



## PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BAGI PELATIH PPLP SUMATERA BARAT

Zulman<sup>1</sup>, Syamsuar Abas<sup>2</sup>, Deswandi<sup>3</sup>

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: [zulman@gmail.com](mailto:zulman@gmail.com)<sup>1</sup>, [syamsuar@fik.unp.ac.id](mailto:syamsuar@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

The risk of injury can occur in all types of sports and is often experienced by athletes. Sports Injury is an injury to the muscular and skeletal system caused by sports activities. First Aid is emergency assistance to accident victims (sick) quickly and precisely at the scene before being evacuated to an expert person. In general, the management of sports injuries uses the principle of RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) which is always applied at the beginning of the injury before further handling. Exercising excessively and ignoring the correct rules of exercise, even bring injury that endangers himself This wrong activity is due to heating does not meet the requirements, excessive fatigue, especially in the muscles, and wrong in doing sports movements. The most common injury cases, usually too ambitious to complete training targets or want to improve the training phase. A good coach will always pay attention to the state of the athlete from all aspects, one of which is from the physical state of the athlete. This means that the trainer knows how to manage the athlete not to get injured, and if he has an injury quickly know how to help, especially for minor injuries. However, not all coaches understand how the injury and how it helps for athletes. That is why there is a need for training in sports injuries and how to help for coaches who are expected to be used by athletes.

Keywords: First aid sport injury, PPLP Trainer

### Abstrak

Risiko cedera bisa terjadi pada semua jenis olahraga dan sering dialami oleh atlet. Cedera Olah Raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Pertolongan Pertama adalah pertolongan darurat pada korban kecelakaan (sakit) secara cepat dan tepat di tempat kejadian sebelum dievakuasi pada orang yang ahli. Pada umumnya penatalaksanaan cedera olahraga menggunakan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) yang selalu diterapkan pada awal terjadinya cedera sebelum penanganan selanjutnya. Berolahraga secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga yang benar, malah mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Aktivitas yang salah ini karena pemanasan tidak memenuhi syarat, kelelahan berlebihan terutama pada otot, dan salah dalam melakukan gerakan olahraga. Kasus cedera yang paling banyak terjadi, biasanya terlalu berambisi menyelesaikan target latihan atau ingin meningkatkan tahap latihan. Seorang pelatih yang baik akan selalu memperhatikan keadaan atletnya dari segala aspek, salah satunya adalah dari keadaan fisik atletnya. Hal ini bermaksud pelatih mengetahui bagaimana mengatur agar atlet tidak mengalami cedera, dan jika mengalami cedera cepat mengetahui cara pertolongannya terutama untuk cedera yang ringan. Akan tetapi, tidak semua pelatih memahami bagaimana cedera dan cara pertolongannya bagi atlet. Oleh sebab itulah perlu adanya pelatihan cedera olahraga dan cara pertolongannya bagi pelatih yang nantinya diharapkan dapat dimanfaatkan bagi atlet.

Kata kunci : Pertolongan pertama cidera olahraga



## ANALISIS SITUASI

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Keadaan seperti ini bukan hanya menjadi tanggung jawab Pemerintah saja, akan tetapi sudah seharusnya menjadi tanggung jawab kita semua sebagai warga negara Indonesia. Pemerintah sebagai penanggung jawab utama pada saat ini telah melakukan berbagai usaha diantaranya telah mendirikan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) diberbagai daerah di Indonesia. Salah satu daerah yang juga mendirikan PPLP adalah Sumatera Barat.

Saat ini di PPLP Sumatera Barat para atlitnya berasal dari berbagai pelajar yang berprestasi yang berasal dari berbagai daerah di Sumatera Barat. Oleh sebab itu PPLP Sumatera Barat itu dapat dianggap sebagai tolak ukur prestasi olahraga pelajar Sumatera Barat. Akan tetapi, pada saat POPNAS yang terakhir prestasi para kontingen Sumatera Barat yang merupakan para atlit yang berasal dari PPLP masih kurang memuaskan. Hal ini disebabkan berbagai faktor



diantaranya adalah status gizi, kondisi fisik dan motivasi. Hal ini sesuai dengan Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Akan tetapi semua faktor tersebut tidak akan dapat meningkat jika tidak dilakukan latihan.

