

GAMBARAN PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA AKUT MENGUNAKAN METODE *PEACE AND LOVE* PADA PEMAIN FUTSAL TIPE REKREASI DI UPIK FUTSAL BANJARMASIN

(Knowledge Description of Acute Injury Management Using the Peace and Love Method for Recreational Type Futsal Players at Upik Futsal Banjarmasin)

Rizkiyatunni'mah, Dian Intan Permatasari, Yulisha Eva Oktaviani
Politeknik Unggulan Kalimantan, Program Studi D-III Fisioterapi
Email: rizkynikmah16@gmail.com

ABSTRACT

Basic knowledge and understanding of first aid is very important for individuals to be able to provide emergency care, it can also minimize the occurrence of injuries and the severity of the injuries caused. In 1980-1990 several experts often used the principles of sports rehabilitation in handling injuries, namely RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation), and in the millennial era, since 2019 sports rehabilitation using the PEACE & LOVE concept, namely Protection, Elevation, Avoid anti-inflammatories, Compression, Education and Load, Optimism, Vascularization, and Exercise. **Objective:** To find out how the description of acute injury handling knowledge using the PEACE & LOVE method on recreational type futsal players, so that players can do the first treatment and prevent further injuries. **Research Methods:** This research is a type of non-experimental qualitative research with an observational type. The research design used is a descriptive survey. This study uses a qualitative approach and data collection techniques, in this study using a true-false test (TrueFalse). **Results:** The results were obtained from 68 recreational type futsal players at Upik Futsal Banjarmasin as respondents as many as 55 people (81%) knew about the treatment of acute injuries using the PEACE & LOVE method and 13 people (19%) did not know.

Keywords: Knowledge, Acute Injury Management, PEACE & LOVE

ABSTRAK

Pengetahuan dasar dan pemahaman terkait pertolongan pertama sangat penting untuk individu agar dapat memberikan perawatan darurat, dapat juga meminimalisir terjadinya cedera dan keparahan akibat cedera yang ditimbulkan. Di tahun 1980-1990 beberapa pakar sering menggunakan prinsip rehabilitasi olahraga pada penanganan cedera yaitu RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*), dan di era milenial, yaitu sejak tahun 2019 rehabilitasi olahraga menggunakan konsep *PEACE & LOVE* yaitu *Protection, Elevation, Avoid anti inflammatories, Compression, Education dan Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise*. **Tujuan:** Mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan penanganan cedera akut menggunakan metode *PEACE & LOVE* pada pemain futsal tipe rekreasi, sehingga pemain dapat melakukan penanganan pertama dan mencegah terjadinya cedera lebih lanjut. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif non eksperimen dengan jenis observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data, dalam penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). **Hasil:** Didapatkan hasil

dari 68 pemain futsal tipe rekreasi di Upik Futsal Banjarmasin sebagai responden sebanyak 55 orang (81%) mengetahui tentang penanganan cedera akut metode *PEACE & LOVE* dan 13 orang (19%) tidak mengetahui.

Kata Kunci: Pengetahuan, Penanganan Cedera Akut, *PEACE & LOVE*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal penting yang perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, kuat dan bugar. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Giriwijoyo *et al* (2013), memelihara dan meningkatkan kesehatan dapat dilakukan dengan cara terpenting, termurah dan fungsional (fisiologis) adalah melalui olahraga (Amirzan & Sumarjo, 2021). Ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang tujuan akhirnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dalam hal ini olahraga rekreasi yang ingin ditekankan adalah futsal (Gurion, 2014).

Futsal merupakan olahraga yang digemari banyak orang terutama remaja dan dewasa di dunia saat ini. Futsal mulai berkembang di Indonesia pada tahun 2000 (Wardana, 2017). Futsal merupakan olahraga yang identik dengan sepak bola namun dalam ukuran lapangan yang lebih kecil dan pemainnya lebih sedikit, permainan futsal lebih membutuhkan daya jantung paru yang prima dan kelincahan dari setiap pemainnya (Saputra, 2016).

