

## SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE PEACE AND LOVE PADA KSR PMI UNIT UNJ

Ruliando Hasea Purba, Mansur Jauhari, Tridinda Aprilia  
Universitas Negeri Jakarta, Institut Teknologi Bandung  
[ruliando@unj.ac.id](mailto:ruliando@unj.ac.id), [mansur.jauhari@unj.ac.id](mailto:mansur.jauhari@unj.ac.id), [apriatridinda@gmail.com](mailto:apriatridinda@gmail.com)

### Abstract

*This community service activity is in collaboration with one partner in the field of education, namely KSR-PMI unit, State University of Jakarta, Rawamangun, East Jakarta. The PMI Volunteer Corps has the responsibility as a unit in first aid for sports injuries both at the State University of Jakarta and in sporting events or in the general public. The audience for the main advice is all members of the KSR-PMI UNJ unit, both those who already know, understand and carry out first aid treatment for sports injuries using the PEACE and LOVE method. The implementation of this community service, of course, involves several parties. Therefore, for the smooth running of community service activities, we will cooperate with doctors in the KSR-PMI unit, State University of Jakarta. The problem is that members of the KSR-PMI UNJ unit still do not understand, know and carry out the first treatment for sports injuries using the PEACE and LOVE method and the importance of improving the quality of the profession, so the problem can be solved by lecture and practice methods and continued with discussions, this activity is carried out in the form of workshops. With the number of members of KSR PMI UNJ is 70 people, but who are willing to attend 60 people (reaching 90% of the total who were originally willing to attend). From the results of the evaluation carried out at the end of this socialization activity through statements or direct testimonies by a number of participants and the observation process during the socialization, it was obtained that in general the participants were very enthusiastic and satisfied with this event. As well as an increase in cognitive aspects can be seen from the results of the pre-test and post-test. During the socialization process from beginning to end, the motivation and enthusiasm of the participants in the socialization was very high and the discussion interaction when theoretical material was given through the question-and-answer method took place actively between the presenters (resources) and all participants. And the results of the evaluation showed an understanding level of 65%, as seen from the average value which was originally 49.0 to 85.0. Efforts that can be made by members of the Indonesian Red Cross Volunteer Corps (KSR PMI) UNJ Unit after knowing this percentage, namely being able to take preventive measures so that the potential for injury decreases and have sufficient knowledge to add reference sources so that when they encounter an injury case they are able to provide good treatment and members of the Indonesian Red Cross Volunteer Corps (KSR PMI) UNJ Unit and are active in directing and providing information on preventing sports injuries to the public.*

**Keywords:** Socialization, PEACE and LOVE Method, Injury Management, KSR PMI UNJ

### Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkerja sama dengan satu mitra bidang pendidikan, yaitu KSR-PMI unit Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur. Korps Suka Rela PMI memiliki tanggung jawab sebagai unit dalam pertolongan pertama pada cedera olahraga baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di dalam event olahraga atau pada masyarakat umum. Khalayak saran utama adalah semua anggota KSR-PMI unit UNJ baik yang sudah maupun belum mengetahui, memahami dan melakukan penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentu saja melibatkan beberapa pihak. Oleh karena itu untuk kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat akan bekerja sama dengan dokter yang ada pada unit KSR-PMI Universitas Negeri Jakarta. Permasalahan anggota KSR-PMI unit UNJ masih kurang memahami, mengetahui dan melaksanakan penanganan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE serta pentingnya peningkatan kualitas profesi maka permasalahan mampu diselesaikan dengan metode ceramah dan praktik serta dilanjutkan dengan melakukan diskusi, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk workshop. Dengan adanya jumlah anggota KSR PMI UNJ yaitu 70 orang, namun yang bersedia hadir 60 orang (mencapai 90% dari total yang semula bersedia hadir). Dari hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir kegiatan sosialisasi ini melalui pernyataan atau testimoni langsung oleh sejumlah peserta dan proses pengamatan (observasi) selama sosialisasi berlangsung, diperoleh gambaran bahwa umumnya para peserta sangat antusias serta merasa puas dengan acara ini. Serta adanya peningkatan aspek kognitif dapat di ketahui dari hasil dilakukannya pre test dan post test. Selama proses sosialisasi dari awal hingga akhir, motivasi dan antusiasme para peserta sosialisasi terbilang sangat tinggi dan juga interaksi diskusi saat materi teori diberikan melalui metode tanya-jawab berlangsung secara aktif antara pemateri (narasumber) dengan seluruh peserta. Serta hasil evaluasi menunjukkan tingkat pemahaman sebesar 65 %, terlihat dari nilai rerata yang awalnya 49.0 menjadi 85.0. Upaya yang dapat dilakukan oleh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit UNJ setelah mengetahui prosentase ini, yaitu dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera menurun serta

