

## KESEHATAN OLAHRAGA CEDERA AKIBAT LINGKUNGAN

### HEALTH SPORTS ENVIRONMENTAL INJURY

**Bimo Alexander<sup>1</sup>, Riziq Khusnul Khuluq<sup>2</sup>, Jose Richideleon Hesa Putra<sup>3</sup>, Minggu Orlando<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>2</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>3</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>4</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

(rhpjase@gmail.com)

#### ABSTRAK

Olahraga adalah aktifitas yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan jasmani dan juga rohani pada manusia itu sendiri, dan di zaman sekarang ini olahraga sudah banyak di minati oleh kalangan sebagian orang dan malah sudah menjadi kebiasaan manusia untuk hidup sehat. Olahraga juga sekarang sudah menjadi tren yang positif jika di lakukan pembinaan pembinaan yang serius juga dapat membangun karakter jika di bentuk ke dalam sebuah pertandingan yang sesuai dengan aturan yang ada, adapun beberapa tingkatan dalam olahraga yang dimulai dari kelompok umur hingga senior atau dewasa. Cedera bagi seorang olahragawan atau atlet adalah hal yang biasa dalam berolahraga atau bertanding, dan biasanya jika seorang atlet atau olahragawan sudah mengalami cedera akan berdampak pada performanya di dalam maupun di luar lapangan, prestasi yang ia raih pun akan mempengaruhi bahkan lebih buruknya lagi seorang atlet tersebut tidak bisa mengikuti sebuah pertandingan atau kompetisi, cedera bisa saja terjadi pada bagian apa saja pada tubuh maka dari itu pemanasan sangat penting sebelum melakukan kegiatan olahraga agar meminimalisi cedera pada saat kita berolahraga, faktor fisik juga perlu di perhatikan dalam berolahraga karena jika fisik semakin kuat maka segala hal hal yang mempengaruhi selama berolahraga tidak akan terjadi terutama cedera pada otot, kram dan yang lainnya.

**Kata kunci :** Cedera, olahraga, latihan

#### ABSTRACT

*Sport is a human activity that aims to achieve well-being which includes the physical and spiritual human beings themselves. Development of potential - the physical, spiritual, and character potential of a person can be formed through games, competitions and sports competitions. Sports activities aimed at achievement are divided according to their respective levels, from student level to club level. Maximum achievement requires preparation in the form of training. Injuries are a serious problem during sports, both in the training process and in competition, because they have an impact on interference with sports and training activities. Sports injuries, especially those that occur in athletes, will not only affect the athlete's performance in the field, but will also affect achievement, and even lose the opportunity to participate in competitions. Injuries can occur in almost any part of the body, but generally involve muscles, bones and tissues. Sports injuries are injuries caused by sports activities that affect the integumentary and musculoskeletal systems or muscles and bones. In general, sports injuries are caused by accidents, poor training techniques, inadequate equipment, and fatigue of certain body parts due to overuse injury.*

**Keywords :** Injury, sport, training

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Menurut (Bompa. 1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan yang dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya mengandung resiko dari aktivitas olahraga yaitu cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan. (Ali dan Bambang. 2009: 45).

Menurut Paul dan Taylor (2002: 5) “Terdapat dua jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan syndrome berlarut. Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara mendadak, sindrom berlarut adalah sindrom yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu yang lama”.

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan cedera yaitu:

1. Faktor internal diantaranya postur tubuh yang kurang ideal yang mempengaruhi beban berlebih pada tubuh, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan, serta overuse akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu

lelah (*fatigue*) dalam melakukan aktivitas olahraga.

2. Faktor eksternal diantaranya karena alat olahraga yang kurang lengkap dan sarana prasarana kurang baik, keadaan lingkungan, olahraga body contact antar pemain langsung.

## PEMBAHASAN

Cedera bisa terjadi karena kesalahan pada pemanasan awal atau juga bisa jadi karena tidak melakukan pemanasan yang menjadikan otot tidak rileks atau belum siap untuk melakukan gerakan, fleksibilitas yang buruk, atau faktor kelelahan. Selain itu faktor cedera bisa dikarenakan oleh beban latihan yang berlebih, atau beban yang berulang (*repetitif*) sehingga menyebabkan *over training*.

Cedera bisa terjadi saat terjadinya kesalahan pada saat latihan, gerakan tidak anatomis, sudut biomekanika yang kurang tepat, peralatan olahraga yang di gunakan hingga lapangan yang kurang baik dalam pemenuhan setandarisasinya. Kesalahan pada latihan antara lain terjadi pada saat pemanasan, beban latihan yang berlebihan, durasi latihan yang terlalu lama, frekuensi atau intensitas latihan, dan kesalahan pada rehabilitasi atau penyembuhan, penguatan pasca cedera.

Kurangnya fasilitas dan prasarana untuk pertandingan adalah masalah yang sering terjadi pada daya redam getaran dan daya cengkraman kaki atlet (terlalu sempit atau terlalu longgar). Fasilitas pada lapangan juga dapat menjadi

penyebab terjadinya cedera. Beberapa hal yang mempengaruhi kualitas lapangan adalah jenis permukaan, kemiringan lapangan, dan kekerasan lapangan. Cedera metatarsal, tulang betis, dan tulang kering dan cedera panggul menjadi fokus pada cedera yang sering disebabkan oleh kualitas lapangan.

