

PERTOLONGAN PERTAMA DAN PERAWATAN CEDERA PADA BELADIRI

Setiap orang pada waktu berolahraga selalu dihadapkan kemungkinan datangnya cedera, dan cedera ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan bisa berakibat sangat fatal sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali selama berminggu-minggu. Penyebab cedera olahraga adalah **TRAUMA** (*ruda paksa*) secara langsung (mengenai pada jaringan lunak yaitu: kulit, otot, tendo dan ligament) maupun tidak langsung (mengenai pada jaringan keras yaitu tulang).

Trauma ini dapat terjadi dikarenakan oleh 2 faktor yaitu faktor **Overuse** (*sindroma penggunaan yang berlebihan*) dan faktor **lingkungan** (*suhu, cuaca, ketinggian, dan kedalaman*). Pada umumnya, cedera olahraga banyak disebabkan oleh faktor *overuse*.

Olahraga beladiri adalah salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seni olah tubuh, dan keterampilan untuk membela diri dari serangan musuh. Olahraga ini termasuk kategori olahraga *body contact* oleh karena itu olahraga pencak silat ini sering terjadi cedera dibanding dengan olahraga *non body contact*.

Cedera yang sering dialami atlet beladiri biasanya mengenai pada daerah sendi kaki dan lutut, tungkai, lipatan paha (selangkangan), sendi tangan/siku dan bahu, lengan tangan, muka/kepala, perut, dada dan pinggang. Cedera ini bisa terjadi disebabkan oleh faktor **overuse**. Mengapa atlet beladiri sering mengalami cedera tersebut? Bagaimana cara mengatasi segera setelah cedera baru saja terjadi? Bagaimana cara pencegahan agar cedera tidak muncul pada waktu berolahraga beladiri?

Cedera atlet beladiri

Faktor yang berperan pada cedera olahraga beladiri adalah:

1. Secara umum
 - a. Pemula (atlet atau pelaku olahraga) yang belum berpengalaman.
 - b. Kurangnya pemanasan dan pendinginan.
 - c. Teknik yang salah.

- d. Permainan kasar (*foul play*) dan wasit, pelatih, instruktur yang tidak kompeten.
 - e. Lelah (*fatigue*) dan atau tidak “fit”.
 - f. Cedera olahraga sebelumnya yang tidak tertangani sebelumnya
 - g. Kondisi lapangandan dan atau udara yang jelek.
 - h. Peralatan yang jelek atau kurang sempurna.
2. Secara khusus (pada cedera *overuse*)

Faktor ekstrinsik

a. Kesalahan latihan:

- Teknik yang salah
- Taktik dan antisipasi yang salah
- Lelah
- Waktu yang berlebih atau waktu istirahat terlalu pendek
- Jarak yang berlebihan (*overdistance*)
- Repetisi dan atau intensitas yang berlebihan
- Lapangan yang menanjak/berbukit

b. Permukaan tempat latihan

- Keras
- Lembut/halus
- Miring

c. Peralatan yang tidak “pas”

d. Kondisi lingkungan, misalnya terlalu panas

Faktor intrinsik

a. *Malalignment* (bentuk yang tidak normal):

- Pronasi yang berlebih kaki
- Kolum femoris yang anteversi
- Kelainan otopedik lain

b. *Leg length discrepancy* (panjang tungkai berbeda)

c. Imbalans dari otot

d. Kelemahan otot

- e. Fleksibilitas: kaku atau terlalu lentur
- d. Keterampilan motorik rendah
- f. Kesegaran fisik rendah

Oleh karena itu dengan adanya faktor yang berperan secara umum dan secara khusus karena “overuse” berdasarkan dari faktor ekstrinsik dan intrinsik menyebabkan cedera:

- a. Strain tingkat I-III pada tungkai, selangkangan dan lengan
- b. Sprain tingkat I-IV pada sendi kaki, lutut, panggul, tangan, siku, dan bahu
- c. Hematoma pada daerah tungkai bawah dan lengan bawah
- d. Stress fraktur pada pergelangan kaki, lutut, tangan
- e. Kramp pada tungkai dan perut

Pertolongan Pertama dan Perawatan Cedera di beladiri

Pada cedera yang baru saja terjadi, hal paling penting adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita (apakah ada gangguan pernapasan, apakah ada gangguan peredaran darah, dan apakah ada gangguan kesadaran), terutama untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidup penderitanya. Bila ada, maka tindakan pertama haruslah berupa upaya untuk menyelamatkan jiwanya.

Bila tidak ada hal yang membahayakan jiwanya atau bila hal tersebut telah teratasi, upaya yang biasa dikerjakan pada keadaan cedera akut adalah dengan tindakan yang disebut **RICE**.

R : *Rest* = istirahat

I : *Ice* = terapi dingin

C : *Compression* = penekanan

E : *Elevation* = peninggian (daerah cedera)

Mengingat terbatasnya waktu, maka penulis hanya menyajikan penanganan cedera yang sering terjadi di olahraga beladiri yaitu nyeri daerah sendi panggul, nyeri daerah sendi

lutut, keseleo pergelangan kaki, kramp daerah diafragma, dan kramp otot saja serta cedera kepala.

