

PENANGANAN ATAU PERTOLONGAN TERHADAP CEDERA

Oleh

Tri Ani Hastuti

tri_anihastuti@uny.ac.id

triafikuny@yahoo.com

Kecelakaan atau cedera dapat terjadi dimana saja, kapan saja dan siapa saja. Menurut Andun Sudijandoko (2000: 29) dalam melakukan pertolongan dan penanganan cedera olahraga terlebih dahulu mengetahui bagian badan yang terkena cedera dan beratnya cedera tersebut. Secara umum, pasien tidak diperkenankan melakukan kegiatan olahraga seperti biasa sampai kelainan tersebut betul-betul membaik, dan dapat menggerakkan tubuh dengan nyeri yang minimal. Perlu sekali diingat bahwa bagian besar penyebab cedera tulang adalah akibat melakukan aktivitas sebelum waktunya. Olahraga adalah merupakan kegiatan yang rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, baik berupa jalan kaki, lari, senam dan berbagai bentuk olahraga yang lain. Dari kegiatan olahraga tersebut bisa terjadi cedera, baik karena jatuh, benturan ataupun salah gerak. Cedera tersebut bisa terjadi berupa *strain* maupun *sprain*. *Sprain* adalah robekan atau peregangan dari suatu otot, ligamen dan sendi, sedang *strain* adalah suatu kondisi nyeri pada otot yang disebabkan karena adanya tarikan yang berlebihan dari otot tersebut.

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 31) cedera tersebut ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut. Sebelum ke rumah sakit, pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam

kelangsungan hidupnya. Setelah diketahui tidak ada hal membahayakan jiwanya maka dilanjutkan upaya *RICE*, yaitu:

1. *REST*, yaitu mengistirahatkan anggota tubuh yang terkena cedera agar tidak menambah luas cedera tersebut
2. *ICE*, yaitu memberi kompres dingin pada bagian tubuh yang terkena cedera dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit dan dingin akan membantu menghentikan pendarahan.
3. *COMPRESSION*, yaitu memberikan balutan tekan pada anggota tubuh yang cedera dengan tujuan untuk mengurangi pembengkakan.
4. *ELEVATION*, yaitu meninggikan anggota tubuh yang cedera untuk mengurangi pembengkakan.

Ketika mengalami cedera baru dihindari *HARM*, yaitu

H : *HEAT*, pemberian panas pada bagian cedera justru akan meningkatkan pendarahan.

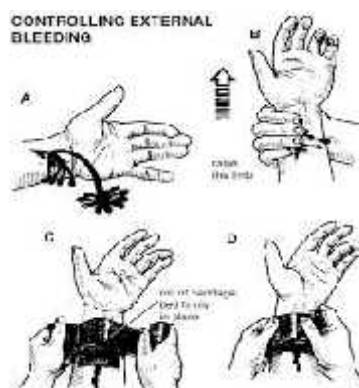
A : *ALCOHOL*, akan meningkatkan pembengkakan.

R : *RUNNING*, terlalu dini akan memperburuk cedera.

M : *MASSAGE*, tidak boleh diberikan pada masa akut karena akan merusak jaringan.

Pertolongan pertama adalah sebuah pemberian perawatan yang di perlukan untuk sementara waktu. Seperti pertolongan pada:

a) Pendarahan



Gambar: 1. Pertolongan pada pendarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan atau terjatuh (Hardianto Wibowo, 1995:39)

Cara menghentikan pendarahan, yaitu dengan mempergunakan bahan lembut apa saja yang dimiliki saat itu seperti sapu tangan atau kain yang bersih. Lalu tekankan pada bagian tubuh yang mengalami pendarahan dengan kuat. Kemudian ikatlah sapu tangan baju atau apa pun agar sapu tangan yang digunakan tetap menekan luka sumber pendarahan.

Letakkan bagian pendarahan lebih tinggi dari bagian tubuh lainnya kecuali kalau keadaannya tidak memungkinkan

b) Keseleo atau terkilir

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 109) keseleo merupakan kecelakaan yang paling sering terjadi, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berolahraga. Keseleo disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah atau berlawanan dengan alur otot. Akibatnya, jaringan pengikat antar tulang (ligament) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan dibawah kulit, menggumpal di bawah kulit dan menyebabkan terjadinya pembekakan, rasa nyeri, serta sendi sulit digerakan. Bagian tubuh yang sering mengalami keseleo pada saat berolahraga antara lain:

1. Pergelangan kaki



Gambar: 2. Keseleo pada pergelangan kaki

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 109) keseleo atau terkilir paling banyak terjadi pada pergelangan kaki biasanya terkilir kearah mendalam. Akibat yang sering terjadi adalah ligament antara tulang betis dan tulang kering. Tindakan pertolongan sebagai berikut.

