

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENDAMPINGAN KESEHATAN (TIM MEDIS) KEGIATAN
PERTANDINGAN PERSAHABATAN SUKMALINDO IV (SUKAN
MALAYSIA_INDONESIA) ATAU FOMIM IV (FESTIFAL OLAHRAGA
MAHASISWA MALAYSIA INDONESIA)**



Oleh :

dr. Novita Intan Arovah, MPH

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

A. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kesempatan ini adalah berupa pendampingan kesehatan (tim medis) pada kegiatan olahraga persahabatan Sukan Indonesia-Malaysia (Sukmalindo) yang diselenggarakan pada bulan Juli 2011. Pada kesempatan ini tim medis yang bertugas berupa 1 orang dokter, 1 orang masseur, 1 koordinator kesehatan dan 12 mahasiswa KSR. Cabang olahraga yang dipertandingkan berupa bulu tangkis, futsal, hoki, sepak takraw dan bola voli. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 Juli 2011. Kegiatan pertandingan dilaksanakan di GOR UNY dan di lapangan tenis *indoor*. Pada pertandingan ini tim medis bertugas mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan keamanan pemain dari segi kesehatan serta mendampingi pertandingan sehingga apabila dapat mengatasi apabila terdapat permasalahan kesehatan.

B. LATAR BELAKANG KEGIATAN SUKMALINDO 2011

Kegiatan pertandingan persahabatan Sukan Indonesia Malaysia (Sukmalindo) dilaksanakan dalam rangka memupuk rasa kebersamaan diantara kedua negara. Lebih lanjut pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di lingkup perguruan tinggi dimaksudkan untuk mengawal kemajuan pendidikan tinggi untuk memantapkan dan menginisiasi networking dalam bidang-bidang selain olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat olahraga selain dapat meningkatkan derajat kesehatan fisik dan psikis juga memiliki peran sosial dalam masyarakat.

Peran sosial yang diemban dalam hal ini selain meningkatkan hubungan persahabatan kedua negara juga dapat memupuk nilai-nilai/karakter positif. Olahraga prestasi sejatinya bisa dijadikan sebagai media dan ruang yang tepat untuk membangun karakter bangsa. Olahraga bisa menjadi ikon peradaban untuk mengangkat marwah dan martabat bangsa ke aras yang lebih terhormat dan berbudaya. Di dalam setiap event olahraga terpancar nilai-nilai semangat kebangsaan, nasionalisme, atau patriotisme yang menyatu ke dalam sikap dan karakter pemain.

Sikap pantang menyerah, fairplay, bermental baja, kreatif, cerdas, berintegritas kuat, dan unsur-unsur karakter positif lainnya harus menjadi sebuah keniscayaan yang dimiliki oleh setiap pemain. Perpaduan antara kemampuan berolahraga dan karakter yang kuat diharapkan mampu membentuk dan melahirkan insan-insan olahraga masa depan yang berkarakter dan berkepribadian kuat, sehingga sanggup berprestasi maksimal untuk mengharumkan nama bangsa dan negara berdasarkan nilai nilai sportivitas dan karakter-karakter positif lainnya.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN SUKMALINDO 2011

Kegiatan Sukmalindo 2011 dilaksanakan di GOR UNY dan Lapangan Tenis Indoor FIK UNY. Kegiatan ini dibuka oleh Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, di Gedung Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam pelaksanaannya, atlet, pelatih, dan juri yang dapat bertanding dengan semangat *fair play* serta sportivitas, sehingga dapat menjadi contoh bagi terselenggaranya pertandingan olahraga yang menjunjung tinggi nilai-nilai utama olahraga. SUKMALINDO memiliki fitrah sebagai instrumen dan media untuk membangun persahabatan dan perdamaian para pelajar terutama di tingkat Perguruan Tinggi sebagai calon pemimpin negara dan bangsa di masa depan. Oleh karena itu misi utama event ini lebih mengedepankan persahabatan dan perdamaian perlu dijaga oleh semua pihak. SUKMALINDO ke-4 diharapkan dapat memfasilitasi pengemabngan bakat dan kecerdasan kinestetik, sehingga para atlet dapat mengembangkannya secara optimal, sehingga dapat menjadi atlet yang sangat dibutuhkan oleh kedua negara. Selain itu mampu mmebangun cultural understanding di antara bangsa Malaysia dan Indonesia sehingga memudahkan dalam membangun networking yang memang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan di masa mendatang.

