

## Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Akut Pada Komunitas Taekwondo Indonesia Muda

Achmad Briliansyah Arieputra<sup>1</sup>, Luluk Setya Arimbi<sup>2</sup>, Lisa Grafita<sup>\*3</sup>, Dimas Budi Lestari<sup>4</sup>, Isnaini Herawati<sup>5</sup>, Arif Pristianto<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia  
\*e-mail: j120221085@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, j120221100@student.ums.ac.id<sup>2</sup>, ,  
j120221164@student.ums.ac.id<sup>3</sup>, j120221170@student.ums.ac.id<sup>4</sup>, ih166@ums.ac.id<sup>5</sup>,  
arif.pristianto@ums.ac.id<sup>6</sup>,

### Abstrak

Cedera olahraga seringkali diakibatkan oleh trauma ringan maupun berat. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi pencegahan dan penanganan cedera pada komunitas taekwondo di Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Metode penyuluhan ini adalah pengisian kuesioner, pemberian materi, demonstrasi dan pemberian treatment mengenai pencegahan dan penanganan cedera akut dengan core stability, star excursion balance exercise serta Peace and Love. Hasil assessment pengetahuan materi yang disampaikan pada anggota komunitas Taekwondo Indonesia Muda yang dilakukan pre-test didapat 15 orang (23%) memiliki pengetahuan dalam kategori paham, 52 orang (77%) memiliki pengetahuan dalam kategori tidak paham. Sedangkan pada post-test didapat 56 orang (83%) memiliki pengetahuan paham, 11 orang (17%) memiliki pengetahuan dalam kategori tidak paham. Hasil evaluasi nyeri menggunakan NRS pada atlet yang cedera didapatkan nilai pre-test untuk nyeri diam (5), nyeri tekan (6), nyeri gerak (5). Sedangkan untuk nilai post-test pada evaluasi nyeri didapatkan nilai nyeri diam (4), nyeri tekan (4) dan nyeri gerak (3). Berdasarkan hasil pre dan post test kegiatan didapat peningkatan pemahaman pada responden sebanyak 60% dan penurunan tingkat nyeri.

**Kata Kunci:** Cedera Olahraga, Sprain Ankle, Taekwondo, Atlet, Peace and Love.

### Abstract

Sports injuries are often caused by minor or severe trauma. This activity aims to provide education on preventing and treating injuries to the taekwondo community in Sinduadi Village, Mlati District, Sleman Regency. This counseling method is filling out questionnaires, providing materials demonstrations, and providing treatment regarding the prevention and treatment of acute injuries with core stability, star excursion balance exercise, and Peace and Love. The results of the pre-test assessment of material knowledge presented to members of the Young Indonesian Taekwondo community showed that 15 people (23%) knew the understand category, and 52 people (77%) had knowledge in the do not understand category. Meanwhile, in the post-test, it was found that 56 people (83%) had understanding knowledge, and 11 people (17%) had knowledge in the not understanding category. The results of pain evaluation using NRS in injured athletes showed pre-test scores for silent pain (5), tender pain (6), and movement pain (5). Meanwhile, for the post-test scores on pain evaluation, the values for silent pain (4), tender pain (4), and movement pain (3) were obtained. Based on the results of pre and post-test activities, it was found that respondents' understanding increased by 60% and pain levels decreased.

**Keywords:** Sports Injuries, Ankle Sprains, Taekwondo, Athletes, Peace and Love.

## 1. PENDAHULUAN

### a. Analisis Data

Olahraga adalah aktivitas yang bersifat *overload*, sehingga membutuhkan energi cukup besar. Pola gerak yang normal akan menghemat energi. Prestasi olahraga dapat dicapai jika gerak dasarnya dilakukan dengan baik. Gerak dasar itu antara lain lari,

lompat, lempar dan angkat. Ternyata sebelum terjadi Gerakan, ada otot lain yang sudah bekerja terlebih dahulu yakni otot stabilisasi inti. Otot ini menciptakan landasan yang kuat untuk bergerak, otot stabilisasi inti akan menghasilkan jalinan yang baik pada tubuh, sehingga kerja dari setiap komponen gerak akan menjadi efisien karena semua beban terdistribusi secara merata. Jalinan yang baik ini akan menghasilkan stabilitas postur dalam bentuk kemampuan tubuh untuk menjaga posisi meski terjadi perubahan tempat dan gerak pada tubuh bersangkutan (Lesmana, 2020).