Setiap prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Latihan menurut Harsono dalam Lutan dkk (1996:89) adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:25) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen latihan yaitu durasi, jarak, frekuensi, repetisi, intensitas, volume, dan interval latihan. Sementara itu, Syafruddin (2011:30) menjelaskan bahwa, “latihan itu merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya dalam bentuk aktivitas-aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan pemain.

Pada pelaksanaan latihan itu terdapat beban latihan yang merupakan tuntutan ataupun beban yang harus diberikan pelatih dan dilakukan oleh atlet pada saat latihan. Pemberian beban dalam latihan merupakan aspek terpenting dalam proses pembinaan dan latihan yang menentukan keberhasilan yang dilakukan, atau dengan kata lain pembebanan latihan akan menentukan meningkat atau tidaknya unsur yang dilatih. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:26) ciri-ciri atau komponen-komponen dari beban latihan itu adalah: 1) intensitas latihan, 2) volume beban latihan, 3) interval latihan, 4) durasi latihan, dan 5) frekuensi latihan.

Pemberian beban latihan yang berlebihan dapat membuat atlet menjadi cedera. Hal ini karena terjadinya kerja yang berlebihan dari otot ataupun sendi dari atlet sehingga timbulnya cedera pada atlet. Pengetahuan tentang cedera olahraga dan pertolongannya diperlukan oleh setiap pelatih agar dapat meminimalisir resiko cedera. Dari beberapa hasil temuan di atas secara



umum pengetahuan dan kemampuan pelatih terhadap cedera olahraga dan pertolongannya bagi atlet masih kurang. Melihat kondisi yang demikian perlu dilakukan pembinaan tentang pemahaman dan pelatihan terhadap cedera olahraga dan pertolongannya bagi pelatih. Untuk mewujudkan harapan tersebut, lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang (LPM-UNP) melalui tim staf pengajarnya yang telah melakukan kerja sama dengan PPLP Provinsi Sumatera Barat, rencananya akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan cedera olahraga dan pertolongannya bagi pelatih PPLP Sumatera Barat.

### **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan bersama mitra, maka permasalahan yang harus ditangani bersama adalah:

1. Masih rendah pengetahuan pelatih PPLP Sumatera Barat akan cedera olahraga dan pertolongannya bagi atlet
2. Masih kurangnya penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh instansi terkait dalam pemberian pemahaman tentang cedera olahraga dan pertolongannya bagi atlet
3. Masih kurangnya pengetahuan pelatih tentang pelaksanaan cedera olahraga dan pertolongannya bagi atlet

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Tempat dan Waktu.**

PPLP Sumatera Barat. Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai sejak proposal ini disetujui.

#### **Khalayak Sasaran.**

Ada beberapa target dan luaran yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, antara lain sebagai berikut:

1. Para pelatih mampu melakukan pertolongan dalam cedera olahraga secara mandiri.
2. Para pelatih mampu memahami dan melaksanakan pertolongan dalam cedera olahraga bagi atlet.
3. Para pelatih mampu memahami bagaimana implikasi dari pertolongan dalam cedera olahraga sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet.



Hasil pelatihan ini hendaknya menjadikan para pelatih di PPLP Sumatera Barat mengerti dan memahami bagaimana melakukan pertolongan dalam cedera olahraga.



### Metode Pengabdian

- Melalui kegiatan ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan dalam pertolongan dalam cedera olahraga.
- Melalui kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya pertolongan dalam cedera olahraga.
- Selain itu diharapkan out put dari kegiatan ini adalah pelatih mampu mengaplikasikan dalam pertolongan dalam cedera olahraga bagi atlitnya.