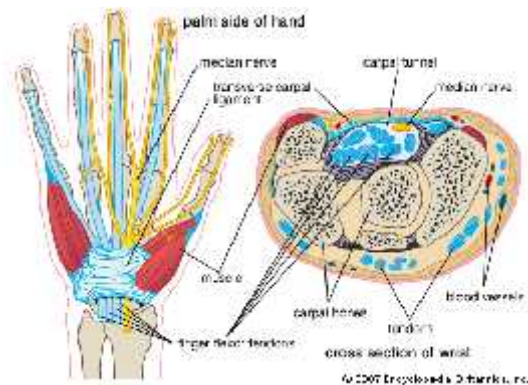
- 1.1. Apabila tidak ada patah tulang, tindakan pertama ditempat kecelakaan dilakukan dengan mengendorkan tali sepatu korban dan balutlah pergelangan kaki dengan pembalut
- 1.2. Untuk 24 jam pertama merendam atau mengompres kaki yang cedera didalam air dingin atau es selama 30 menit beberapa kali sehari. Setelah itu untuk jam ke-25 atau hari berikutnya, merendam kaki dengan air panas beberapa kali sehari.
- 1.3. Tekanlah bagian kaki dengan lembut atau dibalut dengan menggunakan spon untuk mencegah kebengkakan dan menahan pendarahan
- 1.4. Setelah direndam air es, pergelangan kaki tersebut dibalut dengan pembalut yang menekan. Pembalut tekan ini dikenakan mengelilingi pergelangan kaki.

Untuk menambah tekanan, diantara pembalut dan tempat pembengkakan diselipkan bantalan spon. Dalam 24 jam pertama penderita tidak boleh menggunakan kakinya yang cedera untuk menahan berat badan. Korban harus isirahat dengan kaki yang cedera diletakkan lebih tinggi dari bagian tubuh setelah 36-48 jam. Untuk mengurangi rasa sakit atau pembengkakan dapat diberikan obat gosok, balsam atau sinar infra merah

1.5. Akan tetapi obat tersebut tidak boleh digunakan langsung ditempat yang cedera melainkan ditempat yang lebih atas lagi

1.6. Pemijatan tidak boleh dilakukan ditempat yang cedera karena dapat menambah pendarahan/ pembengkakan

2. Pergelangan tangan



Gambar: 3. Keseleo pergelangan tangan

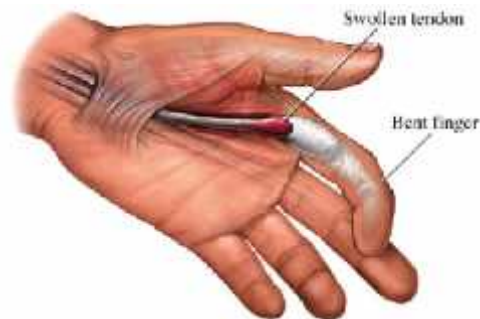
Menurut Iskandar Junaidi (2011: 111) pergelangan tangan dapat terkilir karena mengangkat beban berat secara mendadak atau melakukan suatu yang belum biasa. Tindakan pertolongan bila terjadi cedera yaitu:

2.1. Jika tidak ada patah tulang maka tindakan pertama ialah sama dengan tindakan tindakan dalam mengatasi keseleo pergelangan kaki.

2.2. Merendam tangan ke dalam air dingin atau es selama 30 menit kemudian berikan balutan yang menekan

2.3. Istirahatkan tangan yang sakit dengan jalan menggantungkan ke pundak

3. Jari tangan

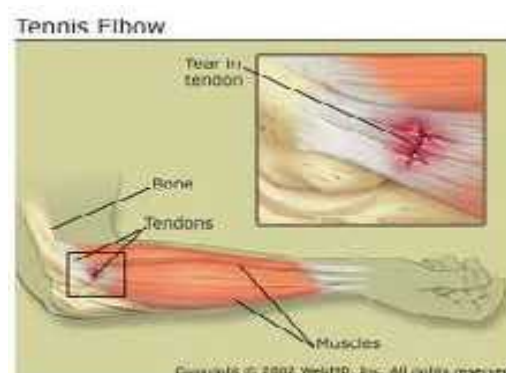


Gambar: 4. Keseleo pada jari tangan

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 112) tindakan pertolongan bila jari tangan mengalami cedera, yaitu tindakan pertolongan seperti tindakan pada keseleo pada pergelangan kaki.

4. Sendi siku

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 113) apabila sebuah pukulan keras mengenai siku ketika lengan rentang lurus, ada kemungkinan siku akan terkilir. Untuk mengetahui yaitu dengan cara bagian siku ditekuk 90 derajat dan korban diminta mengerak-gerakan jari-jari serta pergelangan tangannya. Apabila ia merasa nyeri di tepi luar dan dalam sendi siku, maka siku mengalami terkilir. Tindakan pertolongan yang harus dilakukan yaitu:

