

## **Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juata Laut**

**Rakhmad Rosadi\***, Achmad Maburur, Sri Sunaringsih Ika Wardjojo  
Universitas Muhammadiyah Malang  
e-mail: [rahkmad@umm.ac.id](mailto:rahkmad@umm.ac.id)

Diterima: Juli 2021 | Dipublikasikan: Desember 2021

### **ABSTRAK**

Penyuluhan ini diadakan bertujuan untuk menambah wawasan khususnya bagi para pemain komunitas bola voli putri generasi muda Juata Laut untuk mengenal lebih jauh tentang cedera apa saja yang sering terjadi pada permainan bola voli dan setelah itu mampu memberikan penanganan cedera pertama ketika terjadi cedera, Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini dapat memperbaiki dan menjadikan komunitas bola voli putri generasi muda Juata Laut menjadi lebih baik. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan menggunakan atau mengumpulkan data para pemain bola voli melalui *google form* kemudian mengolah data yang sudah didapat melalui *microsof excel* kemudian data diolah lalu disajikan dalam bentuk laporan. Hasil yang didapatkan dari total 34 pemain bola voli putri didapatkan bahwa jumlah cedera yang paling sering terjadi yaitu terbanyak didaptakan pada cedera bahu sebanyak 56,7% dengan jumlah 17 orang pemain, dan cedera paling sedikit yaitu cedera yang terjadi pada cedera pinggang sebanyak 3,3% dengan jumlah 1 pemain, maka dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa cedera yang terjadi pada bahu merupakan cedera yang paling sering terjadi dan perlu diberikan penyuluhan tetntang penanganan bagaiman cara menangani cedera pada cedera bahu. Kegiatan penyuluhan ini akan mengembangkan pengetahuanpara pemain bola voli akan pentingnya menjaga kondisi tubuh dan juga penanganan cedera yang terjadi pada pemain bola voli, dan dengan data yang sudah didapatkan juga memberikan pengetahuan tentang cedera yang paling banyak terjadi pada pemain bola voli putri adalah cedera pada bahu atau *sholder impingement*.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Cedera, Bola Voli, Cedera Bahu

### **ABSTRACT**

*This counseling was held with the aim of adding insight, especially for the young generation of Juata Laut women's volleyball community players to know more about what injuries often occur in volleyball games and after that they are able to provide the first injury treatment when an injury occurs. with this counseling can improve and make the women's volleyball community of the younger generation of Juata Laut for the better. The method used in this counseling is to use or collect data on volleyball players via google form then process the data that has been obtained through Microsoft Excel then the data is processed and then presented in the form of a report. The results obtained from a total of 34 women's volleyball players found that the number of injuries that occurred most often was 56.7% with shoulder injuries with a total of 17 players, and the least injuries were injuries to waist injuries as many as 3.3% with 1 player, so from the results of the preliminary study it can be concluded that injuries that occur to the shoulder are the most common injuries and need to be given counseling on how to handle injuries in shoulder injuries. Conclusion: This counseling activity will develop the knowledge of volleyball players about the importance of maintaining body condition and also handling injuries that occur in volleyball players, and with the data that has been obtained it also provides knowledge about the most common injuries to female volleyball players are injuries to the female volleyball players. shoulder or sholder impingement.*

**Keywords:** Counseling, Injury, Volleyball, Shoulder Injury

## PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah suatu cara atau bentuk pengobatan untuk mengembalikan fungsi suatu organ tubuh dengan memakai tenaga alam. Dalam fisioterapi tenaga alam yang dipakai antara lain listrik, sinar, air, panas, dingin, massage dan latihan yang mana penggunaannya disesuaikan dengan batas toleransi penderita sehingga didapatkan efek pengobatan (Lubis, 2005) dan salah satu bentuk intervensinya dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan adalah fisioterapi komunitas dalam bentuk penyuluhan.

*shoulder impingement* adalah menyempitnya celah diantara acromion dan tuberositas mayor caput humerus sehingga menyebabkan insertio dari tendon supraspinatus, biceps caput longum serta bursa subacromialis pada *shoulder* terjepit. *Sholder impingement* memiliki dua perbedaan patologis yaitu external dan internal. Dua faktor tersebut yang akan membedakan sumber terjadinya nyeri yang terjadi pada bahu yang terjadi atau di sebabkan oleh dua faktor tersebut (Charles Neer, 1972; Rosadi, 2021).

