

Sosialisasi Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMANKO Sulawesi Selatan

Wahyu Munandar

Program Sudi Pendidikan Jasmani,
FKIP, Universitas Megarezky,
Makassar, Indonesia
e-mail: wm.munandar@unimerz.ac.id

Article history

Received : 2025-07-03

Revised : 2025-07-12

Accepted : 2025-07-14

*Corresponding author

E-mail: wm.munandar@unimerz.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstrak

Laporan pengabdian masyarakat ini disusun untuk mendeskripsikan kegiatan sosialisasi Pencegahan dan Perawatan cedera di SMAN Khusus Keberbakatan Olahraga (SMANKO) Sulawesi Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Juli 2025 bertempat di Lapangan Indoor SMANKO Sulawesi Selatan sebagai upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya tindakan pertama dalam penanganan cedera, serta langkah-langkah yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kegiatan ini meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik, dan diskusi interaktif yang melibatkan tenaga pendidik dan siswa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap prosedur penanganan cedera, serta motivasi untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, sosialisasi ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk generasi yang mampu mengatasi situasi darurat secara cepat dan tepat, serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan peduli terhadap kesehatan

Kata Kunci: Pencegahan, Perawatan, Cedera, SMANKO Sulawesi Selatan

Abstract

This community service report was prepared to describe the socialization activities of Injury Prevention and Care at the Special Sports Talent High School (SMANKO) in South Sulawesi. This activity was held on Thursday, July 10, 2025, at the SMANKO of South Sulawesi Indoor Field to increase students' awareness and knowledge about the importance of first aid in handling injuries and appropriate steps to prevent further complications. These activities include counseling, practical demonstrations, and interactive discussions involving educators and students. The results of this activity showed an increase in participants' understanding of injury handling procedures, as well as motivation to apply this knowledge in daily life. It is hoped that this socialization can be the first step in forming a generation that can overcome emergencies quickly and appropriately, as well as support the creation of a safe school environment that cares about health

Keywords: Prevention, Treatment, Injury, SMANKO South Sulawesi

PENDAHULUAN

Cedera merupakan salah satu aspek yang sering terjadi di lingkungan sekolah, terutama di kalangan pelajar yang aktif dan memiliki risiko tinggi terjadinya kecelakaan saat beraktivitas atau berolahraga. Pencegahan dan perawatan cedera yang tepat sangat penting dilakukan untuk mengurangi tingkat keparahan dan komplikasi yang mungkin timbul akibat cedera tersebut. Di SMANKO Sulawesi Selatan, kegiatan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan cedera dilakukan secara rutin melalui sosialisasi, pelatihan, dan praktik langsung kepada siswa dan tenaga pendidik. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya tindakan pertama yang tepat dalam mengatasi cedera serta menciptakan lingkungan yang aman dan sehat. SMAN Khusus Keberbakatan Olahraga atau yang biasa disingkat SMANKO Sul-Sel merupakan sekolah menengah atas yang peserta didiknya memiliki bakat di berbagai cabang olahraga sehingga pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera wajib para siswa ketahui. Menurut (Fredianto & Noor, 2021) Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Oleh sebab itu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki sasaran pada siswa yang sekaligus atlet untuk dapat memiliki pengetahuan dalam mencegah dan menangani cedera pada setiap aktivitas olahraga yang rutin dilakukan setiap hari. Penanganan cedera secara cepat dan tepat dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas, serta mempercepat proses pemulihan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pencegahan dan perawatan cedera sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan dan keselamatan peserta didik serta seluruh komunitas sekolah.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:
 - 1) Sosialisasi kegiatan, meliputi pemberian materi tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Di SMAN Keberbakatan Olahraga (SMANKO) Provinsi Sulawesi Selatan.
 - 2) Diskusi/Tanya jawab: Sesi diskusi dengan para siswa SMANKO Sul-Sel.
 - 3) Pemecahan masalah: Pemateri memberikan tips tentang bagaimana mencegah dan merawat cedera pada saat atau setelah beraktivitas olahraga.
2. Pelaksanaan
Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Lapangan Indoor SMANKO Sulawesi Selatan pada hari Kamis, 10 Juli 2025.

