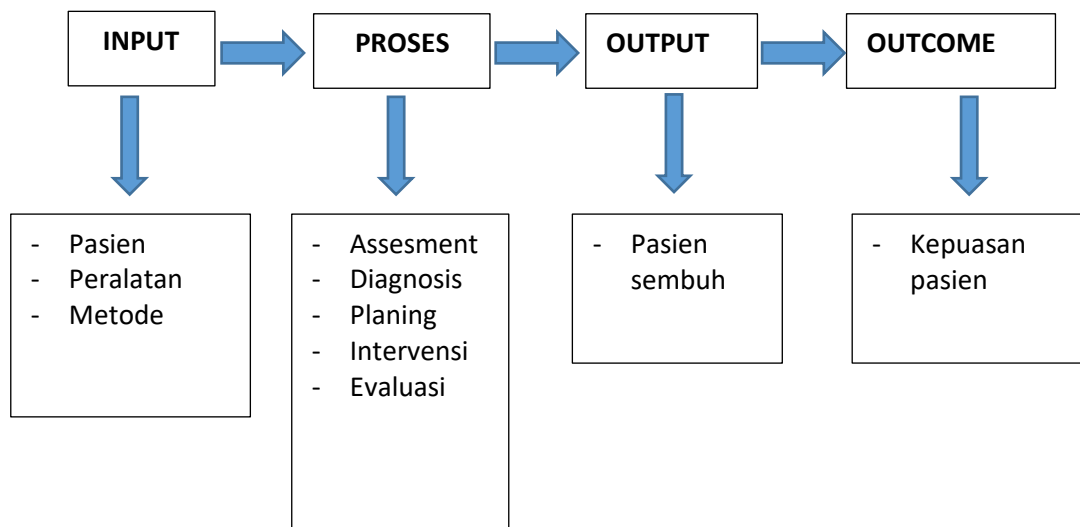
Kegiatan ini dilaksanakan di desa Pelaga selama tiga minggu dimulai dari tanggal 21 Agustus 2022 sampai dengan 7 September 2022. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini sesuai dengan sistem asuhan pelayanan fisioterapi mulai dari : (1) *Input*: yaitu terdiri dari pasien atau atlet yang mengalami cedera, peralatan yang dipergunakan seperti *handscoon, antiseptic, tandu, ice bag, perban, elastic bandage* serta metode yang akan dipergunakan dalam penanganan cedera dalam kegiatan ini menggunakan metode *RICE*, (2) *Process*: dalam proses diawali dengan pemeriksaan atlet yang mengalami cedera apakah terdapat disfungsi gerak atau gangguan gerak agar dapat menggambarkan rencana intervensi baik terhadap tujuan, rencana penggunaan modalitas intervensi, dan dosis. Intervensi yang diberikan menggunakan metode diistirahatkan, didinginkan, pembalutan/kompresi, dan elevasi untuk memperlancar sirkulasi bertujuan untuk meminimalkan pembengkakan jaringan, (3) *Output* : merupakan harapan atau tujuan yang diinginkan berupa kesembuhan atlet setelah diberikan intervensi pelayanan fisioterapi, (4) *Outcome*: kepuasan atlet setelah diberikan pelayanan fisioterapi.

Pelayanan yang dilakukan terhadap 15 tim sepakbola yang bertanding yang terdiri dari 22 Orang setiap tim. Dalam kegiatan atau pertandingan fisioterapis dapat membantu dan memberikan penanganan kepada atlet yang mengalami cedera pada saat bertanding dengan berbagai macam keluhan. Dalam kegiatan ini pemberian pelayanan dilakukan oleh 7 orang Dosen dan dibantu oleh 12 orang mahasiswa yang dibagi menjadi empat group terdiri dari 4 sampai 5 orang yang bertugas setiap harinya.

Proses yang dilakukan dalam penanganan cedera berupa proses fisioterapi yang meliputi *assessment, diagnosis, intervensi dan evaluasi* sesuai dengan PERMENKES No 65 Tahun 2015. Asesmen fisioterapi bertujuan untuk diagnosis fisioterapi, terdiri dari anamnesis dan asesmen serta pemeriksaan gangguan, keterbatasan fungsional, restriksi partisipasi (pengujian dan pengukuran) termasuk nyeri, risiko jatuh, penunjang pemeriksaan (bila perlu) dan penilaian. Diagnosis fisioterapi adalah pernyataan yang menggambarkan kondisi multidimensi pasien atau klien, yang dihasilkan dari analisis dan sintesis dari hasil pemeriksaan fisioterapi dan penalaran klinis dan dapat menunjukkan gangguan gerak atau kemungkinan gangguan gerak, termasuk gangguan atau kerusakan pada tubuh.

