



Sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cidera Olahraga pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kecamatan Wania

Habibi Sutirta*¹, Ali Akbar Latulusi², Kornelius Jehambur³

^{1,2,3}STKIP Hemon Timika, Indonesia

E-mail: sutirta.habibi@yahoo.co.id, aliakbar6@gmail.com, korneliusjehambur10@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-05-22 Revised: 2023-06-15 Published: 2023-07-02	<p>Sports injuries often occur in sports that have high intensity and physical contact. If this happens, a teacher or trainer must also be able to provide first aid in overcoming this because if it is not handled it can lead to more fatal risks such as permanent disability and death. This community service activity was carried out in the form of socialization about First Aid in Accidents (P3K) and sports injuries to Physical Education teachers in Wania District, which was carried out through several stages, namely the planning, socialization and evaluation stages. Based on a method that is in accordance with the needs of teachers in schools, especially physical education teachers, so that the implementation of providing material during socialization can be accepted and understood by the participants well. The implementation of the activity seemed interactive and interesting, this could be seen from the emergence of several questions and responses from the activity participants and presenters. This socialization activity provides new knowledge and motivates teachers to better handle accidents and injuries to students while doing sports activities or anyone around them so that victims can avoid unwanted complications. With this training, teachers have knowledge in taking the first action on sports accidents and injuries that occur when students are doing sports activities.</p>
Keywords: <i>First Aid;</i> <i>Sports Injuries;</i> <i>Teachers;</i> <i>Physical Education.</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-05-22 Direvisi: 2023-06-15 Dipublikasi: 2023-07-02	<p>Cedera olahraga sering terjadi pada cabang olahraga yang mempunyai intensitas tinggi dan kontak fisik. Apabila hal ini terjadi maka seorang guru maupun pelatih maupun harus bisa memberikan bantuan pertama dalam mengatasi hal tersebut karena apabila tidak ditangani maka akan dapat menimbulkan resiko yang lebih fatal seperti cacat permanen dan kematian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cidera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania, yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, sosialisasi dan evaluasi. Berdasarkan metode yang sesuai dengan kebutuhan guru-guru disekolah khususnya guru pendidikan jasmani, sehingga pelaksanaan pemberian materi saat sosialisasi dapat diterima dan dipahami para peserta dengan baik. Pelaksanaan kegiatan terkesan interaktif dan menarik, hal tersebut terlihat dari munculnya beberapa pertanyaan dan tanggapan dari peserta kegiatan dan pemateri. Kegiatan sosialisasi ini memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para guru dapat menangani kejadian kecelakaan dan cidera pada siswa saat melakukan aktivitas olahraga atau siapa pun yang berada di sekitar mereka dengan lebih baik sehingga para korban bisa terhindar dari komplikasi yang tidak diinginkan. Dengan adanya pelatihan ini guru memiliki pengetahuan dalam melakukan tindakan pertama pada kecelakaan dan cidera olahraga yang terjadi siswa saat melakukan aktivitas olahraga.</p>
Kata kunci: <i>Pertolongan Pertama;</i> <i>Cedera Olahraga;</i> <i>Guru;</i> <i>Pendidikan Jasmani.</i>	

I. PENDAHULUAN

Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, di rumah, di perjalanan, di tempat kerja, di sekolah, dan di tempat lainnya. Sebagai akibat dari kecelakaan korban dapat mengalami cidera ringan atau berat, pingsan, cacat seumur hidup atau bahkan sampai meninggal dunia. Bagi korban yang meninggal dunia tentu tidak memerlukan suatu bentuk pertolongan yang cepat, tetapi bagi korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan suatu pertolongan yang cepat

dan tepat agar korban dapat terhindar dari bahaya maut.

Guru adalah seorang yang bertanggungjawab secara penuh akan keberadaan siswa di sekolah. Bentuk dari tanggungjawab tersebut adalah dengan memberikan pelayanan yang bagus selama proses belajar yaitu berupa pendidikan maupun keselamatan siswa. Seorang guru semestinya mempunyai pengetahuan dasar bagaimana cara memberikan pertolongan yang

tepat dan cepat bagi siswa yang mengalami kecelakaan di sekolah.

Khususnya guru Pendidikan Jasmani, ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada jenjang SD, SMP maupun SMA meliputi permainan dan olahraga, permainan eksplorasi gerak, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, bolatangan, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri, serta aktivitas lainnya. Dalam melaksanakan kegiatan olahraga tersebut maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima, terkadang dalam pelaksanaannya banyak terdapat hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera dalam berolahraga. Cedera dalam olahraga merupakan hal-hal yang sangat dihindari oleh seorang pemain. Cedera olahraga sering terjadi pada cabang olahraga yang mempunyai intensitas tinggi dan kontak fisik. Apabila hal ini terjadi maka seorang guru maupun pelatih maupun harus bisa memberikan bantuan pertama dalam mengatasi hal tersebut karena apabila tidak ditangani maka akan dapat menimbulkan resiko yang lebih fatal seperti cacat permanen dan kematian.

