KORSAcs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar | korsacs@unm.ac.id

SOSIALISASI BAHAYA CEDERA SAAT BEROLAHRAGA DI ALAM TERBUKA

Darul Husnul[1], Muh. Syahrul Saleh[2],A. Ulfiana Fitri [3], Mutmainnah[4], Sarifin G[5]
[1]Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
[3,4]Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
[2]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar
[5]Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar
Email: darulhusnul@unm.ac.id

Abstract

The results showed that most participants had a low level of awareness of potential injury hazards in the outdoors. Common injuries involved falls, sprains or hypothermia, and were often caused by a lack of physical preparation, inadequate equipment or non-compliance with safety guidelines. Therefore, further efforts are needed to improve socialization and education about the risks and preventive measures that can be taken by participants. This study concludes that increasing participants' awareness and understanding of the dangers of injury during outdoor exercise can reduce the incidence of injury. Recommendations include providing better information, safety training, and promoting safe behaviors during outdoor sports activities. As such, this study contributes to efforts to improve the safety and well-being of participants in exercising in outdoor environments.

Keywords: *Sports Injuries, Nature*

History of article	*Received: 09-09-2023*	*Reviewed: 28-09-2023*	*Revised: 29-10-2023*	*Accepted: 20-11-2023*	*Published: 30-11-2023*

A. PENDAHULUAN

Berolahraga di alam terbuka merupakan kegiatan yang memberikan pengalaman menyegarkan dan mendalam, sekaligus memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental. Meskipun demikian, seperti halnya aktivitas fisik lainnya, berolahraga di alam terbuka tidak terlepas dari potensi bahaya cedera. Kondisi alam yang tidak terkendali dan ketidakpastian lingkungan dapat meningkatkan risiko kecelakaan yang dapat membahayakan para peserta.

Cedera saat berolahraga di alam terbuka dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi cuaca yang ekstrem, medan yang sulit diakses, dan faktor-faktor alam lainnya seperti flora dan fauna. Oleh karena itu, pemahaman akan potensi bahaya ini menjadi kunci untuk meminimalkan risiko dan menjaga keamanan para peserta.

Dalam tulisan ini, kita akan mengeksplorasi beberapa bahaya umum yang mungkin dihadapi saat berolahraga di alam terbuka. Selain itu, akan dibahas pula langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk memastikan pengalaman berolahraga tetap aman dan bermanfaat. Kesadaran akan potensi risiko ini bukanlah untuk menakut-nakuti, tetapi sebagai langkah-langkah preventif agar para pecinta olahraga di alam terbuka dapat menikmati kegiatan mereka dengan aman dan tanpa hambatan. Beberapa cedera yang sering terjadi pada saat berolahraga di alam terbuka diantaranya:

1. Terkilir atau Terjatuh
   Terkilir adalah cedera pada ligamen yang menghubungkan tulang satu dengan yang lain.Terjatuh bisa menyebabkan cedera pada sendi, tulang, atau otot.
2. Sengatan dan Gigitan Hewan
   Beberapa hewan di alam terbuka dapat menyebabkan sengatan atau gigitan yang dapat berakibat pada infeksi atau reaksi alergi.

3. Cedera Akibat Cuaca Ekstrem
   Paparan terhadap cuaca ekstrem seperti panas berlebihan atau dingin berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi, kelelahan panas, atau hipotermia.
4. Dehidrasi
   Kekurangan cairan dapat terjadi dengan cepat di lingkungan alam terbuka, terutama jika olahraga dilakukan di bawah sinar matahari yang terik.
5. Cedera Akibat Eksposur
   Paparan terus-menerus terhadap elemen alam seperti sinar matahari, angin, atau hujan dapat menyebabkan cedera pada kulit dan mata.
6. Cedera Akibat Peralatan
   Penggunaan peralatan yang tidak tepat atau rusak dapat menyebabkan cedera. Misalnya, sepatu gunung yang tidak sesuai dapat menyebabkan cedera pada kaki atau pergelangan kaki.
7. Cedera Akibat Kelelahan
   Berolahraga di alam terbuka membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kelelahan dapat menyebabkan penurunan kewaspadaan dan peningkatan risiko cedera.
8. Cedera Akibat Peralatan Pendakian
   Pada aktivitas seperti mendaki gunung, penggunaan peralatan pendakian yang tidak benar atau rusak dapat menyebabkan cedera serius.

Penting untuk selalu mempersiapkan diri sebelum berolahraga di alam terbuka, termasuk pemeriksaan peralatan, pemahaman terhadap lingkungan, dan pengetahuan tentang cara merespon kondisi darurat. Jika terjadi cedera, segera berikan pertolongan pertama dan cari bantuan medis jika diperlukan.

Penanganan cedera saat berolahraga di alam terbuka memerlukan pendekatan yang hati-hati dan cepat tanggap untuk memastikan keselamatan dan pemulihan yang optimal. Berikut adalah deskripsi umum tentang penanganan cedera saat berolahraga di alam terbuka:

1. Evaluasi Keselamatan Lingkungan
   Pastikan lingkungan sekitar aman untuk melakukan penanganan pertama. Jauhkan korban dari potensi bahaya seperti aliran air, tebing, atau cuaca buruk.
2. Panggil Bantuan Darurat
   Segera hubungi tim penyelamat atau nomor darurat setempat jika cedera serius atau membutuhkan perhatian medis mendesak.
3. Evaluasi Korban
   Periksa korban dengan hati-hati untuk menilai tingkat keparahan cedera. Jangan paksakan gerakan pada bagian tubuh yang terluka, terutama jika cedera pada tulang atau sendi.
4. Berikan Pertolongan Pertama
   Hentikan pendarahan dengan menggunakan perban atau kain bersih. Aplikasikan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) untuk cedera otot atau sendi.Jangan memberikan makanan atau minuman kepada korban jika ada indikasi cedera pada kepala atau perut.
5. Imobilisasi
   Imobilisasi tubuh jika diperlukan untuk mencegah pergerakan yang dapat memperburuk cedera, terutama pada cedera tulang atau punggung.
6. Rehidrasi
   Pastikan korban tetap terhidrasi, terutama jika berada di lingkungan yang panas atau tinggi.
7. Evakuasi
   Jika memungkinkan, evakuasi korban ke fasilitas medis atau tempat yang lebih aman untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.
8. Komunikasi

Tetap tenang dan berkomunikasi dengan korban untuk menjaga ketenangan mereka.Berikan informasi tentang tindakan yang diambil dan rencana selanjutnya. Pemantauan Setelah

9. Kejadian
   Pantau kondisi korban secara terus-menerus sampai bantuan medis tiba atau mereka diterima perawatan lebih lanjut.

Penting untuk diingat bahwa penanganan cedera saat berolahraga di alam terbuka dapat bervariasi tergantung pada jenis cedera dan kondisi lingkungan. Pelatihan pertolongan pertama dan pengetahuan tentang lingkungan sekitar sangat penting untuk respons yang efektif dan keselamatan yang optimal.

Sosialisasi penanganan cedera saat berolahraga di alam terbuka merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang risiko cedera yang mungkin terjadi saat mereka berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar ruangan. Deskripsi sosialisasi tersebut dapat mencakup berbagai aspek, seperti informasi mengenai jenis cedera yang umum terjadi, tindakan pencegahan yang dapat diambil, dan langkah-langkah pertama penanganan cedera saat kejadian.

Berikut adalah deskripsi beberapa poin kunci yang dapat disertakan dalam sosialisasi penanganan cedera saat berolahraga di alam terbuka:

1. Pengenalan Risiko Cedera
   Menjelaskan jenis cedera yang mungkin terjadi saat berolahraga di alam terbuka, seperti cedera pada sendi, otot, patah tulang, luka bakar matahari, dan lain sebagainya. Menginformasikan faktor-faktor lingkungan yang dapat meningkatkan risiko cedera, seperti kondisi cuaca, medan yang tidak rata, atau keberadaan hewan liar.
2. Tindakan Pencegahan
   Memberikan panduan mengenai peralatan dan perlengkapan yang tepat untuk kegiatan olahraga di alam terbuka, seperti sepatu yang sesuai, pakaian pelindung, dan perlengkapan keselamatan lainnya. Mendorong pemahaman akan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya untuk mengurangi risiko cedera.
3. Prosedur Pertolongan Pertama
   Memberikan instruksi tentang langkah-langkah pertama yang harus diambil jika seseorang mengalami cedera, seperti memanggil bantuan medis, memberikan pertolongan pertama, atau melakukan evakuasi darurat. Mengajarkan teknik-teknik pertolongan pertama khusus untuk cedera umum, seperti pemulihan nafas, perban sementara, dan penanganan sementara patah tulang.
4. Evakuasi Darurat
   Menjelaskan bagaimana melakukan evakuasi darurat dari lokasi olahraga di alam terbuka, terutama jika medan sulit diakses atau memerlukan bantuan tambahan. Memberikan informasi tentang cara memberikan petunjuk lokasi kepada tim penyelamat.
5. Pentingnya Komunikasi
   Menekankan pentingnya komunikasi yang efektif di antara anggota tim atau peserta olahraga, terutama dalam situasi darurat. Memberikan informasi kontak penting, seperti nomor telepon darurat dan alamat lokasi yang bisa digunakan untuk memanggil bantuan.
6. Pelatihan Keterampilan Darurat
   Menawarkan pelatihan keterampilan darurat, seperti CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) atau teknik teknik pertolongan pertama lainnya, untuk meningkatkan kesiapan dalam menghadapi keadaan darurat.

