

Peran Tim Kesehatan INKAI Dalam Mendukung Seleksi Atlet Mandiri Karate Club Region 1 Sumatera Utara

Dealita Khairani Daulay^{a,1,*}, Marta Imelda Br. Sianturi^{a,2}, Yusuf Hanafiah^{b,3}

^a Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan, Indonesia

^b Akademi Keperawatan Columbia Asia, Medan, Indonesia

¹ dealitadaulay08@gmail.com *; ² martaimeldasianturi@gmail.com;

³ yusufhanafiah07@gmail.com

* Korespondensi penulis

ARTICLE INFO

Article history

Menerima: 1 Oktober 2024

Revisi: 12 November 2024

Diterima: 30 November 2024

Kata Kunci

Tim Kesehatan

Cedera

Pertolongan Pertama

ABSTRACT

The health team has a crucial role in supporting athletes' success, both in training and competition. This role includes aspects of preventing, treating, and recovering from injuries experienced by athletes, as well as improving their physical and mental fitness. The health team functions to ensure the athlete's physical condition remains optimal and supports post-injury recovery. This community service activity aims to improve the quality and quantity of athletes through a comprehensive health approach, focusing on preventing injuries, increasing fitness, and providing training on first aid techniques. This program is implemented through training involving theory and practice, including first aid techniques and appropriate injury rehabilitation steps. Evaluation results show that this service has proven to be beneficial, with a significant increase in participants' knowledge. This was proven through a comparison between the pre-test and post-test results, which showed a very significant difference ($p < .000$). In addition, participants were also able to provide better injury treatment after attending the training, which was reflected in their ability to identify the type of injury and provide appropriate first aid.

This is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Dalam setiap cabang olahraga, khususnya karate yang dipraktikkan dalam organisasi Institut Karate-Do Indonesia (INKAI), kesehatan dan keselamatan atlet menjadi prioritas utama. Proses seleksi atlet adalah tahapan penting dalam menemukan dan mengembangkan atlet yang memiliki potensi untuk bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Namun, seleksi atlet yang intens juga membawa risiko cedera yang dapat memengaruhi kualitas dan kelangsungan pelatihan serta karier atlet. Oleh karena itu, peran tim kesehatan dalam mendukung seleksi atlet menjadi sangat vital.

Tim kesehatan memiliki peran yang luas, mulai dari pencegahan cedera hingga penanganan medis jika cedera terjadi selama seleksi atau latihan. Tim ini tidak hanya bertugas untuk memberikan pertolongan pertama pada cedera yang terjadi, tetapi juga berfungsi untuk meminimalkan risiko cedera melalui pendekatan pencegahan yang komprehensif. Sebagai bagian dari upaya ini, Tim Kesehatan juga mengedukasi atlet

mengenai teknik yang benar, pentingnya pemanasan, serta pengelolaan kebugaran yang baik (Sutrino, 2020).

Sebuah studi yang dilakukan di Sri Lanka menunjukkan bahwa 90% atlet karate mengalami cedera selama karier mereka, dengan 91% dari mereka mengalami lebih dari dua cedera, dan 33% mengalaminya lebih dari lima kali. Cedera yang paling sering terjadi pada atlet karate adalah pada area siku dan lutut. Hal ini mengindikasikan bahwa cedera dalam olahraga ini cenderung berulang dan dapat memengaruhi kinerja atlet. Oleh karena itu, penting untuk menekankan pencegahan cedera melalui program pemanasan, peregangan, dan penggunaan alat pelindung yang tepat. Tim Kesehatan INKAI diharapkan dapat meminimalkan dampak negatif dari cedera terhadap atlet.

Tujuan utama dari pengabdian Tim Kesehatan INKAI adalah untuk mendukung proses seleksi atlet melalui pendekatan kesehatan yang komprehensif, yang mencakup pencegahan, penanganan cedera, dan pemulihan fisik yang efektif. Beberapa tujuan spesifik dari kegiatan ini antara lain:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan cedera: melalui pelatihan dan penyuluhan, atlet dan pelatih diberi pemahaman mengenai pentingnya pencegahan cedera, teknik pemanasan yang benar, serta cara-cara menghindari cedera umum yang terjadi dalam olahraga karate;
2. Meningkatkan kualitas perawatan cedera: dengan memberikan pelatihan tentang teknik pertolongan pertama yang tepat, tim kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dan pelatih dalam memberikan perawatan segera terhadap cedera yang terjadi. Pelatihan ini juga meliputi rehabilitasi cedera untuk mempercepat pemulihan atlet;
3. Mendukung pemulihan dan kebugaran atlet: Tim Kesehatan INKAI memastikan bahwa atlet memiliki kebugaran fisik yang optimal selama proses seleksi, melalui pendekatan yang mengintegrasikan latihan fisik, pemulihan pasca-cedera, serta pemantauan kondisi fisik atlet secara berkala;
4. Peningkatan keterampilan pertolongan pertama: dengan memberikan pelatihan yang mencakup teori dan praktik, peserta diharapkan dapat mengidentifikasi jenis cedera dan memberikan pertolongan pertama yang sesuai secara langsung setelah cedera terjadi.

