

Pelatihan Pertolongan Pertama Dan Cidera Olahraga Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan

Ajis Sumantri ¹⁾; Dwinky Marta Putra ²⁾; Dodi Ertanto ³⁾; Oetari Lismana ⁴⁾

^{1,2,3,4)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ ajissumantri@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [28 Juni 2024]

Revised [21 Juli 2024]

Accepted [22 Juli 2024]

KEYWORDS

Training, Events
Sports, Injury
Sport, First Aid
First Aid.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Laporan pelatihan pertolongan pertama dan cidera olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan tahun 2024 menggambarkan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menangani cedera olahraga di kalangan siswa. Pelatihan ini menyoroti pentingnya respons cepat dan penanganan yang tepat saat menghadapi cedera ringan maupun serius selama kegiatan olahraga. Peserta dilatih untuk mengidentifikasi tanda-tanda cedera, memberikan pertolongan pertama yang efektif, serta mengelola situasi darurat dengan tenang dan terorganisir. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan pemahaman tentang langkah-langkah pencegahan cedera olahraga. Diharapkan bahwa dengan peningkatan keterampilan dan pengetahuan ini, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi siswa dalam menjalani aktivitas olahraga.

ABSTRACT

The report on first aid and sports injury training at State Vocational High School 5 Bengkulu Selatan in 2024 describes efforts to enhance awareness and skills in handling sports injuries among students. This training highlights the importance of prompt response and proper handling when dealing with minor or serious injuries during sports activities. Participants are trained to identify signs of injury, provide effective first aid, and manage emergency situations calmly and systematically. Additionally, the training also provides understanding of preventive measures for sports injuries. It is hoped that with the improvement of these skills and knowledge, the school can create a safer and supportive environment for students to engage in sports activities.

PENDAHULUAN

Pertolongan pertama pada kecelakaan, juga dikenal sebagai First Aid, merupakan tindakan pertolongan dan perawatan sementara yang diberikan kepada korban kecelakaan sebelum mereka menerima perawatan lebih lanjut dari dokter atau paramedik. Tindakan ini tidak dimaksudkan sebagai pengobatan atau penanganan definitif, melainkan sebagai bantuan sementara yang dilakukan oleh petugas pertolongan pertama pada kecelakaan, baik itu petugas medis maupun orang awam, yang pertama kali menemui korban (Cecep, 2015).

Kecelakaan dapat menyebabkan luka ringan bahkan luka berat serta kematian karena tubuh korban berbenturan dengan benda keras yang disebut trauma fisik. Bagi seorang olahragawan, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga mereka dapat segera kembali mengikuti aktivitas fisik, berlatih, dan bertanding (Ulfah, AR 2013).



Gambar 1 Pertolongan Pertama Dalam Cidera Olahraga

Menurut Rohardjo (2013), pertolongan pertama ditujukan untuk memberikan perawatan darurat secara cepat sebelum pertolongan yang lebih mantap dapat diberikan oleh dokter. Tujuan pertolongan pertama juga adalah untuk meringankan beban sakit yang diderita oleh korban, mencegah bahaya maut atau mempertahankan hidup, meredakan penderitaan dengan memberikan perasaan tenang, mengurangi rasa takut, gelisah, dan bahaya yang lebih besar, serta mencegah penurunan kondisi

korban. Cedera olahraga yang terjadi pada pemain tidak hanya mengganggu kesehatan tetapi juga dapat mengurangi kesempatan mereka untuk berprestasi secara maksimal (Arovah, 2014).

Dalam melakukan pertolongan dan penanganan cedera olahraga, langkah pertama adalah mengetahui bagian tubuh yang terkena cedera dan tingkat keparahan cederanya. Secara umum, pasien tidak disarankan untuk melanjutkan kegiatan olahraga biasa sampai cederanya benar-benar pulih, dan mereka dapat bergerak dengan nyeri yang minimal (Sudijandoko, 2014).

Cedera yang terjadi saat berolahraga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kecelakaan, latihan yang buruk, peralatan yang tidak memadai, kurangnya persiapan fisik, serta pemanasan dan peregangan yang tidak cukup. Cedera umumnya terjadi karena aktivitas fisik yang tinggi yang diminta dalam olahraga. Cedera pada olahraga sering terjadi pada olahraga yang melibatkan kontak fisik, seperti beladiri, sepak bola, bola basket, dan lainnya. Contohnya, dalam olahraga sepak bola, cedera yang mungkin terjadi termasuk keseleo, kram, lecet, memar, perdarahan, patah tulang, dan dislokasi, yang dapat mempengaruhi hampir seluruh tubuh karena dampak benturan. Namun, dalam olahraga bulutangkis, cedera yang sering terjadi umumnya terbatas pada lutut, bahu, dan paha (Manadji, 2013).