HASIL PEMBAHASAN

A. Pengertian Cedera

Menurut Supriyadi & Supriyono (2017) olahraga merupakan penyebab terjadinya cedera yang paling sering, menurut kemungkinan terjadinya kecelakaan di sekolah lebih sering dialami saat proses belajar mengajar pendidikan jasmani baik di luar maupun di dalam ruangan, dibandingkan dengan pada saat proses belajar mengajar mata pelajaran lain yang umumnya berlangsung dalam ruangan (Setiawan, 2022). Sedangkan Olahraga merupakan salah satu media terjadinya cedera. Menurut Munandar *et al.*, (2023) olahraga diartikan sebagai proses pendidikan melalui kegiatan jasmani dan sekaligus proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Olahraga memang memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental, namun di satu sisi, aktivitas ini juga terdapat risiko yang relatif besar akan terjadinya cedera, terutama di lingkungan sekolah. Cedera pada konteks olahraga umumnya disebabkan oleh intensitas gerak yang tinggi, kurangnya pemanasan, adanya teknik yang salah, atau penggunaan alat yang tidak sesuai. Semuanya ini menjadi perhatian serius khususnya pada kegiatan pendidikan yang melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik baik yang dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Hal ini karena ketika pembelajaran pendidikan jasmani, siswa berpartisipasi secara aktif dalam gerakan fisik seperti lari, lompat, melempar, atau bermain permainan yang melibatkan keterampilan motorik dan reaksi cepat. Oleh karena

itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk menjamin keamanan lingkungan belajar, memberikan instruksi yang jelas, serta mengajarkan teknik-teknik gerak yang benar kepada siswa. Langkah-langkah pencegahan seperti pemanasan sebelum olahraga, penggunaan alat pelindung, serta pengawasan aktif dari guru sangat penting untuk meminimalkan risiko cedera di lingkungan sekolah.



Gambar 1: Praktek Pemasangan Alat Pelindung

Menurut Dan *et al.*, (2021) Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari - hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Perawatan juga dapat di definisikan sebagai suatu aktivitas untuk memelihara dengan mengadakan perbaikan peralatan secara terprogram agar tetap berfungsi sesuai dengan apa yang direncanakan. Pengetahuan tentang penanganan cedera penting untuk diketahui oleh para pelaku olahraga, menurut Sahbana Ridha *et al.*, (2023) Di sisi lain, kurangnya pengetahuan Atlet dan Pelatih tentang cedera juga menjadi faktor besar penyebab terjadinya cedera. Cedera adalah kondisi yang ditunjukkan dengan kerusakan jaringan atau organ tubuh karena terdapat tekanan atau beban yang melebihi kemampuan tubuh untuk menahannya. Cedera dapat timbul secara tiba-tiba, baik disebabkan oleh kecelakaan atau pengaruh dari aktivitas tertentu yang tidak dilakukan dengan cara yang tepat. Misalnya saja, gerakan olahraga yang tidak sopan, kelelahan otot yang berlebihan, atau bahkan hal yang tidak diharapkan seperti jatuh. Cedera dapat berupa ringan seperti memar dan keseleo, hingga lebih berat pula seperti patah tulang, robeknya otot, atau gangguan sendi. Baik sengaja maupun tidak sengaja, hal ini harus segera dirawat agar tidak menimbulkan dampak fatal terhadap fungsi tubuh. Pada latar belakang olahraga, risiko cedera memang cenderung lebih besar karena tubuh melakukan kerja keras dan kontiniu dalam gerakan-gerakan macam-macam yang membutuhkan kelincahan, kekuatan, serta keseimbangan. Sehingga penting juga untuk memahami batas kemampuan tubuh dan memelihara teknik gerakan agar tetap aman. Selain itu, perlengkapan yang digunakan pun harus mendukung kenyamanan dan keselamatan karena alat yang rusak atau tidak sesuai standar malah dapat menyebabkan cedera. Itulah alasan mengapa usaha pencegahan dan penanganan cedera menjadi bagian penting dalam setiap aktivitas fisik, terutama di lingkungan sekolah. Sementara itu, perawatan tidak hanya berlaku untuk benda atau alat olahraga, tetapi juga dalam konteks menjaga tubuh manusia itu sendiri. Perawatan dapat diartikan sebagai upaya pemeliharaan dan perbaikan yang dilakukan secara rutin dan terencana, baik terhadap peralatan olahraga maupun kondisi fisik atlet atau peserta didik. Menurut (Saputro & Juntara, 2022) Tujuan dari pertolongan pertama ini adalah untuk merawat orang yang mengalami cedera sebelum mereka mendapatkan pengobatan secara medis. Untuk peralatan, perawatan bertujuan untuk mempertahankan fungsi dan keamanannya ketika digunakan, namun dari segi fisik,

