

CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PELATDA PON XVIII DKI JAKARTA

Junaidi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Kampus B, Jl. Pemuda 10, Rawamangun Jakarta 13220
peje_257@hotmail.com

Abstrak

Tujuan : Memperoleh data empiris tentang prevalensi cedera olahraga pada atlet sehingga dapat mejadi bahan masukan untuk menyusun rencana kerja bidang kesehatan olahraga KONI Provinsi DKI Jakarta. **Metode:** Penelitian ini dilakukan di Poliklinik KONI Provinsi DKI Jakarta pada bulan September – Oktober 2012. *expose facto* dengan tehnik analisis dokumenter. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta dengan tehnik pengambilan sampel berupa total sampling. Instrumen yang digunakan berupa status kesehatan atlet. **Hasil :** Dari hasil perhitungan dilakukan analisis data dengan menginterpretasikan setiap informasi yang diperoleh, hasilnya didapati kasus terbanyak adalah sprain (cedera ligamen) sebanyak 41,1 %, dan kasus cedera yang paling sedikit adalah cedera luka (kulit) sebanyak 7,9%. Bagian tubuh yang mengalami cedera kasus yang terbanyak adalah bagian ekstiemitas bawah sebanyak 60% dan yang paling sedikit bagian kepala sebanyak 0,8%. Cedera akut sebanyak 64,4% dan cedera kronis 35,6%. Tempat penanganan kasus cedera , terbanyak dilakukan di KONI DKI Jakarta sebanyak 35,2% dan yang paling sedikit di Rumah Sakit yaitu sebanyak 8,5%. **Kesimpulan :** Cedera yang dialami oleh atlit pelatda Pon XVIII DKI Jakarta umumnya pada cedera ligamen bersifat akut pada ekstremitas bawah.

Kata kunci: cedera olahraga, atlet, pelatda

Abstract

Objective : to obtain empirical data on the prevalence of athletes's sports injuries that can be input for workplace health plan KONI sports Jakarta. **Methods:** This study was conducted at the Polyclinic KONI Jakarta in September-October 2012. *facto expose* the documentary analysis techniques. The population in this study were all athletes Pelatda XVIII/2012 PON DKI Jakarta with a total sampling technique sampling. Instruments used are the health status of athletes. **Results:** The results of calculations performed data analysis by interpreting any information obtained, the results were found to be the case most were sprains (ligament injuries) as much as 41.1%, and the least injury cases is wound injuries (skin) as much as 7.9%. Body part injured most cases is lower limb as much as 60% and that at least cases part are the head as much as 0.8%. Acute injuries as much as 64.4% and 35.6% of chronic injuries. Place handling injury cases, most done in KONI Jakarta as much as 35.2% and the least in the hospital is as much as 8.5%. **Conclusion:** Injuries suffered by athletes Pelatda Pon XVIII Jakarta commonly in acute ligament injuries of the lower limb.

Keywords: sport injuries, pelatda, athletes

Pendahuluan

Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibu kota (DKI) Jakarta melalui Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi DKI Jakarta secara konsisten terus berupaya meningkatkan prestasi atlet Provinsi DKI Jakarta. Salah satu upaya Pemerintah Provinsi DKI Jakarta untuk meningkatkan prestasi atlet Provinsi DKI Jakarta adalah dengan melaksanakan Pelatihan Daerah (Pelatda), Pelatda adalah program kerja

jangka panjang dari KONI Provinsi DKI Jakarta guna mempersiapkan atlet Provinsi DKI Jakarta menghadapi dan merebut kembali supremasi juara umum Pekan Olahraga Nasional (PON) di Provinsi Riau tahun 2012.

Pemilihan atlet yang masuk Pelatda berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu : 1). Atlet senior yang mendapat medali di PON Kalimantan Timur tahun 2008 atau atlet yang mendapat medali di Kejuaraan Nasional tahun

2008/2009, 2). Atlet junior potensial, dan 3). Sehat fisik dan rohani.

Meskipun sudah dibuat kriteria tersebut, dalam pelaksanaannya banyak mendapat hambatan terutama pada kriteria sehat fisik dan rohani, karena banyak atlet yang mengalami cedera. Cedera tersebut bisa disebabkan oleh benturan pada saat latihan atau pertandingan, kelelahan otot, *overuse* atau sarana dan prasarana yang kurang baik. Sedangkan jenis cedera yang biasa terjadi mulai dari luka, *strain*, *sprain*, sampai *fracture*.