memiliki pengetahuan yang cukup untuk menambah sumber referensi agar ketika menjumpai kasus cedera mampu memberikan penanganan dengan baik dan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit UNJ serta aktif dalam mengarahkan dan memberi informasi pencegahan cedera olahraga kepada masyarakat.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Metode PEACE and LOVE, Penanganan Cedera, KSR PMI UNJ

## 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Dalam Tri Darma Perguruan Tinggi pengabdian pada masyarakat salah satunya adalah, dimana mensosialisasikan atau memberikan sebuah keterampilan baru, juga merupakan salah satu tugas yang harus dijalankan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berkerjasama dengan satu mitra bidang pendidikan, yaitu KSR-PMI unit Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur. KSR-PMI merupakan Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia unit UNJ. KSR-PMI unit UNJ didirikan pada tanggal 10 Mei 1994 dan bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia Jakarta Timur. Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta atau KSR PMI Unit UNJ merupakan salah satu unit kegiatan kemahasiswaan yang berada di Universitas Negeri Jakarta dan berkoordinasi di bawah PMI Jakarta Timur. KSR PMI Unit UNJ juga organisasi yang bergerak dalam bidang kepalangmerahan. KSR PMI Unit UNJ merupakan wadah bagi seluruh mahasiswa UNJ yang ingin menyalurkan bakat dan minatnya dalam berorganisasi, membina rasa kesetiakawanan sosial dan memupuk jiwa kemanusiaan, serta terus berupaya meningkatkan kemampuan kepalangmerahan dalam upaya mengatasi banyak kejadian yang memerlukan pertolongan pertama. KSR-PMI unit UNJ merupakan salah satu wadah bagi seluruh mahasiswa UNJ sebagai penyaluran bakat dalam organisasi maupun kegiatan kemasyarakatan lainnya. KSR-PMI unit UNJ juga memiliki beberapa program dalam mengembangkan unit kerjanya, salah satunya adalah melakukan penyuluhan dasar keorganisasian pada mahasiswa UNJ, program donor darah, penyuluhan fasilitator dan masih banyak lagi program-program yang diadakan oleh Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia unit Universitas Negeri Jakarta. Korps Suka Rela PMI juga memiliki tanggung jawab sebagai unit dalam pertolongan pertama pada cedera olahraga baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di dalam *event* olahraga atau pada masyarakat umum.

Pertolongan pertama pada cedera olahraga tidak hanya tanggung jawab KSR-PMI unit UNJ saja tetapi tanggung jawab bagi setiap orang. Seringkali dalam keseharian ada kejadian-kejadian tak terduga yang membutuhkan penanganan secara cepat dan cekatan. PPCO diberikan untuk menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mencegah cedera atau penyakit yang parah, mempertahankan daya tahan korban, dan mencari pertolongan yang lebih lanjut.

Dari uraian situasi diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pertolongan pertama pada cedera olahraga diantaranya:

1. Penatalaksanaan penanganan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE oleh KSR PMI Unit UNJ Seluruh anggota KSR PMI Unit UNJ yang belum memahami, mengetahui dan melaksanakan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE.
2. Pemahaman anggota KSR PMI Unit UNJ tentang penanganan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE, Serta dapat mengaplikasikan ilmunya pada saat terjadinya cedera olahraga.
3. Upaya-upaya yang perlu dilakukan pada penanganan pertolongan pertama pada saat pertandingan atlet jika mengalami cedera olahraga.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Rehabilitasi luka jaringan lunak dapat dilakukan kompleks. Selama bertahun-tahun, akronim yang memandu manajemen mereka telah berevolusi dari ICE menjadi RICE, lalu ke PRICE dan POLICE. Meskipun telah diketahui secara luas, akronim sebelumnya berfokus pada manajemen akut, sayangnya mengabaikan tahap penyembuhan jaringan subakut dan kronis. Akronim kontemporer kami mencakup rangkaian rehabilitasi dari perawatan langsung (PEACE) hingga manajemen selanjutnya (LOVE). PEACE dan LOVE menguraikan pentingnya mendidik pasien dan mengatasi faktor psikososial untuk meningkatkan pemulihan. Sementara anti-inflamasi menunjukkan manfaat pada nyeri dan fungsi, akronim kami menandai potensi efek berbahaya pada perbaikan jaringan yang optimal. Kami menyarankan bahwa mereka mungkin tidak dimasukkan dalam manajemen standar cedera jaringan lunak.