perawatan mencakup istirahat yang memadai, pemulihan setelah latihan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan perawatan yang memadai, baik peralatan maupun tubuh akan tetap dalam kondisi maksimal dan siap digunakan untuk aktivitas berikutnya.



Gambar 2: Praktek Perawatan dan Pemulihan Kesehatan Fisik

B. Macam-Macam Cedera Olahraga

Menurut Saputro & Juntara, (2022) Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera. Kita ketahui penyembuhan penyakit atau cedera memerlukan waktu penyembuhan yang secara alamiah tidak akan sama untuk semua alat (organ) atau sistem jaringan di tubuh, selain itu penyembuhan juga tergantung dari derajat kerusakan yang diderita, cepat lambat serta ketepatan penanggulangan secara dini. Menurut Sanusi *et al.*, (2020) Penanganan cedera yang tepat dan benar akan mempercepat proses penyembuhan dan meminimalisir kerusakan cedera berkelanjutan yang dikenal dengan istilah kronis. Dengan demikian peran seseorang yang berkecimpung dalam kedokteran olahraga perlu bekal pengetahuan mengenai penyembuhan luka serta cara memberikan terapi agar tidak menimbulkan kerusakan yang lebih parah, sehingga penyembuhan serta pemulihan fungsi, alat dan sistem anggota yang cedera dapat dicapai dalam waktu singkat untuk mencapai prestasi kembali, maka latihan untuk pemulihan dan peningkatan prestasi sangat diperlukan untuk mempertahankan kondisi jaringan yang cedera agar tidak terjadi pengecilan otot (atrofi). Perlu dipahami bahwa proses penyembuhan luka atau penyakit bersifat individual dan tidak seragam untuk seluruh jaringan tubuh. Setiap sistem organ atau jaringan memiliki sifat dan kecepatan pemulihan yang berbeda. Misalnya otot memiliki kapasitas regeneratif yang lebih cepat dibandingkan dengan tendon atau ligamen yang akan lebih lambat dalam proses penyembuhan. Selain itu, tingkat keparahan luka, usia atlet, kondisi fisik secara keseluruhan, dan respons terhadap terapi juga penting dalam menentukan lamanya proses penyembuhan. penting untuk menghindari terjadinya kerusakan atau ketidaknyamanan yang lebih parah yang dapat menunda pemulihan. Pemahaman tentang biomekanika tubuh, prinsip - prinsip pelatihan, dan psikologi olahraga menjadi prasyarat bagi praktisi kedokteran olahraga.

Sepanjang fase rehabilitasi, program latihan yang bertahap dan dirancang dengan baik sangat dianjurkan untuk membantu atlet dalam mempertahankan kekuatan dan fungsi jaringan yang cedera. Latihan perlu diatur secara progresif dari gerakan pasif ke gerakan aktif, dengan tujuan akhir mencegah atrofi otot (pengurangan ukuran otot yang disebabkan oleh tidak digunakannya). Tanpa latihan yang tepat, jaringan dan otot yang tidak digunakan setelah jangka waktu tertentu akan kehilangan massa dan fungsi, dan akan membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali ke fungsi optimal. Dengan demikian, proses pemulihan cedera dalam olahraga tidak dapat dianggap mudah. Pendekatan multidisiplin yang melibatkan dokter, fisioterapis,