Beberapa masalah yang teridentifikasi dalam penelitian ini antara lain, prevalensi cedera, penyebab terjadinya cedera, penanganan cedera, langkah-langkah yang diambil untuk menurunkan angka resiko cedera pada Atlet Pelatda KONI Provinsi DKI Jakarta.

Dalam Penelitian ini peneliti hanya meneliti mengenai prevalensi cedera olahraga yang terjadi pada Atlet Pelatda KONI Provinsi DKI Jakarta dalam kurun waktu Mei 2009 sampai dengan Agustus 2012.

Prevalensi

Menurut Dorland dalam Kamus Kedokteran yang diterbitkan oleh EGC, Prevalensi adalah jumlah total kasus-kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah. Menurut Wahyudin Rajab, Prevalensi adalah proporsi kasus yang sakit dalam suatu populasi pada suatu saat atau kurun waktu. Sedangkan pada modul semester 1, Program Studi Kajian Administrasi Rumah Sakit Program PascaSarjana Universitas Indonesia yang dimaksud dengan Prevalensi adalah kasus yang menggambarkan status kondisi pada suatu waktu/ periode tertentu, tanpa mempermasalahkan adanya perubahan status, setiap kasus yang ditemui pada saat pengukuran akan dihitung. Kasus yang sudah sembuh dan yang sudah meninggal tidak dihitung lagi.

Dalam epidemiologi ada dua jenis ukuran penyakit yang harus dibedakan yaitu insiden yang menggambarkan jumlah kasus baru yang terjadi dalam satu periode tertentu dan prevalensi yang menggambarkan jumlah kasus yang ada pada satu saat tertentu. Untuk memudahkan pemahaman setiap individu, populasi dianggap masuk dalam salah satu dari kategori "sakit" atau "tidak sakit" prevalensi menggambarkan proporsi populasi yang sakit pada satu saat tertentu sedangkan insiden menggam-

barkan perpindahan dari kategori "tidak sakit" ke kategori "sakit".

Cedera Olahraga

Menurut Shihab Hilmi Rukmini, dalam tulisannya mengenai "Pencegahan dan penanganan cedera olahraga", cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem *musculoskeletal* atau sistem lain yang dapat mempengaruhi sistem *muskuloskeletal*.

Menurut Kushendar, cedera Olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga Menurut P. Brukner, cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga Sedangkan menurut Hardianto Wibowo, cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu pertandingan atau sesudahnya.

Dari uraian tersebut dapat dibuat kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem *muskuloskeletal* atau sistem lain sehingga dapat mempengaruhi sistem *muskuloskeletal*, terjadi baik pada waktu latihan, pertandingan, maupun sesudahnya.

Menurut Alfred F. Morris, dalam buku *Sports Medicine, Prevention of Athletic Injuries*, penyebab dari cedera adalah; a). Karena karakteristik cabangnya sendiri, seperti cabang olahraga beladiri, b). Karena Sarana/prasarana yang kurang memadai, c). Karena kondisi fisik atlet yang tidak siap untuk menerima beban latihan, d). Karena metode latihan yang salah.

Menurut *International Olympic Committee Medical Commission* dalam *Sport Medicine Manual* tahun 2000, berdasarkan tingkat cederanya, olahraga dibagi dalam 1). Olahraga resiko tinggi, 2). olahraga resiko sedang. 3). Olahraga resiko rendah. Olahraga yang termasuk resiko tinggi adalah; atletik, meliputi lari maraton 30 km, jalan kaki 50 km, tinju, menyelam, canoeing, balap sepeda, olahraga berkuda meliputi kejuaraan selama tiga hari dan jumping, anggar, hoki lapangan, senam, bola tangan, hoki es, judo, *modern pentathlon* meliputi segmen berkuda, skating meliputi *figure*, *track* panjang dan *track* pendek, ski, sepakbola, taekwondo, *triathlon*, polo air, angkat berat dan gulat. Olahraga yang termasuk resiko sedang adalah; semua cabang atletik, kecuali lari maraton 30 km dan jalan kaki 50 km, bulutangkis,

baseball, bola basket, *biathlon*, *bobsled and luge*, *cross-country skiing*, canoeing, dayung, softball, tenis lapangan, olahraga layar dan bola voli. Sedangkan olahraga yang termasuk resiko rendah adalah; panahan, menembak, renang sinkronisasi, tenis meja.

