

EDUCATION AND PRACTICE OF FIRST AID FOR SPORTS INJURIES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

EDUKASI DAN PRAKTIK PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BAGI SISWA SMA OLAHRAGA

Penulis 1 : Alfitri Yana Yunita*
Afiliasi Penulis 1 : Universitas Awal Bros
Email Penulis 1 : alfitriyana90@gmail.com
WhatsApp Aktif : 0821-7468-6398

Penulis 2 : Afifah Cahayani Adha
Afiliasi Penulis 3 : Universitas Awal Bros
WhatsApp Aktif : 0822-8374-2496

Penulis 3 : Marlina
Afiliasi Penulis 4 : Universitas Awal Bros
WhatsApp Aktif : 0822-8527-1770

ABSTRACT

Sports injuries are a common risk faced by high school students, especially in sports-focused schools, due to high training and competition intensity. The main problem is the lack of knowledge and practical skills in providing appropriate first aid, which can potentially worsen injuries and delay recovery. This Community Service (PkM) activity aims to enhance the competence of students at SMA Olahraga Pekanbaru through education and practical training in sports injury first aid. The method used is an interactive workshop combining theoretical presentation (covering RICE/POLICE principles, identification of common injuries) with hands-on simulation practice (such as bandaging and immobilization techniques) using props. The target participants are 20 students from various sports. Expected outcomes include increased participant knowledge and skills (measured through pre-test and post-test), as well as supporting products such as training modules, documentation videos, and a scientific article. This activity is expected to foster a culture of sports safety and reduce the negative impact of improperly managed injuries.

Keywords: Sports Injury; Health Education; First Aid; High School Students.

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan risiko yang lazim dihadapi oleh siswa SMA, khususnya di sekolah berbasis olahraga, akibat intensitas latihan dan kompetisi yang tinggi. Permasalahan utama adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan praktis dalam memberikan pertolongan pertama yang tepat, yang berpotensi memperparah cedera dan memperlambat pemulihan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi siswa SMA Olahraga Pekanbaru melalui edukasi dan pelatihan praktik pertolongan pertama cedera olahraga. Metode yang digunakan adalah workshop interaktif yang menggabungkan penyampaian teori (meliputi prinsip RICE/POLICE, identifikasi cedera umum) dengan simulasi praktik langsung (seperti teknik pembalutan dan

imobilisasi) menggunakan alat peraga. Sasaran kegiatan adalah 20 siswa dari berbagai cabang olahraga. Luaran yang diharapkan meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta (diukur melalui pre-test dan post-test), serta produk pendukung berupa modul pelatihan, video dokumentasi, dan artikel ilmiah. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan budaya keselamatan berolahraga dan mengurangi dampak negatif cedera yang tidak tertangani dengan benar.

Kata Kunci: Cedera Olahraga; Edukasi Kesehatan; Pertolongan Pertama; Siswa SMA.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental remaja, khususnya bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengikuti program pendidikan berbasis olahraga. Namun, di balik manfaatnya, olahraga juga membawa risiko cedera yang tidak dapat dihindari. Cedera olahraga sering terjadi akibat intensitas latihan yang tinggi, teknik yang kurang tepat, kurangnya pemanasan, atau faktor kelelahan. Data dari berbagai studi menunjukkan bahwa lebih dari 60% atlet remaja mengalami setidaknya satu jenis cedera selama masa pelatihan atau kompetisi. Di Indonesia, khususnya di kota-kota dengan perkembangan olahraga yang pesat seperti Pekanbaru, fenomena ini juga banyak ditemui.⁽¹⁾

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Olahraga Pekanbaru, teridentifikasi bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga. Penanganan yang sering dilakukan masih bersifat tradisional dan tidak mengikuti prinsip-prinsip medis yang benar, seperti penggunaan bahan-bahan tertentu tanpa dasar ilmiah atau tindakan yang justru dapat memperburuk cedera. Kurangnya pemahaman tentang langkah-langkah pertolongan pertama yang tepat, seperti penerapan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), dapat menyebabkan cedera bertambah parah, memerlukan waktu pemulihan yang lebih lama, dan bahkan menimbulkan dampak jangka panjang seperti kerusakan jaringan permanen atau penurunan performa atletik.⁽²⁾

Permasalahan ini diperparah oleh minimnya akses terhadap edukasi kesehatan olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan. Sekolah seringkali fokus pada pengembangan keterampilan olahraga tanpa diimbangi dengan pendidikan tentang pencegahan dan penanganan cedera. Akibatnya, siswa tidak memiliki bekal yang cukup untuk merespons cedera secara mandiri dan efektif, terutama dalam situasi darurat di mana pertolongan medis profesional belum tersedia.⁽³⁾