Anggota gerak atas merupakan bagian dari anggota gerak tubuh yang banyak berperan dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, sehingga sangat rentan terjadi cedera. Sendi bahu (*shoulder joint*) merupakan salah satu anggota gerak yang memiliki mobilitas tinggi dan mudah mengalami cedera dan ini disebabkan karena ketidak stabilan pada sendi glenohumeral dan kelemahan beberapa otot rotator cuff (Wang & Cochrane, 2001). Dalam praktek klinis sering dijumpai kumpulan gejala rasa nyeri pada bahu "*Painful Shoulder Syndrome*" (*rotator cuff disease, impingement syndrome, shoulder instabilities*) yang dapat menyebabkan keterbatasan gerak hingga gangguan fungsi (Kisner, Colby 2007; Rosadi & Wardoyo, 2017) serta atlet volley yang mengalami cedera bahu sebanyak 8 hingga 20 % (Briner & Kacmar, 1997)

## METODE

### Bentuk Kegiatan

Pada kegiatan ini, upaya pencegahan cedera olahraga dilakukan dengan mengadakan penyuluhan yang diawali dengan studi pendahuluan untuk menentukan kasus apa yang paling sering terjadi dan juga kasus yang paling banyak terjadi pada komunitas voli putri generasi muda juata laut.

### Khalayak Sasaran dan Tempat

Kegiatan penyuluhan ini akan diadakan di lapangan voli tempat komunitas voli generasi muda putri berlatih yaitu di lapangan perumahan juata laut. Khalayak sasaran adalah para pemain bola voli putri (gambar 1) yang berjumlah 34 orang yang berlatih dalam seminggu 4x yaitu pada hari minggu, senin, rabu dan jumat.



Gambar 1. Latihan Voli putri Generasi Muda Juata Laut

### Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang gambaran cedera olahraga pada olahraga bola voli yang sering terjadi dengan cara penyuluhan, peragaan dan tanya jawab. Materi yang disampaikan adalah mengenai pemanasan yang baik dan benar sebelum melakukan olahraga dan tindakan pertama yang dilakukan ketika terjadi cedera dilapangan saat latihan berlangsung. Dan diakhiri

dengan evaluasi disertai tanya jawab pada para pemain bola voli tentang cedera dan penanganan yang dilakukan dilapangan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada stase komunitas ini kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan yang dilakukan pada komunitas bola voli putri yang berjumlah 34 pemain yang berlatih di lapangan perumahan bola voli juata laut. Kegiatan penyuluhan seperti pada dokumentasi yang ada pada gambar 2 yang di lakukan pada hari kamis 27 Mei 2021 pada jam 16:00.



Gambar 2. Penyuluhan Cedera Olahraga Bola Voli

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk menyelesaikan state komunitas pada program studi profesi yang diharapkan bias menjadi refrensi bagi tempat penyuluhan agar dapat lebih baik dan menghindari terjadinya cedera yang tidak di inginkan pada masa yang akan datang. Sebelum melakukan penyuluhan para pemain diberikan *pre test* tentang gambaran umum cedera olahraga dan cedera apa saja yang biasanya terjadi pada permainan bola voli dan juga apa saja yang dilakukan sebelum dan sesudah terjadinya cedera, setelah penyuluhan para pemain juga diberikan *post test* kembali untuk mengukur bagaimana jalan nya penyuluhan apakah efektif dan dapat di terima dan di pahami dengan baik oleh para pemain bola voli tersebut. Berikut Gambar 3 contoh *pre test* yang diberikan kepada pemain sebelum dilakukan penyuluhan :

#### PRE TEST

1. Apakah kalian pernah mendengar apa itu cedera olahraga ?
  - a. Pernah
  - b. Tidak pernah
2. Apakah kalian pernah mengalami cedera olahraga ? pada bagian apa ?
  - a. Pergelangan tangan
  - b. Bagian bahu
  - c. Bagian lutut
  - d. Pergelangan kaki
3. Apakah kalian melakan pemanasan sebelum latihan ?
  - a. Iya
  - b. Tidak
4. Jika kalian melakukan pemanasan, berapa lama kalian melakukan pemanasan sebelum latihan ?
  - a. 5 menit
  - b. 5-10 menit
  - c. <5 menit
  - d. >10 menit
5. Apakah kalian pernah mendapatkan penyuluhan cedera olahraga sebelumnya ?
  - a. Pernah
  - b. Tidak pernah

Selain penuluhan diberikan kepada para pemain, maka penyuluhan juga diberikan kepada para pelatih dan juga tim kesehatan yang bertugas pada saat latihan maupun pertandingan, bertujuan agar dapat menyamakan persepsi akan salin menjaga dalam setiap kondisi dan dapat melakukan tindakan yang tepat ketika terjadi cedera olahraga.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka kami melakukan pemeriksaan *indeks Debris* sebelum dan sesudah promosi kesehatan (penyuluhan). Adapun karakteristik responden (pemain voli putri) sebagaimana disajikan pada Tabel 1, sementara hasil pemeriksaan *indeks Debris* disajikan pada Tabel 2. :