Menurut Hardianto Wibowo, dilihat dari bentuk latihan maka bagian-bagian yang biasa terkena cedera adalah; (1) Jaringan lunak, terdiri dari otot dan ligamen. (2) Jaringan keras, terdiri dari tulang, tulang rawan dan sendi. Sedangkan berdasarkan berat ringannya, cedera olahraga dapat dibagi atas; 1) cedera ringan, yaitu cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti dari jaringan tubuh, dan 2). Cedera berat, yaitu cedera yang diikuti oleh kerusakan jaringan tubuh.

Atlet Pelatda PON DKI Jakarta

Atlet menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan. Lain hal lagi, menurut Poerwardarminta, atlet merupakan suatu orang yang bersungguh-sungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan berlari, berenang, melompat dan lain-lain.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, atlet merupakan individu yang berperan dalam suatu aktivitas dibidang keolahragaan, dimana bakat, keterampilan dan motivasi sangat dibutuhkan pada cabang olahraga tersebut untuk mencapai suatu prestasi yang tertinggi-tingginya dan dikumpulkan dalam satu program pelatihan yang lebih khusus dan *intensive* sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Dalam rangka mempersiapkan atlet menghadapi PON XVIII/2012, KONI Provinsi DKI Jakarta mempersiapkan program dan kegiatan Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) PON XVIII/2012 melalui induk organisasi cabang olahraga. Pelatda bertujuan untuk mengumpulkan atlet-atlet terbaik daerah guna menjalani program pelatihan yang lebih khusus dan *intensive*.

Metode Penelitian

Metodologi penelitian yang dilakukan adalah metode *expose facto* dengan tehnik analisis dokumenter.

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta yang mengalami cedera sejak tahun 2009 s.d. 2012.

Teknik Pengambilan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dari seluruh data atlet Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta yang mengalami cedera sejak tahun 2009-2012.

Instrumen Penelitian

Instrumen ini berupa status kesehatan atlet pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta yang berisi informasi mengenai anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan tambahan diagnosa dan pengobatan cedera.

Teknik Pengambilan Data

Tehnik pengumpulan data untuk penelitian dengan cara mengumpulkan dan mencatat data cedera dan data yang sudah tercatat, dikumpulkan dan dikelompokkan untuk kemudian diolah sesuai rumus dengan klasifikasi penelitian yang dilakukan.

Teknik Analisis Data

Dari hasil perhitungan selanjutnya dilakukan analisis data dengan menginterpretasikan setiap informasi yang diperoleh, berdasarkan pada kategori, kelompok dan permasalahan yang dihadapi.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data penelitian maka dideskripsikan data hasil penelitian sebagai berikut:

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sejak dicanangkan Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta, tahun 2009 hingga tahun 2012, jumlah kasus cedera makin meningkat. Hal ini sesuai dengan penambahan jumlah cabang yang masuk dalam Pelatda maupun peningkatan intensitas pelaksanaan program latihan selama Pelatda.

Tabel 1

Data Jumlah Cabor dan Kasus Cedera yang terjadi pada Pelatda PON XVIII/2012 DKI Jakarta

TAHUN	Jml Sub Cabor	Jumlah Kasus Cedera
2009	45	85
2010	46	146
2011	59	353
2012	55	419
TOTAL		1003

Sumber : Data Penelitian yang telah diolah

Tabel 2

Data Kasus Berdasarkan Jenis Cedera Atlet Pelatda

NO	JENIS CEDERA	2009	2010	2011	2012	TOTAL
1	Luka (kulit)	14	15	23	27	79
2	Sprain (ligamen)	32	87	134	159	412
3	Strain (otot)	28	32	142	169	371
4	Fraktur	11	12	54	64	141
	Jumlah	85	146	353	419	1003

Sumber : Data penelitian yang telah diolah

Dari tabel 2. Dapat diketahui bahwa sejak dicanangkan Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta, tahun 2009 hingga tahun 2012, Prevalensi cedera terus meningkat, cedera yang terjadi didominasi jenis sprain. Hal ini sesuai dengan penambahan jumlah cabang yang masuk dalam Pelatda maupun peningkatan intensitas pelaksanaan program latihan selama Pelatda

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sejak dicanangkan Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta, tahun 2009 hingga tahun 2012 data kasus berdasarkan bagian tubuh yang mengalami cedera terus meningkat baik kepala, tulang belakang/badan, ekstremitas atas maupun ekstremitas bawah. Cedera didominasi cedera pada ekstremitas bawah. Hal ini sesuai dengan penambahan jumlah cabang yang masuk dalam Pelatda maupun peningkatan intensitas pelaksanaan program latihan selama Pelatda.