Menurut I Made Kusuma, W dkk (2019), Pertolongan pertama adalah penanganan atau perawatan awal dari terjadinya suatu penyakit atau kecelakaan. Hal ini dapat dilakukan oleh orang yang bukan ahli dalam menangani kejadian sakit atau cedera, sambil menunggu pengobatan definitif yang dapat diakses. Jenis-jenis cedera yang sering ditemui dalam aktifitas belolahraga adalah seperti, keram, patah tulang, trauma (benturan), gegar otak, pingsan, dan sebagainya. Berbagai langkah dapat dilaksanakan untuk memaksimalkan upaya yang dapat mencegah timbulnya berbagai kecelakaan tersebut, namun dengan tidak mengabaikan upaya pengobatan terhadap cedera karena kita tidak dapat memprediksi kapan kejadian itu akan terjadi.

Permasalahan edukasi tentang P3K dan cedera olahraga menjadi salah satu tantangan untuk terus dikembangkan, karena menjadi bagian dalam membentuk ketahanan individu maupun masyarakat (Irine Yunila dkk, 2021). Kasus ceera sering kita jumpai dan dapat terjadi dimana saja serta kapan saja. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan guru-guru PJOK dengan melakukan sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cidera Olahraga.

II. METODE PENELITIAN

Sasaran pengabdian masyarakat tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga adalah guru-guru PJOK yang

tersebar di beberapa sekolah di Kecamatan Wania. Kegiatan ini dilaksanakan pada Tanggal 12-13 April 2021 bertempat di Kantor Camat Distrik Wania Kabupaten Mimika. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania, yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, sosialisasi dan evaluasi.

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, dilaksanakan melalui diskusi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan juga berbagai permasalahan kasus cedera olahraga pada siswa saat melakukan aktivitas olahraga di sekolah, kemudian disusun skala prioritas sesuai dengan kebutuhan dan sumber daya yang tersedia. Selanjutnya disusun rencana kerja, penetapan peserta, waktu dan tempat pelatihan serta pengumpulan dokumen dan bahan yang diperlukan dalam teknis sosialisasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, sosialisasi dilaksanakan melalui pendekatan kontekstual dimana pada awal kegiatan peserta pelatihan diberikan pengetahuan (teori) tentang pertolongan pertama yaitu pengertian pertolongan pertama, pelaku pertolongan pertama, tujuan pertolongan pertama, alat dan juga obat pertolongan pertama. Disamping itu diberikan pula materi tentang berbagai cedera olahraga yaitu pengertian cedera olahraga, macam cedera olahraga serta teknik pertolongan pertama yang dapat dilakukan saat mengalami cedera olahraga.

3. Tahap Evaluasi

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi terhadap proses sepanjang pelaksanaan kegiatan tersebut yaitu ketekunan dan keaktifan para peserta pelatihan untuk ikut terlibat dalam berbagai kegiatan sosialisasi tersebut. Evaluasi tersebut berupa diskusi/ tanya jawab secara langsung antara narasumber/ penyaji dengan peserta kegiatan sosialisasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang melibatkan mahasiswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania yang telah dilaksanakan dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan metode yang sesuai dengan kebutuhan guru-guru disekolah khususnya guru pendidikan jasmani, sehingga pelaksanaan pemberian materi saat sosialisasi dapat diterima dan dipahami para peserta dengan baik. Pelaksanaan kegiatan terkesan interaktif dan menarik, hal tersebut terlihat dari munculnya beberapa pertanyaan dan tanggapan dari peserta kegiatan dan pemateri. Seluruh peserta pelatihan telah mengikuti sosialisasi dengan tekun dan aktif. Lokasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di kantor camat wania yang tentu saja dapat menampung sejumlah peserta. Kegiatan sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania ini telah dilaksanakan bersama seluruh pegawai kecamatan wania, dan mahasiswa STKIP Hermon Timika yang turut andil dalam kegiatan sosialisasi ini.



Gambar 1. Bersama Kepala Distrik Wania

Kegiatan sosialisasi ini diharapkan memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para guru dapat menangani kejadian kecelakaan dan cedera pada siswa saat melakukan aktivitas olahraga atau siapa pun yang berada di sekitar mereka dengan lebih baik sehingga para korban bisa terhindar dari komplikasi yang tidak diinginkan. Dengan adanya pelatihan ini para guru memiliki pengetahuan dan juga mampu melakukan tindakan pertama pada kecelakaan dan cedera olahraga yang terjadi siswa saat melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas apapun disekolah. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada sosialisasi ini adalah sikap dan perilaku guru yang kooperatif selama kegiatan dan semangat serta antusias

untuk memahami bagaimana penanganan P3K dan cedera olahraga yang benar.