SEGERA SETELAH CEDERA, JANGAN HARM DAN BIARKAN METODE PEACE.

**P (*Protect*) untuk melindungi** Bongkar atau batasi pergerakan selama 1–3 hari untuk meminimalkan perdarahan, mencegah distensi serat yang terluka dan mengurangi risiko memperparah cedera. Istirahat harus diminimalkan karena istirahat yang lama dapat mengganggu kekuatan dan kualitas jaringan. Rasa sakit sinyal harus memandu penghentian perlindungan.

**E (*Elevate*) untuk meninggikan** Tinggikan tungkai lebih tinggi dari jantung untuk mendorong aliran cairan interstisial keluar dari jaringan. Meskipun bukti lemah mendukung penggunaannya, elevasi menunjukkan rasio risiko terhadap keuntungan yang rendah.

**A (*Avoid Anti-Inflammatory Modalities*) untuk menghindari anti inflamasi modalitas** Berbagai fase bantuan peradangan memperbaiki jaringan lunak yang rusak. Dengan demikian, menghambat peradangan menggunakan obat-obatan dapat berdampak negatif pada penyembuhan jaringan jangka panjang, terutama bila dosis yang lebih tinggi digunakan.<sup>2</sup> Standar perawatan untuk cedera jaringan lunak tidak boleh termasuk anti-inflamasi obat-obatan. Kami juga mempertanyakan penggunaan *cryotherapy*. Meskipun digunakan secara luas di kalangan dokter dan populasi, tidak ada bukti berkualitas tinggi tentang kemanjuran es untuk mengobati cedera jaringan lunak. Bahkan jika kebanyakan analgesik, es berpotensi mengganggu inflamasi, angiogenesis dan revaskularisasi, menunda infiltrasi neutrofil dan makrofag serta meningkatkan miofiber yang belum matang. Ini mungkin mengarah untuk perbaikan jaringan yang terganggu dan sintesis kolagen yang berlebihan.

**C (*Compress*) untuk kompres** Tekanan mekanis eksternal menggunakan plester atau perban membantu membatasi edema intra-artikular dan perdarahan jaringan. Meskipun studi yang bertentangan, kompresi setelah keseleo pergelangan kaki tampaknya mengurangi pembengkakan dan meningkatkan kualitas hidup.

**E (*Educate*) untuk mendidik** Terapis harus mendidik pasien tentang manfaat pendekatan aktif untuk pemulihan. Modalitas pasif, seperti elektroterapi, terapi manual atau akupunktur, di awal setelah cedera memiliki tidak signifikan efek pada nyeri dan fungsi dibandingkan dengan pendekatan aktif,<sup>2</sup> dan bahkan mungkin produktif dalam jangka panjang. Memang, memelihara lokus kontrol eksternal atau 'kebutuhan untuk diperbaiki' dapat mengarah pada perilaku yang bergantung pada py. Pendidikan yang lebih baik tentang kondisi dan manajemen bebanakan membantu menghindari perlakuan berlebihan. Hal ini pada gilirannya mengurangi kemungkinan suntikan atau pembedahan yang tidak perlu, dan mendukung pengurangan biaya perawatan kesehatan (misalnya, karena kompensasi kecacatan yang terkait dengan nyeri punggung bawah).<sup>5</sup> Di era pilihan terapi berteknologi tinggi, kami sangat menganjurkan untuk menetapkan harapan yang realistis dengan pasien tentang waktu pemulihan daripada mengejar pendekatan 'obat ajaib'.

SETELAH HARI PERTAMA BERLALU, JARINGAN LEMBUT MEMBUTUHKAN LOVE.

**L (*Load*) untuk beban** Pendekatan aktif dengan gerakan dan olahraga bermanfaat bagi kebanyakan pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Stres mekanis harus ditambahkan lebih awal dan aktivitas normal dilanjutkan segera setelah gejala muncul mengizinkan. Pemuatan yang optimal<sup>1</sup> tanpa eksac-erbating nyeri mempromosikan perbaikan, remodeling dan membangun toleransi jaringan dan kapasitas tendon, otot dan ligamen melalui mekanotransduksi.