Atlet dapat mengalami cedera baik saat latihan maupun saat pertandingan. Beberapa penyebab cedera olahraga yaitu, latihan yang berlebihan ataupun terjadinya benturan fisik terhadap lawan main. Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera olahraga adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari atlet itu sendiri seperti postur tubuh yang kurang baik, kondisi tubuh yang tidak fit dan adanya kelemahan otot serta masalah pada ligament. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar seperti terjadinya tackling, benturan, alat dan kondisi lapangan yang kurang baik (Pristianto *et al.*, 2023).

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga (Puspitasari, 2015). Ada dua tipe cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu cedera akut dan *overuse*. Cedera akut merupakan cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan fraktur yang memerlukan pertolongan pertama oleh para profesional. Sedangkan *overuse* merupakan cedera yang diawali dengan adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (Setiawan, 2011).

Cedera pada atlet dapat diklasifikasi berdasarkan jaringan yang terkena dan penyebabnya. Berdasarkan jenis jaringan yang terkena terdapat cedera sprain dan strain. Sprain adalah cedera yang terjadi pada sendi dengan terjadinya robekan atau stress yang berlebihan di ligament. Strain adalah kerusakan pada suatu bagian otot dan tendon karena penggunaan yang berlebihan. Sedangkan cedera berdasarkan penyebabnya biasanya disebabkan oleh trauma yang terdiri dari dislokasi sendi dan luka terbuka atau tertutup. Dislokasi merupakan kondisi dimana sendi tidak berada di posisi yang semestinya. Luka terbuka yaitu cedera dengan adanya robekan pada jaringan kulit dan luka tertutup merupakan cedera dengan inflamasi dalam tubuh yang ditandai memar (Meikahani, 2015)

Cedera olahraga yang paling sering dijumpai pada atlet adalah *sprain ankle*. *Sprain ankle* merupakan terjadinya peregangan atau robekan pada ligament akibat adanya gerakan *over rotation*. Adapun keluhan yang muncul pada *sprain ankle* akut yaitu nyeri, bengkak, adanya jaringan fibrosus, keterbatasan luas gerak sendi dan melemahnya fungsi otot serta kemampuan fungsional (Agustianti and Herawati, 2022). Cedera olahraga dapat dicegah dengan melakukan exercise yang benar. Exercise meruokan kegiatan fisik dengan perencanaan, terstruktur, repetitive yang berfokus pada peningkatan, pemeliharaan ataupun kebugaran fisik (Pristianto *et al.*, 2022).

Penyuluhan pencegahan dan penanganan cedera olahraga pada atlet taekwondo ini dikemas dalam kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat). Kegiatan ini dilaksanakan di lokasi latihan taekwondo di gedung serbaguna Pogung Lor, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta dan peserta kegiatan ini adalah para atlet taekwondo, pelatih serta orangtua yang nantinya diharapkan mampu melakukan penanganan awal cedera baik saat latihan atau pertandingan. PKM sendiri merupakan media penghubung antara masyarakat dengan dunia pendidikan yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mehadapi perubahan di era globalisasi (Karyadiputra *et al.*, 2022). Menurut Sudrajat *et al.*, (2022) metode PKM dapat dimulai dari studi lapangan, menganalisa permasalahan memberikan solusi dan melakukan evaluasi. Kegiatan PKM

ini mengangkat metode terbaru dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

b. Pengumpulan Data

Pengumpulan data awal dilakukan melalui *screening* untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas taekwondo. Komunitas taekwondo yang termasuk peserta dalam kegiatan ini adalah atlet tanpa keluhan, atlet yang cedera, orang tua atlet serta pelatih taekwondo di Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman. Sebagaimana hasil observasi pada atlet, orang tua serta pelatih komunitas taekwondo di Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman masih belum memahami cara pencegahan dan penanganan yang baik dan benar pada cedera akut.

c. Permasalahan Mitra

Berdasarkan pada pengumpulan data awal melalui *screening*, maka skala prioritas masalah dengan melihat prognosis mortalitas, yaitu cedera akut. Cedera akut merupakan salah satu jenis cedera yang terjadi secara mendadak. Upaya pencegahan dan penanganan terhadap cedera akut harus lebih ditingkatkan lagi. Hal ini berfungsi untuk mengurangi risiko cedera pada atlet.