**Tabel 1.** Distribusi karakter responden berdasarkan jenis kelamin

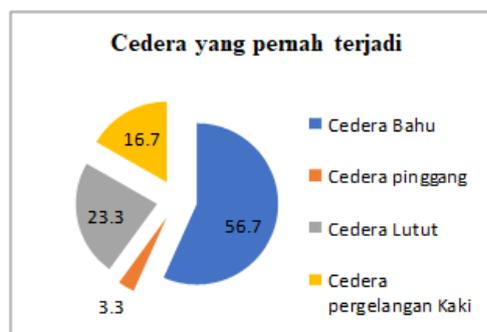
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perempuan	34	100
Total	34	100

**Tabel 2.** Hasil pemeriksaan indeks debris sebelum dan sesudah (penyuluhan)

Indeks Debris	Sebelum promosi kesehatan			Sesudah promosi kesehatan		
	Perempuan	n	%	Perempuan	n	%
Baik	3	3	11.8	14	14	32.8
Sedang	10	10	14.5	20	20	67.1
Buruk	21	21	73.6	0	0	0
Total		34	100		34	100

Berdasarkan hasil indeks Debris (sebelum dan sesudah penyuluhan) sebagaimana yang disajikan pada table 2 dapat di nyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang diadakan pada pemain bola voli dapat meningkatkan pengetahuan pemain tentang cedera olahraga dan juga bagaimana penanganan olahraga yang dilakukan ketika adanya atau terjadi cedera olahraga.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan didapatkan hasil dari cedera olahraga yang paling banyak terjadi pada pemain olahraga bola voli adalah cedera pada bahu seperti yang digambarkan pada diagram 1 dibawah:



**Diagram 1.** Diagram cedera olahraga yang sering terjadi

Dari hasil diagram diatas didapatkan bahwa dari total 34 jumlah pemain voli putri didapatkan bahwa jumlah cedera yang paling sering terjadi yaitu terbanyak didaptkn pada cedera bahu sebanyak 56,7% dengan jumlah 17 orang pemain, dan cedera paling sedikit yaitu cedera yang terjadi pada cedera pinggang sebanyak 3,3% dengan jumlah 1 pemain, maka dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa cedera yang terjadi pada bahu merupakan cedera yang paling sering terjadi dan perlu diberikan penyuluhan tetntang penanganan tentang bagaiman cara penanganan pada cedera bahu dan apa saja yang dilakukan ketika terjadi cedera pada bahu para pemain voli putri.

Di akhir sesi dilakukan foto bersama dengan para anggota komunitas bola voli putri yang hadir di saat penyuluhan Gambar 4.



Gambar 4. Foto bersama pemain Bola Voli

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan akan diadakan evaluasi, maka diperlukan adanya masukan bagi pihak dari komunitas bola voli putri juata laut. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tingginya kejadian cedera olahraga yang terjadi pada komunitas voli tersebut khususnya pada kasus cedera pada bahu pemain.

### KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini akan mengembangkan pengetahuan para pemain bola voli akan pentingnya menjaga kondisi tubuh dan juga penanganan cedera yang terjadi pada pemain bola voli, dan dengan data yang sudah didapatkan juga memberikan pengetahuan tentang cedera yang paling banyak terjadi pada pemain bola voli putri adalah cedera pada bahu atau *sholder impingement* dari empat cedera lain yaitu nyeri pada lutut, nyeri pada pinggang dan nyeri pada pergelangan kaki. Kebermanfaatan program yang telah kami lakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada atlet voli tentang cedera bahu yang sering dialami oleh atlet, serta pelatih juga paham bagaimana cara untuk memberikan intervensi sedini mungkin untuk menghindari adanya cedera pada bahu. Salah satu luaran kedepan adalah adanya kerjasama dan pemantauan secara berkala antara tim fisioterapis kami.

Berdasarkan refleksi kegiatan ini, kami merekomendasikan adanya tim medis khusus pada komunitas bola voli putri generasi muda Juata Laut agar dapat mengontrol dan juga menjadi tenaga medis yang selalu siap untuk menangani cedera yang terjadi dan juga menjaga kebugaran para pemain voli.

### DAFTAR PUSTAKA

- Briner, W. W., & Kacmar, L. (1997). Common injuries in volleyball. *Sports medicine*, 24(1), 65-71.
- Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise. 5th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2007. pp. 65-272
- Lubis, M. H. (2005). Fisioterapi Pada Penyakit Paru Anak. *Universitas Sumatra Utara. E-USU Respiratory*.
- Neer CS 2nd. Anterior acromioplasty for the chronic impingement syndrome in the shoulder: a preliminary report. *J Bone Joint Surg Am*. 1972;54(1):41-50.
- Rosadi, R., & Wardoyo, S. S. I. (2017). Analysis of Physiotherapy Service Potential Based on Disease Case, Economy and Social at the UMM Hospital. *Research Journal of Medical Sciences*, 11(1), 77-80.
- Rosadi, R. (2021). *FISIOTERAPI GERIATRI*. Literasi Nusantara.
- Wang, H. K., & Cochrane, T. (2001). Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(3), 403-410.