Lima cabang olahraga yang dipertandingkan meliputi, bola voli putra dan putri, sepak takrow putra, bulutangkis putra putri, hoki putri, futsal putra. Tampak pejabat dari Dirjen Dikti dan Kemneterian Pengajian Malaysia ikut hadir dalam upacara pembukaan yang ditandai dengan service bola voli oleh Rektor UNY.

Sukmalindo ke-4 mempertandingkan lima cabang olahraga, terdiri dari Bola voli putra dan putri, sepak takraw putra, Bulutangkis putra dan putri, Hoki putri, Futsal putra. Seluruh cabang olahraga dipertandingkan pada hari Senin (25/7) memnepati GOR dan Lapangan Tenis UNY.

Sebelum pelaksanaan, pada (24/7) malam telah digelar *welcome party* dan pada tanggal 26 Juli 2011 malam akan dilaksanakan upacara penutupan dan persembahan kebudayaan kedua negara. Dalam hal ini, kegiatan olah raga dijadikan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa. Jumlah atlet dari kedua negara berjumlah 180 atlit, 80 diantaranya merupakan mahasiswa yang datang dari berbagai kampus di Indonesia mengikuti kegiatan tersebut. Mahasiswa Malaysia berasal dari berbagai kampus yang ada di Serawak. Selama bertanding dalam suasana penuh akrab, para atlit maupun suporter telah saling berinteraksi untuk membina hubungan dan menjalin networking, sekaligus berupaya untuk memperbaiki hubungan antara Malaysia dan Indonesia yang sempat terganggu dewasa ini. Para mahasiswa kedua negara juga saling berbagi ketrampilan dalam bidang seni tari. Pada kegiatan ini ditekankan pentingnya sikap yang harus dimiliki seorang atlit untuk dapat meraih prestasi dalam bidang SPORT (yaitu *Self Esteem-Patient-Observe-Respect-Take Responsibility*). Mahasiswa, tentunya para mahasiswa juga harus memiliki sikap percaya diri, sabar dan tekun dalam berusaha, belajar dari lingkungan, menghormati mematuhi segala peraturan, serta bertanggungjawab terhadap setiap tindakan.

Pada kegiatan skor besar dimenangkan oleh tim dari Malaysia. Hasil kegiatan secara lengkap terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pertandingan Sukmalindo

No	Cabor	Skor Besar (Malaysia-Indonesia)
1	Bola Voli	3-0
2	Hoki	2-3
3	Futsal	1-2
4	Bulu Tangkis	4-1
5	Sepak Takraw	1-2

Pembagian Personel kegiatan dalam kegiatan ini terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Personel Tim Medis Sukmalindo IV

No	Cabor	Tempat dan Waktu	Personel
1	Bola Voli	GOR UNY 25 Juli 2011 pukul 8-13.00	1 Koordinator Kesehatan 2 Mahasiswa KSR
2	Hoki	Tenis Indoor 25 Juli 2011 pukul 13.00-17.00	1 Masseur 2 Mahasiswa KSR
3	Futsal	GOR UNY 25 Juli 2011 pukul 19.00-21.00	1 Dokter 2 Mahasiswa KSR
4	Bulu Tangkis	GOR UNY 25 Juli 2011 pukul 13.00-17.00	1 Dokter 2 Mahasiswa KSR
5	Sepak Takraw	GOR UNY 25 Juli 2011 pukul 13.00-17.00	1 Dokter 2 Mahasiswa KSR

D. KASUS KASUS YANG DITEMUI DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN

Beberapa kasus yang ditemui dalam pertandingan persahabatan antara lain :

a. Memar (Contusio)

Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit. Memar biasanya diakibatkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit (Bahr *et.al*, 2003). Apabila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan didaerah yang terbatas disebut hermatoma. Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat. Penanganan Cedera Memar yang dilakukan :

1. Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler (Knight, 1995).