d. Solusi Yang Ditawarkan

Setelah mendapatkan data dan mengetahui prioritas masalah pada atlet, orang tua serta pelatih di komunitas taekwondo, maka kami bermaksud memberikan atau menawarkan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat promotif, preventif dan kuratif tentang pencegahan dan penanganan cedera akut yang bertujuan untuk mengurangi risiko cedera terhadap atlet. Upaya promotif dan preventif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait patologi, pencegahan dan penanganan cedera akut. Metode yang akan digunakan berupa penyuluhan dan demonstrasi dibantu dengan media *leaflet* dan penyuluhan dengan media *Microsoft Power Point* (PPT). Selain itu juga dilakukan upaya kuratif pada seorang atlet yang sedang mengalami sprain ankle pada komunitas taekwondo dengan metode pemberian *treatment* dan *home* selama 1x24 jam.

## 2. METODE

Secara general saat terjadi cedera olahraga jaringan yang rawan bermasalah adalah otot (*strain*) dan *ligament* (*sprain*). Keduanya perlu pencegahan dan penanganan yang tepat guna menghindari kerusakan jaringan yang lebih luas. Pedoman umum dalam pencegahan cedera akut dengan *core stability* dan *star excursion balance exercise* serta penanganan cedera akut menggunakan *Peace and Love*

a. Pencegahan

*Core stability* akan mengaktivasi otot core sebagai komponen stabilisasi pada trunk dan pelvis terhadap pola gerakan ekstremitas yang berfungsi dalam postural stabilisasi untuk menciptakan postural control. *Core stability* memiliki prinsip mengaktivasi core muscle sebagai komponen stabilisasi pada trunk dan pelvis terhadap pola gerakan ekstremitas. Aktifnya otot core ini akan menyebabkan terjadinya postural stabilisasi yang berfungsi dalam mekanisme postural kontrol. Pelatihan ini juga akan menyebabkan peningkatan mekanisme feedback dan feedforward pada fungsi neuromuskular dalam gerakan rantai kinetik di ekstremitas bawah (Utama *et al.*, 2020).

*Star excursion balance exercise* menyebabkan kontraksi otot secara konsentris dan eksentris, adanya pencapaian kontrol sensorimotor, serta menciptakan hip strategy dengan mengkontraksikan otot paha dan hip untuk menciptakan kontrol postural secara bersamaan. Latihan *star excursion balance* akan mempengaruhi kontrol sensorimotor melalui mekanisme proprioseptif yang menginformasikan presisi gerakan dan refleks muscular yang berkontribusi terhadap pembentukan stabilitas dinamis pada sendi dan keseimbangan dinamis serta membangkitkan aktivasi otot pergelangan kaki untuk melatih kekuatan otot stabilisator pergelangan kaki (Utama *et al.*, 2020).

b. Penanganan

Penanganan cedera pada atlet taekwondo, kami menggunakan prinsip *Peace and Love*. Setelah cedera, dapat dilakukan metode *Peace* (Purba *et al.*, 2021):

P (*Protect*) untuk melindungi dan membatasi pergerakan selama 1–3 hari untuk meminimalkan perdarahan, mencegah kerusakan jaringan dan mengurangi risiko cedera lebih parah. Istirahat harus diminimalkan karena istirahat yang lama dapat mengganggu kekuatan dan kualitas jaringan.

E (*Elevate*) untuk meninggikan tungkai lebih tinggi dari jantung untuk mendorong aliran cairan interstisial keluar dari jaringan. Meskipun bukti lemah mendukung penggunaannya, elevasi menunjukkan rasio risiko terhadap keuntungan yang rendah.

A (*Avoid Anti-Inflammatories*) untuk menghindari obat anti inflamasi. Dengan demikian, menghambat peradangan menggunakan obat-obatan dapat berdampak negatif pada penyembuhan jaringan jangka panjang, terutama bila dosis yang lebih tinggi digunakan.

C (*Compress*) untuk kompres tekanan mekanis eksternal menggunakan plester atau perban membantu membatasi edema intra-artikular dan perdarahan jaringan.

E (*Educate*) terapis harus mendidik pasien tentang manfaat pendekatan aktif untuk pemulihan. Modalitas pasif, seperti elektroterapi, terapi manual atau akupunktur, di awal setelah cedera memiliki tidak signifikan efek pada nyeri dan fungsi dibandingkan dengan pendekatan aktif dan bahkan mungkin produktif dalam jangka panjang. Pendidikan yang lebih baik tentang kondisi dan manajemen pembebanan membantu menghindari perlakuan berlebihan.