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang untuk menjawab permasalahan tersebut melalui edukasi dan pelatihan praktik pertolongan pertama cedera olahraga. Tujuan utama kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SMA Olahraga Pekanbaru dalam menangani cedera olahraga secara mandiri, cepat, dan tepat. Target luaran yang ingin dicapai meliputi: (1) peningkatan pemahaman siswa tentang jenis-jenis cedera olahraga dan penanganannya; (2) keterampilan praktis dalam menerapkan teknik pertolongan pertama seperti pembalutan, imobilisasi sementara, dan penggunaan kompres dingin; (3) terciptanya materi edukasi dalam bentuk modul pelatihan dan video dokumentasi yang dapat diakses secara luas; serta (4) publikasi artikel ilmiah dalam jurnal pengabdian masyarakat untuk menyebarluaskan hasil dan metodologi kegiatan.⁽¹⁾

Kegiatan ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat besarnya dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh cedera olahraga yang tidak ditangani dengan benar. Selain itu, siswa SMA Olahraga merupakan calon atlet dan generasi penerus di bidang olahraga yang perlu dilindungi dan

dipersiapkan secara holistik, termasuk dalam aspek keselamatan dan kesehatan. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah SMA Olahraga Pekanbaru, yang dipilih karena memiliki populasi siswa yang aktif dalam berbagai cabang olahraga dan menunjukkan kebutuhan yang nyata akan intervensi semacam ini. Sasaran kegiatan adalah 20 orang siswa yang mewakili berbagai cabang olahraga, dengan harapan mereka dapat menjadi agen perubahan yang menyebarluaskan pengetahuan ini kepada teman sejawat dan komunitas olahraga di sekitarnya.(3)

Melalui pendekatan workshop interaktif yang menggabungkan sesi teori, demonstrasi, dan simulasi praktik, diharapkan peserta tidak hanya memahami materi secara kognitif tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam situasi nyata. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi siswa, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan budaya sadar keselamatan dan kesehatan dalam berolahraga.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kombinasi antara penyuluhan (edukasi) dan praktik langsung. Kegiatan akan dilaksanakan dalam bentuk workshop yang melibatkan siswa SMA Olahraga. Sebelum workshop dimulai, peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner singkat (*pretest*) untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang pertolongan pertama cedera olahraga. Materi akan disampaikan menggunakan media presentasi PowerPoint dengan visual yang menarik dan mudah dipahami, video demonstrasi singkat yang dibuat khusus atau dipilih dari sumber terpercaya, menunjukkan teknik pertolongan pertama yang benar dan salah, dan simulasi langsung dengan bantuan manekin dan peralatan pertolongan pertama.

. Adapun yang akan menjadi sasaran/objek dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa SMAN 6 Pekanbaru yang akan berjumlah sekitar 20 orang siswa. Peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempraktikkan teknik pertolongan pertama dengan pendampingan dari tim pelaksana. Setiap kelompok akan mendapatkan skenario kasus cedera yang berbeda-beda dan bergiliran mempraktikkan penanganannya. Setiap kelompok akan difasilitasi oleh 1-2 fasilitator/pendamping dari tim pelaksana untuk memandu praktik dan memastikan teknik yang dilakukan sudah benar. Alat peraga seperti manekin, balutan, bidai, dan cold pack akan digunakan secara langsung.

Presentasi dan diskusi kelompok akan disampaikan masing-masing kelompok mempresentasikan hasil simulasi mereka dan berbagi pembelajaran. Instruktur memberikan umpan balik (*feedback*) dan koreksi secara menyeluruh. Sesi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan mengkonsolidasi keterampilan. Terakhir tahap evaluasi, peserta mengisi kuesioner yang sama dengan *pretest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti workshop. Peserta diminta mengisi angket kepuasan untuk menilai kualitas materi, metode penyampaian, dan keseluruhan pelaksanaan kegiatan. Data ini digunakan untuk perbaikan kegiatan serupa di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan workshop berlangsung dalam dua sesi utama, yaitu sesi teori dan sesi praktik. Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta mengisi kuesioner *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai pertolongan pertama cedera olahraga. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor sebesar 45,2 dari skala 100, yang mengindikasikan pemahaman awal yang masih terbatas.

Pada sesi teori, materi disampaikan dengan menggunakan presentasi visual yang mencakup prinsip RICE, identifikasi jenis-jenis cedera umum (seperti keseleo, strain, dan fraktur), serta langkah-

langkah pertolongan pertama yang benar. Peserta terlihat antusias mengikuti penjelasan dan aktif bertanya, terutama mengenai perbedaan penanganan cedera akut dan kronis.

Sesi praktik dilaksanakan dengan membagi peserta menjadi empat kelompok. Setiap kelompok diberikan skenario cedera yang berbeda, seperti ankle sprain, wrist fracture, muscle cramp, dan knee ligament injury. Dengan pendampingan dari fasilitator, peserta mempraktikkan teknik pembalutan elastis, imobilisasi menggunakan bidai, penerapan cold pack, serta prosedur elevasi. Alat peraga seperti manekin dan peralatan P3K digunakan untuk simulasi yang mendekati kondisi nyata.

