



Penyuluhan Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Pemain Badminton di Komunitas Karyawan Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang

Counseling on Prevention and First Aid for Sports Injuries in Badminton Players in the Community of Employees of Ciptomulyo Health Center, Malang City

Rey Arsyalia^{1*}, Ali Mutazam², Indah Ningtiyas Hidayati³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Ciptomulyo, Indonesia

¹⁻² JL. Bandung No.1 Malang Jawa Timur

³ JL. Kolonel Sugiono Kota Malang Jawa Timur

* Corresponding Author : rey.arsyalia@gmail.com

Article History:

Received: April 30, 2025;

Revised: Mei 15, 2025;

Accepted: Juni 08, 2025;

Published: Juni 10, 2025

Keywords: Employees, Badminton, Sports Injuries, RICE, Counseling

Abstract. Introduction: Sport has a significant influence on human life and provides various benefits. First, these activities allow individuals to make productive use of their free time, while also developing skills. However, during matches or training, players are at risk of injury. These injuries can occur due to lack of warm-up, technical errors, physical impacts, excessive training, or inadequate facilities and infrastructure conditions. Purpose: The purpose of this educational activity is to provide a good overview of training to avoid injuries and correct initial handling in the event of an injury. Method: The method provided in community physiotherapy activities is to provide counseling on the definition, causes, risk factors of injury, types of injuries, first treatment of injuries, and muscle strengthening for badminton players/athletes using posters as promotional media. Result: The counseling process went smoothly, Ciptomulyo Health Center employees further understood sports injuries and the proper first treatment of sports injuries, with the aim of getting employee understanding from 0% to 100% after counseling was carried out. So that there is a decrease in the risk of sports injuries experienced by employees after knowing how to prevent injuries. Counseling activities that have been carried out at the Ciptomulyo Health Center, Malang can increase employees' knowledge and insight about sports injuries and the proper first treatment of sports injuries.

Abstrak

Pendahuluan: Olahraga memiliki pengaruh signifikan terhadap kehidupan manusia dan memberikan berbagai manfaat. Pertama, aktivitas ini memungkinkan individu untuk memanfaatkan waktu luang mereka secara produktif, sekaligus mengembangkan keterampilan. Namun, selama pertandingan atau latihan, pemain berisiko mengalami cedera. Cedera tersebut dapat terjadi akibat kurangnya pemanasan, kesalahan teknik, benturan fisik, latihan berlebihan, atau kondisi sarana dan prasarana yang tidak memadai. Tujuan : Tujuan dari kegiatan edukasi ini adalah memberikan gambaran latihan yang baik agar terhindar dari cedera serta penanganan awal yang benar jika terjadi cedera. Metode : Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, factor resiko cedera, jenis cedera, penanganan pertama pada cedera, dan penguatan otot bagi pemain/atlet badminton menggunakan poster sebagai media promosi. Kesimpulan : Proses penyuluhan berjalan dengan lancar, karyawan Puskesmas Ciptomulyo lebih jauh memahami terkait cedera olahraga dan penanganan pertama yang tepat pada cedera olahraga, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman karyawan dari 0% hingga 100% setelah penyuluhan dilakukan. Sehingga terjadinya penurunan resiko cedera olahraga yang dialami karyawan setelah mengetahui cara mencegah cedera. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Puskesmas Ciptomulyo, Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan karyawan mengenai cedera olahraga dan penanganan pertama yang tepat pada cedera olahraga.

Kata Kunci: Karyawan, Bulutangkis, Cedera Olahraga, RICE, Konseling

1. PENDAHULUAN

Olahraga memiliki pengaruh signifikan terhadap kehidupan manusia dan memberikan berbagai manfaat. Pertama, aktivitas ini memungkinkan individu untuk memanfaatkan waktu luang mereka secara produktif, sekaligus mengembangkan keterampilan. Selain itu, olahraga berfungsi sebagai hiburan yang juga berkontribusi pada perkembangan otak, kekuatan fisik, dan kestabilan emosional. Namun, selama pertandingan atau latihan, pemain berisiko mengalami cedera. Cedera tersebut dapat terjadi akibat kurangnya pemanasan, kesalahan teknik, benturan fisik, latihan berlebihan, atau kondisi sarana dan prasarana yang tidak memadai (Triyanita & Pambudi, 2023).

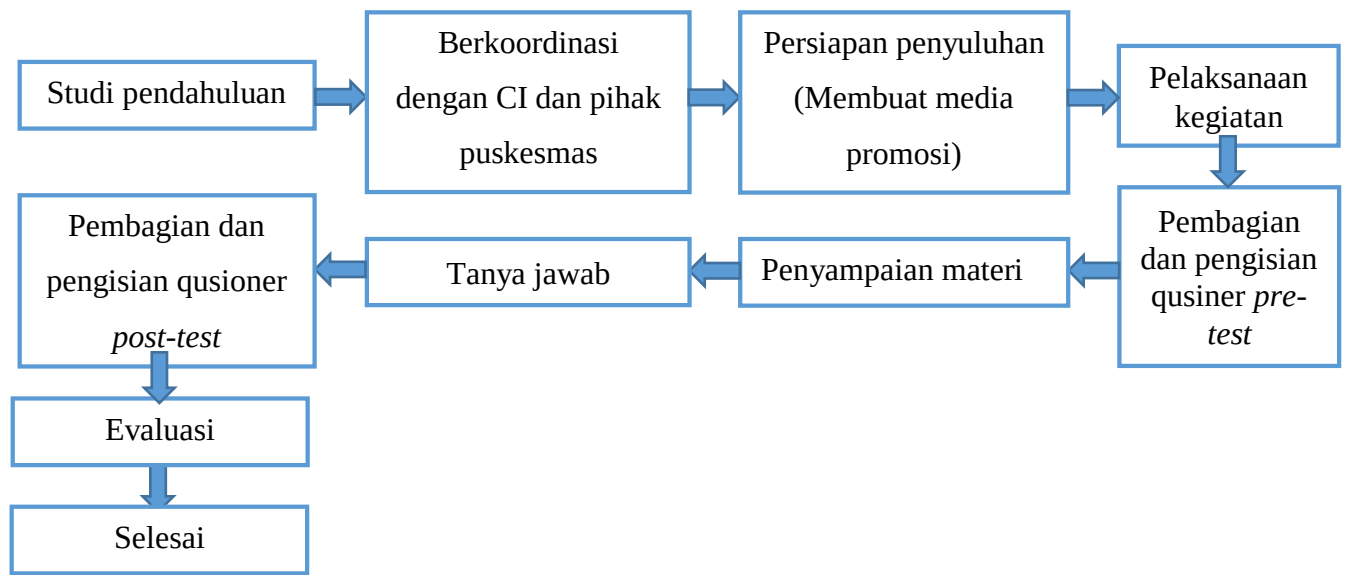
Atlet bulu tangkis rentan cedera karena olahraga ini memerlukan kombinasi gerakan kompleks, seperti langkah cepat, lompatan, lunges, akselerasi, dan gerakan lengan intensif. Pertandingan bulu tangkis yang berlangsung 30 hingga 90 menit atau lebih menuntut kondisi fisik optimal (Totok Budi Santoso *et al.*, 2023). Cedera olahraga merujuk pada cedera saat latihan, pertandingan, atau setelah aktivitas (Fitriana *et al.*, 2022), dan atlet bulu tangkis sering mengalami cedera pada sistem musculoskeletal (Pristianto *et al.*, 2023). Cedera olahraga menempati urutan kedua setelah kecelakaan domestik (3,7%) dan kecelakaan kerja (3,1%), dengan rata-rata 8,6 juta kasus per tahun atau 34,1 per 1.000 orang. Cedera umum dalam bulu tangkis meliputi *patellofemoral pain syndrome*, *jumper's knee*, cedera ligamen kolateral, keseleo pergelangan kaki, *ruptur tendon Achilles*, *tennis elbow*, dan cedera *rotator cuff*, yang umumnya disebabkan oleh penggunaan berlebihan atau gerakan berulang. Sprain pada ligamen atau kapsul sendi mengakibatkan ketidakstabilan sendi dengan nyeri, inflamasi, dan keterbatasan gerak, sementara strain menyebabkan spasme otot, hilangnya kekuatan, dan keterbatasan gerak. Dalam setahun terakhir, tercatat 85% atlet bulu tangkis, 65% pelari, dan 21% pejalan kaki mengalami cedera akibat aktivitas olahraga (Triyanita & Pambudi, 2023).

Masih banyak yang kurang memahami pentingnya penanganan pertama dan pencegahan cedera saat olahraga (Rosintan & Napitupulu, 2021). Beberapa atlet tetap memaksakan bermain meskipun cedera ringan, yang dapat berakibat serius di kemudian hari. Penanganan awal yang kurang tepat sering memperburuk cedera, dan kurangnya pemahaman akan persiapan olahraga meningkatkan risiko cedera (Sucipto *et al.*, 2022). Peningkatan kemampuan tanpa pengetahuan mendalam tentang teknik dan penanganan cedera bisa meningkatkan risiko cedera berulang,

memperlambat pemulihan, dan menghambat prestasi optimal (Pristianto *et al.*, 2023). Penanganan cedera yang cepat dan tepat penting untuk mencegah kondisi memburuk dan menghindari risiko kecacatan. Intervensi dini membantu atlet pulih tanpa dampak jangka panjang (Wulandari *et al.*, 2022), memungkinkan mereka kembali berlatih dan berkompetisi dengan optimal. Manajemen cedera membutuhkan dukungan berbagai disiplin ilmu dan harus disesuaikan dengan jenis cedera yang dialami (Triyanita & Pambudi, 2023). Dalam hal ini Fisioterapi berperan penting dalam mencegah kecacatan dan memulihkan fungsi fisik, memungkinkan masyarakat berolahraga dengan aman. Dengan modalitas seperti aktinoterapi, elektroterapi, dan hidroterapi, fisioterapi mendukung pemulihan cedera akut dan kronis serta mencegah cedera ulang. Penyembuhan cedera bulutangkis bervariasi bergantung pada metode, jenis, dan tingkat keparahan cedera, dengan penanganan awal seperti metode *RICE* (*Rest, Ice, Compress, Elevate*) (Syahadatina, 2022), untuk mencegah perburukan dan mempercepat pemulihan (Adriansyah, 2021). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera penting agar latihan dilakukan dengan aman dan cedera ditangani segera jika terjadi (Totok Budi Santoso *et al.*, 2023).

2. METODE

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, factor resiko cedera, jenis cedera, penaganan pertama pada cedera, dan penguatan otot bagi pemain/atlet badminton menggunakan poster sebagai media promosi dengan jumlah 10 responden. Sebelum diberikan penyuluhan pada karyawan puskesmas Ciptomulyo diberikan qusioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan terhadap cedera olahraga. Setelah diakhir sesi kemudian diberikan qusioner post-test pada karyawan. Qusioner *pre & post test* yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.



Skema 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

3. HASIL

Target sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 26 oktober 2024 di ruang tunggu puskesmas Ciptomulyo. Sasaran yang dituju yaitu karyawan yang sering olahraga badminton.

Pelaksanaan

Kegiatan pertama-tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisisoterapi UMM kepada para karyawan, kemudian dilanjutkannya dengan kegiatan pembagian qusoner *pre-test* dan setelah semua selesai baru dilakukakannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada para karyawan tentang cedera dan penanganan pertama cedera dengan menggunakan poster, dan mempraktekan langsung bagaimana penanganan pertama pada cedera olahraga. Setelah itu membagikan kembali qusoner *post-test*, evaluasi dan kegiatan pun selesai dilakukan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran para pemain bulutangkis mengenai pentingnya tidak mengabaikan cedera yang mereka alami, serta memberikan pemahaman yang mendalam tentang cara melakukan penanganan pertama yang tepat terhadap cedera olahraga dan strategi penanganan lebih lanjut untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.



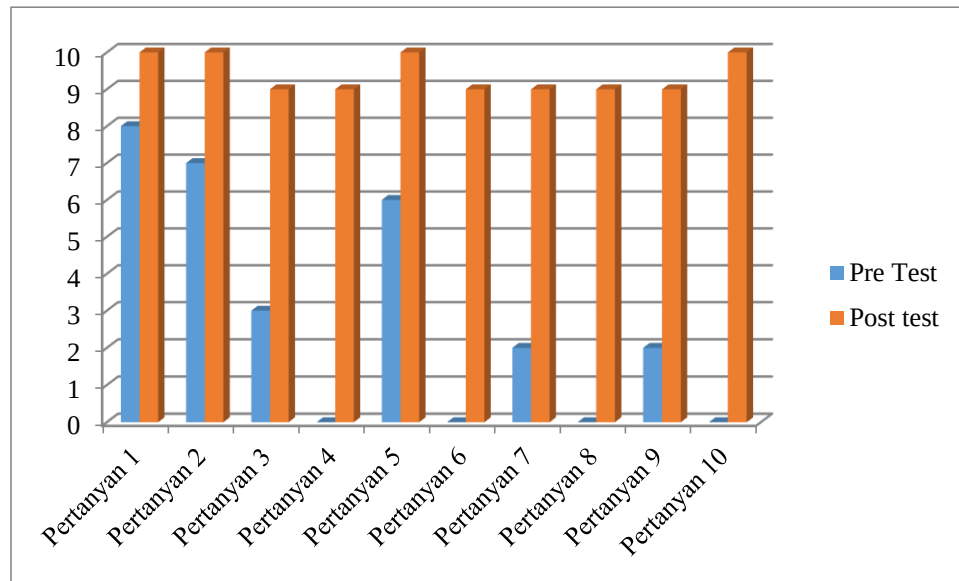
Gambar 1. Media Edukasi Poster

4. DISKUSI

Kegiatan penyuluhan terkait cedera dan penanganan cedera di puskesmas Ciptomulyo berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 10 karyawan yang datang menghadiri pada saat materi penyuluhan. Selama penyampaian materi, para karyawan mendengarkan materi yang disampaikan. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari definisi, penyebab, factor resiko cedera, jenis cedera, penanganan pertama pada cedera, dan penguatan otot bagi pemain/atlet badminton. Para karyawan yang menghadiri acara tersebut antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi yang disampaikan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Dalam diskusi tanya jawab, para karyawan sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan para narasumber, karena mereka ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya.

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan, seperti yang ditunjukkan pada diagram dibawah ini :

5. HASIL *pre-test* – *post test*



Grafik 1. Hasil *pre-test* & *post-test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, Kesimpulan yang didapat dari hasil *pre-test* diatas bahwa karyawan di puskesmas Ciptomulyo belum mengetahui tentang cedera olahraga dan penanganan pertama pada cedera olahraga. Dilihat dari tabel diatas bahwa beberapa karyawan kurang memahami dibagian pertanyaan “apakah anda tau *strengthening* ?”, “Apakah anda tau ada berapa jenis cedera ?”, Apakah anda tau langkah awal yang biasanya dilakukan dalam penanganan cedera ?”, “Apakah anda tau tentang mekanisme cedera ?”, “Apakah anda tau bagaimana fisioterapi dapat membantu dalam proses rehabilitasi cedera?”, dan “Apakah anda tau apa itu RICE ?”. Sedangkan pada hasil *post-test*, kesimpulan yang didapat dari hasil *post-test* diatas bahwa karyawan di puskesmas Ciptomulyo sudah mengetahui tentang cedera olahraga dan penanganan pertama pada cedera olahraga. Dilihat dari tabel diatas bahwa beberapa karyawan yang tadinya kurang memahami dibagian pertanyaan “apakah anda tau *strengthening* ?”, “Apakah anda tau ada berapa jenis cedera ?”, Apakah anda tau langkah awal yang biasanya dilakukan dalam penanganan cedera ?”, “Apakah anda tau tentang mekanisme cedera ?”, “Apakah anda tau bagaimana fisioterapi dapat membantu dalam proses rehabilitasi cedera?”, dan “Apakah anda tau apa itu RICE ?”, menjadi lebih memahami tentang materi yang telah diberikan.

Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test***Table 1.** Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pertanyaan	Nilai	Nilai
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
1. Apakah anda mengetahui tentang fisioterapi ?	80%	100%
2. Apakah anda mengetahui peran fisioterapi dan seberapa penting fisioterapi pada cedera olahraga ?	70%	100%
3. Apakah anda tau apa itu <i>warm-up</i> ?	30%	90%
4. Apakah anda tau apa itu <i>strengthening</i> ?	0%	90%
5. Apakah anda tau apa itu stretching ?	60%	100%
6. Apakah anda tau ada berapa jenis cedera ?	0%	90%
7. Apakah anda tau langkah awal yang biasanya dilakukan dalam penanganan cedera ?	20%	90%
8. Apakah anda tau tentang mekanisme cedera ?	0%	90%
9. Apakah anda tau bagaimana fisioterapi dapat membantu dalam proses rehabilitasi cedera?	20%	90%
10. Apakah anda tau apa itu RICE ?	0%	100%

Sebagaimana tertera pada Tabel. 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada karyawan puskesmas ciptomulyo, karyawan puskesmas cenderung kurang mengetahui tentang cedera olahraga dan penanganan cedera pada cedera olahraga dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada karyawan menjadi lebih tau tentang cedera olahraga dan penanganan cedera pada cedera olahraga bahkan nilai signifikannya hingga 100%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang cedera olahraga dan penanganan cedera pada cedera olahraga di puskesmas Ciptomulyo.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan. Kegiatan ini di lakukan bersama karyawan puskesmas Ciptomulyo.



Gambar 2. Pemberian Edukasi dan Pengisian quisioner

6. KESIMPULAN

Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan di Puskesmas Ciptomulyo, Malang, telah memberikan pengetahuan penting dalam bidang fisioterapi, sehingga para karyawan diharapkan mampu melakukan pencegahan dan penanganan pertama yang tepat terhadap cedera olahraga saat bermain bulu tangkis. Namun, masih terdapat beberapa karyawan yang belum sepenuhnya memahami konsep cedera olahraga dan cara penanganannya. Oleh karena itu, diharapkan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin agar setiap karyawan semakin memahami langkah pencegahan dan mampu mempraktikkan penanganan pertama cedera olahraga dengan efektif.

7. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Saya ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan penyuluhan berjudul “Penyuluhan Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Pemain Badminton di Komunitas Karyawan Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang”. Saya mengapresiasi dukungan penuh dari pihak Puskesmas Ciptomulyo, khususnya kepada CI dan seluruh staf yang telah memberikan fasilitas serta waktu untuk pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih yang mendalam juga saya sampaikan kepada para peserta penyuluhan yang antusias dalam mengikuti kegiatan, serta kepada rekan-rekan tenaga kesehatan yang berbagi ilmu dan pengalaman, sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuannya.

Saya berharap kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang bagi seluruh peserta dalam

meningkatkan pemahaman serta keterampilan dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Semoga upaya ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi komunitas Puskesmas Ciptomulyo serta lingkungan sekitarnya.

DAFTAR REFERENSI

- Adriansyah, R. (2021). Tingkat pemahaman tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada klub sepak bola Batu Merah FC. *Indonesia Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif*.
- Ainun, A., Surur, Z., Mukrim, H., Sri, A., & Anggraeni, D. (2025). Peningkatan keterampilan penanganan pertama cedera *sprain ankle* melalui pelatihan metode RICE (*rest, ice, compression, elevation*) pada atlet sepakbola, 1(1), 30–35.
- Faj, N., Waritsu, C., Putri, F., Abdullah, K., Swandari, A., Ai, S., & Ananda, A. Y. (2024). Pendampingan fisioterapi pada komunitas bulu tangkis untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran atlet bulu tangkis di PB Suryanaga, Surabaya. 4(2), 275–282.
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). Tingkat pengetahuan pertolongan pertama penanganan cedera olahraga badminton. 6(2), 355–361.
- Hakim, L., & Baruna, A. H. (2024). Penyuluhan fisioterapi upaya pencegahan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki pada komunitas olahraga lansia Pakis Kembar. 2(3), 190–195.
- Nurhayati, U. A., & Cahyani, N. A. (2023). Physiotherapy first aid training for injured athletes in the field. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(3), 259–268. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i3.3239>
- Pristianto, A., Saffanah, D. N., Radinda, I., & Sari, D. R. K. (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga pada tim futsal SMAN 1 Rangkasbitung. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2), 86–95. <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.3726>
- Putu Prisa Jaya, I., Pascha Paramurthi, I., Made Dhita Prianthara, I., Tri Adi Suparwati, K., Ayu Astiti Suadnyana, I., Putu Astrawan, I., & Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti, I. (2022). Pelayanan fisioterapi pada cedera fase akut dalam kegiatan Bima Nata Cup di Desa Pelaga. *Jurnal Abdi Insani*, 9(4), 1347–1353. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i4.751>
- Rosintan, & Napitupulu, M. (2021). Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi. *Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95.
- Saifulloh, Z. A., Kusuma, D. W., Raharjo, A., & Adi, S. (2024). Tingkat pengetahuan atlet bulutangkis tentang cedera ankle dan terapi latihan di Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 175–183.

- Sucipto, A., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Sari, S. P. (2022). Pengetahuan dan penanganan cedera olahraga atlet PS Sleman Development Center melalui edukasi online. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 5(2), 85–94.
- Syahadatina, S. (2022). Gambaran umum penanganan cedera pada saat aktivitas olahraga (Studi kasus pada atlet futsal Club The Boom). *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 1–8. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.25435>
- Totok Budi Santoso, Faiz, C. I., Wardhani, D. S. K., & Wulandari, N. S. (2023). Edukasi penanganan cedera akut pada komunitas bulutangkis di GOR Bello, Laweyan: Metode RICE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 69–76. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1695>
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). Penyuluhan fisioterapi komunitas dalam upaya peningkatan kesadaran tentang cedera olahraga pada komunitas Semarang Runner. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.234>
- Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi penanganan pertama fisioterapi pada cedera olahraga di komunitas bola voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.32585/educate.v2i2.2872>