“Cedera merupakan dampak dari suatu agen eksternal yang dapat menimbulkan kerusakan fisik maupun mental,cedera merupakan penyebab kematian pada masa anak dan mewakili salah satu penyebab yang paling penting dalam tingkat morbiditas dan mortalitas yang dapat dicegah.”, Indarwati (2011). Cedera bisa terjadi karena beberapa kejadian seperti cedera dalam olahraga, kecelakaan dalam lalu lintas, jatuh dan terluka. Semua aktivitas yang kita lakukan memiliki resiko besar untuk mengalami cedera.

### **Jenis – jenis cedera akibat lingkungan**

#### 1. Cedera pada kaki bagian bawah

Cedera yang satu ini mungkin sudah tidak asing lagi bagi kita, cedera pada pergelangan kaki ini sudah sering di jumpai dalam berolahraga bahkan cedera ini paling banyak atau sering kita temui di dalam melakukan aktifitas berolahraga, biasanya cedera ini Karena tumpuan kita yang terlalu lemah atau bahkan bias terjadi karena robekan pada urat.

Dipergelangan kaki ini kita sering mengalami cedera karena terdapat pertemuan antara tiga tulang saling bertemu, ketika pergelangan kaki terkilir langkah

pertama yang harus di lakukan adalah istirahatkan dulu kaki dan jangan sampai banyak gerak apalagi di pakai berjalan,anda bisa mengompress nya terlebih dahulu dengan es untuk mengurangi sedikit rasa nyerinya.

#### 2. Cedera tulang kering kaki

Cedera pada tulang kering yaitu suatu cedera yang tidak di inginkan oleh sebagian olahragawan atau atlet biasanya awal cedera ini bagi seorang atlet tidak memakai pengaman yang telah di anjurkan atau tidak sesuai dengan regulasi yang di berikan panpel.cedera tulang kering ini dapat terjadi karena perdangan pada otot dan bias terjadi pada siapapun ,pada cedera ini unuk penanganannya cederanya yaitu istirahatkan kaki dan hindari aktifitas fisik yang berat, tempelkan es pada bagian yang cedera agar tidak terjadi pembengkakan, jika berlanjut bisa konsultasi ke dokter dan meminum obat pereda nyeri.

#### 3. Cedera bahu

Fraktur Clavicula biasanya terjadi karena terjatuh saat posisi yang tidak baik dengan posisi tangan yang salah, bisa juga dislokasi sendi glenohumeral karena jatuh dengan posisi yang salah karena tidak sesuai dengan yang seharusnya.

#### 4. Cedera Panggul

*Subtrochanteric* atau dislok juga bisa terjadi pada atlet pelari dengan intensitas latihan yang ditingkatkan dengan mendadak, tidak dengan *step by step*, posisi tulang

pinggul yang kurang siap dalam menghadapi gerakan ledakan akan menjadikan cedera dislok atau pun keram, dan permukaan lari yang tidak rata bisa juga mengakibatkan pelari mengalami cedera panggul akibat pergeseran tulang atau bisa juga terjadi dislokasi.

#### 5. Cedera pada lengan

Biasanya cedera ini terjadi akibat terjatuh atau pada saat menahan dengan posisi yang kurang siap biasanya cedera seperti ini mengakibatkan dislokasi, patah tulang serta paling parah keretakan tulang. Cara mengatasi cedera ini jika masih dislokasi masih bisa ditangani sendiri dengan tindakan awal yaitu pra pencegahan cedera, namun tidak disarankan jika ternyata terdapat luka lebam dilengan, segera kerumah sakit dan langsung minta penanganan lebih lanjut dari dokter yang bersangkutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Cedera bisa terjadi terhadap semua bagian tubuh, paling umum cedera terjadi pada bagian tungkai atas dan bawah, tulang tangan, kaki kemudian lengan atas, bagian kepala, bagian tubuh belakang. Agar tetap selalu terhindar dari cedera dibutuhkan selalu kehati-hatian dalam melakukan setiap beraktivitas. Anda juga harus menjaga tubuh agar selalu bugar untuk meminimalisir cedera agar tetap selalu sehat jasmani dan rohani.

Bagi seseorang yang ingin melakukan kegiatan atau aktivitas fisik, hendaknya selalu berhati-hati dan selalu melakukan pemanasan sebelum pertandingan saat berlatih. Selalu mentaati peraturan dengan disiplin dan menggunakan perlengkapan standar kualitas dalam melakukan aktivitas fisik berlatih atau pertandingan.

### Saran

Karena masih banyaknya kekurangan pada artikel ini, penulis menyarankan untuk selalu meningkatkan kualitas artikel dan mengurangi terjadinya plagiarisme.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari kami kepada dosen pembimbing mata kuliah kesehatan olahraga ibu Dra. Ida Zubaida. M.Pd., yang telah membimbing kami selama pembuatan artikel ini. Serta seluruh pihak yang juga ikut berpartisipasi dalam penyelesaian artikel ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto. Kendal Hunt Publishing Company.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusni. (2019). *Cidera Olahraga*. Syiah Kuala University Press. Banda Aceh, Aceh.
- Sumartiningsing, Sri. (2012). *Cedera Keselo pada Pergelangan Kaki*. Vol. 2. Edisi 1. 2: 54 – 58.
- Setiawan, Arif. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. Vol. 1. Edisi. 1. 1: 94 – 98. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, P. W. (2012). *Faktor risiko terjadinya cedera pada anak usia sekolah dasar*. Berita Kedokteran Masyarakat. Vol. 23, No. 3.
- Endah Setiani Agri Fera, Prionoadi Bambang. (2015). *Identifikasi Pemahaman Guru Penjas dalam Pengetahuan, Penyebab, Klasifikasi dan*

*Jenis Cedera Olahraga.* MEDIKORA Vol.  
XIV No. 1. FIK Universitas Negeri  
Yogyakarta.