Setelah hari pertama berlalu, dilakukan metode *Love* (Purba *et al.*, 2021)

L (*Load*) pendekatan pembebanan aktif dengan gerakan dan olahraga bermanfaat bagi kebanyakan pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Stres mekanis harus ditambahkan lebih awal dan aktivitas normal dilanjutkan. Pembebanan yang optimal tanpa memperburuk nyeri dapat membantu proses perbaikan, remodeling dan membangun toleransi jaringan dan kapasitas tendon, otot dan ligamen melalui mekanotransduksi.

O (*Optimism*) harapan pasien yang optimis dikaitkan dengan hasil dan prognosis yang lebih baik. Faktor psikologis seperti malapetaka, depresi dan ketakutan dapat menjadi penghalang untuk pemulihan. Keyakinan dan emosi dianggap lebih menjelaskan variasi gejala daripada tingkat patofisiologi.

V (*Vascularisation*) aktivitas kardiovaskular sebagai dasar dalam pengelolaan cedera muskuloskeletal. Sementara penelitian diperlukan tentang dosis, setelah bebas dari rasa sakit, latihan aerobik harus dimulai beberapa hari setelah cedera untuk meningkatkan motivasi dan meningkatkan aliran darah ke struktur yang cedera. Mobilisasi dini dan latihan aerobik meningkatkan fungsi fisik, mendukung kembali bekerja dan mengurangi kebutuhan pereda nyeri pada individu dengan kondisi muskuloskeletal.

E (*Exercise*) latihan membantu memulihkan mobilitas, kekuatan, proprioception, dan adaptasi pada awal setelah cedera. Nyeri harus dihindari untuk memastikan perbaikan optimal selama fase subakut pemulihan, dan seharusnya digunakan sebagai panduan untuk perkembangan latihan. Mengelola cedera jaringan lunak lebih dari sekadar pengendalian kerusakan jangka pendek.

1) Target Luaran

- a) Edukasi tentang pencegahan dan penanganan cedera akut menggunakan media *leaflet* dan penyuluhan dengan media *Microsoft Power Point* (PPT)
- b) Menghasilkan publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat terkait pencegahan dan penanganan cedera akut.
- c) Peserta kegiatan ini adalah atlet tanpa keluhan, atlet yang mengalami cedera,

orang tua serta pelatih komunitas taekwondo dengan tujuan agar peserta dapat memahami pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan yang tepat pada cedera akut.

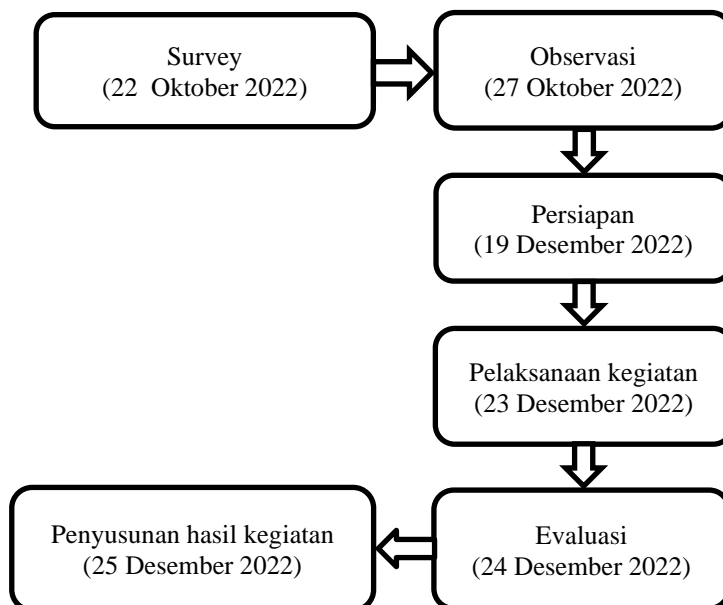
d) Memberikan treatment pada atlet yang mengalami cedera.