**O (*Optimism*) untuk optimisme** Harapan pasien yang optimis dikaitkan dengan hasil dan prognosis yang lebih baik. Faktor psikologis seperti malapetaka, depresi dan ketakutan dapat menjadi penghalang untuk pemulihan. Keyakinan dan emosi dianggap lebih menjelaskan variasi gejala setelah keseleo pergelangan kaki daripada tingkat patofisiologi.<sup>7</sup>

**V (*Vascularisation*) untuk vaskularisasi** Aktivitas kardiovaskular mewakili a landasan dalam pengelolaan cedera muskuloskeletal. Sementara penelitian diperlukan tentang dosis, latihan aerobik bebas rasa sakit harus dimulai beberapa hari setelah cedera untuk meningkatkan motivasi dan meningkatkan aliran darah ke struktur yang cedera. Mobilisasi dini dan latihan aerobik meningkatkan fungsi fisik, mendukung kembali bekerja dan mengurangi kebutuhan pereda nyeri pada individu dengan kondisi muskuloskeletal.<sup>8</sup>

**E (*Exercise*) untuk berolahraga** Ada tingkat bukti yang kuat yang mendukung penggunaan olahraga untuk pengobatan keseleo pergelangan kaki dan untuk mengurangi prevalensi cedera berulang.<sup>2</sup> Latihan membantu memulihkan mobilitas, kekuatan dan proprioception awal setelah cedera.<sup>2</sup> Nyeri harus dihindari untuk memastikan perbaikan optimal selama fase subakut pemulihan, dan seharusnya digunakan sebagai panduan untuk perkembangan latihan. Mengelola cedera jaringan lunak lebih dari sekadar pengendalian kerusakan jangka pendek. Serupa dengan cedera lainnya, dokter harus bertujuan untuk mendapatkan hasil jangka panjang yang menguntungkan dan merawat orang yang mengalami cedera daripada cedera orang tersebut. Apakah mereka berurusan dengan keseleo pergelangan kaki atau cedera hamstring, kami berharap editorial ini akan mendorong para klinisi untuk memberikan kesempatan pada PEACE, karena mungkin semua jaringan lunak kebutuhan luka adalah LOVE.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pada tahap ini metode yang digunakan yaitu dengan melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan mengenai penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE di unit KSR-PMI unit UNJ. Dalam tahap ini dicari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh anggota KSR-PMI unit UNJ dalam pengembangan kualitas profesi. Tahap selanjutnya merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan. Data diambil dengan menyimpulkan pemahaman anggota KSR-PMI unit UNJ ketika diberikan makalah yang disampaikan dengan metode ceramah, praktik dan dilanjutkan dengan tanya jawab/diskusi sebagai hasil dari penyuluhan. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

Langkah 1 : Peserta diberikan soal *Pre-Test*.

Langkah 2 : Peserta penyuluhan diberikan materi mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga dan arti pentingnya dalam peningkatan profesionalitas anggota KSR-PMI unit UNJ.

Langkah 3 : Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan materi yang telah dijelaskan selama penyuluhan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE.

Langkah 4 : Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.

Langkah 5 : Peserta diberikan soal *Post-Test* sebagai evaluasi.