Nyeri Daerah Sendi Panggul

Penyebab:

- Gerakan memutar mendadak
- Gerakan memutar melebihi batas keregangan maksimal
- Benturan pada waktu mendarat dengan kedua tungkai lurus
- Bentuk tungkai tidak anatomis (salah satu tungkai panjang/pendek, besar/kecil)

Penanganan

Umum: **R I C E**

R = ***Rest*** -> istirahat.

Pada daerah yang luka diistirahat dari aktivitas, agar tidak terjadi perluasan /bertambahnya cedera.

I = ***Ice*** -> pemberian/aplikasi es.

Pada daerah yang cedera diberi es agar perdarahan terhenti, mencegah pembengkakan, dan mengurangi rasa nyeri dengan cara:

- Perendaman ke dalam air es 10 - 20 menit
- *Cold compress* 20 menit
- *Ice pack* (kantong plastik terisi es) 10 - 15 menit
- Imersi: cooling sprays, contoh *chloroethyl spray*.

C = ***Compression*** -> bebat/balut tekan

Pada daerah yang luka/cedera diberi balut tekan agar cairan darah bebas dapat diserap oleh jaringan yang sehat, membantu pembuangan cairan synovial yang berlebihan.

E = ***Elevation*** -> peninggian

Pada daerah yang cedera diangkat lebih tinggi dari posisi jantung agar bengkak cepat kempes dan tidak terjadi perdarahan hebat.

Khusus: # Fisio terapi

- * Terapi masase
- * Terapi/stimulasi listrik (TENS, Galvanis, Faradis, dll)
- * Terapi panas
- * Terapi latihan, dll.

Nyeri Daerah Lutut → Tendinitis Patellar TK. Ringan

Penyebab:

- Gerakan melompat dan mendarat yang berulang-ulang secara mendadak
- *Overuse*

Gejala:

- Rasa nyeri dan sedikit pembengkakan di bawah mangkok lutut
- Daerah tersebut bila dipencet terasa sakit

Penanganan:

- RICE
- Pemakaian obat anti radang (co: aspirin)
- Fisio terapi
 - * Terapi masase
 - * Terapi/stimulasi listrik (TENS, Galvanis, Faradis, dll)
 - * Terapi panas
 - * Terapi latihan, dll.

Keseleo Pergelangan kaki

Penyebab:

- Kesalahan teknik mendarat
- Permukaan lantai/tanah yang tidak rata

Penanganan:

Keseleo ringan

- * RICE
- * Memilih permukaan yang lunak
- * Terapi masase
- * Terapi/stimulasi perlistrikan
- * Terapi latihan

Kramp Diafragma (suduken)

Penyebab:

- Gas yang terkumpul di usus dan tidak bisa keluar
- Suplai darah ke diafragma kurang karena desakan paru pada waktu nafas
- Desakan isi perut ke diafragma besar karena dorongan kaki yang bergerak

Penanganan:

- Perlambat gerakan
- Tekan dalam dengan jari-jari sisi yang sakit (biasanya di bawah iga)
- Bungkukkan badan dan keluarkan udara dari mulut

Pencegahan:

- Kuatkan diafragma dengan lari cepat 2-3x/minggu
- Latihan Sit-up dengan lutut ditekuk
- Hindari obstruksi usus dengan cara makan buah dan sayur yang cukup

Kramp otot

Setiap atlet hampir pernah merasakan.

Penyebab:

- Kekurangan zat sodium chloride, kalsium, posphor, magnesium, potassium, dan zat besi
- Gangguan suplai darah
- Cedera atau tarikan otot

Penangan:

- Peregangan otot

- Pijat perlahan

Pencegahan:

- Melakukan aktivitas fisik secara biomekanika
- Menambah sayuran dan buah-buahan

Garis Besar Pencegahan Cedera

Penanganan yang terbaik untuk mengatasi cedera adalah dengan *pencegahan*.

Upaya pencegahan cedera antara lain:

1. Gunakan fasilitas yang aman dan sarana pelindung (*protector*)
2. Kebugaran fisik dan psikologis
3. Latihan yang benar (teknik, beban, waktu, jadwal) terukur, terencana dan terprogram
4. Diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan secara benar
5. Latihan peregangan dengan pola PNF (*ProprioNeuro Fasilitator*) secara terprogram
6. Latihan keterampilan teknik tinggi
7. Perilaku olahraga, aturan permainan, disiplin, dan wasit yang berkualitas
8. Cedera sebelumnya harus telah ditangani dan sudah pulih.

PENUTUP

Olahraga beladiri adalah salah satu cabang olahraga yang kemungkinan besar mendatangkan cedera yang disebabkan oleh “overuse” (*sindroma penggunaan yang berlebihan*), apabila cedera baru terjadi maka tindakan P3K yang paling efektif adalah dengan RICE dan untuk mempercepat proses penyembuhan perlu adanya perawatan lanjut yaitu dengan fisioterapi secara terencana, terukur, dan terprogram. Upaya untuk

mengatasi agar cedera tidak muncul pada waktu berolahraga pencak silat yang paling benar dan efektif adalah dengan melakukan tindakan pencegahan.

BAHAN RUJUKAN

M. Soebroto, 1974. **Cedera Olahraga**. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda
Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Paul M. Taylor, dkk. 1997. **Conguering Athletic Injuries**. Diterjemahkan Jamal Khabib
: *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
Persada.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. **Clinical Sports Medicine**. Australia: McGraw-
HillBook Company.

Thanrinsyam H, 1994. **Pandangan Umum Cedera Olahraga**. Kumpulan makalah
Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.