



EDUKASI DAN PENYULUHAN MEMAR PADA TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH DI GUMPANG KARTASURA

Education And Explanation of Bruising at The Putera Muhammadiyah Holy Place In Gumpang Kartasura

Maryam Habibah*¹, Mega Tia Nurfaiza², Mika Miji Susanti³, Wahyu Tri Sudaryanto⁴, Muhammad Ibnu Nazar⁵

^{1,2,3,4,5}Department of Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

***Email: j120190230@student.ums.ac.id**

Abstract

Injury is any physical complaint related to play or training that prevents a player from fully participating in a game or training session for at least one day. The most common injuries are bruises which are usually the result of an impact or occur when a sudden compressive force occurs and often occurs in contact sports. The purpose of this counseling is to determine the level of understanding of bruises and the initial treatment when they occur in the "Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kartasura" community. The outreach activity was attended by 18 community members. Data collection is done through interviews to find out the problems that often occur. The method used is pretest and posttest questionnaires. The delivery technique is in the form of lectures through power point media. The results of the comparison of the pretest and posttest showed that the level of understanding of the members after being given the extension material increased and entered the good category.

Keywords: Bruises, PRICE, Education

Abstrak

Cedera merupakan suatu keluhan fisik apa pun yang terkait dengan permainan atau latihan yang mengakibatkan pemain tidak dapat berpartisipasi penuh dalam permainan atau sesi latihan setidaknya selama satu hari. Cedera yang paling umum terjadi adalah memar yang biasanya disebabkan karena benturan atau terjadi ketika kekuatan tekan yang tiba-tiba dan sering terjadi pada olahraga kontak. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman mengenai memar dan penanganan awal saat terjadi memar di komunitas "Tapak suci Putera Muhammadiyah Kartasura." Kegiatan penyuluhan diikuti 18 anggota komunitas. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara untuk mengetahui permasalahan yang sering terjadi. Metode yang digunakan adalah kuisioner pretest dan posttest. Teknik penyampaian berupa ceramah melalui media power point. Hasil perbandingan pretest dan posttest menunjukkan bahwa tingkat pemahaman anggota setelah diberikan materi penyuluhan meningkat dan masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: Memar, PRICE, Edukasi

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga dikalangan remaja memberikan manfaat, seperti kesempatan untuk meningkatkan keterampilan sosial, harga diri, dan kebugaran fisik (Ritzer et al, 2021). Namun, partisipasi aktivitas olahraga rentan terkena

cedera, terutama cedera muskuloskeletal. Cedera yang sering terjadi dalam olahraga dapat menyebabkan kecacatan jangka panjang, berdampak negatif pada partisipasi olahraga, dan bahkan aktivitas sehari-hari.

Cedera merupakan suatu keluhan fisik apa pun yang terkait dengan permainan atau latihan yang mengakibatkan pemain tidak dapat berpartisipasi penuh dalam permainan atau sesi latihan setidaknya selama satu hari (Leppänen et al, 2015). Cedera olahraga tidak hanya berupa kerusakan yang mendadak yang terjadi saat olahraga namun termasuk sindroma overuse yang merupakan akibat jangka panjang dari sesi latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang berulang-ulang sehingga muncul manifestasi klinis (Setyaningrum, 2019). Cedera adalah hal umum yang terjadi di antara anggota klub tapak suci, dan risiko cedera dapat meningkat seiring dengan meningkatnya volume, intensitas, dan daya saing kegiatan olahraga (Ristolainen, et al, 2019).

Penyebab cedera bukan hanya diakibatkan kontak fisik, namun adanya gaya-gaya yang terjadi pada otot saat melakukan aktivitas juga dapat berisiko menyebabkan cedera (Candra, et al, 2021). Menurut Andun Sudijandoko (2000: 31) cedera ditandai dengan rasa nyeri, pembengkakan, kram, memar, kekakuan, dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut (Festiawan, 2021).

Klasifikasi cedera berdasarkan waktu terjadinya dibedakan menjadi cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah cedera yang terjadi tiba-tiba dan menjauhkan seseorang dari olahraga setidaknya selama satu hari atau membutuhkan perawatan. Cedera kronis adalah cedera yang menyebabkan rasa sakit meningkat secara bertahap yang berlangsung selama lebih dari enam bulan (Ristolainen et al, 2019).

Cedera yang paling umum terjadi adalah memar yang biasanya disebabkan karena benturan atau terjadi ketika kekuatan tekan yang tiba-tiba dan sering terjadi pada olahraga kontak. Memar dimanifestasikan oleh nyeri lokal, pembengkakan dan nyeri tekan (Singh, et al, 2017). Seseorang yang terkena memar akan mengalami perubahan warna selama proses penyembuhan. Penampilan memar akan mempengaruhi warna kulit. Saat proses awal, darah yang kaya akan oksigen akan terkumpul dibawah kulit. Kemudian setelah 1 – 2 hari, darah mulai kehilangan oksigen dan berubah warna menjadi warna biru, ungu, atau bahkan hitam. Dalam waktu 5 – 10 hari, warna mulai berubah menjadi kuning atau hijau dimana warna tersebut berasal dari senyawa biliverdin yang diproduksi ketika memecah hemoglobin. Setelah 10 – 14 hari, akan berubah menjadi coklat muda dan akhirnya mulai memudar (Marcin & Fletcher, 2020).