Total yang mengikuti workshop ini

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

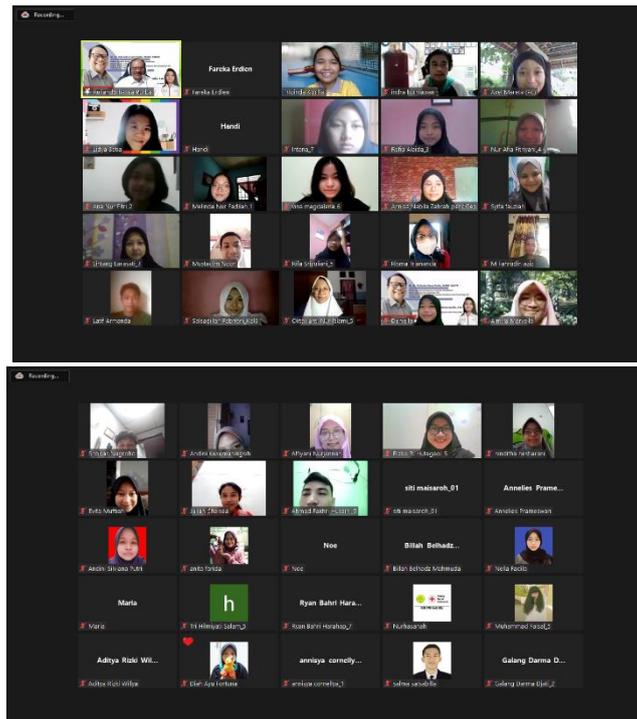
Setelah dilakukannya pengabdian masyarakat ini diharapkan KSR PMI Unit UNJ dapat melakukan penanganan cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE. Sosialisasi ini juga bertujuan untuk memberi gambaran dan sikap pada anggota KSR PMI UNJ dalam melakukan penanganan cedera olahraga, anggota KSR PMI UNJ juga dapat mengidentifikasi cedera yang terjadi pada cedera olahraga, dan yang paling penting anggota KSR PMI UNJ dapat melakukan pertolongan pertama pada saat cedera olahraga. Dalam sosialisasi ini selain menambah pengetahuan dan kualitas profesi, penelitian ini akan memberikan sertifikat yang bertujuan sebagai tanda bahwa peserta penyuluhan ini sudah layak dan profesional.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir kegiatan sosialisasi ini melalui pernyataan atau testimoni langsung oleh sejumlah peserta dan proses pengamatan (observasi) selama sosialisasi berlangsung, diperoleh gambaran bahwa umumnya para peserta sangat antusias serta merasa puas dengan acara ini. Serta adanya peningkatan aspek kognitif dapat di ketahui dari hasil dilakukannya pre test dan post test dengan total jumlah peserta 60 orang dari 70 orang yang diundang . Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadinya peningkatan aspek

kognitif sebesar 65%. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta dapat memahami bagaimana cara melakukan penanganan cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE.

**Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Penilaian Aspek Kognitif**

Variabel		Nilai Rerata	Indikator Ketercapaian
Pengetahuan Tentang Metode PEACE and LOVE	Pre-Test	49.0	65 %
	Post-Test	85.0	



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan sosialisasi penanganan cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE pada KSR PMI unit UNJ pada dasarnya berjalan dengan baik, sukses dan lancar sesuai dengan segala sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya. Dengan adanya jumlah anggota KSR PMI UNJ yaitu 70 orang, namun yang bersedia hadir 60 orang (mencapai 90% dari total yang semula bersedia hadir), serta selama proses sosialisasi dari awal hingga akhir, motivasi dan antusiasme para peserta sosialisasi terbilang sangat tinggi dan juga interaksi diskusi saat materi teori diberikan melalui metode tanya-jawab berlangsung secara aktif antara pemateri (narasumber) dengan seluruh peserta. Serta hasil evaluasi menunjukkan tingkat pemahaman sebesar 65 %, terlihat dari nilai rerata yang awalnya 49.0 menjadi 85.0. Upaya yang dapat dilakukan oleh anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit UNJ setelah mengetahui prosentase ini, yaitu dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera menurun serta memiliki pengetahuan yang cukup untuk menambah sumber referensi agar

ketika menjumpai kasus cedera mampu memberikan penanganan dengan baik dan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit UNJ serta aktif dalam mengarahkan dan memberi informasi pencegahan cedera olahraga kepada masyarakat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abulhasan, J., & Grey, M. 2017. Anatomy and Physiology of Knee Stability. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4), 34.
- Bahrudin, M. 2013. Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejunas tahun 2013. *Unesa*, 2, 1–11.
- Dubois B, Esculier J. 2020. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine* 54:72-73.
- Lestari, S., & Nurman, N. 2019. Implementasi Nilai-Nilai Kemanusiaan dalam Kegiatan Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Padang. *Journal of Civic Education*, 2(4), 211–220.
- Listiyanto, D., Purba, R. H., & Pelana, R. (2017). Pengetahuan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Universitas Negeri Jakarta Mengenai Penanganan Cedera Olahraga. *JURNAL SEGAR*, 5(1), 29–40.
- Maffulli, N., Longo, U. G., Gougoulias, N., Caine, D., & Denaro, V. 2011. Sport injuries: a review of outcomes. *British Medical Bulletin*, 97(1), 47–80.
- Nurcahyo, F. 2015. PENCEGAHAN CEDERA DALAM SEPAK BOLA. *MEDIKORA*, 1.
- Puspitasari, N. 2019. Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71.
- Satia Graha, A. 2015. KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA. *MEDIKORA*, 1, 1–10.
- Setiawan, A. 2011. Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.