Gambar 2 Rest Ice Compression Elevation

Mengetahui berbagai macam jenis cedera merupakan hal penting dalam penanganan pemberian pertolongan pertama pada cedera olahraga. Karena dengan mengetahui jenis cedera yang terjadi, kita dapat memberikan pertolongan pertama yang paling sesuai untuk cedera tersebut, karena tiap cedera memerlukan penanganan awal yang berbeda. Cedera umum yang sering terjadi saat berolahraga termasuk goresan, strain, dan sprain, atau yang lebih serius seperti patah tulang dan lainnya (Muttaqin, 2016).

Hasil studi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada Masyarakat Universitas Dehasen Bengkulu menunjukkan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan belum pernah menerima pelatihan mengenai pertolongan pertama pada cidera. Salah satu narasumber yang ada di SMKN 5 Bengkulu Selatan menjelaskan bahwa ketika ada anak yang cidera, mereka hanya memberikan pertolongan seadanya dengan menggunakan obat-obatan yang tersedia di sekolah, dan kemudian pihak sekolah menghubungi orang tua atau wali murid untuk menjemput anak tersebut. Berdasarkan kondisi ini, tim pengabdian kepada Masyarakat Universitas Dehasen Bengkulu untuk memberikan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan pertolongan pertama pada cidera dengan melibatkan dosen-dosen dari program studi Pendidikan jasmani yang mana dosen ini telah bersertifikasi dalam bidang keilmuan tentang Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga.

METODE

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen Universitas Dehasen Bengkulu dalam kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan pada tahun 2024 adalah untuk meningkatkan kesiapsiagaan dan pengetahuan siswa dalam memberikan pertolongan pertama serta penanganan cidera saat berolahraga. Melalui pelatihan ini, dosen berupaya untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang tindakan pertolongan pertama yang tepat dan cara-cara mengatasi cidera olahraga secara efektif.

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya pencegahan cidera dan praktik olahraga yang aman, sehingga dapat meminimalisir risiko kecelakaan selama beraktivitas fisik. Dengan demikian, tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan siswa serta masyarakat secara keseluruhan.



Gambar Pemberian Materi Cara-Cara Mengatasi Cidera Olahraga Secara Efektif

Manfaat

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh para dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa di lingkungan SMKN 5 Bengkulu Selatan tentang Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga. Pertama-tama, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang mereka pelajari di kelas dalam situasi nyata, sehingga memperdalam pemahaman mereka tentang konsep-konsep tersebut. Selain itu, melibatkan dosen dan mahasiswa sebagai fasilitator pelatihan juga menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan inspiratif bagi siswa, memungkinkan mereka untuk lebih terlibat dan aktif dalam proses pembelajaran. Selanjutnya, pelaksanaan pengabdian ini juga membangun kesadaran siswa akan pentingnya pertolongan pertama dan pencegahan cidera olahraga, sehingga mereka lebih waspada dan siap menghadapi situasi darurat.

Dengan demikian, secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sikap peduli dan tanggap terhadap kesehatan dan keselamatan diri sendiri maupun orang lain di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Kerangka Pemecahan Masalah

Memberikan kontribusi dalam menyukseskan kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan yaitu:

Tanggal : 04 Maret 2024
Jam : 08.00 sampai dengan selesai
Periode : Semester Genap 2023/2024
Tempat : Ruang Serbaguna SMKN 5 Bengkulu Selatan yang berada di Jl Desa Anggut, Anggut, Kec. Pino, Kab. Bengkulu Selatan, Bengkulu. Negara - Indonesia



Gambar 4 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan

Beberapa persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mendukung kelancaran kegiatan sebagai berikut :

1. Pada saat awal memulai kegiatan melakukan pengecekan persiapan tim perangkat pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan.
2. Kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan dari pukul 08.00 Wib hingga pukul 17.00 WIB.