## 2) Instrumen

Pada pelaksanaan kegiatan komunitas ini, untuk mengetahui derajat nyeri pada atlet yang mengalami cedera, kami melakukan pengukuran derajat nyeri dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah skala sederhana yang digunakan secara linier dan penentuan tingkat nyeri secara lisan atau tertulis pada skala 0 sampai 10 (Misailidou *et al.*, 2010). NRS digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam praktek klinis, ditandai dengan garis angka 0 sampai 10 dengan interval yang sama dimana 0 menunjukkan tidak ada nyeri, 5 menunjukkan nyeri sedang, dan 10 menunjukkan nyeri berat. NRS biasanya dijelaskan kepada pasien secara verbal, namun dapat disajikan secara visual. Ketika disajikan secara visual, NRS dapat ditampilkan dalam orientasi horizontal atau vertikal. Alat ukur skala nyeri NRS telah menunjukkan sensitivitas terhadap pengobatan dalam intensitas nyeri. NRS dapat digunakan untuk penelitian analgesik yang sesuai untuk penilain nyeri secara klinis. Bukti mendukung validitas dan kemampuan dari alat NRS dapat digunakan pada pasien dewasa dan tua (Yudiyanta *et al.*, 2015).

## 3) Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi pencegahan dan penanganan cedera akut kepada “Atlet tanpa keluhan, Atlet yang mengalami cedera, Orang Tua serta Pelatih Komunitas Taekwondo” diselenggarakan pada 22 Oktober–25 Desember 2022 di Gedung serbaguna Pogung Lor, Sinduadi, Mlati, Sleman. Alur kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1. Alur Kegiatan Komunitas**

Kegiatan dilaksanakan tatap komunitas dengan menggunakan media sebagai berikut :

### a) Leaflet

Leaflet berisi konten ilmiah terkait pengertian, penyebab, klasifikasi, pencegahan serta penanganan cedera akut. Materi disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh partisipan disertai dengan gambar dengan tetap menjaga

keilmiahan dari konten.



**Gambar 2. Pembagian Leaflet**

b) Penyuluhan

Penyuluhan disampaikan secara langsung dan menggunakan media *Microsoft Power Point (PPT)* yaitu membahas pengertian, penyebab, klasifikasi, pencegahan serta penanganan cedera akut tentang cedera akut pencegahan dan penanganan cedera akut yang mudah untuk dilakukan. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab agar partisipan lebih memahami informasi yang diberikan.



**Gambar 3. Pemberian Materi**

c) Demonstrasi dan pemberian treatment

Demonstrasi dilakukan oleh team kepada seluruh peserta kegiatan. Selanjutnya pemberian treatment pada seorang atlet yang sedang mengalami sprain ankle.





**Gambar 4. Demonstrasi Latihan Pencegahan Cedera**

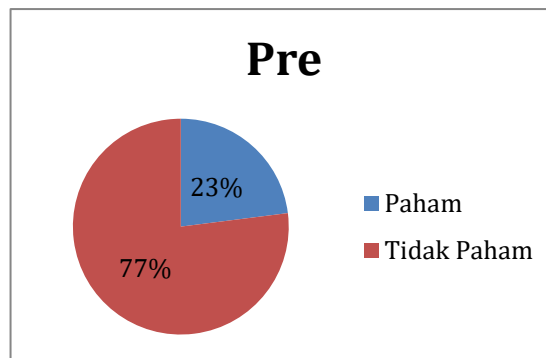


**Gambar 5. Pemberian Treatment Pada Atlet Sprain Ankle Akut**

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **a. Evaluasi Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera Akut**

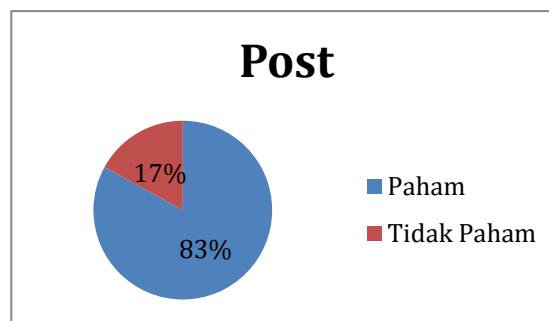
Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan, demonstrasi, penanganan pertama pada cedera akut serta tanya jawab, dimana materi, demonstrasi dan penanganan cedera dilaksanakan oleh seluruh anggota kelompok. Kegiatan komunitas ini dilakukan pada tanggal 23 Desember 2022, populasi pada penelitian ini adalah jumlah peserta sebanyak 83 orang dengan jumlah sampel 67 orang termasuk 1 atlet yang mengalami cedera akut, pengambilan data dilakukan dengan pengisian pre-post test. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi dua yaitu paham dan tidak paham. Responden dikatakan paham jika mengisi minimal 3 dari 6 pertanyaan kuesioner dengan jawaban paham. Sedangkan responden dikatakan tidak paham jika mengisi minimal 2 dari 6 pertanyaan kuesioner dengan jawaban tidak paham. Hasil kegiatan ini adalah gambaran mengenai tingkat pemahaman dalam pencegahan dan penanganan cedera pada komunitas taekwondo di Sasana Taekwondo Indonesia Muda Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.