pelatih, dan bahkan ahli gizi diperlukan untuk mendukung percepatan penyembuhan dan pemulihan kinerja atlet. Tujuan utamanya bukan hanya untuk mengembalikan kondisi fisik atlet seperti sebelumnya, tetapi untuk membekali mereka dengan daya tahan dan kekuatan yang lebih baik untuk mencegah cedera serupa di masa mendatang sambil memaksimalkan kemungkinan untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi. Menurut Hardyanto & Nirmalasari, (2020) Penyebab cedera terdiri dari dua factor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan oleh cara latihan yang kurang tepat, kurangnya peregangan otot, pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat, sehingga akan mengakibatkan rasa nyeri pada 24 sampai 28 jam setelah latihan. Faktor eksternal disebabkan seperti pemasangan alat, kondisi alat, perlengkapan, dan lingkungan latihan yang tidak aman untuk kegiatan maupun dari karakteristik cabang olahraga itu sendiri.

Agar selalu tepat dalam menangani kasus cedera maka sangat diperlukan adanya pengetahuan tentang macam-macam cedera. Menurut Damara *et al.*, (2021) Cedera olahraga diklarifikasikan menjadi 3 macam :

1. Cedera tingkat 1 penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet.
2. Cedera tangka 2
Kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada atlet, keluhan berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi.
3. Cedera tingkat 3
Penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat pada robekan lengkap atau *ligament* hampir putus (*sprain* tingka III) atau bisa *fracture* tulang.

C. Penyebab Umum Terjadinya Cedera

Menurut Setiawan (2011) cedera olahraga adalah cedera pada sistem musculoskeletal yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang biasanya disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Atau faktor lainnya yang biasanya mengakibatkan cedera antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Lestari *et al.*, 2021), gangguan pada otot, sendi, atau bagian tubuh lainnya yang terjadi akibat aktivitas fisik, dan biasanya disebabkan oleh berbagai hal seperti cara latihan yang kurang tepat, kondisi tubuh yang tidak seimbang, atau kelemahan otot dan jaringan pendukung yang belum siap menerima beban gerakan.

Menurut Dan *et al.*, (2021) Beberapa faktor yang mengakibatkan orang mengalami cedera saat berolahraga diantaranya adalah kurangnya pemanasan, kurang memahami olahraga yang cocok dengan bentuk tubuhnya serta kurangnya asupan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Kadang, cedera juga muncul karena anak-anak terlalu aktif, belum paham cara bergerak yang benar, atau tubuh mereka memang sedang tidak fit. Kalau tidak ada pemimpin yang mengawasi dengan baik atau tidak ada persiapan yang matang, risiko cedera jadi makin besar, apalagi kalau aktivitasnya memang punya tantangan tinggi. Selain itu, cedera juga dapat disebabkan oleh metode latihan yang tidak tepat, seperti latihan yang berat, mengabaikan fase pemulihan, atau pemanasan dan pendinginan yang tidak memadai. Latihan yang monoton dan intens tanpa memanfaatkan prinsip - prinsip latihan, seperti prinsip kelebihan beban, spesifik, dan progresif, dapat meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, latihan yang terprogram dan personal sangat penting dalam pencegahan cedera.

Cacat struktural tubuh seperti panjang kaki yang tidak sama, kelainan tulang belakang, atau Kaki datar juga dapat menjadi penyebab cedera karena mengubah mekanisme gerakan tubuh. Kelemahan fisiologis struktur pendukung seperti ligamen dan tendon membuat tubuh tidak mampu menyerap benturan atau tekanan akibat aktivitas fisik yang berat. Oleh karena itu, terjadi perubahan pada otot, sendi, atau struktur tubuh lainnya yang dapat mengakibatkan nyeri,

keterbatasan gerak, dan gangguan kinerja atlet. Oleh karena itu, untuk menghindari kasus cedera olahraga, penting bagi setiap individu, terutama atlet, untuk menyadari penyebab dan risikonya. Cedera dapat dicegah dengan penilaian status tubuh secara teratur, penerapan metode latihan yang tepat, pemanasan yang tepat, dan penggunaan alat pelindung yang tepat. Selain itu, pelatih dan staf medis olahraga harus berkoordinasi untuk memetakan program latihan dan pemulihan yang tepat sehingga kondisi tubuh selalu dalam keadaan optimal dan siap untuk melakukan aktivitas fisik tanpa gangguan tingkat risiko cedera yang tinggi. Menurut Damara *et al.*, (2021) Penyebab terjadinya cedera akibat dari trauma atau benturan langsung dan juga bisa latihan yang berulang - ulang dalam waktu yang lama, berikut adalah penyebab terjadinya cedera :

a. Penyebab dari luar; 1) *Body contact*: benturan antar pemain 2). Alat olahraga: menabrak atau tersandung oleh perlengkapan latihan. 3). Keadaan sekitar yang menyebabkan terjadinya cedera, keadaan lapangan yang kurang layak seperti lapangan yang berlubang atau banyak batu di dalam lapangan.