Gambar 5 Praktik Pertolongan Pertama Dan Cidera Olahraga

Sasaran

Perwakilan dari Universitas Dehasen pada Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan ini terdiri dari 4 Orang Dosen 2 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Dehasen

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan berupa pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan yang dilaksanakan selama 1 hari yaitu mulai pada tanggal 04 Maret 2024 dilapangan Ruang Serbaguna SMKN 5 Bengkulu Selatan. Dimana 4 Orang Dosen sebagai Pemateri dan 2 orang mahasiswa sebagai sekretaris dan anggota dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Tabel 1 Sumber Daya Penelitian

No	Aktivitas	Nama Manusia	Perangkat
1	Pemateri	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	Materi
2	Sekretaris	Dwinky Marta Putra, M.Pd	Notulen
3	Anggota	Dodi Ertanto, M.Pd	Pembawa Acara
4	Anggota	Dodi Ertanto, M.Pd	Video Recorder
5	Mahasiswa	Rory Rizki Pratama	Smartphone
6	Mahasiswa	Rizki Survani	Smartphone

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu cara yang efektif bagi institusi pendidikan untuk berkontribusi langsung pada kesejahteraan dan peningkatan pengetahuan masyarakat. Dalam konteks ini, para dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dari Universitas Dehasen Bengkulu telah menjalankan sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan tentang Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga. Hasil dari kegiatan ini tidak hanya mencakup peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa, tetapi juga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku mereka terhadap kesehatan dan keselamatan saat berolahraga.

Salah satu hasil utama dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan siswa tentang tindakan pertolongan pertama yang tepat dalam situasi darurat. Melalui serangkaian pelatihan dan workshop yang diselenggarakan oleh para dosen dan mahasiswa, siswa diberikan pemahaman yang komprehensif tentang langkah-langkah yang harus diambil saat menghadapi keadaan darurat, seperti

pemberian pertolongan pertama pada korban cedera olahraga. Mereka belajar tentang pentingnya menstabilkan kondisi korban, memberikan kompresi pada luka, atau melakukan imobilisasi sementara pada bagian tubuh yang cedera. Informasi yang diberikan tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis, memungkinkan siswa untuk memahami dan mengaplikasikan pengetahuan mereka secara langsung dalam skenario-skenario kehidupan nyata.

Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga berhasil meningkatkan keterampilan siswa dalam memberikan pertolongan pertama. Dengan adanya sesi praktik langsung dan simulasi kecelakaan, para siswa diberi kesempatan untuk melatih keterampilan mereka dalam menangani situasi darurat. Mereka belajar untuk berkolaborasi sebagai tim dalam menyusun strategi pertolongan, memberikan bantuan kepada korban, dan bekerja dengan cepat dan efisien dalam kondisi yang menuntut. Praktik-praktik ini tidak hanya memperkuat keterampilan teknis siswa, tetapi juga mengembangkan keterampilan komunikasi dan kepemimpinan yang penting dalam situasi-situasi kritis.

Selanjutnya, hasil yang signifikan dari kegiatan ini adalah perubahan sikap dan perilaku siswa terkait kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera olahraga dan praktik olahraga yang aman. Melalui diskusi-diskusi tentang faktor-faktor risiko dan teknik-teknik pencegahan, siswa mulai memahami betapa pentingnya mengenali tanda-tanda bahaya dan mengambil langkah-langkah preventif untuk mengurangi risiko cedera. Mereka juga mulai menginternalisasi prinsip-prinsip keselamatan yang diajarkan, seperti pemanasan yang tepat sebelum berolahraga, penggunaan perlengkapan pelindung, dan menghindari perilaku berisiko. Perubahan sikap ini tercermin dalam perilaku siswa yang lebih berhati-hati dan proaktif saat berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, serta dalam upaya mereka untuk mendidik teman-teman mereka tentang praktik olahraga yang aman.

Selain dampak langsung pada siswa, kegiatan pengabdian ini juga memiliki hasil yang lebih luas dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan peduli terhadap kesehatan. Dengan melibatkan siswa sebagai agen perubahan, para dosen dan mahasiswa berhasil menciptakan budaya keselamatan yang kuat di SMKN 5 Bengkulu Selatan. Siswa menjadi lebih aware terhadap risiko dan tanggap terhadap situasi darurat, serta siap bertindak jika terjadi kecelakaan. Selain itu, mereka juga mulai berperan aktif dalam mempromosikan kesadaran akan pentingnya keselamatan dan pertolongan pertama kepada sesama siswa dan komunitas sekolah.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memiliki dampak yang lebih besar dalam membentuk budaya keselamatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Penyelesaian Masalah

Evaluasi kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh para dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan pemahaman siswa di SMKN 5 Bengkulu Selatan tentang Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga merupakan tahap kritis untuk memastikan efektivitas dan keberhasilan program tersebut.