Setelah sesi praktik, setiap kelompok mempresentasikan hasil simulasi mereka di depan peserta lain. Fasilitator memberikan umpan balik dan koreksi teknis, seperti ketepatan penempatan bidai dan durasi kompres dingin. Peserta juga diajak berdiskusi tentang kesalahan umum dalam penanganan cedera yang sering terjadi di lapangan.

Di akhir kegiatan, peserta mengisi kuesioner posttest dan angket kepuasan. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata skor 82,6. Analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan mengonfirmasi bahwa peningkatan pengetahuan peserta signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Angket kepuasan juga menunjukkan respons positif, dengan 90% peserta menyatakan materi mudah dipahami dan metode pelatihan efektif.

Dokumentasi kegiatan berupa foto dan video simulasi praktik telah dikumpulkan sebagai bahan evaluasi dan media diseminasi. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk memberikan pertolongan pertama bila menghadapi cedera olahraga di sekolah atau latihan.

Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis simulasi dapat meningkatkan keterampilan praktik dan retensi pengetahuan pada remaja. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kompetensi peserta, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya penanganan cedera yang tepat sejak dini.



Gambar 1. Pembukaan

Berikut gambar pemaparan materi dan sesi tanya jawab yang dilakukan oleh mahasiswa dan dibantu oleh dosen.



Gambar 2. Pemaparan materi

Di akhir sesi workshop dilakukan foto bersama dengan peserta.



Gambar 3. Foto bersama peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat kebutuhan mendesak akan edukasi dan pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga di kalangan siswa SMA, khususnya di sekolah berbasis olahraga seperti SMA Olahraga Pekanbaru, akibat tingginya risiko cedera dan minimnya pengetahuan serta keterampilan penanganan yang benar. (2) Workshop interaktif yang menggabungkan teori, demonstrasi, dan simulasi praktik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, sebagaimana diukur melalui peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test. (3) Peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan tinggi selama sesi teori dan praktik, menunjukkan bahwa metode pembelajaran langsung dengan alat peraga (seperti manekin, balutan, dan bidai) sesuai dengan kebutuhan siswa. (4) Kegiatan ini menghasilkan luaran yang bermanfaat,

seperti modul pelatihan, video dokumentasi, dan artikel ilmiah, yang dapat digunakan sebagai bahan edukasi berkelanjutan bagi siswa dan sekolah lain. (5) Edukasi ini tidak hanya memberikan keterampilan teknis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keselamatan dan pencegahan cedera dalam berolahraga, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi dan mempercepat proses pemulihan.

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan, berikut adalah rekomendasi dan saran untuk pengembangan ke depannya:

1. Perluas jangkauan kegiatan dengan menyelenggarakan pelatihan serupa di sekolah-sekolah lain, baik sekolah olahraga maupun sekolah umum, untuk meningkatkan literasi kesehatan olahraga secara lebih luas.
2. Lakukan pendampingan lanjutan atau kegiatan refresh secara berkala (misalnya setiap 6 bulan atau 1 tahun) untuk memastikan pengetahuan dan keterampilan peserta tetap mutakhir dan teraplikasi dengan baik.
3. Libatkan lebih banyak pihak, seperti pelatih olahraga, guru PJOK, dan tenaga kesehatan sekolah, dalam kegiatan serupa agar penanganan cedera dapat terintegrasi dalam program sekolah.
4. Kembangkan materi dalam format digital yang mudah diakses, seperti video tutorial singkat, infografis, atau aplikasi mobile, untuk memudahkan siswa mengingat dan menerapkan langkah pertolongan pertama.
5. Lakukan evaluasi jangka panjang untuk mengukur dampak nyata dari pelatihan ini, seperti penurunan tingkat keparahan cedera atau waktu pemulihan yang lebih cepat di lingkungan sekolah.
6. Integrasikan materi pertolongan pertama cedera olahraga ke dalam kurikulum sekolah atau program ekstrakurikuler agar setiap siswa mendapatkan pembekalan sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Olahraga Pekanbaru yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer. (1)
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (2011). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, D. C. (2012). PRICE needs updating, should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine*, 46(2), 220–221. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090297>
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Finch, C. F., Gabbe, B. J., White, P., et al. (2011). A pilot randomised controlled trial of a group-based injury prevention programme for junior Australian football: The Preventing

Australian Football Injuries through Exercise (PAFIX) Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(3), 477–481.

Mirkin, G. (1978). *The Sportsmedicine Book*. Little, Brown and Company.(3)

Setyawan, D. (2019). Pengetahuan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet pelajar di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 45–56.

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(2), 435–443. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>