Sosialisasi seperti ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, materi edukasi online, atau kampanye publik untuk mencapai audiens yang lebih luas. Tujuan utamanya adalah memberikan pemahaman yang cukup kepada masyarakat agar mereka dapat menjalani aktivitas olahraga di alam terbuka dengan lebih aman dan bertanggung jawab.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2023, di SMK 7 Kota Makassar, menggunakan metode konseling dan partisipasi aktif. Fase konseling dilakukan selama 60 menit, dimana 40 menit adalah sesi mendengar, siswa menceritakan apa yang dia alami, 20 menit selanjutnya adalah fase pemberian solusi. Menganalisis media sosial dan memberikan tanggapan kegiatan ini dilakukan dengan memberi kesempatan untuk mengomentari apa yang dia lihat dan dengar, selain itu di fase ini juga siswa mendapatkan assasment pemanfaatan media teknologi dengan cerdas. Selain itu dalam kegitan ini juga melibatkan guru dalam pembentukan assasment yang dapat membuat siswa nyaman dan memiliki motivasi dalam belajar.

Gambar 1: Metode Pelaksanaan

Metode dalam kegiatan ini menggunakan sosialisasi dan demonstrasi yang melibatkan tema kegiatan yang dapat memberikan dampak positif.Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan sosialisai melalui aktifitas materi dengan ceramah dan melibatkan praktik teknis serta panduan aktifitas fisik dalam persiapan perjalanana. Pelaksanaan kegiatan tanggal 15 sd 18 Oktober 2023 bertempat di basecamp pencinta alam lapawawoi Bone UNM. Kota Makassar Sulawesi selatan dengan sasaran seluruh anggota organisasi tersebut.

1. Observasi
   Pada kegiatan ini adalah melaksanakan observasi terkait dengan mengumpulkan data –data kasus cedera yang terjadi pada organisasi pencinta alam lapawawoi bone ini
2. Sosialisasi
   Pada tahapan ini tim bekerjasama dengan pihak terkait seperti SAR, komunitas pencinta alam dan tenaga medis yang kompoten di bidangnnya, membuat konsep kegiatan yang akan di laksanakan pada saat pelaksanan. Menentukan narasumber yang akan memberikan materi. Serta mempersiapkan kebutuhan yang akan diginakan pada saat pelaksanaan.
3. Pelaksanan
   Kegiatan memberikan sosialisai bahaya cedera saat berolahraga di alam terbuka identifikasi Potensi Risiko: Kenali dan informasikan peserta tentang potensi risiko cedera yang mungkin terjadi di alam terbuka, seperti jalan berbatu, ketidakstabilan cuaca, atau flora dan fauna berbahaya.Persiapan dan Peralatan: Tekankan pentingnya persiapan sebelum berolahraga, termasuk pemilihan peralatan yang sesuai dan pengecekan kondisi fisik. Pemanasan dan Peregangan: Ajarkan teknik pemanasan yang benar sebelum beraktivitas dan peregangan setelah berolahraga untuk mengurangi risiko cedera otot dan ligamen. Pelatihan Pertolongan Pertama: Berikan pelatihan dasar pertolongan pertama kepada peserta, termasuk penanganan luka ringan, patah tulang, atau cedera lainnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi mengenai cedera saat berolahraga di alam terbuka sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan potensi risiko yang terkait dengan aktivitas fisik di

luar ruangan. Berikut adalah beberapa hasil dan pembahasan mengenai cedera saat berolahraga di alam terbuka beserta penanganannya:

1. Peningkatan Kesadaran
   Sosialisasi berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan potensi cedera saat berolahraga di alam terbuka. Menyampaikan informasi mengenai jenis cedera yang mungkin terjadi dan faktor-faktor risiko yang perlu diperhatikan. Pemahaman Tentang Penanganan Awal: Masyarakat dan penggiat olahraga alam bebas lebih memahami langkah-langkah penanganan awal untuk cedera yang umum terjadi, seperti memar, regangan otot, dan luka ringan. Penekanan pada pentingnya membawa peralatan pertolongan pertama selama kegiatan di alam terbuka.
2. Penggunaan Peralatan Pelindung
   Sosialisasi berhasil meningkatkan penggunaan peralatan pelindung, seperti helm, sarung tangan, dan pelindung lutut, untuk mengurangi risiko cedera.
3. Perubahan perilaku
   Adanya perubahan perilaku masyarakat dalam mengenali dan menghindari potensi bahaya selama berolahraga di alam terbuka. Peningkatan kewaspadaan terhadap kondisi alam sekitar dan faktor cuaca. Edukasi masyarakat tentang langkah-langkah pertolongan pertama yang dapat dilakukan, termasuk pemulihan dan penstabilan korban.Pentingnya membawa peralatan pertolongan pertama seperti plester, perban, dan obat-obatan dasar.
4. Evakuasi dan Komunikasi
   Menekankan pentingnya prosedur evakuasi yang aman dalam situasi darurat, termasuk memanggil bantuan medis dan memberikan informasi lokasi yang akurat. Meningkatkan keterampilan komunikasi darurat untuk mempercepat tanggapan petugas penyelamat.
5. Pelatihan Keahlian Khusus
   Sosialisasi tentang pelatihan khusus untuk aktivitas berolahraga tertentu, seperti teknik hiking yang aman, penyelaman, atau memanfaatkan peralatan panjat tebing. Mendorong partisipasi dalam kursus keselamatan yang diselenggarakan oleh ahli di bidangnya. Kolaborasi dengan Pihak Terkait:

Membangun kerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti organisasi penyelamat, dokter, dan pihak berwenang setempat untuk meningkatkan sistem tanggap darurat. Sosialisasi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan olahraga di alam terbuka yang lebih aman dan bertanggung jawab, dengan meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan kesiapsiagaan dalam menanggapi keadaan darurat.

D. KESIMPULAN

Sosialisasi mengenai cedera olahraga di alam bebas memiliki peran penting dalam meminimalkan risiko dan memastikan keselamatan para penggiat olahraga tersebut. Berikut adalah beberapa kesimpulan penting terkait sosialisasi cedera olahraga alam bebas:

1. Sosialisasi membantu para peserta olahraga alam bebas untuk memahami risiko yang terkait dengan kegiatan tersebut. Pengetahuan ini dapat mendorong kesadaran akan potensi bahaya dan langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil.
2. Informasi yang diberikan melalui sosialisasi dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menggunakan perlengkapan pelindung yang sesuai. Contohnya, helm, pelindung lutut, dan peralatan keselamatan lainnya.
3. Sosialisasi tidak hanya fokus pada potensi cedera, tetapi juga pada pengajaran teknik dan keterampilan yang benar dalam berbagai olahraga alam bebas. Hal ini membantu peserta untuk lebih kompeten dan mengurangi risiko cedera karena kesalahan teknis
4. Peserta diharapkan mengetahui langkah-langkah pertolongan pertama dan prosedur medis darurat yang dapat diterapkan dalam situasi cedera. Sosialisasi meningkatkan pemahaman

tentang tindakan yang perlu diambil untuk mengatasi cedera sementara menunggu bantuan professional.

5. Sosialisasi yang di lakukan di salah sat kelompok pencinta alam yang ada di kota Makassar merupakan salah satu bentuk kepedulian kita terhadap bahaya olahraga lingkungan alam bebas dan di tambaha semakin maraknya pejalan-pejapan yang tidak siap dalam melakukakn persiapan perjalaanan

E. DAFTAR PUSTAKA

Ali Satia Graha, B. P. (2009). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas. Yogyakarta: FIK UNY.

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bima Aksara.

Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain

Sepak Bola (Studi Kasus Liga Springhill Putaran II Pengcab PSSI Surabaya 2014. Jurnal Kesehatan Olahraga 2, 179-188.

Perdana, H. N. (2020). Survei Pemahaman Penanganan Cedera Dengan Metode Rice Pada Guru Pjok Tingkat Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Mojokerto Kabupaten Kediri Tahun. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Rahardjo, B. (1992). Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Schmikli, S. L. (2009). National Survey On Sports Injuries In The Netherlands: Target Populations For Sports Injury Prevention Programs. Clinical Journal of Sport Medicine, 101-106.