**Gambar 6. Pre-Test Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera Akut**

Berdasarkan assessment pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera akut pada anggota komunitas Taekwondo Indonesia Muda yang dilakukan sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 15 orang (23%) memiliki pengetahuan dalam kategori paham, 52 orang (77%) memiliki pengetahuan dalam kategori tidak paham.

Data pada proses assessment awal nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assessment awal pengetahuan disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera akut pada anggota komunitas Taekwondo Indonesia Muda dalam kategori tidak paham. Langkah selanjutnya yaitu pemberian penanganan pertama pada atlet yang mengalami cedera *ankle sprain* akut menggunakan metode *Peace and Love*. Langkah terakhir adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



**Gambar 7. Post-Test Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera Akut**

Berdasarkan assessment pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera akut pada anggota komunitas Taekwondo Indonesia Muda yang dilakukan sesudah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 56 orang (83%) memiliki pengetahuan dalam kategori paham, 11 orang (17%) memiliki pengetahuan dalam kategori tidak paham.

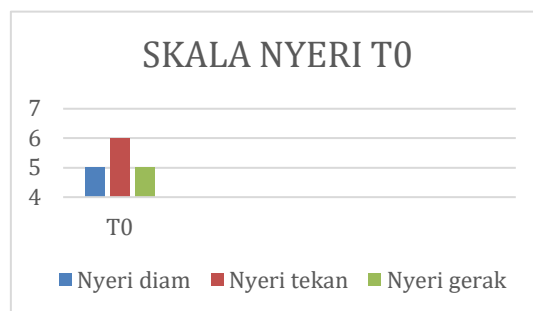
Data pada proses evaluasi nantinya dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera akut pada anggota komunitas Taekwondo Indonesia Muda dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori paham.



Pengambilan data pada atlet yang mengalami cedera akut *ankle sprain* dilakukan dengan pengukuran skala nyeri menggunakan instrument VAS. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi dua yaitu nyeri sebelum diberikan tindakan *Peace and Love* dan sesudah tindakan. Hasil diagram berikut adalah gambaran tingkat nyeri pada atlet yang mengalami cedera *ankle sprain* akut pada komunitas taekwondo di Sasana Taekwondo Indonesia Muda Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

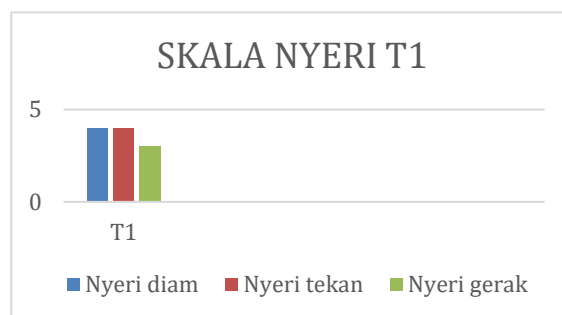
b. Evaluasi Nyeri

Evaluasi nyeri dilakukan pada seorang atlet yang mengalami sprain ankle akut dengan menggunakan metode penanganan *Peace and Love* selama 1X24 jam. Evaluasi nyeri menggunakan NRS.



Gambar 7. Pre-Test Evaluasi Nyeri

Berdasarkan diagram di atas didapatkan hasil pemeriksaan nyeri menggunakan instrument VAS yaitu nyeri diam 5, nyeri tekan 6 dan nyeri gerak 5. Data pada proses pengukuran awal dijadikan sebagai data sebelum diberikan tindakan penanganan cedera akut menggunakan metode *Peace and Love*. Langkah selanjutnya yaitu pemberian penanganan pertama pada atlet yang mengalami cedera *ankle sprain* akut menggunakan metode *Peace and Love* dan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 8. Post-Test Evaluasi Nyeri