Sama halnya dengan sepak bola, futsal adalah permainan *body contact* langsung dan keras yang menuntut kemampuan setiap individu maupun kerjasama tim untuk bergerak, berfikir dan memutuskan segala sesuatu cara dengan cepat dan tepat sehingga menjadikan olahraga ini sebagai olahraga yang rentan terhadap cedera (Fadhli, 2020). Cedera olahraga dapat menimbulkan komplikasi yang bersifat akut dan lambat. Komplikasi akut yaitu cedera kulit, pembuluh darah, syaraf otot, organ tubuh, perdarahan, dan syok. Komplikasi lambat seperti kaku sendi, pengapuran sendi, gangguan pertumbuhan tulang, infeksi, osteoporosis, miositis osfikan, kelumpuhan, dan neurois (Hardyanto, 2019). Sehingga, cedera harus di tangani dengan cepat untuk menghindari cedera yang berlarut. Pada saat atlet mengalami cedera tentu pihak-pihak terkait seperti pelatih, pembina, bertanggung jawab atas kesembuhan atletnya sendiri, mereka harus cepat dan tanggap untuk menangani cedera tersebut, agar cedera tidak menghambat seorang atlet untuk tetap berlatih dan berprestasi (Sari dan Pulungan, 2018).

Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut (Simatupang, 2016). Pengetahuan dasar dan pemahaman terkait pertolongan pertama sangat penting untuk individu agar dapat memberikan perawatan darurat jika terjadi kedaruratan medis, bisa jadi pengetahuan dasar dan pemahaman pertolongan pertama tersebut dapat menyelamatkan nyawa dan meminimalisir terjadinya cedera dan keparahan akibat cedera yang ditimbulkan (Semwal *et al*, 2017).

Prinsip rehabilitasi olahraga yang sering digunakan pada penanganan cedera olahraga ada beberapa pendapat, di tahun 1980-1990 beberapa pakar menggunakan konsep *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*), di tahun 2015-2019 menggunakan konsep *POLICE* (*Protect, Optimal Loading, Compression, dan Elevate*), dan di era milenial, yaitu sejak tahun 2019 rehabilitasi olahraga menggunakan konsep *PEACE & LOVE* yaitu *Protection, Elevation, Avoid Anti inflammatories, Compression, Education dan Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise* (Kinanti *et al.*, 2020). *Protection* (proteksi) yaitu melindungi area cedera, *Elevation* (elevasi) yaitu meninggikan area cedera, *Avoid Anti inflammatories* yaitu menghindari obat anti inflamasi, *Compression* (kompresi) yaitu tekanan mekanis eksternal menggunakan plester atau perban, *Education* (edukasi) Terapis harus mendidik pasien tentang manfaat dari pendekatan aktif untuk pemulihan, dan *Load* yaitu pembebanan dan gerakan harus dilakukan sesegera mungkin setelah kondisi memungkinkan, *Optimism* (optimis) yaitu harapan pasien yang optimis dikaitkan dengan

hasil dan prognosis yang lebih baik, *Vascularisation* (vaskularisasi) yaitu melakukan latihan kardiovaskuler, dan *Exercise* atau latihan (Dubois & Esculier, 2020).

Hasil observasi di Upik Futsal Banjarmasin diambil sampel acak berjumlah 20 orang tentang pengetahuan penanganan cedera akut, didapatkan hasil 11 orang berpengetahuan baik, dan 9 orang berpengetahuan sedang. Didapatkan 14 orang pemain pernah mengalami cedera. Maka dari itu, karena masih tingginya tingkat cedera pada pemain futsal, dan pentingnya pengetahuan penanganan cedera akut bagi pemain futsal tipe rekreasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan penanganan cedera akut menggunakan metode *PEACE & LOVE* pada pemain futsal tipe rekreasi di Upik Futsal Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif non eksperimen dengan jenis observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif, yaitu untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi dalam suatu populasi tertentu. Penelitian ini menggunakan metode survei. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data, dalam penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). Skor yang diperoleh dari membagikan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