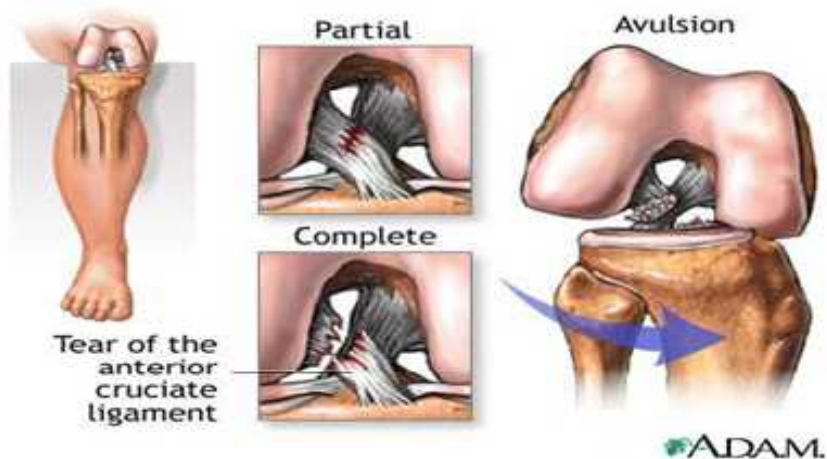


Gambar: 5 . cedera persendihan siku

4.1. Kompres dengan air dingin atau es selam 30 menit kemudian dibalut dengan siku tertekuk 90 derajat dan digantungkan ke leher

4.2. Pemijitan boleh dilakukan setelah pembekakan mereda. Sesudah sembuh, untuk sementara waktu tidak diperkenankan melakukan olahraga berat

5. Sendi lutut



Gambar: 6. cedera sendi lutut

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 113) Karena susnanya uang kompleks, cedera pada sendi lutut dapat menimbulkan berbagai masalah komplikasi, seperti terkilir, tulang rawan terpeleset atau pecah tempurung lututnya. Apabila sudah terjadi pembengkakan, diagnose yang pasti hanya dapat dilakukan dengan pemeriksaan rongen (sinar X). Untuk tindakan pertolongan bila tidak ada tanda-tanda retak, diperlukan seperti terkilir pada umumnya. Tindakan pertolongan yaitu:

Kompres es selama 30 menit, lalu berikan balutan yang menekan (kalau perlu di lapisi dengan spons diatas dan di kiri dan kanan tempurung lutut) kemudian diistirahatkan.

6. Kejang otot (*Kram*)



Gambar: 7.kejang otot

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 127) kram atau kejang otot dapat terjadi karena kelelahan, dapat pula karena dingin atau karena panas. Tindakan pertolongan yaitu

- 6.1. Kejang otot karena letih dapat diatasi dengan meregangkan otot tersebut. Bila kram terjadi di betis berdirilah dengan bertumpukan dengan jari-jari kaki (berjinjit) dan kemudian sentakan tumit kebawah.
- 6.2. Dapat juga menolong dengan melemaskan tungkai yang mengalami kejang dan memijat otot yang kejang itu kearah jantung
- 6.3. Kejang otot pada saat berenang dapat diatasi dengan jalan menarik lutut ke dada sambil dada berusaha mengapung dan memijat otot yang kejang.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kejang dapat disebabkan karena kelelahan, kepanasan atau kedinginan. Pertolongan pertama dapat dilakukan dengan meregangkan otot, melemaskan dan memijat kearah jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Taylor, M. Paul, DKK. 2002. *Mencegah & Mengatasi Cdera Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sudijandoko, Adun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cidera*. Yogyakarta: FIK UNY
- Subroto, Toto. 2000. *Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM)*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiono, 2007. *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta Bandung
- Hardianto, Wibowo. 1993. *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*. Jakarta : Penerbit buku kedokteran
- Anas, Sujiono. 2000. *pengantar statistik pendidikan*. Jakarta :PT. Raja Granfindio persada
- Sukintaka. 2001. *Teori pendidikan jasmani*. Solo : Esa Grafika
- Rusli, Lutan. 2001. *penanggulangan cedera olahraga pada anak sekolah dasa*. Jakarta : Depdiknas
- Junaidi, Iskandar. 2011. *Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hardianto, Wibowo. 1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Agustini, Putri. 2001. *Identifikasi cedera pada olahraga bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Asfira, Fahrul. 2010. *Idetifikasi cedera pada olahrga futsal*. Yogyakarta: FIK UNY
- Hartono, T. R. 2010. *Upaya guru dalam pencegahan cedera pada pembelajaran sepak bola di smp negri se kabupaten Banjarnegara*. Yogyakarta: FIK UNY

Lutan, Rusli. 2007 *Penanggulangan Cidera Olahraga Pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas. 2001

Riduan. 2007. *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabet.

Yazid, Muhammad. 2006. *persepsi guru penjas SMA negeri di kota Yogyakarta terhadap pencegahan cedera olahraga pada saat pembelajaran penjas*. Yogyakarta: FIK UNY

Asfira, Fahrul. 2010. *Indetifikasi cedera pada olahraga futsal*. Yogyakarta : FIK UNY

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). *Definisi pendidikan jasmani*. <http://olagragasport.blogspot.com/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html>. Diunduh pada tanggal 30 september 2013

Dauer dan Pangrazi 1989. *Pengertian pendidikan jasmani*. <http://anggipratiwi77.blogspot.com/2013/07/pengertian-pendidikan-jasmani-menurut.html> Diunduh pada tanggal 30 september 2013