b. Penyebab dari dalam ; Cedera ini terjadi karena kondisi otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan yang salah dan menimbulkan cedera. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pemanasan, konsentrasi atau keadaan tubuh yang kurang sehat.

c. Overuse; Gerakan atau pemakaian anggota tubuh secara berlebih atau berulang – ulang dalam waktu yang lama dan bisa mengakibatkan cedera.



Gambar 3: Praktek Pemulihan Cedera Kaki

D. Langkah Awal Penanganan Cedera (Pertolongan Pertama)

Menurut Simatupang (2016) pengetahuan tentang cedera olahraga dapat mengantisipasi dan memberikan pertolongan ketika terjadi cedera dengan cepat dan tepat, serta dapat mencegah terjadinya cedera baik pada diri sendiri ataupun orang lain (Nasri & Leni, 2021a). Cedera pada usia Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat rentang terjadi salah satunya kurang sadar dan hati-hati dalam melakukan aktivitas fisik. Beberapa aktivitas yang cukup sering menyebabkan cedera pada anak-anak diantaranya bersepeda, bermain, berolahraga, serta aktivitas lainnya. Perlunya pembekalan ilmu oleh guru atau pembina ekstrakurikuler dengan ilmu pengetahuan serta keterampilan dalam pencegahan, pertolongan pertama dan perawatan cedera olahraga dalam proses pembelajaran siswa sehingga untuk meminimalisir terjadinya cedera pada siswa.

Usaha dalam mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dilakukan melalui

berbagai tahapan, yaitu sebelum latihan dimulai, saat proses latihan berlangsung, hingga setelah latihan selesai. Langkah-langkah pencegahan ini mencakup pemanasan yang tepat, teknik latihan yang benar, serta pendinginan dan pemulihan yang cukup setelah aktivitas. Pencegahan tersebut bertujuan untuk menahan, mengurangi, bahkan menghentikan dampak serta risiko cedera yang mungkin timbul selama berolahraga.

Ketika terjadi cedera olahraga, upaya rehabilitasi medik menjadi langkah penting yang harus segera dilakukan, dimulai dengan penanganan pertama pada cedera tersebut. Penanganan awal ini sangat krusial, terutama jika cedera yang dialami tergolong cedera akut yang biasanya terjadi dalam rentang waktu 0 hingga 24 jam setelah insiden. Dalam tahap ini, hal utama yang perlu diperhatikan adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap keadaan umum penderita, guna memastikan apakah terdapat kondisi yang dapat mengancam keselamatan atau jiwa korban, sehingga penanganan lanjutan dapat dilakukan secara cepat dan tepat.

Manajemen akut untuk cedera olahraga, terutama pada luka memar akibat cedera jaringan lunak, memerlukan perawatan yang cepat dan tepat agar cedera tidak semakin parah. Pertolongan pertama yang dapat dilakukan pada luka memar adalah dengan mengompres area yang cedera menggunakan air es atau air dingin untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Setelah itu, area yang memar sebaiknya diberikan balutan penekanan agar tidak terjadi pembengkakan yang berlebihan. Terkadang, pembengkakan akibat memar juga dapat diatasi dengan mengoleskan salep khusus yang berfungsi mengurangi peradangan dan mempercepat proses penyembuhan. Selain itu, jika cedera disertai dengan kram otot, pertolongan pertama yang dapat diberikan antara lain dengan mengontraksikan otot yang berlawanan, melakukan peregangan secara perlahan pada otot yang kram, serta melakukan pijatan ringan dengan gerakan mengikuti arah aliran darah menuju jantung. Penanganan yang tepat sejak awal sangat diperlukan untuk mempercepat proses pemulihan dan mencegah cedera yang lebih serius. Menurut Damara *et al.*, (2021.) **P.R.I.C.E** digunakan untuk mengurangi pembekakan dan meningkatkan penyembuhan, kecuali cedera yang memerlukan penanganan khusus medis, **P.R.I.C.E** bisa disebut juga salah satu cara menangani cedera olahraga pada jaringan lunak.