Intervensi diberikan secara prinsip bila terjadi cedera olah raga adalah pertolongan pertama pada cedera olah raga yang bertujuan. untuk meminimalkan. pembengkakan jaringan, dilakukan dengan menggunakan metode *RICE* hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Fahrizqi et al., 2021) Hidayatillah (2021) dan Evaluasi atau penilaian dilakukan apakah intervensi yang dilakukan sesuai

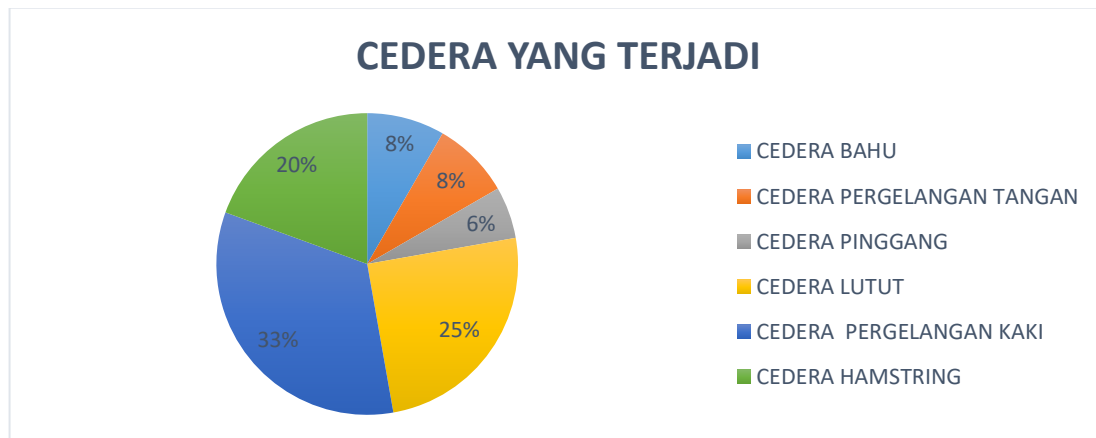
dengan rencana atau tujuan yang ingin dicapai. Proses yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini digambarkan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Sistem Asuhan Fisioterapi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang terjadi dilapangan didapatkan hasil dari cedera yang paling banyak terjadi pada pemain sepakbola dalam turnamen Bima Nata Cup adalah cedera pada kaki seperti yang digambarkan pada gambar 2 dibawah:



Gambar 2. Diagram Kasus cedera pada pemain sepakbola dalam turnamen Bima Nata Cup

Berdasarkan diagram diatas dari kasus cedera yang terjadi kasus terbanyak cedera pada pergelangan kaki sebesar 33%, cedera pada bagian lutut 25%, cedera pada hamstring 20%, cedera pada bagian bahu 8%, cedera pada bagian pergelangan tangan 8% dan cedera pada pingang 6%.

Cedera yang terjadi pada pemain sepakbola dalam kegiatan Bima Nata Cup dilihat dari riwayat cedera, penyebab dan tipe dapat dibedakan menjadi dua yaitu cedera utama dan cedera sekunder. Cedera utama merupakan cedera baru yang terjadi untuk pertama kalinya pada bagian tubuh tertentu (misalnya, jari tertentu patah untuk pertama kalinya) sedangkan cedera sekunder merupakan cedera yang terjadi dari cedera sebelumnya, karenan perawatan yang buruk atau cedera yang belum sepenuhnya sembuh (Fahrizqi et al., 2021); (Ismunandar, 2020).

Penanganan yang diberikan dilihat dari tipe cedera meliputi proses asuhan fisioterapi. Atlet yang mengalami cedera diasesmen terlebih dahulu untuk tujuan diagnosis terdiri dari pengumpulan

data riwayat medis dan pemeriksaan gangguan gerak, keterbatasan fungsional, termasuk nyeri. Fisioterapis akan merencanakan prosedur fisioterapi berdasar kan hasil, prognosis dan kontraindikasi dan diagnosis fisioterapi, termasuk tujuan, dosis dan metode intervensi yang akan diberikan. Pada gambar 3 berikut menunjukan salah satu proses penanganan cedera oleh tim fisioterapi yang bertugas.



