BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga telah menjadi bagian tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat modern. Olahraga merupakan kegiatan sistematis yang mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial individu. Aktivitas ini tidak hanya menjadi sarana meraih prestasi kompetitif, tetapi juga sebagai kegiatan rekreasi yang menyehatkan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga terus meningkat, dibuktikan dengan banyaknya individu yang rutin berolahraga, baik berlari di taman kota, bersepeda, maupun berlatih di pusat kebugaran.

Namun, dalam pelaksanaan aktivitas maupun pertandingan olahraga, risiko cedera selalu menyertai. Menurut Ambardini (2016), cedera adalah kejadian kerusakan pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak baiknya fungsi pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang dari adanya aktivitas gerak yang berlebihan. Cedera olahraga sendiri didefinisikan sebagai rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan kerusakan pada otot, sendi, serta bagian lain dari tubuh. Saat terjadi cedera, penanganan yang tidak tepat dapat memperparah kondisi dan memperpanjang masa pemulihan. Dalam kasus yang lebih serius, penanganan yang salah bahkan dapat menyebabkan kecacatan permanen yang mengakibatkan atlet tidak dapat kembali berlatih atau berkompetisi seperti sediakala.

Penanganan cedera olahraga yang tidak tepat sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap tahapan penatalaksanaan cedera yang benar.

Menurut WHO (2021), penatalaksanaan merupakan serangkaian langkah sistematis yang diterapkan untuk mencegah, mendiagnosis, mengobati, dan merehabilitasi suatu kondisi kesehatan atau cedera guna meningkatkan kualitas hidup individu. Dari definisi tersebut, jelas bahwa terdapat tahapan-tahapan yang harus dikuasai oleh penolong untuk memastikan efektivitas terapi.

Penatalaksanaan cedera olahraga sendiri merupakan proses terstruktur dalam menangani cedera olahraga melalui pendekatan multidisiplin yang mengintegrasikan prinsip kedokteran olahraga, fisioterapi, dan ilmu keolahragaan. Tujuan utamanya adalah meminimalisir dampak cedera, mempercepat penyembuhan, mengembalikan fungsi optimal, mencegah cedera berulang, dan meningkatkan performa pasca-cedera. Sistem penatalaksanaan yang terstruktur terbukti dapat mempercepat pemulihan hingga 40% dibandingkan dengan pendekatan tidak sistematis. Komponen utama penatalaksanaan terapi olahraga mencakup pencegahan cedera melalui skrining risiko dan edukasi Teknik, penanganan cedera akut dengan prinsip *PRICE/POLICE,* penilaian dan diagnosis yang akurat, manajemen nyeri dan peradangan, rehabilitasi bertahap, program kembali ke aktivitas yang terukur, pencegahan sekunder untuk menghindari kekambuhan, serta pendekatan psikologis untuk pemulihan mental.

Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED, khususnya pada konsentrasi Terapi Olahraga, memiliki peran strategis dalam menghasilkan terapis olahraga yang kompeten. Idealnya, lulusan ilmu keolahragaan harus mampu menangani kasus cedera secara cepat dan tepat saat terjun ke dunia kerja. Namun, berdasarkan observasi, banyak mahasiswa konsentrasi terapi olahraga hanya mengandalkan treatment yang mereka ingat dan belum mengetahui cara

penanganan cedera yang tepat dan terstruktur. Padahal, penanganan kasus cedera harus dilakukan secara tertata sesuai dengan standar prosedur yang berlaku.

Berdasarkan hasil penyebaran angket, ditemukan data yang mengkhawatirkan terkait pemahaman mahasiswa terhadap penatalaksanaan cedera olahraga. Meskipun 80% responden menyadari pentingnya panduan khusus penanganan cedera untuk keselamatan atlet, hanya 40% yang mengetahui teknik dasar terapi cedera dan memahami kapan waktu tepat menggunakan teknik RICE. Lebih mengkhawatirkan lagi, kurang dari separuh responden (45%) memahami langkah-langkah pertolongan pertama dalam cedera olahraga, dan hanya 40% yang mengetahui cara membalut atau mengompres cedera dengan benar.