Melalui tujuan ini, Tim Kesehatan INKAI berperan penting dalam menjaga keberhasilan atlet, baik dalam seleksi maupun dalam kompetisi jangka panjang. Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, terbukti dari perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 07 September 2024 dari pukul 08.00- 10.00 WIB. Kegiatan dibagi menjadi 2 yaitu sesi 1 penyuluhan dan pelatihan teori; tim kesehatan memberikan penyuluhan tentang pentingnya pencegahan cedera melalui pemanasan yang tepat, peregangan, serta penggunaan alat pelindung yang sesuai selama latihan atau kompetisi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran atlet terhadap faktor risiko

cedera dalam olahraga karate dan Sesi II demonstrasi. Sebelum memulai Sesi I, panitia mengadakan pre-test yang berisikan 10 pertanyaan yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah proses ini, pemateri menyampaikan materi tentang peran Tim Kesehatan INKAI dalam mendukung seleksi atlet dan pertolongan cedera. Setelah sesi penjelasan, pemateri memberi kesempatan untuk berdiskusi dengan peserta. Terdapat 2 pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Sesi selanjutnya adalah sesi demonstrasi dimana seluruh peserta aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan dengan antusias. Di akhir kegiatan, panitia mengadakan post-test dengan 10 pertanyaan yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta

Total peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 30 orang. Durasi pelaksanaan kegiatan adalah 2 jam waktu pelaksanaan ini berjalan sesuai dengan rencana dan dapat dimanfaatkan secara efektif. Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar. Evaluasi proses antusiasme peserta sangat baik. Hal ini ditunjukkan melalui interaksi aktif yang terjadi selama sesi tanya jawab dan juga demonstrasi. Pada akhir kegiatan, beberapa peserta diminta untuk berbagi kesan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat karena menambah pengetahuan.

Hasil dan Pembahasan

Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) merupakan organisasi yang memiliki kontribusi besar dalam perkembangan olahraga karate di Indonesia, INKAI Sumut dipilih sebagai tempat melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat yaitu peran Tim Kesehatan dalam mendukung seleksi atlet dan pemahaman dalam penanganan cedera. Kegiatan ini dilakukan agar para atlet dapat memiliki pengetahuan dan memahami cara pertolongan 12a mengalami cedera. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan 2 sesi dimana pada sesi 1 telah dilakukan pemberian materi edukasi.

Materi pengabdian yang diberikan oleh Tim Kesehatan dalam rangka mendukung seleksi atlet dan pertolongan cedera mencakup berbagai aspek kesehatan yang penting untuk meningkatkan kinerja atlet karate dan mencegah cedera. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini mencakup: Pencegahan Cedera dalam Karate, Pertolongan Pertama pada Cedera, Rehabilitasi Cedera, Peningkatan Kualitas Fisik dan Mental Atlet melalui materi ini, Tim Kesehatan INKAI tidak hanya berfokus pada pencegahan cedera, tetapi juga berperan aktif dalam mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran fisik dan mental atlet untuk mendukung seleksi dan keberhasilan jangka panjang mereka. Dengan dilakukannya pengabdian masyarakat ini, diharapkan para atlet memiliki peningkatan pengetahuan dan sikap serta keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pencegahan cedera dalam karate, pertolongan pertama pada cedera, rehabilitasi cedera. Dengan dilakukannya kegiatan ini, diharapkan peran Tim Kesehatan dapat melaksanakan kegiatan secara komprehensif dengan mengutamakan kegiatan promotive, dan preventif untuk mencapai derajat Kesehatan yang optimal (Purnomo et al., 2021; Aini, 2019).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di INKA Sumut

Tim Kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung seleksi atlet, baik dalam konteks pencegahan cedera maupun pemulihan. Pencegahan cedera adalah salah satu tanggung jawab utama tim kesehatan adalah mencegah cedera yang mungkin terjadi selama latihan atau kompetisi. Dengan pendekatan yang berbasis pada latihan yang aman, teknik pemanasan yang tepat, dan penggunaan alat pelindung, tim kesehatan membantu atlet untuk mengurangi risiko cedera. Pemanasan yang memadai sebelum bertanding dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, mengurangi ketegangan, dan membantu mencegah cedera *musculoskeletal* seperti keseleo dan otot tertarik.

Penanganan Cedera dan Pertolongan pertama ketika cedera terjadi, tim kesehatan bertindak cepat untuk memberikan pertolongan pertama. Mereka dilatih untuk mengenali berbagai jenis cedera yang terjadi pada karate, seperti cedera jaringan lunak, patah tulang, atau cedera sendi. Langkah-langkah pertolongan pertama yang diberikan, seperti metode R.I.C.E (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), bertujuan untuk meredakan gejala cedera dan mencegah kerusakan lebih lanjut hingga bantuan medis lebih lanjut dapat diberikan.