**Gambar 3. Tim Fisioterapis pada saat Bertugas**

Pada kejadian cedera olahraga, intervensi yang diberikan pada dasarnya adalah metode *RICE* pertolongan pertama cedera olahraga, yang bertujuan untuk meminimalkan pembengkakan jaringan, (Fahrizqi et al., 2021) (Hidayatillah: 2021) Yaitu: (1) *Rest* (Beristirahat), yaitu mengistirahatkan badan atau bagian tubuh yang terluka agar tidak terjadi luka yang serius, istirahat bertujuan untuk mencegah kerusakan yang semakin besar dan mempercepat penyembuhan atau pemulihan luka. Oleh karena itu, sebaiknya pemain yang cedera beristirahat untuk mempercepat proses penyembuhan. (2) *Ice* (terapi dingin) yaitu pemberian kompres es, terapi dingin untuk enranking tekanan suhu jaringan pada tubuh yang cedera. Sehingga vasodilatasi pembuluh darah berkurang dan mengecil, bengkak berkurang dan nyeri akibat luka berkurang. (3) *Compresion* (kompresi), yaitu penekanan lokasi jaringan yang rusak dengan memberikan tekanan, memainkan peran yang sangat penting dalam pengobatan edema. Untuk proses penyembuhan atau pemulihan karena bila terjadi pembengkakan dengan kompresi akan mengurangi perdarahan dan jaringan yang rusak dan (4) *Elevation* (ditinggikan) yaitu meninggikan bagian tubuh yang mengalami cedera melebihi jantung dengan kata lain ditinggikan diatas jantung. Ketinggian membantu vena mengembalikan darah ke area yang rusak, memungkinkan darah kembali ke jantung lebih cepat dan lancar. Nutrisi (darah) yang dipompa dari jantung ke bagian yang rusak lebih cepat, sehingga proses penyembuhan dan pemulihannya lebih cepat dan juga diberiakan intervensi khusus berupa manipulasi atau massage. Setelah pemebrian intervensi fisioterapis melakukan evaluasi membuat penilaian apakah intervensi yang dilakukan sesuai dengan rencana atau tujuan yang ingin dicapai. Adapun salah satu contoh bentuk penanganan cedera oleh tim fisioterapi dapat dilihat pada gambar 4 berikut.





Gambar 4. Penanganan cedera

Dilihat dari penyebab cedera yang terjadi cedera disebabkan oleh gaya *internal* atau *external* sehingga diklasifikasikan sebagai *direct* atau *indirect*. Cedera langsung adalah hasil dari kekuatan eksternal yang berdampak pada seseorang. Cedera tidak langsung adalah akibat dari kekuatan internal di dalam tubuh, dan dapat disebabkan oleh teknik yang buruk, kurangnya kebugaran, atau sarana dan prasarana yang kurang memadai (Fahrizqi et al., 2021). Berdasarkan hasil dilapangan cedera yang terjadi dilihat dari penyebab cedera yang disebabkan oleh gaya internal individu, banyak pemain yang belum berpengalaman, kurangnya pemanasan, kontak fisik atau benturan antar pemain. Disisi lain juga diakibatkan oleh faktor eksternal, prasarana diama lapangan yang licin menyebabkan mudahnya pemain terpeleset atau tergelincir saat pertandingan yang dapat menyebabkan cedera pada pemain atau atlet yang sedang bertanding.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan kasus cedera yang terjadi selama kegiatan Bima Nata Cup cedera terbanyak yaitu pada pergelangan kaki sebesar 33%, cedera pada bagian lutut 25%, cedera pada hamstring 20%, cedera pada bagian bahu 8%, cedera pada bagian pergelangan tangan 8% dan cedera pada pingang 6%. Dan dapat menggambarkan bahwa perlunya pelayanan fisioterapi dalam sebuah kompetisi atau pertandingan khususnya sepakbola dalam penanganan pada atlet yang mengalami cedera. Disarankan kepada para pihak penyelenggara untuk keberlanjutan kegiatan ini agar dapat dilaksanakan Kembali.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada penyelenggara Bima Nata Cup yang telah memberikan ijin dan mendukung pelaksanaan pengabdian ini. Terimakasih kepada teman-teman sejawat, mahasiswa serta panitia penyelenggra yang telah memfasilitasi dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Science and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS/article/view/876>.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Journal Kesehatan Mesencephalon*, 6 (1), 48-54. <https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/195>
- Indonesia. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi*.
- Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga pada Anak dan Pencegahannya. *Jurnal Kedokteran*

- Khairul Imam, Untung, M., Nyiring, P., & Ramadhan, R. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Akut Dengan Metode PRICE Pada Atlet Bulutangkis PB Metla Raya Di Desa Umbulmartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 5(1), 1-4. <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/160>
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Wayan, A. I., & Putra, A. (2014). Cedera Pada Pemain Sepakbola. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA. Singaraja, Oktober, 11.*