

BAB I

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kebutuhan hidup untuk menjaga kesehatan, perkembangan jasmani dan sosial. Saat ini, perkembangan dan kemajuan bidang olahraga di dunia, termasuk Indonesia berkembang sangat cepat. Hal ini dapat dilihat dari prestasi dan antusiasme masyarakat terhadap olahraga serta data statistik event turnamen yang terus meningkat (Sitorus,2019). Olahraga yang menuntut banyak aktifitas fisik seperti melompat dan mendarat dengan satu kaki yaitu olahraga sepak bola, olahraga bola voli dan olahraga bola basket memiliki resiko tingkat tinggi untuk cedera (Halabci dan Hassabi, 2020).

Cedera yang dialami dapat menyebabkan mundurnya prestasi seorang atlet, trauma, gangguan psikologis, fisik menurun, dan bahkan cacat permanen atau bahkan sampai pada kematian (Retnoningsih dan Subyono, 2015). Cedera yang dialami oleh atlet bisa berawal dari proses latihan dan saat pertandingan, di mana seorang atlet mengharapkan untuk menjadi atlet yang berprestasi tentunya perlu melalui berbagai tahap untuk memperoleh hasil yang maksimal (Retnoningsih dan Subyono, 2015).

Cedera yang sering dialami seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada *ligament*, atau patah tulang karena terjatuh (Triyani dan Ramdani, 2020). Macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dibagi menjadi 2, yaitu: trauma akut dan *overused syndrome* (penggunaan berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robekan pada *ligament* atau patah tulang. Sedangkan *overused syndrome* yaitu akibat cedera yang berlarut-larut dan sering timbul kembali rasa sakitnya akibat cedera terdahulu (Retnoningsih dan Subyono, 2015).

Berdasarkan penelitian Setyaningrum (2019) jumlah rata-rata cedera olahraga ditemukan lebih tinggi secara bermakna pada saat pertandingan (13,8% cedera per 1000 atlet) dibandingkan pada saat latihan (4% cedera per 1000 atlet). Lebih dari 50% cedera yang dialami atlet terjadi pada ekstremitas bawah. Cedera *ankle* adalah cedera yang paling banyak terjadi pada hampir semua olahraga, yaitu mencapai 15% dari semua cedera yang ditemui. Rata-rata insiden cedera kepala

dan cedera *anterior cruciatum ligament* pada lutut meningkat secara signifikan selama masa penelitian dengan rata-rata kenaikan pertahun sebesar 7% untuk cedera kepala dan 1,3% untuk cedera *anterior cruciatum ligament* pada lutut.

Cedera *ankle* apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan dan keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet, ini bisa berarti istirahat yang cukup lama atau bahkan harus meninggalkan hobi atau profesinya itu (Okta dan Hartono, 2020). Oleh sebab itu, pada saat terjadi cedera penanganan yang baik dan benar sangat penting karena dapat menjadi faktor penentu seberapa lama tingkat cedera tersebut dapat pulih kembali. Apabila tindakan penanganan dari awal sudah tidak tepat, akan berisiko menyebabkan cedera semakin lama untuk pulih (Okta dan Hartono, 2020).

Salah satu usaha pertolongan pertama cedera *ankle* yang telah umum dikenal adalah dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Prinsip penanganan cedera *ankle* dengan metode RICE bertujuan untuk mengurangi peradangan yang terjadi sesaat setelah cedera dan dapat mencegah resiko terjadinya cedera yang lebih parah, serta merupakan tindakan penanganan cedera *ankle* yang cukup mudah untuk diaplikasikan (Gita, Dian dan Nawang, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, dibutuhkan suatu media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) visual untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan atlet sepak bola tentang peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku. Salah satu media KIE yang menarik dan simpel adalah buku saku. Menurut Meikahani dan Kriswanto (2015) buku saku adalah buku berukuran kecil yang berisi tulisan dan gambar berupa penjelasan yang dapat mengarahkan atau memberi petunjuk mengenai pengetahuan, dan mudah dibawa ke mana-mana. Buku saku memiliki beberapa keunggulan di antaranya tahan lama, tampilan yang menarik, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan semangat belajar (Meikahani dan Kriswanto, 2015).

Pembuatan media KIE buku saku tentang pertolongan pertama dengan metode RICE bermanfaat bagi keilmuan di fisioterapi, atlet, dan masyarakat.

Manfaat di fisioterapi yaitu sebagai bahan bacaan dan menambah pengetahuan praktisi, khususnya dalam peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku. Manfaat bagi atlet diharapkan hasil luaran dapat menjadi salah satu media berupa buku saku yang menambah pengetahuan atlet khususnya dalam peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku. Manfaat di masyarakat yaitu sebagai bahan bacaan dan menambah pengetahuan masyarakat, khususnya dalam peningkatan pengetahuan pertolongan pertama cedera *ankle* dengan metode RICE pada atlet dengan buku saku.