### Indikator Keberhasilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terkait dengan LPM Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta PPLP Sumatera Barat.

### Metode Evaluasi.

Evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan pelatihan berlangsung yang menyangkut: wawasan tentang pertolongan dalam cedera olahraga. Untuk mengatasi permasalahan dalam pertolongan dalam cedera olahraga maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

- Metode ceramah dalam penyampaian cedera dalam olahraga.
- Metode demonstrasi untuk pertolongan dalam cedera olahraga bagi pelatih.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan (Taylor, 1997: 63). Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering terlibat dalam cedera olahraga adalah: otot, tendo, tulang, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia (Mirkin & Hoffman, 1984:107)

#### 1. Memar

Cedera yang disebabkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler



merembes ke jaringan sekitarnya (Morgan, 1993: 63). Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Bila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan didaerah yang terbatas disebut hematoma (Hartono Satmoko, 1993:191). Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat.

Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat. Menurut Agung Nugroho (1995: 53) penanganan pada cedera memar adalah sebagai berikut:

- a) Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler.
- b) Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan-jaringan lunak yang rusak.
- c) Hindari benturan di daerah cedera pada saat latihan maupun pertandingan berikutnya

## **2. Cedera pada Otot atau Tendo dan Ligamen**

Ada dua jenis cedera pada otot atau tendo dan ligamentum,yaitu :

### **a) Sprain**

Menurut Sadoso (1995: 11-14) “sprain adalah cedera pada ligamentum, cedera ini yang paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga.” Giam & Teh (1993: 92) berpendapat bahwa sprain adalah cedera pada sendi, dengan terjadinya robekan pada ligamentum, hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang-ulang dari sendi. Berdasarkan berat ringannya cedera Giam & Teh (1992: 195) membagi sprain menjadi tiga tingkatan,yaitu:

#### **1) Sprain Tingkat I**

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.

#### **2) Sprain Tingkat II**



Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut.

### 3) Sprain Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan–gerakan yang abnormal.

### b) Strain

Menurut Giam & Teh (1992: 93) “strain adalah kerusakan pada suatu bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan.” Berdasarkan berat ringannya cedera (Sadoso, 1995: 15), strain dibedakan menjadi 3 tingkatan, yaitu:

#### 1) Strain Tingkat I

Pada strain tingkat I, terjadi regangan yang hebat, tetapi belum sampai terjadi robekan pada jaringan muscula tendineus.

#### 2) Strain Tingkat II

Pada strain tingkat II, terdapat robekan pada unit musculo tendineus. Tahap ini menimbulkan rasa nyeri dan sakit sehingga kekuatan berkurang.

#### 3) Strain Tingkat III

Pada strain tingkat III, terjadi robekan total pada unit musculo tendineus. Biasanya hal ini membutuhkan tindakan pembedahan, kalau diagnosis dapat ditetapkan.

Menurut Depdiknas (1999: 632) “otot merupakan urat yang keras atau jaringan kenyal dalam tubuh yang fungsinya untuk menggerakkan organ tubuh”. Pengertian tendo menurut Hardianto Wibowo (1995: 5) adalah jaringan ikat yang paling kuat (ulet) berwarna keputih-putihan, bentuknya bulat seperti tali yang memanjang. Adapun strain



dan sprain yang mungkin terjadi dalam cabang olahraga renang yaitu punggung, dada, pinggang, bahu, tangan, lutut, siku, pergelangan tangan dan pergelangan kaki.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 16) penanganan yang dilakukan pada cedera tendo dan ligamentum adalah dengan diistirahatkan dan diberi pertolongan dengan metode (RICE). Artinya:

**R (Rest)** : diistirahatkan pada bagian yang cedera.

**I (Ice)** : didinginkan selama 15 sampai 30 menit.

**C (Compress)** : dibalut tekan pada bagian yang cedera dengan bahan yang elastis, balut tekan di berikan apabila terjadi pendarahan atau pembengkakan.