Hingga saat ini, belum ada panduan baku dalam pelaksanaan treatment terapi di Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED. Mahasiswa konsentrasi terapi olahraga hanya mengandalkan Rancangan Pembelajaran Semester (RPS) yang diberikan oleh dosen pengampu mata kuliah. Ketiadaan panduan standar ini dapat mengakibatkan variasi dalam kualitas penanganan, yang berpotensi mempengaruhi efektivitas terapi dan keselamatan pasien. Jika mahasiswa menggunakan pendekatan berdasarkan ingatan semata, cedera yang seharusnya mendapatkan terapi tepat justru berisiko semakin parah.

Cedera olahraga yang terjadi pada atlet atau individu aktif dapat beragam, bergantung pada faktor penyebab dan derajat keparahannya. Di lapangan, para praktisi olahraga baik pelatih maupun atlet diharapkan dapat memberikan penanganan yang tepat saat cedera terjadi maupun selama proses pemulihan, serta memahami cara pencegahan cedera pada atlet. Penanganan cedera olahraga yang tidak benar dapat mengakibatkan kesalahan dalam proses penyembuhan, sehingga

diperlukan panduan penatalaksanaan cedera olahraga yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya panduan penatalaksanaan dalam menangani cedera olahraga yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa, baik dalam konteks pembelajaran maupun saat melakukan penanganan cedera dalam cabang olahraga. Panduan ini penting untuk memastikan bahwa penatalaksanaan terapi yang dilakukan benar dan sesuai prosedur standar. Hal ini sejalan dengan peran strategis konsentrasi Terapi Olahraga di Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED dalam menyiapkan tenaga terapis olahraga yang profesional dan kompeten. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **"Panduan Penatalaksanaan Cedera Olahraga Pada Konsentrasi Terapi Olahraga Di Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Unimed".**

1.2 Pembatasan Masalah

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah pengembangan Panduan Penatalaksanaan Cedera Olahraga pada Konsentrasi Terapi Olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk merancang Panduan yang terstruktur dan praktis dalam menangani cedera pada Konsentasi Terapi Olahraga dengan baik dan benar.

Subfokus penelitian ini meliputi:

1. Belum adanya Panduan yang baku dan komprehensif dalam pelaksanaan treatment terapi cedera di Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED, khususnya pada konsentrasi Terapi Olahraga.
2. Adanya variasi dalam penanganan cedera olahraga yang tidak terstandar, dimana banyak kasus cedera ditangani berdasarkan pengalaman pribadi, saran

pelatih, konsultasi dengan senior, atau melalui terapi alternatif yang berisiko menyebabkan penyembuhan tidak sempurna dan potensi cedera berulang.

3. Penyusunan Panduan yang jelas dan praktis yang dapat digunakan oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan sebagai pedoman untuk mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan mereka di bidang terapi olahraga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Panduan penatalaksanaan cedera olahraga pada konsentrasi terapi olahraga?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun dan mengembangkan panduan penatalaksanaan cedera olahraga sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan mahasiswa konsentrasi terapi olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengelolaan cedera olahraga, terutama dalam konteks pengembangan Panduan penatalaksanaan yang berbasis bukti.
   b. Menambah wawasan dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait dengan penyusunan Panduan penatalaksanaan cedera yang sesuai dengan karakteristik pendidikan tinggi di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

   a. Memberikan pedoman yang jelas dan sistematis bagi mahasiswa jurusan konsentrasi terapi olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED dalam melaksanakan penatalaksanaan cedera olahraga yang efektif.

   b. Menjadi referensi bagi praktisi olahraga di FIK UNIMED untuk meningkatkan kualitas penanganan cedera olahraga dengan prosedur yang terstandarisasi.

3. Manfaat Sosial

Meningkatkan kualitas layanan dalam penanganan cedera olahraga di masyarakat, baik di kalangan atlet, mahasiswa, maupun peserta kegiatan olahraga lainnya, melalui penerapan Panduan penatalaksanaan yang teruji dan dapat diandalkan

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY