

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga tim yang memiliki risiko cedera tinggi karena karakteristik permainan yang dinamis, melibatkan aktivitas intensitas tinggi yang terputus-putus serta kontak fisik yang sering. Ukuran lapangan yang relatif kecil juga menambah tantangan bagi pemain dan meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera. Data cedera pada futsal masih perlu dikaji secara lebih komprehensif untuk mendukung penerapan protokol pencegahan. Risiko cedera cenderung meningkat pada periode pramusim karena beban latihan yang lebih besar serta akumulasi kelelahan pada awal musim. Sebagian besar cedera futsal terjadi pada tungkai bawah, terutama di pergelangan kaki, lutut, dan paha, dengan cedera ligamen sebagai jenis yang paling sering ditemukan. Mekanisme cedera yang paling umum adalah cedera non-kontak, yang umumnya dilaporkan lebih berat dibandingkan cedera kontak. Penelitian ilmiah mengenai cedera futsal di berbagai tingkat kompetisi masih terbatas (Marques et al. 2024).

Cedera atau cidera adalah kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh akibat paksaan atau tekanan fisik. Cedera ini sering dialami oleh seseorang yang aktif beraktivitas dan berolahraga, seperti lecet, ligamen robek, atau patah tulang akibat jatuh. Permainan futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang saat ini digemari masyarakat, terutama anak muda. Namun, olahraga futsal juga sering mengakibatkan cedera, hal ini dikarenakan permainan ini mengandalkan kerja otot tubuh dan kemungkinan terjadinya benturan tubuh antar pemain. Data WHO

(2020), risiko pemain mengalami cedera akibat bermain futsal diperkirakan mencapai 235 kasus dari 1.000 pemain. Berdasarkan data dari Informasi Olahraga Futsal, dijelaskan bahwa 108 pemain futsal mengalami cedera ringan dalam pertandingan Piala Emas Futsal Indonesia (Purwacaraka, Islam, et al. 2023). Cedera pergelangan kaki (keseleo) adalah cedera akut yang sering dialami atlet di Puslatda Jawa Timur, Cedera pergelangan kaki telah dilaporkan di Klinik Olahraga RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Data dari 109 atlet dikumpulkan dalam penelitian ini. Atlet yang mengalami cedera pergelangan kaki berjumlah 54 atlet (49,5%). Mayoritas atlet Puslatda Jawa Timur yang melakukan skrining kesehatan berusia 17–25 tahun (78,9%). Distribusi gender atlet menunjukkan 51,4% adalah perempuan dan 48,6% adalah laki-laki, Insiden cedera pergelangan kaki terjadi pada 50,5% Puslatda Atlet Jawa Timur (Akademik and Soetomo 2024).

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan tenaga dan kekuatan fisik tinggi karena pemain harus terus bergerak, berlari, menggiring, dan menendang bola untuk mencetak gol. Risiko cedera pada olahraga futsal tergolong tinggi dan dapat terjadi saat latihan maupun pertandingan, baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Risiko cedera terbagi menjadi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi ketegangan berlebih pada otot atau ligamen, kelemahan otot, serta kondisi fisik yang kurang fit. Otot tegang terjadi akibat peregangan berlebih saat aktivitas fisik, sedangkan kondisi fisik yang kurang fit dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti mudah terjatuh, terkilir, nyeri otot, hingga kehilangan keseimbangan. Faktor ekstrinsik meliputi benturan, tabrakan atau pukulan, kondisi lapangan yang jelek, penggunaan sepatu yang tidak sesuai, tidak menggunakan deker, serta kurang melakukan warming up dan pendinginan. Faktor

risiko eksternal merupakan penyebab cedera yang paling dominan, yaitu sebesar 80,58% kasus cedera yang diakibatkan oleh benturan dengan lawan main, kondisi lapangan yang buruk, dan penggunaan alat yang kurang baik atau tidak lengkap. Kejadian cedera paling banyak terjadi pada ekstremitas bawah, yaitu *knee*, dan *ankle*, dengan jenis cedera berupa memar, sprain, strain, serta fraktur. Persentase lokasi cedera tertinggi terdapat pada pergelangan kaki sebesar 40,7%, dan seluruh faktor tersebut menunjukkan adanya keterkaitan dengan kejadian cedera (Kadir, Zaidah, and Ariyanto 2022).

Jika terjadi cedera, ada penanganan cedera engkel dengan dibedakan menjadi 2, yaitu: penanganan 24 jam pertama dan setelah 24 jam pasca cedera. Penanganan 24 jam pertama meliputi Metode RICE merupakan singkatan dari *Rest* (Istirahat), yaitu mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. *Ice* (Es) adalah memberikan kompres es pada area yang cedera. *Compression* (Kompresi) adalah penerapan gaya tekan pada lokasi cedera, misalnya dengan perban, pembalut, atau plester kinesiotalap. *Elevation* (Elevasi), yaitu mengangkat bagian yang cedera untuk mengembalikan darah dari area yang cedera ke jantung (Purwacaraka, Islamy, and Anggraini 2023). PRICES merupakan singkatan dari *Protection* (Proteksi), yaitu melindungi area cedera dari gerakan atau beban berlebih untuk mencegah cedera bertambah berat, misalnya dengan bidai, ankle brace, atau pembatasan aktivitas. *Rest* (Istirahat), yaitu mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. *Ice* (Es) adalah memberikan kompres es pada area yang cedera. *Compression* (Kompresi) adalah penerapan gaya tekan pada lokasi cedera, misalnya dengan perban, pembalut, atau plester kinesiotalap. *Elevation* (Elevasi), yaitu meninggikan bagian tubuh yang cedera di atas level jantung guna

memperlancar aliran balik vena dan mengurangi pembengkakan. Support (Dukungan/Stabilisasi), yaitu pemberian penyangga tambahan seperti ankle support atau taping untuk menjaga stabilitas sendi selama fase awal penyembuhan. Sedangkan setelah 24 jam pasca cedera meliputi mobilisasi, terapi hangat dan dingin, serta therapeutic modalitie (terapi latihan untuk mengembalikan fungsi tubuh pasca cedera) (Muhammadiyah et al. 2020).

Permasalahan dalam penanganan cedera engkel pada atlet futsal adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penanganan awal secara tepat, yang disebabkan oleh edukasi yang masih bersifat teoritis dan kurang praktik, sehingga responden kesulitan memahami dan menerapkan metode RICE dengan benar. Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual dan metode demonstrasi dipilih karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Media audiovisual mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi gambar dan suara sehingga lebih menarik, mudah dipahami, serta melibatkan indera penglihatan dan pendengaran yang dapat meningkatkan daya ingat responden. Sementara itu, metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret karena responden dapat melihat secara langsung prosedur tindakan dan mempraktikkannya, sehingga memudahkan pemahaman serta meningkatkan kemampuan keterampilan. Penelitian menunjukkan bahwa kedua metode ini secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan responden (Herliana 2024).

Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan kewajiban karena tubuh adalah amanah dari Allah SWT. Atlet futsal yang memiliki risiko tinggi mengalami

cedera, khususnya pada pergelangan kaki, dituntut untuk melakukan upaya pencegahan dan perawatan yang tepat agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih buruk. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 195:

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”

Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia dilarang melakukan hal yang dapat membahayakan diri, baik itu secara sengaja maupun karena kelalaian dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, edukasi penanganan cedera engkel pada atlet futsal sangat penting sebagai bentuk ikhtiar menjaga tubuh tetap sehat dan mencegah cedera berulang. Penelitian ini juga memiliki peran dalam upaya peningkatan perilaku kesehatan, sehingga sejalan dengan nilai-nilai Islam yang mendorong pemeliharaan keselamatan dan kesejahteraan tubuh. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh edukasi media audiovisual dan demonstrasi terhadap perilaku penanganan cedera engkel pada atlet futsal di SMK 1 Kebonsari, penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku perawatan cedera yang sesuai dengan nilai ibadah menurut Al-Qur'an.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh edukasi media audiovisual dan demonstrasi terhadap perilaku penanganan cedera engkel pada atlet futsal di SMK 1 Kebonsari?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi media audiovisual dan demonstrasi terhadap perilaku penanganan cedera engkel pada atlet futsal di SMK 1

Kebonsari.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku atlet futsal sebelum diberikan edukasi media audiovisual dan demonstrasi tentang penanganan cedera engkel.
2. Mengidentifikasi perilaku atlet futsal setelah diberikan edukasi media audiovisual dan demonstrasi tentang penanganan cedera engkel.
3. Menganalisis pengaruh edukasi terhadap perilaku penanganan cedera engkel setelah diberikan edukasi media audiovisual dan demonstrasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan olahraga, khususnya pengaruh edukasi media audiovisual dan demonstrasi terhadap perilaku penanganan cedera engkel.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet Futsal

Memberikan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang cara melakukan penanganan cedera engkel sehingga dapat mengurangi risiko cedera berulang.

2. Bagi Tim Futsal SMK Negeri 1 Kebonsari

Edukasi penanganan cedera engkel membantu seluruh anggota tim memahami cara penanganan awal yang benar, sehingga tim lebih siap menghadapi risiko cedera saat latihan maupun pertandingan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang pengaruh edukasi terhadap perilaku penanganan cedera, khususnya pada atlet futsal atau olahraga lainnya. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah responden, menggunakan metode yang berbeda, atau meneliti jenis cedera yang lain. Dengan begitu, hasil penelitian yang diperoleh bisa lebih luas dan bermanfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan olahraga.

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Oliveira, Marinho & Barbosa. 2024) yang berjudul “*Exploring Injury Prevention Strategies for Futsal Players : A Systematic Review*” yang diterbitkan dalam jurnal Healthcare (MDPI) dan termasuk jenis penelitian systematic review. Penelitian ini mengkaji berbagai penelitian tentang strategi pencegahan dan penanganan cedera pada atlet remaja di berbagai cabang olahraga. Subjek penelitian berasal dari berbagai studi yang melibatkan atlet usia sekolah dan remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi, latihan fisik, dan intervensi kesehatan dalam menurunkan risiko cedera olahraga. Fokus penelitian adalah menelaah peran pendidikan kesehatan, latihan pencegahan, dan manajemen cedera dalam meningkatkan keselamatan atlet muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan dan pelatihan pencegahan cedera secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku penanganan cedera pada atlet remaja, dengan sebagian besar studi menunjukkan hasil signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas

pentingnya edukasi kesehatan dalam pencegahan dan penanganan cedera pada atlet usia muda. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut yaitu menggunakan metode tinjauan sistematis yang menggabungkan berbagai hasil penelitian tanpa melakukan intervensi langsung, sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pemberian edukasi media audiovisual dan demonstrasi metode RICE secara langsung kepada atlet futsal tingkat sekolah.

2. (Corbett et al. 2021) dalam penelitiannya yang berjudul “*Athletic Trainers’ Perceptions of Treating and Managing Patients With Ankle Sprains*” yang diterbitkan dalam *Journal of Athletic Training* dan termasuk jenis penelitian potong lintang (cross-sectional) dengan metode survei. Penelitian ini melibatkan 796 pelatih atletik di Amerika Serikat dengan tujuan untuk mengetahui persepsi, pengetahuan, dan praktik dalam merawat serta menangani pasien dengan cedera keseleo pergelangan kaki. Fokus penelitian adalah mengkaji bagaimana pelatih atletik memberikan edukasi, melakukan rehabilitasi, serta menerapkan pedoman penanganan cedera pergelangan kaki dalam praktik sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam praktik perawatan dan edukasi pasien berdasarkan tingkat pengalaman dan latar belakang pendidikan pelatih atletik, dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$ dan $p = 0,026$). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas penanganan cedera pergelangan kaki dan pentingnya edukasi dalam proses pemulihan atlet. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut yaitu menggunakan metode survei terhadap pelatih atletik tanpa

memberikan intervensi langsung kepada atlet, sedangkan penelitian ini meneliti pengaruh edukasi media audiovisual dan demonstrasi metode RICE terhadap perilaku penanganan cedera engkel pada atlet futsal tingkat sekolah.

3. (Berkey et al. 2024) dalam penelitiannya yang berjudul “*Ankle Injury Prevention Programs for Youth Sports: A Systematic Review and Meta-analysis*” yang diterbitkan dalam jurnal Sports Health merupakan penelitian jenis tinjauan sistematis dan meta-analisis. Penelitian ini menganalisis 10 studi uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang melibatkan atlet remaja usia 13–19 tahun dari berbagai cabang olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program latihan pencegahan cedera terhadap penurunan kejadian cedera pergelangan kaki. Fokus penelitian adalah mengkaji komponen latihan seperti keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan dalam program pencegahan cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kejadian cedera pergelangan kaki sebesar 26% pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (IRR = 0,74; 95% CI: 0,60–0,91) dengan batas signifikansi $p < 0,05$. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama berfokus pada upaya pencegahan dan penanganan cedera engkel, sedangkan perbedaannya terletak pada desain penelitian yang berskala global dan berbasis latihan fisik murni, sementara penelitian ini menitik beratkan pada edukasi media audiovisual dan demonstrasi untuk meningkatkan perilaku penanganan cedera engkel pada atlet futsal di SMKN 1 Kebonsari yang lebih sesuai dengan konteks lokal.

4. Penelitian Purwacaraka, M. et al. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul *“Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE pada Pemain Futsal”* yang diterbitkan dalam Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA dan termasuk jenis penelitian kuasi eksperimen. Penelitian ini melibatkan 33 pemain futsal di Desa Selorejo, Kabupaten Tulungagung dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan perilaku penanganan cedera dini menggunakan metode RICE. Fokus penelitian adalah mengukur perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku penanganan cedera yang bermakna setelah diberikan edukasi, dengan nilai $p = 0,003$. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh edukasi terhadap perilaku penanganan cedera pada atlet futsal. Sedangkan perbedaan penelitian tersebut yaitu menggunakan metode edukasi konvensional dengan fokus pada cedera secara umum, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada edukasi media audiovisual dan demonstrasi dengan fokus khusus pada cedera engkel serta dilakukan pada atlet futsal tingkat sekolah, sehingga lebih sesuai dengan konteks remaja di lingkungan sekolah.