Evaluasi dilakukan melalui berbagai metode, mulai dari pengumpulan data langsung dari peserta pelatihan hingga penilaian dari pihak sekolah dan komunitas. Salah satu aspek yang dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti pelatihan, yang dapat diukur melalui tes pengetahuan sebelum dan sesudah acara. Selain itu, keterampilan praktis siswa juga dievaluasi melalui observasi langsung selama sesi pelatihan dan simulasi kecelakaan. Evaluasi juga mencakup respons dan umpan balik dari siswa, guru, dan staf sekolah terkait kualitas pelatihan, materi yang disampaikan, dan kepuasan mereka terhadap program secara keseluruhan.

Dari hasil evaluasi ini, para dosen dan mahasiswa dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari kegiatan mereka serta merencanakan perbaikan dan pengembangan untuk masa depan, sehingga dapat terus meningkatkan dampak dan efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di lingkungan SMKN 5 Bengkulu Selatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh para dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani telah membawa dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa di SMKN 5 Bengkulu Selatan tentang Pertolongan Pertama dan Cidera Olahraga. Melalui serangkaian kegiatan pelatihan, diskusi, dan simulasi, siswa tidak hanya diberikan pengetahuan teoritis tentang tindakan pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga, tetapi juga dilatih keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dosen dan mahasiswa berhasil menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan mendidik, yang mendorong

partisipasi aktif siswa dan menghasilkan perubahan sikap yang positif terhadap kesehatan dan keselamatan diri.

Dengan demikian, kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pengabdian kepada masyarakat merupakan sarana yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa terkait pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga, serta berpotensi menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan peduli terhadap kesehatan. Langkah-langkah lanjutan dan upaya berkelanjutan perlu dilakukan untuk memastikan bahwa dampak positif dari kegiatan ini dapat dipertahankan dan diperluas ke dalam komunitas secara lebih luas.

Serta, terdapat beberapa saran yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan efektivitas dan dampak positif dari kegiatan ini. Pertama, penting bagi para peneliti dan praktisi untuk terus memperkuat kolaborasi dengan berbagai pihak terkait, termasuk pemerintah daerah, lembaga non-profit, dan komunitas lokal. Kolaborasi yang kuat dapat memperluas jangkauan kegiatan serta memastikan bahwa solusi yang dihasilkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan aspirasi masyarakat.

Selain itu, perlu juga ditingkatkan upaya untuk meningkatkan literasi dan partisipasi masyarakat dalam proses pengembangan dan implementasi program pengabdian. Peningkatan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dapat memperkuat keberlanjutan program serta memastikan bahwa solusi yang dihasilkan dapat diterima dan diadopsi dengan baik oleh masyarakat.

Terakhir, penting untuk terus melakukan evaluasi dan pemantauan terhadap program yang telah dilaksanakan, dengan melibatkan berbagai pihak terkait. Evaluasi yang komprehensif dapat memberikan wawasan berharga tentang keberhasilan program serta area-area yang memerlukan perbaikan di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi ini dapat terselenggara tentunya karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, patut kiranya kami menyampaikan penghargaan yang sebesar-besar kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, S.E, M.Si, Ak, selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memfasilitasi untuk melakukan kegiatan ini.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.
3. Ir. Jusuf Wahyudi, M.Kom, selaku Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan dukungannya dalam bentuk administrasi surat-surat.
4. Ribuan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan yang mana telah ikut mensukseskan acara Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A dan Manadji, A. (1994). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Depdikbud : Jakarta. Almatier, S. 2004
- Cecep (2015). Pertolongan Pertama. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Kep) Volume: 1. Jakarta. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- K Prastowo, NI Arovah. MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, (2014). 12, 2014. Fisioterapi dan terapi latihan pada osteoarthritis.
- Muttaqin, (2016). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan
- Rahardjo, Budi. (2014) Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan, Depdikbus, Sudijandoko. (2014). "Analisi Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola". (dalam Erwan Nur Arinda jurnal). Vol.02, No.03, Tahun.2014, 179-188.
- Ulfah, AR (2015), jurnal Pertolongan Pertama cedera olahraga. Jakarta.