Gambar 2. Dokumentasi Praktik Penanganan Cedera

Setelah cedera terjadi, tim kesehatan memiliki peran besar dalam proses rehabilitasi. Dengan memberikan latihan fisik yang terstruktur, mereka membantu atlet untuk kembali pulih dan kembali ke kondisi fisik optimal. Ini termasuk latihan penguatan otot dan teknik pemulihan untuk mempercepat proses sembuh dan mencegah cedera berulang. Selain

menangani cedera, tim kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mental atlet. Program kebugaran yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet karate dapat membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Kebugaran mental juga tidak kalah penting, karena atlet yang memiliki kestabilan emosional yang baik cenderung lebih fokus dan dapat mengatasi tekanan kompetisi dengan lebih baik.

Tim Kesehatan bertugas memberikan penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta mendidik para atlet dan pelatih tentang cara mencegah dan mengelola cedera. Penyuluhan ini meliputi pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama, pemanasan, serta teknik rehabilitasi yang dapat diterapkan secara mandiri. Secara keseluruhan, peran tim kesehatan sangat krusial dalam mendukung keberhasilan atlet, bukan hanya dalam seleksi, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mereka selama perjalanan karier olahraga. Dengan pengelolaan kesehatan yang baik, atlet dapat tampil maksimal dan terhindar dari cedera yang dapat menghambat perkembangan mereka.

Cedera dalam olahraga karate merupakan masalah yang cukup signifikan, dengan data menunjukkan bahwa tingkat kejadian cedera di kalangan atlet karate cukup tinggi. Cedera-cedera ini biasanya terjadi di area tubuh yang rawan, seperti lutut, kaki, pergelangan tangan, dan bagian wajah serta kepala, yang berisiko tinggi dalam kompetisi kontak tinggi seperti karate. Risiko cedera yang dihadapi oleh atlet karate, terutama selama latihan dan kompetisi. Dalam Olimpiade Tokyo 2020, sekitar 19% atlet karate mengalami cedera saat berlaga di kompetisi. Data ini mencerminkan tantangan yang dihadapi atlet di tingkat kompetisi internasional, yang membutuhkan pengelolaan cedera yang sangat baik agar atlet dapat tetap berprestasi. Faktor utama yang memicu cedera di karate adalah kelelahan, teknik pemanasan yang tidak memadai, serta teknik bertanding yang salah. Oleh karena itu, Tim Kesehatan yang terlatih sangat diperlukan untuk memberikan pelatihan pencegahan cedera dan penanganan cedera yang tepat. Tim Kesehatan INKAI memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi angka kejadian cedera melalui beberapa pendekatan, seperti memberikan pelatihan yang baik tentang teknik pemanasan dan peregangan yang benar, serta penggunaan alat pelindung yang tepat. Dengan begitu, tim kesehatan dapat membantu atlet mengurangi risiko cedera. Ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa pemanasan yang baik dapat mengurangi cedera muskuloskeletal yang umum terjadi dalam karate.

Tim Kesehatan INKAI juga berperan dalam penanganan segera terhadap cedera yang terjadi, dengan memberikan pertolongan pertama yang cepat menggunakan metode R.I.C.E (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Dengan penanganan yang tepat dan rehabilitasi yang efisien, atlet dapat kembali pulih dan menghindari cedera berulang. Selain itu, program edukasi untuk atlet dan pelatih mengenai cara mencegah dan menangani cedera menjadi sangat penting.

Kesimpulan

Setelah seluruh rangkaian pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan, didapati adanya peningkatan pengetahuan pada atlet organisasi Institut Karate-Do Indonesia (INKAI), sebagai sasaran dari penyuluhan para atlet dapat mengidentifikasi potensi cedera lebih awal dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat. Mengacu pada data angka cedera yang tinggi pada atlet karate, baik dalam studi lokal maupun kompetisi internasional, jelas bahwa peran tim kesehatan sangat krusial dalam mendukung seleksi atlet dan keselamatan mereka. Dengan pendekatan yang meliputi pencegahan,

penanganan cedera, dan rehabilitasi yang efektif, tim kesehatan dapat membantu atlet karate untuk tetap dalam kondisi fisik yang optimal, mengurangi angka cedera, dan mendukung keberhasilan mereka dalam kompetisi.

Daftar Referensi

- Atmaja, A. N., Yuliastrid, D., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. 2024. Tingkat Pengetahuan Anggota UKM Karate Unesa Terhadap Faktor Cedera, Pencegahan Dan Penanganan Cedera. *Jurnal Porkes*, 7(1), 182-196.
- Hardianto Wibowo, 2008. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga . Jakarta: EGC
- Junaidi, J. 2013. Cedera olahraga pada atlet pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 13(1), 12-16.
- Lestari, T. 2022. Studi Cedera pada Atlet Karate di Sri Lanka. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Prabowo, H. 2020. Cedera Atlet Karate di Olimpiade Tokyo 2020. *Jurnal Kedokteran Olahraga*.
- Purnomo, A., Setiawan, B., & Handoko, T. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap tingkat kebugaran dan pencegahan cedera pada atlet. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 10(3), 45-56.
- Sari, R. 2021. Penyebab Cedera pada Atlet Karate: Faktor Risiko dan Pencegahannya. *Jurnal Kedokteran Olahraga Indonesia*. BPS (2013). *Data Statistik Kependudukan*. Badan Pusat Statistik Kota Padangsidempuan.