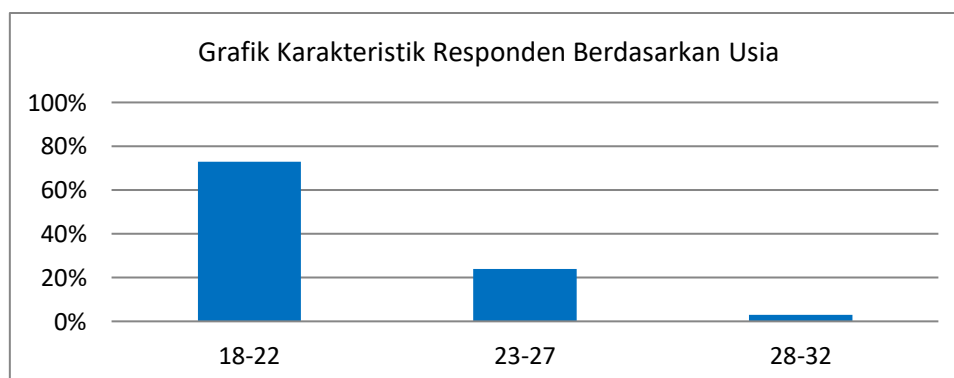
Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal tipe rekreasi di Upik Futsal Banjarmasin. Sampel merupakan hasil dari populasi yang memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dan dibuktikan dengan kesediaan menjadi responden dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 74 responden.

Alat yang digunakan untuk mendapatkan data atau informasi dari responden berupa formulir tentang penanganan cedera akut dengan metode *PEACE & LOVE*, dengan 4 pertanyaan penunjang dan 1 pertanyaan tentang pengetahuan penanganan cedera akut metode *PEACE & LOVE*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 07 Mei 2022 sampai tanggal 17 Mei 2022 di Upik Futsal Banjarmasin. Responden merupakan pemain futsal tipe rekreasi yang masih aktif bermain futsal di Upik Futsal Banjarmasin yang berusia 18-32 tahun. Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi sebanyak 74 orang dan telah mengisi *informed consent*. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

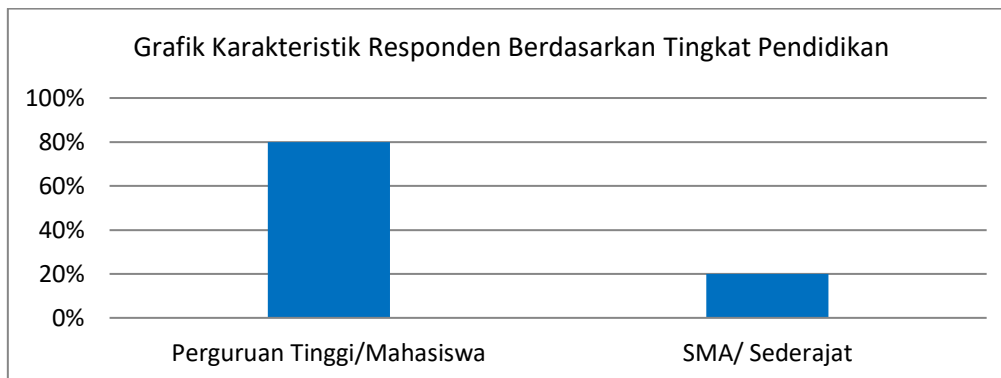


Gambar 1. Hasil grafik karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan grafik diatas karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan responden yang berusia 18-22 tahun sebanyak 54 orang (73%), responden yang berusia 23-27 tahun sebanyak 18 orang (24%), dan responden yang berusia 28-32 tahun sebanyak 2 orang (3%). Dapat dilihat mayoritas responden berdasarkan usia yang paling banyak usia 18-22 tahun yaitu 54

orang (73%). Perubahan secara fisik seseorang akan mengalami peningkatan kelincahan sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut. Hal ini dikarenakan seseorang dalam berolahraga telah berada dalam tahap perkembangan sehingga kelincahan dapat memberi manfaat dan juga dampak bagi tubuh mereka, manfaat dapat mencegah terjadinya cedera saat pertandingan yang membutuhkan kelincahan disituasi yang tak terduga dan juga dampak dari latihan yang berlebihan untuk melatih atau meningkatkan olahraga yang dilakukan (Resti, 2016).