Tabel 5

Data Kasus Berdasarkan Penanganan Cedera

No	Tahun	Rujukan ke RS	Pelayanan di KONI DKI Jakarta	Pelayanan di FIK UNJ	Pelayanan di Lapangan	Total
1	2009	2	53	-	30	85
2	2010	9	85	-	62	146
3	2011	36	163	9	154	353
4	2012	150	141	5	132	419
	Total	197	442	14	378	1003

Sumber : Data penelitian yang telah diolah

Tabel 3

Data Kasus Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Cedera

No	Bagian Tubuh	Jumlah Kasus				TOTAL
		2009	2010	2011	2012	
1	Kepala	0	1	5	-	6
2	Tulang Belakang/Badan	23	14	56	91	204
3	Ekstremitas Atas	26	18	62	44	189
4	Ekstremitas Bawah	36	79	115	284	602
	Total	85	146	353	419	1003

Sumber : Data penelitian yang telah diolah

Tabel 4

Data Kasus Berdasarkan Sifat Cedera

No	Tahun Kegiatan	Akut	Kronis	Total
1	2009	63	22	85
2	2010	87	59	146
3	2011	227	126	353
4	2012	269	150	419
	Total	646	357	1003

Sumber : Data penelitian yang telah diolah

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sejak dicanangkan Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta, tahun 2009 hingga tahun 2012 prevalensi cedera yang terjadi terus meningkat baik cedera akut maupun cedera yang bersifat kronis. Cedera akut lebih dominan terjadi. Hal ini sesuai dengan penambahan jumlah cabang yang masuk dalam Pelatda maupun peningkatan intensitas pelaksanaan program latihan selama Pelatda.

Dari tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa sejak dicanangkan Pelatda PON XVIII/2012 Provinsi DKI Jakarta, tahun 2009 hingga tahun 2012 penanganan cedera terus meningkat baik jumlah yang dilayani di Klinik KONI Provinsi DKI Jakarta, di FIK UNJ, di lapangan, maupun rujukan RS. Penanganan di poliklinik KONI DKI lebih dominan. Hal ini sesuai dengan ketersediaan SDM dan sarana prasarana kesehatan di KONI DKI

Kesimpulan

Hasil Penelitian yang diperoleh adalah; Terdapat kasus cedera sebanyak 85 pada tahun 2009, sebanyak 146 pada tahun 2010, sebanyak 353 pada tahun 2011, dan sebanyak 419 kasus pada tahun 2012. Berdasarkan jenis cedera, Kasus terbanyak sprain (cedera ligamen) sebanyak 41,1 %, dan kasus cedera yang paling sedikit adalah cedera luka (kulit) sebanyak 7,9%. Berdasarkan bagian tubuh yang mengalami cedera kasus yang terbanyak adalah bagian ekstremitas bawah sebanyak 60% dan yang paling sedikit mengalami cedera adalah bagian kepala sebanyak 0,8%.

Berdasarkan kasus cedera yang dilihat dari sifat cedera terdapat cedera akut yang sebanyak 64,4% dan cedera kronis yang sebanyak 35,6%. Berdasarkan tempat penanganan kasus cedera, yang terbanyak dilakukan di KONI DKI Jakarta sebanyak 35,2% dan yang paling sedikit penanganan cedera dilakukan di Rumah Sakit sebanyak 8,5%. Dengan demikian dapat disarankan Bagi tenaga kesehatan, pelatih, dan atlet dalam menghadapi PON XIX/2016 agar lebih waspada bahwa dengan meningkatnya jumlah sub cabor dan meningkatnya intensitas latihan akan berdampak meningkatnya cedera. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor penyebab tingginya prevalensi cedera pada atlet Pelatda KONI Provinsi DKI Jakarta.

Daftar Pustaka

- FIFA, "Football medicine Manual", Hitzigweg F-Marc. Zurich, 2005
- Hardianto Wibowo, "Pencegahan dan Penatalak-sanaan Cedera Olahraga", EGC, Jakarta, 2008
- International Olympic Committee, "Medical Commission Sport Medicine Manual", 2000
- Morris F. Alfred , "Sports Medicine, Prevention of Athletic Injuries", Wm. C. Brown Publisher, USA, 1984
- NIAMS, Sport injuries, p. 2, 2010 (http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Sports_Injuries/default.asp)
- P. Brukner. , Khan K, et al, "Clinical Sport Medicine", 3rd ed. McGraw Hill , Australia, 2007
- Shihab Helmi Rukmini, "Pencegahan Cedera Olahraga". Majalah Kesehatan FKUI, th.XI. No. 3, September 1995
- Suharsimi,Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* . PT Rineka Cipta, Jakarta, 1998.