2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan-jaringan lunak yang rusak.

b. Kram Otot

Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot dan mengakibatkan rasa nyeri. penyebab kram adalah otot yang terlalu lelah, kurangnya pemanasan serta peregangan, adanya gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang (Finch, 2006). Beberapa hal yang dapat menimbulkan kram antara lain adalah :

1. Kelelahan otot saat berolahraga sehingga terjadi akumulasi sisa metabolik yang menumpuk berupa asam laktat kemudian merangsang otot/ saraf hingga terjadi kram.
2. Kurang memadainya pemanasan serta pendinginan sehingga tubuh kurang memiliki kesempatan untuk melakukan adaptasi terhadap latihan..

Penanganan cedera pada umumnya terhadap kram otot yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Atlet diistirahatkan, diberikan semprotan *chlor ethyl* spray untuk menghilangkan rasa nyeri/sakit yang bersifat lokal dan atau es.
2. Menahan otot waktu berkontraksi supaya myosin filament dan actin myosin dapat menduduki posisi yang semestinya sehingga kram berhenti. Pada waktu ditahan dapat disemprot dengan *chlor etyl* spray, hingga hilang rasa nyeri.

c. Perdarahan

Perdarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan atau terjatuh. Gangguan perdarahan yang berat dapat menimbulkan gangguan sirkulasi sampai menimbulkan shocks (gangguan kesadaran) (Van Mechelen *et.al*, 1992) Pada kali ini, pendarahan pada terjadi pada konjunktiva mata. Penanganan yang dilakukan adalah dilakukan kompres dingin. Pada keadaan ini karena tidak terjadi perlukaan pada kornea, penyembuhan terjadi relatif cepat.

E. KESIMPULAN

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. Tujuan akhir dari penanganan cedera olahraga adalah untuk memaksimalkan proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Pada umumnya penatalaksanaan cedera olahraga menggunakan prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) yang selalu diterapkan pada fase akut cedera sebelum penanganan selanjutnya. Indikasi RICE dilakukan pada cedera akut atau kronis eksaserbasi akut, seperti hematome (memar), *sprain, strain*, patah tulang tertutup, dislokasi setelah dilakukan reposisi. Secara umum penanganan cedera olahraga disesuaikan dengan jenis cedera dan proses patofisiologi cedera yang mendasari. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga antara lain adalah perlu dilakukan kegiatan pemanasan dengan melibatkan latihan dinamis maupun statis dan perlu dilakukan pengaturan progresi latihan yang baik agar latihan dapat diadaptasi dengan baik oleh tubuh

Kegiatan SUKMALINDO atau FOMIM merupakan kegiatan yang memiliki banyak manfaat antarlain mempererat hubungan antara Indonesia dan Malaysia sekaligus sebagai ajang berprestasi bagi atlet-atlet muda di kedua negara. Walaupun demikian, olahraga prestasi tetap harus memperhatikan kaidah-kaidah kesehatan sehingga meminimalkan resiko kesehatan (cedera) yang dapat terjadi. Pada kegiatan SUKMALINDO atau FOMIM kali ini, atlet, official dan pelatih sudah memiliki dasar dasar pencegahan terjadinya cedera yang cukup memadai sehingga insidens terjadinya cedera cukup kecil. Hal ini harus dipertahankan sehingga kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang atlet terjamin dan sinergis dalam upaya pencapaian prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R. and I. Holme (2003). *Risk factors for sports injuries—a methodological approach*. British journal of sports medicine **37**(5): 384.
- Finch, C. (2006). *A new framework for research leading to sports injury prevention*. Journal of science and medicine in sport/Sports Medicine Australia **9**(1-2): 3.
- Knight, K. L. (1995). Cryotherapy in sport injury management, Human Kinetics Publishers.
- Van Mechelen, W., H. Hlobil and H. C. Kemper (1992). *Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts*. Sports Medicine (Auckland, NZ) **14**(2): 82.