**E (Elevate)** : ditinggikan atau dinaikan pada bagian yang cedera.

Perawatan yang dapat dilakukan oleh pelatih, tim medis atau lifeguard menurut Hardianto wibowo (1995:26) adalah sebagai berikut:

**a) Sprain/strain tingkat satu (first degree)**

Tidak perlu pertolongan/ pengobatan, cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya.

**b) Sprain/strain tingkat dua (Second degree).**

Kita harus memberi pertolongan dengan metode RICE. Disamping itu kita harus memberikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, spalk maupun gibs. Biasanya istirahat selama 3-6 minggu.

**c) Sprain/strain tingkat tiga (Third degree).**

Kita tetap melakukan metode RICE, sesuai dengan urutanya kemudian dikirim kerumah sakit untuk dijahit/ disambung kembali

**Dislokasi**

Dislokasi adalah terlepasnya sebuah sendi dari tempatnya yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan adalah dislokasi di bahu, sendi panggul (paha), karena terpeleset dari tempatnya maka sendi itupun menjadi macet dan juga terasa nyeri (Kartono Mohammad, 2001: 31). Sebuah sendi yang pernah mengalami dislokasi, ligamen-ligamennya biasanya menjadi kendur. Akibatnya, sendi itu akan mudah



mengalami dislokasi kembali. Penanganan yang dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah melakukan reduksi ringan dengan cara menarik persendian yang bersangkutan pada sumbu memanjang, imobilisasi dengan spalk pada jari-jari, di bawa kerumah sakit bila perlu dilakukan resistensi jika terjadi fraktur.

### **Patah Tulang**

Patah tulang adalah suatu keadaan yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang maupun tulang rawan. Menurut Mirkin dan Hoffman (1984: 124-125) patah tulang dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

- a. Patah tulang kompleks, dimana tulang terputus sama sakali.
- b. Patah tulang stress, dimana tulang retak, tetapi tidak terpisah.

Menurut Depdiknas (1999: 124) patah tulang dapat dibedakan sebagai berikut:

- a) Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang keluar.
- b) Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit.

Penanganan patah tulang yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo (1995:28) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan, pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh dokter secepat mungkin dalam waktu kurang dari lima belas menit, karena pada waktu itu olahragawan tidak merasa nyeri bila dilakukan reposisi, kemudian dipasang spalk balut tekan untuk mempertahankan kedudukan yang baru, serta menghentikan perdarahan.

Gejala yang timbul :

- adanya ruda paksa
- jari tidak dapat digerakkan
- nyeri setempat dan makin bertambah bila digerakkan.
- Hilangnya fungsi
- Terdapat perubahan bentuk
- Nyeri tekanan/ketok



Pertolongan :

- atasi shock dan perdarahan, dijaga lapangnya jalan nafas.
- berusaha tetap tenang jangan panik, bila ada pendarahan akibat luka tutup dengan kain steril.
- Pasangkan bidai (spalk) atau dibebankan ke anggota badan penderita yang sehat
- Bila adanya dugaan patah tulang, dibaringkan pada alas yang keras
- Massage/ diurut sama sekali dilarang
- Bawalah ke rumah sakit yang terdekat untuk perawatan lebih lanjut

### **Kram Otot**

Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot dan mengakibatkan rasa nyeri. (Hardianto Wibowo, 1995: 31) penyebab kram adalah otot yang terlalu lelah, kurangnya pemanasan serta peregangan, adanya gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang.

Penyebab terjadinya kram:

- a) Otot terlalu lelah pada waktu berolahraga terjadi proses pembakaran yang menghasilkan sisa metabolik yang menumpuk berupa asam laktat kemudian merangsang otot/ saraf hingga terjadi kram
- b) kurang pemanasan (Warming Up) serta pendinginan (Cooling Down).
- c) Adanya gangguan sirkulasi darah yang menuju keotot, sehingga menimbulkan kejang.

