

**PKM SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA
MENGUNAKAN METODE RICE PADA CLUB SEPAK BOLA
MANISA UTAMA DAN WALET FC SIDRAP**

**Arfandi Akkase¹, Haeril², Nur Indah Atifah Anwar³, Andi Atssam Mappanyukki⁴,
Nurul Fadilah Aswar⁵**

arfandi.akkase@unm.ac.id¹, haeril@unm.ac.id², nurindahatifah@gmail.com³,
andi.atssam@unm.ac.id⁴, nurulfadilahaswar.unm@gmail.com⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

Abstract

There are still many people around us who do not understand how to properly handle injuries, especially regarding the first treatment if an injury occurs during exercise. This paper aims to provide an understanding and description to the wider community about the appropriate steps, especially for the first treatment of sports injuries with RICE method. The RICE method is an injury management method, which aims to prevent further injury and reduce pain. The purpose of this community service is to provide scientific provision in the field of handling sports injuries with the RICE method. The problems faced by partners in the implementation of this Community Partnership Program are that partners do not know about the application or use of the RICE method when a player is injured and also lacks knowledge about which types of injuries can be directly handled using the RICE method. Partners who are Manisa Utama dan Walet FC athletes feel firsthand the benefits of the training taught. The implementation of community service activities regarding the first handling of injuries using the RICE method which has been carried out has been going well and smoothly. Partners who are soccer athletes feel firsthand the benefits of the training taught. The results of the interviews conducted, the partners feel that it is very important for sports activists to know, because of the lack of knowledge about the first treatment of injuries using the RICE method which is very useful for minimizing the occurrence of serious injuries and recurrence of injuries if not handled properly.

Keyword: Sports Injuries, RICE

History of article	Received: 25-09-2022	Reviewed: 10-10-2022	Revised: 19-10-2022	Accepted: 03-11-2022	Published: 06-11-2022
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia yang banyak digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang tua. Sepak bola selain berdimensi sebagai olahraga profesional juga sebagai pure game yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra-putri, dimanapun dan kapan saja (Saryono, 2006: 1). Sepak bola merupakan permainan yang keras karena kontak fisik sering terjadi antar pemain dan menuntut daya tahan kuat karena dimainkan dalam waktu 2x45 menit sehingga dapat memperbesar resiko terjadinya cedera. Read et al (2016: 1) Olahraga sepak bola memaksakan tuntutan fisiologis yang tinggi dan resiko cedera yang tinggi karena gerakan intensitas tinggi yang berulang seperti melompat, berlari, bersentuhan dengan lawan ketika kelelahan.

Cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga ataupun sesudah pertandingan (Wibowo: 1995). Menurut Setyaningrum (2019) Cedera olahraga apabila tidak tertangani dengan baik di awal cedera, maka akan memperlambat proses penyembuhan dan ada penyembuhan cedera akan tidak maksimal dan beresiko untuk cedera ulang atau re-injury, apalagi kalau sudah tidak tertangani dengan baik atau sudah parah, bisa dibawa keranah medis dan sampai harus dioperasi, oleh karena itu sangat diperlukan pencegahan cedera untuk mengurangi permasalahan dampak pada fisik, psikis dan sosialnya sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup serta perjalanan karir selanjutnya.

Ali dan Bambang (2009) Menambahkan Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera merupakan salah satu hambatan bagi olahragawan atau atlet dalam meraih prestasi olahraga. Faktor terjadinya cedera yang dialami atlet diantaranya karena riwayat cedera sebelumnya, kelelahan otot, dan gerakan fungsional kaki yang tidak baik dikarenakan kurang nya pemanasan (Warming up) dan peregangan (Stretching) saat melakukan olahraga (McCall, 2015: 1).

Salah satu penanganan pertama pada cedera olahraga yang sering dilakukan adalah dengan menggunakan metode RICE. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compresion (kompres), E=elevation (elevasi) RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma, seperti keseleo pergelangan kaki akut. Peradangan menyebabkan nyeri, edema, hiperalgesia, dan eritema, yang semuanya dapat membatasi kemampuan pasien untuk melakukan rehabilitasi yang diperlukan untuk penyembuhan yang tepat. Graha (2012) menyatakan apabila terjadi cedera akut, segera lakukan metode RICE diikuti konsultasi medis, pada cedera ringan biasanya langsung menggunakan metode RICE tapi pada cedera berat harus melakukan konsultasi dulu atau harus ke rumah sakit.

Permasalahan yang dihadapi mitra dalam program penerapan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah mitra kurang mengetahui tentang penerapan atau penggunaan metode RICE ketika ada pemain yang mengalami cedera dan juga kurang mengetahui tentang jenis cedera mana saja yang boleh langsung ditangani dengan menggunakan metode RICE. Solusi yang diberikan kepada mitra adalah memberikan sosialisasi tentang cara melakukan metode RICE dan pengetahuan tentang jenis cedera yang bisa ditangani dengan menggunakan metode RICE. Dengan bertambahnya pengetahuan mitra tentang metode RICE maka diharapkan mitra dapat mengaplikasikan dengan baik sehingga dapat meminimalisir cedera yang parah dan terjadinya *reinjury* atau cedera kambuhan.

Berdasarkan rencana tersebut, adapun hasil yang diharapkan pada pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Mitra mampu mengetahui dan mempraktekkan tahapan-tahapan penggunaan metode RICE.
2. Mitra mampu mengetahui jenis cedera mana saja yang dapat ditangani dengan metode RICE

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi (Basri et al., 2022). Kami merancang program kegiatan sesuai dengan kondisi yang ada di klub sepak bola Manisa Utama. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan cara pelatihan dan sosialisasi dengan mengadakan sosialisasi penanganan pertama pada cedera olahraga. Kegiatan sosialisasi ini menjadi salah satu upaya memberikan pemahaman serta memberikan solusi permasalahan terkait penanganan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode RICE. Dengan demikian diharapkan peserta dapat memahami dan menambah wawasan pengetahuan mengenai cara mengaplikasikan program penanganan pertama pada cedera olahraga di kegiatan sepak bola pada khususnya maupun pada kegiatan sehari-hari pada umumnya.

Metode berikutnya yaitu pemberian materi berupa buku panduan dan video tutorial teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode RICE. Cara ini untuk menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta, khususnya untuk teknik dasar penanganan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode RICE.

Partisipasi mitra tentunya sangat dibutuhkan dalam pelatihan ini. Keaktifan bertanya dan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan dari mitra yang terlibat. Karena hasil yang didapatkan akan lebih optimal jika peserta mengaitkan tentang penanganan pertama pada saat cedera dengan dengan kejadian yang pernah mereka alami.

Adapun garis besar yang dari Materi manajemen sistem pertandingan yang akan diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengertian tentang seluruh tahapan dari metode RICE yaitu *rest*, *ice*, *compression* dan *elevation*
2. Pengertian tentang jenis cedera apa saja yang bisa ditangani dengan menggunakan metode RICE.

C. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu, 10-11 September Tahun 2022 di dua lokasi berbeda. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di lapangan sepak bola Andi Cammi Manisa dan di lapangan sepak bola Bambu Runcing Rappang, Sidrap, Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.



Gambar 1. Pemberian materi di lapangan Andi Cammi Manisa Sidrap



Gambar 2. Pemberian Materi di Lapangan Bambu Runcing Rappang

Tujuan metode ceramah yaitu untuk menjelaskan mengenai apa itu metode RICE, bagaimana cara penerapan dan jenis cedera apa saja yang membutuhkan metode RICE sebagai penanganan pertama. Selain itu metode ceramah juga digunakan untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya dengan cara mewawancarai dan melihat penerapan dari pelatihan yang telah diikuti oleh peserta. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk menyajikan dan mengajarkan tentang bagaimana mempraktekkan tahapan-tahapan dari penanganan pertama menggunakan metode RICE mulai dari *rest*, *ice*, *compression* dan *elevation*. Sebagai mitra pada pengabdian kali ini adalah para atlet klub sepak bola Manisa Utama dan Walet FC Sidrap. Jumlah partisipan pada kegiatan pengabdian ini berjumlah sekitar 20 orang atlet.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang telah dilaksanakan berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra yang merupakan para atlet sepak bola merasakan secara langsung manfaat dari pelatihan yang diajarkan. Hasil dari wawancara yang dilakukan, para mitra merasa ini sangat perlu untuk diketahui oleh para penggiat olahraga, karena minimnya pengetahuan tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang sangat berguna untuk meminimalisir terjadinya cedera yang serius dan terjadinya cedera kambuhan apabila tidak ditangani dengan tepat. Menurut mitra, penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini sangat perlu untuk disosialisasikan lebih luas lagi terutama ke pelatih-pelatih, organisasi olahraga maupun komunitas olahraga yang ada di kabupaten Sidrap.

Hasil ini tentunya merupakan umpan balik yang positif bagi kami sebagai pelaksana pengabdian. Tentunya besar harapan kami agar pengabdian yang kami lakukan ini bisa diserap oleh masyarakat, diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari dan tentunya disebarluaskan kepada masyarakat yang lain sehingga lebih banyak lagi kelompok masyarakat terutama para penggiat olahraga yang mampu mengetahui tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE.

Kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar, hal ini didukung oleh beberapa faktor seperti:

- a. Pemberian materi dan praktek yang langsung dilakukan di lapangan sepak bola yang merupakan tempat atlet melakukan latihan maupun pertandingan.

- b. Partisipasi aktif dari para peserta sehingga membantu pemateri untuk memberikan materi dengan baik dan memberikan penjelasan lebih mendalam sesuai apa yang peserta kurang pahami.
- c. Dukungan dari masyarakat setempat sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar



Gambar 2. Penerapan gambar dan video tutorial metode RICE

Dalam pelaksanaan pengabdian penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang saya kami lakukan ada beberapa hal yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini, namun bukan sesuatu yang memberikan dampak yang negatif terhadap pengabdian yang kami lakukan. Beberapa faktor penghambat yang kami hadapi pada pengabdian ini adalah:

- a. Keterbatasan waktu yang dimiliki peserta karena adanya kegiatan ataupun kesibukan lain sehingga pendalaman materi tidak tercapai

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu:

1. Peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini dan juga peserta menyadari bahwa metode RICE sangat perlu dipahami terutama para penggiat olahraga terutama olahraga sepak bola.
2. Peserta mampu untuk mengetahui dan menerapkan tahapan-tahapan dalam metode RICE sehingga kedepannya mereka bisa secara mandiri mengaplikasikan apabila mendapatkan kasus cedera olahraga baik pada sepak bola maupun olahraga lainnya.

Adapun saran yang bisa kami berikan dari kegiatan pengabdian yang kami lakukan adalah:

1. Setelah memahami tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE, diharapkan peserta mampu untuk memberikan ilmu yang didapatkan kepada pihak lain agar semakin banyak yang paham bagaimana penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE.
2. Agar lebih banyak lagi pihak-pihak yang mampu memberikan sosialisasi tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Graha, A.S & Priyonoadi B. (2009). Terapi Massage Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas, Yogyakarta: FIK UNY
- McCall., A., Carling, C., Davison, M., et.al. (2015). Injury risk factors, screening tests and preventative strategies: a systematic review of the evidence that underpins the perceptions and practices of 44 football (soccer) teams from various premier leagues). BJSM. (1).
- Read, P, J. Jon, L. Oliver. Mark, B, A. Croix, D, S. Myer, G, D. Lloyd, R, S. (2016) Neuromuscular risk factors for knee and ankle ligament injuries in male youth soccer players. Sports Medicine. DOI 10.1007/s40279- 016-0479-z.
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepak Bola Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Hal 48
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2(1), 39-44.
- Wibowo, H. (1995). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga. Jakarta: EGC.