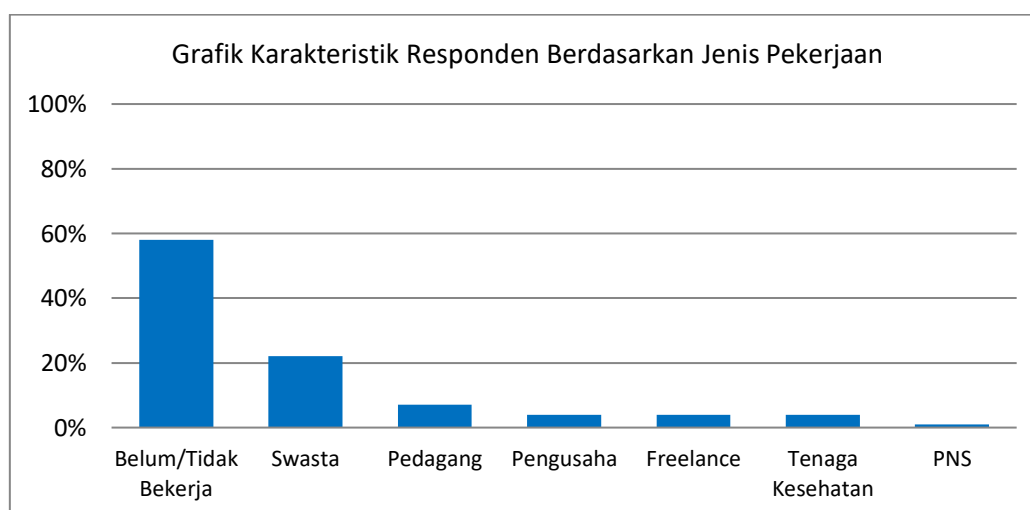
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan



Gambar 2. Hasil grafik karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Berdasarkan hasil grafik karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan responden dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi/Mahasiswa sebanyak 59 orang (80%) dan responden dengan tingkat pendidikan SMA/Sederajat sebanyak 15 orang (20%). Distribusi tingkat pendidikan paling banyak yaitu pendidikan perguruan tinggi/mahasiswa didapatkan sebanyak 59 orang (80%). Didapatkan mayoritas mahasiswa dikarenakan mahasiswa lebih banyak memiliki waktu luang. Mahasiswa memanfaatkan kegiatan olahraga pada sore hari untuk memaksimalkan waktu luangnya untuk berekreasi ataupun hanya sekedar menyalurkan hobinya berolahraga (Abdulaziz *et al.*, 2016). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, pendidikan merupakan faktor yang semakin penting dalam kehidupan sehari-hari (Waqidihil & Adini, 2016). Tingkat pendidikan akan mempengaruhi persepsi seseorang tentang kognitif. Seseorang yang berpendidikan tinggi juga memiliki penalaran yang tinggi pula (Suwaryo & Yuwono, 2017).

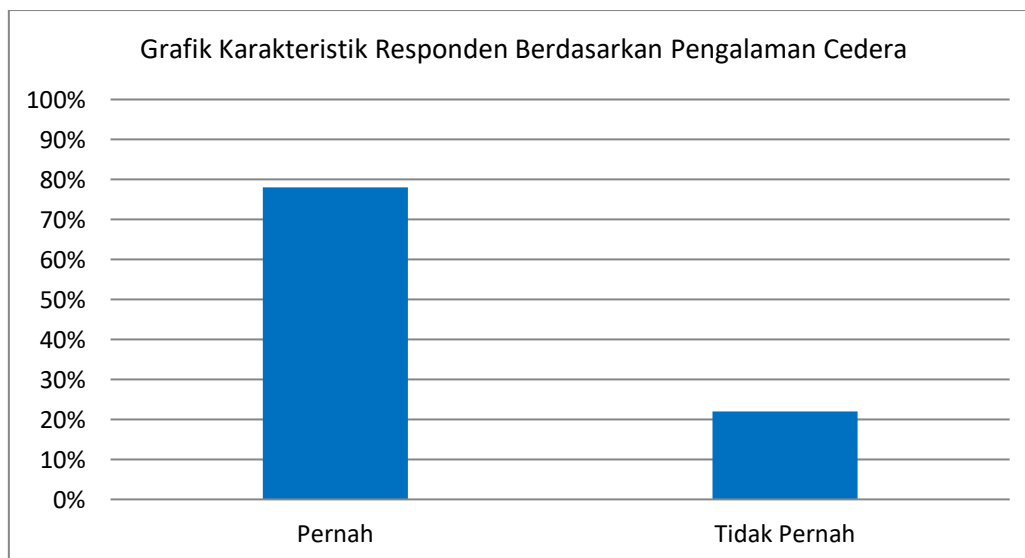
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan



Gambar 3. Hasil grafik karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan

Berdasarkan hasil grafik karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan responden yaitu responden yang belum/tidak bekerja sebanyak 43 orang (58%), Swasta sebanyak 16 orang (22%), Pedagang sebanyak 5 orang (7%), Pengusaha sebanyak 3 orang (4%), Freelance sebanyak 3 orang (4%), Tenaga Kesehatan sebanyak 3 orang (4%), dan PNS sebanyak 1 orang (1%). Berdasarkan jenis pekerjaan responden paling banyak yaitu belum/tidak bekerja sebanyak 43 orang (58%). Dikarenakan mayoritas pemain berumur 18-22 tahun yang pendidikannya masih di jenjang perguruan tinggi/mahasiswa maka mereka belum/tidak memiliki pekerjaan. Jenis pekerjaan seseorang juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolannya daripada non tenaga medis (Mubarak, 2011). Secara teori pekerjaan memiliki peran secara tidak langsung dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan pekerjaan berkaitan erat dengan faktor interaksi sosial budaya, dan interaksi sosial budaya erat kaitannya dengan proses pertukaran informasi, dan hal ini tentunya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Prayoga *et al.*, 2022).

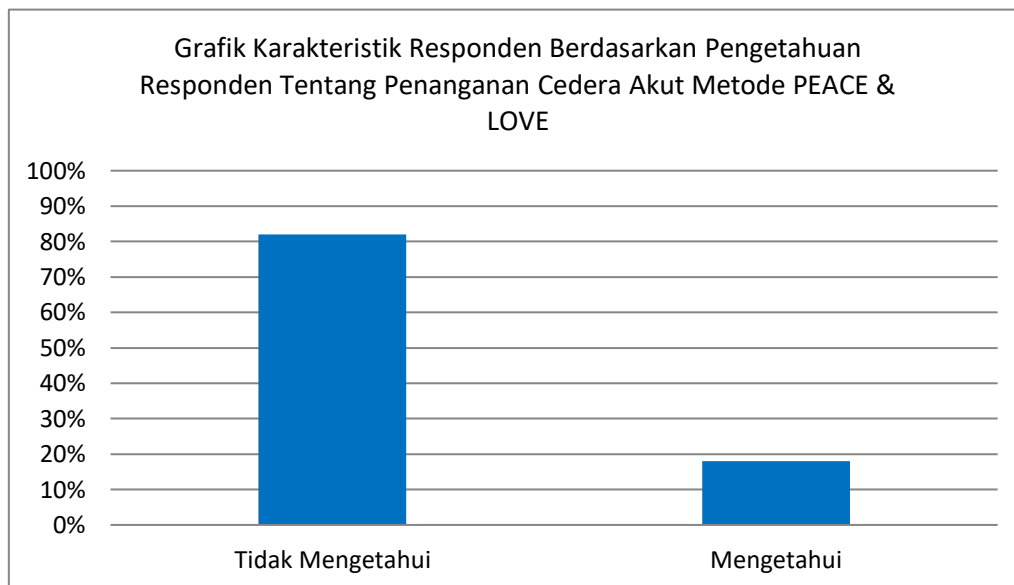
Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman cedera



Gambar 4. Hasil grafik karakteristik responden berdasarkan pengalaman cedera

Berdasarkan hasil grafik responden berdasarkan pengalaman cedera saat bermain futsal didapatkan sebanyak 58 orang (78%) pernah mengalami cedera dan sebanyak 16 orang (22%) orang tidak pernah mengalami cedera saat bermain futsal. Berdasarkan Hasil data diatas didapatkan hasil responden dengan pengalaman cedera terbanyak yaitu 58 orang (78%) yang pernah mengalami cedera ketika bermain futsal. Hal ini dikarenakan semua responden yang bermain futsal adalah pemain tipe rekreasi atau yang hanya bermain di waktu luang untuk kesenangan dan tidak mengikuti pelatihan khusus futsal. Menurut Gurion (2014), olahraga rekreasi adalah olahraga yang tujuan akhirnya dilakukan untuk mengisi waktu luang, memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan serta membangun hubungan sosial. Maka dari itu minimnya pengetahuan pemain tentang menghindari cedera ketika bermain futsal. Berbagai cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana respon tubuh terhadap cedera tersebut. Pengetahuan tentang cedera olahraga dapat menjadi antisipasi, 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 (Simatupang, 2016).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Responden Tentang Penanganan Cedera Akut Metode *PEACE & LOVE*