Kram yang mungkin terjadi yaitu:

- a) Otot Perut (Abdominal)
- b) Otot betis (Gastrocnemius)
- c) Otot paha belakang (Hamstring)
- d) Otot telapak kaki

Penanganan cedera pada umumnya terhadap kram otot yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo, (1995: 33) adalah sebagai berikut:



- a) Atlet diistirahatkan, diberikan semprotan chlor ethyl spray untuk menghilangkan rasa nyeri/sakit yang bersifat lokal, atau digosok dengan obat-obatan pemanas seperti conterpain, dan salonpas gell untuk melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah tidak terganggu karena kekuatan/kekejangan otot pada terjadi kram.
- b) Pada saat otot kejang sampai kejangnya hilang. Menahan otot waktu berkontraksi sama artinya dengan kita menarik otot tersebut supaya myosin filament dan actin myosin dapat menduduki posisi yang semestinya sehingga kram berhenti. Pada waktu ditahan dapat disemprot dengan chlor etyl spray, hingga hilang rasa nyeri

### **Perdarahan**

Perdarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan atau terjatuh. Kemungkinan perdarahan yang terjadi pada cabang olahraga renang ialah perdarahan pada hidung, mulut dan kulit. Perawatan yang dapat dilakukan oleh pelatih atau tim medis menurut Hardianto Wibowo (1995:21) adalah sebagai berikut:

- a) Perdarahan pada hidung
  - Penderita didudukan, batang hidung dijepit sedikit kebawah tulang rawan hidung, dalam posisi ibu jari berhadapan dengan jari-jari yang lain. Lakukan kurang lebih 5 menit dengan jari tangan. Sementara penderita dianjurkan bernafas melalui mulut
  - Hidung dan mulut dibersihkan dari bekas-bekas darah. Biasanya perdarahan akan berhasil dihentikan, sebaiknya diberikan kompres dingin disekitar batang hidung. Sekitar mata hingga pipi.
  - Kalau penijatan tidak berhasil, maka atlet harus diberi perlotongan oleh dokter atau dibawa kerumah sakit.
  - Kalau perdarahan hidung tidak mau berhenti setelah pertolongan pertama ini, kemungkinan besar disertai patah tulang, kadang-kadang deformitas dapat terjadi.
  - Bila terjadi fraktur atau retak pada tulang hidung, maka untuk menghentikan perdarahan pada hidung tidak boleh dipijit, tetapi hanya diberi kompres dingin saja, lalu dikirim kerumah sakit. Jangan sekali-kali meniupkan udara dari hidung



dengan paksa untuk mengeluarkan bekuan-bekuan darah, karena ini akan menimbulkan pendarahan paru.

- b) Pendarahan pada mulut
  - hentikan pendarahan dari bibir atau gusi dengan penekanan secara langsung dan kompres dingin.
  - Bila gigi goyang atau fraktur, jangan mencabutnya. Kirim ke dokter gigi untuk penanganan lebih lanjut.
- c) Pendarahan pada kulit
  - Bersihkan luka terlebih dahulu dengan obat yang mengandung antiseptik.
  - setelah luka kering lalu diberi obat yang mengandung antiseptik seperti betadine, apabila luka sobek lebih dari satu cm sebaiknya di jahit, apabila lepuh dan robek, potonglah sisa-sisa kulitnya kemudian dibersihkan dan bebatlah dengan bahan yang tidak melekat.

### **Pingsan**

Menurut Giam & Teh (1992: 242) pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, di sebabkan oleh berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa. Hal merupakan akibat dari

- a) Aktivitas fisik yang berat sehingga menyebabkan deposit oksigen sementara.
- b) Pengaliran darah atau tekanan darah yang menurun karena pendarahan hebat.
- c) Karena jatuh dan benturan.

Menurut Kartono Mohammad (2001: 96-99) ada beberapa macam penyebab pingsan yaitu:

- a) Pingsan biasa (saimple fainting)

Pingsan jenis ini misalnya dijumpai pada orang-orang berdiri berbaris diterik matahari, atau orang yang anemia (kurang darah), lelah, takut, tidak tahan melihat darah.