Berdasarkan tindakan yang sudah diberikan untuk mengurangi nyeri pada atlet dengan cedera *ankle sprain* akut didapatkan hasil nyeri diam 4, nyeri tekan 4 dan nyeri gerak 3. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan pencegahan dan penanganan cedera akut memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas. Penulis berharap komunitas dapat terus menerapkan pengetahuan yang sudah disampaikan oleh pemateri. Selain itu, semoga dilain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik yang lain untuk dapat membantu mengoptimalkan kesehatan masyarakat. Kendala yang dialami oleh penulis dalam melaksanakan kegiatan ini adalah jarak tempat kegiatan yang cukup jauh dan kurangnya dana dari universitas sehingga penulis harus

mengeluarkan uang pribadi untuk terlaksananya kegiatan ini. Selain itu, karena kegiatan ini melibatkan atlet taekwondo anak sehingga membuat penulis harus membuat materi kegiatan menjadi ringan dan menarik, agar tetap mudah dimengerti dan tidak membosankan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre-post test kegiatan komunitas dan penanganan cedera akut yang dilakukan, didapatkan peningkatan pemahaman pada responden sebanyak 60% dan penurunan nyeri pada atlet yang mengalami cedera, maka dari itu dengan pemahaman yang meningkat fisioterapi menyarankan untuk para atlet yang menerapkan pencegahan menggunakan *core stability* dan *star excursion exercise* dan penanganan menggunakan *Peace and Love*.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Komunitas Taekwondo Indonesia Muda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, E.F. and Herawati, I. (2022) 'The Effectiveness of Exercise Therapy in Sprain Ankle Cases : Case Report', *Lppm Ptma*, pp. 1905–1911.
- Karyadiputra, E., Pratama, S., Muin, A.A. Setiawan, A., and Rahman, F.Y. (2022) 'Pelatihan Video Pembelajaran Berbasis Multimedia Pada Musyawarah Guru Mata Pelajaran Prakarya (MGMP Prakarya) SMP Kab. Barito Kuala', *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 89–94. Available at: <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i1.302>.
- Lesmana, S.I. (2020) 'Fisioterapi dan Cedera Olahraga'. Rayyana Komunikasindo.
- Meikahani, R. (2015) 'Pengembangan Buku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), p. 1.
- Misailidou, V., Malliou, P., Beneka, A., Karagiannidis, A., and Godolias, G. (2010) 'Assessment of Patients with Neck Pain: A Review of Definitions, Selection Criteria, and Measurement Tools', *Journal of Chiropractic Medicine*, 9(2), pp. 49–59. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2010.03.002>.
- Priyanto, A., Saffanah, D.N., Radinda, I., and Sari, D.R.K. (2023) 'Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Tim Futsal SMAN 1 Rangkasbitung', 6(2), pp. 86–95.
- Priyanto, A., Andini, R.M. and Naufal, A.F. (2022) 'Kejadian Cedera Muskuloskeletal Saat Melakukan Exercise Selama Masa Pandemi Covid-19', *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(1), pp. 73–81. Available at: <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.439>.
- Purba, R.H., Jauhari, M. and Aprilia, T. (2021) 'Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Peace and Love pada KSR PMI UNIT UNJ', 2021, pp. 240–246.
- Puspitasari, N. (2015) 'Hubungan Strenght, Endurance, Power, Speed, Flexibility, Agility, Juggling, Dribbling, Passing dan Stopping, Serta Shooting dengan Resiko Cedera Olahraga'.
- Setiawan, A. (2011) 'Faktor Timbulnya Cedera Olahraga', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), pp. 94–98.
- Sudrajat, B., Romadoni, F. and Asymar, H.H. (2022) 'Pelatihan Penerapan IoT Untuk Peningkatan Pengetahuan Teknologi Bagi Kader Kelurahan Sukasari Tangerang', *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 107–113. Available at: <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i1.323>.
- Utama, A.A.G.E.S., Astawa, P., Imron, M., Mahadewa, T.G.B.M., Satriyasa, B.K., and Wihandani, D.M. (2020) 'Penambahan Core Stability Pada Star Excursion Balance

Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis dan Menurunkan Fungsional Ankle Instabilitas Daripada Star Excursion Balance Exercise Pada Bela Diri Taekwondo', *Sport and Fitness Journal*, 8(3), p. 164. Available at: <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p09>.

Yudiyanta., Khoirunnisa, N. and Novitasi, R.W. (2015) 'Assesment Nyeri', *Cdk-226*, 42(3), pp. 214–234.