

**PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA MENGGUNAKAN METODE
RICE PADA KLUB BELADIRI KARATE DOJO QOLBU**
Herlina Herlina^{1)*}, Zakir Burhan¹⁾, Lalu Hasan Ashari¹⁾

¹Institut Pendidikan Nusantara Global

Article Info

Article history:

Received 05-12-2023

Revised 11-12-2023

Accepted 23-12-2023

Keywords:

RICE

Penanganan Pertama

Cedera

ABSTRAK

Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan gambaran kepada masyarakat luas tentang langkah yang tepat khususnya untuk penanganan pertama pada cedera olahraga dengan metode RICE. Metode RICE merupakan salah satu metode penatalaksanaan cedera yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa sakit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang tersebut bidang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE. Permasalahan yang dihadapi pelatih dalam pelaksanaan Program latihan Masyarakat ini yang belum diketahui oleh penerapan pelatih atau penggunaan metode RICE ketika ada pemain yang cedera dan juga kurang pengetahuannya tentang jenis cedera apa yang bisa langsung ditangani dengan metode RICE. manfaat dari latihan yang diajarkan Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penanganan pertama luka penggunaan metode RICE yang dilakukan telah berjalan dengan baik dan lancar. pelatih yang merupakan atlet Beladiri karate merasakan langsung manfaat dari latihan yang diajarkan. Hasil Dari wawancara yang dilakukan, para pelatih merasa sangat penting bagi para pelaku olahraga untuk melakukan hal tersebut. karena minimnya pengetahuan tentang penanganan luka pertama dengan menggunakan RICE metode yang sangat berguna untuk meminimalisir terjadinya cedera serius dan kekambuhan cedera jika tidak ditangani dengan benar.

ABSTRACT

This community service aims to provide understanding and an overview to the wider community about the right steps, especially for the first treatment of sports injuries with the RICE method. The RICE method is one of the injury management methods that aims to prevent further injury and reduce pain. The purpose of this community service is to provide scientific knowledge in the field of handling sports injuries with the RICE method. The problems faced by the trainer in the implementation of this Community training Program that are not yet known by the trainer's application or use of the RICE method when a player is injured and also his lack of knowledge about what types of injuries can be directly treated with the RICE method. the benefits of the exercises taught The implementation of community service activities regarding the first handling of injuries using the RICE method carried out has been running well and smoothly. trainers who are karate martial arts athletes feel the direct benefits of the exercises taught. From the interviews conducted, the trainers felt that it was very important for sports players to do this. due to the lack of knowledge about the first handling of wounds using the RICE method which is very useful for

minimizing the occurrence of serious injuries and recurrence of injuries if not handled properly.

**Corresponding Author: herlina@nusantaraglobal.ac.id*

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri merupakan olahraga paling bermanfaat di dunia dimana olahraga ini bisa dipergunakan untuk menjaga diri dan orang lain. Olahraga ini juga banyak digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang tua. Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh ke dalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia. Sebagai awalnya berkibar panji olahraga Nasional yang telah dicanangkan yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Salah satu cabang olahraga yaitu Karate merupakan olahraga beladiri yang juga telah menjadi olahraga prestasi. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh. Karate juga merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Cabang olahraga karate memerlukan kecakapan tertentu yaitu karateka harus menguasai teknik-teknik dasar olahraga karate. Prinsip olahraga karate adalah karateka harus selalu mampu melakukan pukulan, tendangan, elakan atau tangkisan maupun gerakan gerakan lainnya yang diperlukan untuk menunjang kecakapan-kecakapan dasar tersebut.

Olahraga beladiri merupakan olahraga paling bermanfaat di dunia dimana olahraga ini bisa dipergunakan untuk menjaga diri dan orang lain. Olahraga ini juga banyak digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang tua. Kemampuan untuk menampilkan kecakapan dalam olahraga karate sangat ditentukan oleh penguasaan teknik-teknik dasar secara menyeluruh disertai gerakan yang eksplosif sehingga sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Teknik pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk serangan yang paling efektif sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah terkena serangan lawan. Olahraga seni beladiri merupakan perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Maulana, 2010). Menurut Utomo (2002) menjelaskan bahwa seni beladiri adalah seni yang menyelamatkan diri. Artinya olahraga seni beladiri pada intinya merupakan alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian.

Beladiri karate merupakan permainan yang keras karena kontak fisik sering terjadi antar pemain dan menuntut daya tahan kuat sehingga dapat memperbesar resiko terjadinya cedera. Read et al (2016: 1) Cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga maupun 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 ke ranah 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). 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 kurangnya 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=Compression (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 Pelatih 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 pelatih mampu mengetahui dan mempraktekkan tahapan-tahapan penggunaan metode RICE dan pelatih mampu mengetahui jenis cedera mana saja yang dapat ditangani dengan metode RICE.

METODE PELAKSANAAN

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 Beladiri karate Dojo Qolbu. 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 pengertian tentang seluruh tahapan dari metode RICE yaitu rest, ice, compression dan elevation aerta pengertian tentang jenis cedera apa saja yang bisa ditangani dengan menggunakan metode RICE.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 05 Oktober Tahun 2023 dari jam 07.00 sampai jam 12.00 di Dojo Qolbu Praya Tengah Kabupatyeen Lombok Tengah. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di lapangan Karate Club Dojo Qolbu. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.

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 Beladiri Karate Dojo Qolbu Praya Tengah. Jumlah partisipan pada kegiatan pengabdian ini berjumlah sekitar 25 orang atlet.

Gambar 1. *Pemberian materi di lapangan Dojo Qolbu*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang telah dilakukan 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 Lombok Tengah.

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 disebarkan 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, diantaranya pemberian materi dan praktek yang langsung dilakukan di lapangan beladiri karate yang merupakan tempat atlet melakukan latihan maupun pertandingan. Partisipasi aktif dari para peserta sehingga membantu pemateri untuk memberikan materi dengan baik dan memberikan penjelasan lebih mendalam sesuai apa yang peserta kurang pahami. Selain itu, 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu 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 Beladiri Karate.

Selain itu, 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 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 serta menambahkan SDM yang handal yang mampu memberikan sosialisasi tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Utomo. 2002. AIKIDO Seni Bela Diri dan Filosofi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Maulana, A. 2010. Analisis Aikido Di Jepang Dan Silat Di Minangkabau Sebagai Seni Beladiri Tradisional. Skripsi Universitas Sumatra Utara.
- Graha, A.S & Priyonoadi B. (2009). Terapi Massage Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas, Yogyakarta: FIK UNY
- 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.
- 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.