- b) Pingsan karena panas (heat exhaustion)

Pingsan jenis ini terjadi pada orang-orang sehat bekerja ditempat yang sangat panas.



Penanganan pingsan yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo (1995: 36) sebagai berikut:

- a) Menyadarkan olahragawan
- b) Mengeluarkan atau membawa olahragawan ke tempat yang tenang dengan posisi terlentang dan kepala tanpa bantal.
- c) Melakukan pemeriksaan dengan lebih teliti lagi mengenai refleks pupil. Jika ditemukan antara pupil mata kanan dan kiri (anisokur) ini berarti bukan semata-mata gegar ringan tetapi dalam keadaan gawat

### Luka

Menurut Hartono Satmoko (1993:187), luka didefinisikan sebagai suatu ketidaksinambungan dari kulit dan jaringan dibawahnya yang mengakibatkan pendarahan yang kemudian dapat mengalami infeksi. Luka dapat dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Luka lecet (Abrasi): cedera goresan pada kulit.
- b) Lepuh: cedera gesekan pada kulit. Seluruh tubuh mempunyai kemungkinan besar untuk mengalami luka, karena setiap perenang akan melakukan kontak langsung pada saat latihan dan bisa juga luka karena peralatan yang dipakai.

Perawatan yang dapat dilakukan oleh pelatih atau tim medis menurut Hardianto Wibowo (1995:21) adalah sebagai berikut:

- a) Bersihkan terlebih dahulu luka tersebut, karena dikhawatirkan akan timbul infeksi. Cara membersihkan luka pada kulit yaitu dibersihkan atau dicuci dengan Hidrogen peroksida (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) 3% yang bersifat antiseptik (membunuh bibit penyakit), Detol atau betadine, PK (kalium permanganat) kalau tidak ada bisa dengan sabun. Setelah luka dikeringkan lalu diberikan obat-obatan yang mengandung antiseptik juga, misalnya: obat merah, yodium tingtur, larutan betadine pekat. Apabila luka robek lebih dari 1cm, sebaiknya dijahit.
- b) Bila lepuhnya robek, potonglah sisa-sisa kulitnya. Kemudian bersihkanlah dan bebatlah dengan bahan yang tidak melekat. Bila lepuh utuh dan tidak mudah robek, biarkan atau letakkan bebat untuk lepuh diatasnya. Bila lepuhnya tegang, nyeri atau



terlihat akan pecah, bersihkan dan kemudian tusuklah dengan jarum steril. Kemudian tutuplah dengan bebat yang bersih.

## KESIMPULAN

Cedera Olah Raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Jenis-jenis cedera olah raga:

- 2) Cedera tulang ,contoh: patah tulang kering atau tulang telapak kaki pada pelari jarak jauh, disebut juga fatigue fracture.
- 3) Cedera otot,Contoh: robekan otot yang sering terjadi pada otot paha bagian depan (sering terjadi pada sepak bola), atau otot betis (sering terjadi pada tennis)
- 4) Cedera sendi ,Contoh: pengikat sendi (ligamen) yang teregang berlebihan atau bahkan putus yang mengakibatkan sendi yang terkena menjadi tidak stabil

## DAFTAR PUSTAKA

<http://hannythinkabout.blogspot.com/2010/02/mengenal-cedera-dan-cara-mengatasinya.html>.

[http://repository.unp.ac.id/14314/1/A\\_06\\_ARIE\\_ASNALDI\\_80956\\_6742\\_2016.pdf](http://repository.unp.ac.id/14314/1/A_06_ARIE_ASNALDI_80956_6742_2016.pdf)

Syafruddin. 2011. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press

Taylor, Paul M. 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera*. Olahraga Alih Bahasa Jamal Khabib. Jakarta: Raja Garfindo Persada

Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Wibowo, Hardianto. 1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Zulhilmi. 2010. *Bahan Ajar Segi-segi Praktis dalam Pertolongan Pertama dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.