Gambar 2. Bersama Guru PJOK Se-Kec. Wania

Cedera merupakan rusaknya jaringan yang disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan, sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis (I Made Kusuma dkk, 2019). Cedera tidak hanya terjadi pada saat berolahraga, namun pada saat pembelajaran penjasorkes, cedera akan selalu membayangi terlebih pada materi yang relatif berat. Jenis-jenis cedera yang sering ditemui dalam aktifitas belolahraga adalah seperti, keram, patah tulang, trauma (benturan), gegar otak, pingsan, dan sebagainya (Ilham A. Junaidi Dkk, 2018).

Berbagai langkah dapat dilaksanakan untuk memaksimalkan upaya yang dapat mencegah timbulnya berbagai kecelakaan tersebut, salah satunya dengan bekal pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan namun dengan tidak mengabaikan upaya pengobatan terhadap cedera karena kita tidak dapat memprediksi kapan kejadian itu akan terjadi. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) merupakan salah satu upaya pertolongan awal dan sementara yang dilakukan oleh awam pada korban, sebelum mendapat pertolongan yang advance dari tenaga medis (Cecep, 2015).

Menurut I Made Kusuma Dkk (2019) Pertolongan pertama adalah penanganan atau perawatan awal dari terjadinya suatu penyakit atau kecelakaan. Hal ini dapat dilakukan oleh orang yang bukan ahli dalam menangani kejadian sakit atau cedera, sambil menunggu pengobatan definitif yang dapat diakses. Cedera yang ringan/minor tidak perlu memerlukan perawatan medis yang lebih lanjut, setelah dilakukan pertolongan pertama. Biasanya terdiri dari beberapa kasus yang sederhana, dimana teknik pertolongan pertama dapat diberikan kepada individu untuk melakukan hal tersebut dengan peralatan yang

minimal. Dan yang lebih penting lagi adalah diperlukan tindakan cepat dan efektif dalam mempertahankan hidup dan dapat meminimalkan terjadinya kecacatan.

Menurut Imam Ghozali (2019) Peran guru sangatlah penting untuk membantu proses pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga. Namun keterbatasan pengetahuan tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga membuat penyembuhan cedera pada siswa menjadi terhambat karena pertolongan pertama yang salah. Guru adalah orang terdekat ketika anak-anak berada di lingkungan sekolah. Guru perlu memahami dan mampu memberikan pertolongan pertama pada anak ketika mengalami kecelakaan atau kondisi buruk di lingkungan sekolah (Cornelia Dkk, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bekal pengetahuan dan pemahaman guru khususnya guru PJOK sangatlah penting guna melakukan pertolongan pertama yang tepat sesuai dengan kondisi yang dialami siswa ketika mengalami cedera olahraga di lapangan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga pada guru-guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Wania dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut telah berjalan dengan baik yang dapat diketahui dari hasil yaitu:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan juga berbagai kasus cedera olahraga serta penanganannya.
2. Terbentuknya keterampilan guru-guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan cedera olahraga.
3. Ketekunan dan keaktifan seluruh peserta kegiatan sosialisasi.

B. Saran

Saran-saran untuk program pengabdian masyarakat yang lebih baik dan berkelanjutan antara lain:

1. Guru pendidikan jasmani harus lebih meningkatkan pemahaman tentang P3K dan cedera olahraga yang sering terjadi ketika siswa melakukan aktivitas olahraga disekolah

2. Guru pendidikan jasmani harus selalu sigap dan terampil dalam menangani cedera olahraga yang terjadi disekolah maupun diluar sekolah.

3. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang melibatkan mahasiswa terus dilakukan secara berkelanjutan, agar mahasiswa dapat belajar dan berpaartisipasi dalam proses pengambilan data.

DAFTAR RUJUKAN

Cecep. (2015). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Cornelia, D Dkk. (2020). Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan untuk Guru Sekolah Dasar se-Kecamatan Depok, *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"* Vol.3, No.2, Hal 55 – 65

I Made Kusuma, W Dkk. (2019). Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar Kecamatan Negara. *Prosiding SENADIMAS Ke-4*, ISBN 987-623-7482-00-0, Hal 488-495

Ilham, A., J Dkk. (2018). Pelatihan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Berolahraga, *Jurnal Wahana Dedikasi*, Vol 1 No 2 ISSN 2655-5069, Hal 27-31

Imam, G., Cahyo, D. (2019). Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pjok Tentang Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Olahraga Di SMA/SMK Se-Kecamatan Krembung, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 07 Nomor 02, Hal 259 – 265.

Irine, Yunila Dkk. (2021). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Cedera Jaringan Lunak Pada MGMP PJOK SMA/K Kota Surabaya, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih STIKES Dirgahayu Samarinda*, Vol. 2, No. 2, EISSN: 2715-2707, Hal 59 – 63