Gambar 5. Hasil grafik karakteristik responden berdasarkan pengetahuan responden tentang penanganan cedera akut metode *PEACE & LOVE*

Berdasarkan hasil grafik karakteristik responden berdasarkan pengetahuan, responden yang tidak mengetahui tentang penanganan cedera akut menggunakan metode *PEACE & LOVE* sebanyak 61 orang (82%) dan responden yang mengetahui sebanyak 13 orang (18%). Berdasarkan data diatas didapatkan hasil mayoritas terbanyak responden tidak mengetahui tentang penanganan cedera akut menggunakan metode *PEACE & LOVE* yaitu sebanyak 61 orang (82%) dari 74 orang responden, dan yang mengetahui hanya sebanyak 13 orang (18%). Menurut Yuliana (2017), salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah sumber informasi, informasi yang diperoleh baik formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Dikarenakan semua responden yang bermain futsal adalah pemain tipe rekreasi dan tidak mengikuti pelatihan khusus futsal maka dari itu minimnya sumber informasi tentang bagaimana penanganan cedera akut menggunakan metode *PEACE & LOVE*. Semakin banyaknya informasi yang diterima, semakin mudah dan cepat bagi seseorang untuk memperbarui pengetahuannya dan membentuk landasan kognitif yang utuh mengenai suatu hal (Widayati *et al.*, 2012).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, didapat bahwa sebanyak 82% pemain futsal tipe rekreasi di Upik Futsal Banjarmasin cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan cedera akut metode *PEACE & LOVE*. Hal ini dikarenakan responden merupakan pemain futsal tipe rekreasi

yang bermain hanya untuk kesenangan dan tidak mengikuti pelatihan khusus untuk futsal, maka dari itu kurangnya informasi tentang bagaimana penanganan cedera akut menggunakan metode PEACE & LOVE. Hal ini menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan terutama fisioterapi bahwa diperlukannya edukasi kepada seluruh pemain futsal tentang penanganan cedera akut metode PEACE & LOVE dan agar resiko cedera dapat terminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2): 113-120.
- Amirzan., & Sumarjo. (2021). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sigli. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 1(1):34-46.
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-Tissue Injuries Simply Need Peace And Love. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(2):72-73.
- Fadhli, K. N., & Afik, A. (2020). Pengetahuan Kesiapan Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Negeri Yogyakarta dalam Menghadapi Cedera Olahraga. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*, 259-263.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. 2th Ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Gurion, D. B. (2014). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Pusat Olahraga Rekreasi Futsal di Sleman. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Mahasiswa Ukm Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- 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 Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, Hapemas 2*, 193-203.
- Mubarak, I. (2011). *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Prayoga, M. A., Masyhudib., & Muthiahc, N. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencabutan Gigi di Kota Samarinda. *Mulawarman Dental Journal*, 2(1): 1-10.
- Resti. (2016). Hubungan Agility Terhadap Kejadian Cedera Olahraga Pada Pemain Futsal SMAN Makassar 2016. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Saputra, R. Y. (2016). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, R. M., & Pulungan, W. N. (2019). Identifikasi Penanganan Cedera Pada Atlet Futsal Putri Fik Unimed. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1):24-34.
- Semwal, A. C., Saklani, P., & Mathuria, Y. P. (2017). Urinary tract infection Among children and adolescents of Garhwal Region of Uttarakhand, India. *African Journal of Microbiology Research*, 11(36), 1392-1398.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1):31-42.

- Suwarjo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. *University Research Colloquium*, 305-314.
- Waqidil, H., & Adini, C. K. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Ibu dengan Perkembangan Balita Usia 3-5 Tahun: Suatu Studi di Kelurahan Kadipaten Kecamatan Bojonegoro Kapupaten Bojonegoro Tahun 2014. *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*, 7(2): 27-31.
- Wardana, J. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. *Thesis*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widayati, A., Suryawati, S., de Crespigny, C., & Hiller, J. E. (2012). Knowledge and Beliefs About Antibiotics among People in Yogyakarta City Indonesia: a Cross Sectional Population-based Survey. *Antimicrobial Resistance and Infection Control*, 1(1): 1-7.
- Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah. *Thesis*, Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.