- a. **Protect (Proteksi)** Tujuan dari proteksi untuk cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan otot yang cedera. Proteksi dapat menggunakan *air splint* atau *ankle brace*.
- b. **Rest (istirahat)**
Rest bertujuan untuk mengistirahatkan tubuh yang sedang cedera selama 48 jam untuk meminimalisir cedera bertambah parah dan membuat jaringan untuk sembuh. tongkat atau kruk untuk mengurangi beban pada bagian yang cedera.
- c. **Ice** (memberikan ice breaking)
Tujuan dari kompres es untuk mengurangi peradangan. Kompres es menyebabkan Menyempitnya pembuluh darah pada daerah yang dikompres es hal itu dapat mengurangi aliran darah ketempat tersebut dan meredakan peradangan. Tata cara pengompresan es;1).Es dimasukan ke kantong dan dibungkus. Tidak diperbolehkan kontak langsung es dengan kulit. 2) Kompres es pada daerah yang sedang cedera maksimal 20 menit. 3) Kompres es dihentikan ketika peradangan sudah berkurang.
- d. **Compressiion**
Tujuan dari Kompresi adalah untuk pencegahan pergerakan otot dan dapat mengurangi pembekakan. Kompresi bisa dilakukan dengan *boot* khusus *ankle tapping*, *elastic bandage*, *gips* udara.

e. **Elevation**

Elevasi dilakukan dengan menompang bagian yang cedera dengan suatu alat atau barang dan menempatkan bagian cedera lebih tinggi dari jantung. Tujuan dari elevasi adalah untuk mengurangi pembekakan dan nyeri

Pada kasus-kasus tertentu seperti kram otot, luka terbuka pada kulit, patah tulang terbuka, serta pada individu yang memiliki alergi terhadap dingin, penggunaan metode ini justru bisa memperburuk kondisi. Oleh karena itu, penting untuk mengenali jenis cedera secara tepat sebelum melakukan penanganan agar tidak salah dalam memilih metode pertolongan pertama yang sesuai (Nasri & Leni, 2021b).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SMANKO Sul-Sel bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa serta tenaga pendidik dalam pencegahan dan perawatan cedera. Melalui pelatihan dan sosialisasi, peserta memperoleh Pemahaman yang lebih baik tentang langkah-langkah preventif serta teknik pertolongan pertama yang tepat saat terjadi cedera. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera dan mampu menanggulangi cedera secara efektif, sehingga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan sehat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk pengembangan program yang berkelanjutan dalam bidang kesehatan di lingkungan SMANKO Sul-Sel.

DAFTAR PUSTAKA

- Damara, A., Rochmania, A., & Kfr, S. (2021). *TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEPAKBOLA LISENSI D TERHADAP CEDERA OLAHRAGA*.
- Dan, P., Cedera, P., Pada, O., James, S. |, Wh Manik, J., Bisa, M., & Rahmansyah, B. (2021). *PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 10 CAWANG* (Vol. 5, Issue 1).
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). *PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE RICE*. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) OLAHRAGA DI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA*.
- Lestari, A. T., Bachtiar, B., Trisanti, O. L., & Zubaid, I. (2021). Prevalansi Cedera Ektrematas Atas pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6262>
- Munandar, W., & Studi Pendidikan Jasmani, P. (2023). *Penerapan Nilai-Nilai Olahraga Dalam Menekan Kriminalitas Pada Pelajar*. https://journal.habiburrahman.ponpes.id/index.php/abdi_samulang
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021a). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021b). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah

Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>

Sahbana Ridha, Aryadi Rachman. (2023). SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1).

Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40–50. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761)

Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Pengenalan Cedera Olahraga Dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Kepada Kelompok Karang Taruna Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13522>

Setiawan, D. (2022). Persepsi Siswa Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 137–143. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.600>

da Masyarakat, 1(1), 1–9.