Memar dapat hilang tanpa perawatan dalam waktu sekitar 2 minggu, tetapi seseorang mungkin mencari perawatan yang dapat mempercepat penyembuhan. Perawatan yang dapat seseorang lakukan adalah terapi dan rehabilitasi. Salah satu metode yang digunakan sebagai pertolongan pertama adalah terapi RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) (van den Bekerom, et al, 2012). Rest atau istirahat yaitu menghentikan segala aktivitas yang menyebabkan bengkak dan mengistirahatkan anggota tubuh yang mengalami masalah. Ice atau kompres es adalah pemberian es pada daerah cedera yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dengan mengurangi suhu jaringan dilokasi cedera. Compression atau menekan bertujuan untuk menghentikan pendarahan dan mengurangi pembengkakan. Elevation atau pengangkatan adalah memposisikan anggota tubuh

yang cedera lebih tinggi dari jantung (Susanti, 2017).

Penanganan awal setelah cedera sangat penting untuk dilakukan karena ketika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Oleh karena itu, kami melangsungkan kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman mengenai memar dan penanganan awal saat terjadi memar di komunitas “Tapak suci Putera Muhammadiyah Kartasura.”

METODE

Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas “Tapak suci Putera Muhammadiyah Kartasura”. Komunitas “Tapak suci Putera Muhammadiyah Kartasura” merupakan bagian dari Pimpinan Cabang Muhammadiyah (PCM) Kartasura yang terletak di Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Komunitas ini beranggotakan sekitar 20 orang, dimana mayoritas adalah SMP - SMA. Dari hasil wawancara didapatkan informasi bahwa komunitas tersebut memiliki permasalahan berupa cedera berupa memar.

Setelah mendapatkan data dan mengetahui prioritas masalah yang terdapat di komunitas Tapak Suci Muhammadiyah, maka kami memberikan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat promotif dan preventif. Upaya promotif bertujuan untuk mengoptimalkan kondisi fisik dari atlet dan menambah pengetahuan mengenai penanganan pertama pada cedera. Sedangkan upaya preventif bertujuan untuk mencegah memburuknya kondisi memar. Upaya promotif dan preventif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait patologi, pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Metode yang digunakan berupa ceramah melalui media power point.

Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kartasura” dilaksanakan pada hari Rabu, 25 Mei 2022 pukul 17.00 WIB sampai dengan pukul 18.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 18 orang anggota komunitas. Lokasi kegiatan diadakan di Gedung Dakwah Pimpinan Cabang Muhammadiyah Kartasura. Urutan penatalaksanaan kegiatan yaitu, peserta diminta untuk mengerjakan soal pre-test sebanyak 18 soal, kemudian para peserta mendengarkan ceramah tentang memar. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilakukan sesi tanya jawab peserta dengan narasumber. Dan diakhiri dengan pengerjaan soal post-test oleh peserta. Alat dan bahan yang diperlukan pada saat melakukan kegiatan yaitu berupa, PPT presentasi, dan perlengkapan soundsistem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini berfokus pada kasus memar. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Tapak suci Putera Muhammadiyah Kartasura”. Indikator capaian pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap memar. Assesmen dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentasi menjawab benar sebanyak 0 – 30%, dikatakan cukup jika prosentasi

menjawab pertanyaan benar sebanyak 35 – 75%, dan dikatakan baik jika prosentasi menjawab pertanyaan benar sebanyak 80 – 100%.

Berdasarkan assessment awal pemahaman anggota komunitas terkait memar yang dilakukan menggunakan kuisisioner sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil awal berupa 11 orang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 7 orang memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan , dari hasil assessment awal dapat diketahui bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pemahaman yang cukup terkait memar. Hanya saja mayoritas anggota belum mengetahui bagaimana dalam memberikan penanganan awal ketika mengalami cedera.

Tahap berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media power point. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pengerjaan post test sebagai evaluasi tingkat pemahaman materi.

Bedasarkan evaluasi pengetahuan memar pada anggota komunitas yang dilakukan setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 5 orang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan 13 orang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, Hasil perbandingan assessment awal dan evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman anggota setelah diberikan materi penyuluhan meningkat dan masuk dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Edukasi dan penyuluhan memar memiliki dampak yang baik dalam meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait memar. Kami berharap komunitas dapat mengingat penanganan awal apabila mengalami memar, dan juga kami berharap materi yang telah kami berikan dapat bermanfaat dan dibagikan kepada komunitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, O., Durpri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51.
- Ristolainen, L., Toivo, K., Parkkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Savonen, K., Selänne, H., Vasankari, T., Kannas, L., Villberg, J., & Kujala, U. M. (2019). Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC musculoskeletal disorders*, 20 (1), 32. <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2417-3>
- Festiawan, R. (2021). Terapi Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga. *OSF Preprints*. January, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gzcr3>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2 (1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- van den Bekerom, M. P., Struijs, P. A., Blankevoort, L., Welling, L., van Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. (2012). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults?. *Journal of athletic training*, 47(4), 435–443.



<https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>

- Singh, D. P., Barani Lonbani, Z., Woodruff, M. A., Parker, T. J., Steck, R., & Peake, J. M. (2017). Effects of Topical Icing on Inflammation, Angiogenesis, Revascularization, and Myofiber Regeneration in Skeletal Muscle Following Contusion Injury. *Frontiers in physiology*, 8, 93. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00093>
- Leppänen, M., Pasanen, K., Kujala, U. M., & Parkkari, J. (2015). Overuse injuries in youth basketball and floorball. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 173. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s82305>
- Ritzer, E. E., Yang, J., Kistangari, S., Collins, C. L., & Smith, G. A. (2021). An epidemiologic comparison of acute and overuse injuries in high school sports. 1–11.

