BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori-Teori

1. Cedera Olahraga

a. Pengertian Cedera Olahraga

Cedera merupakan akibat dari gaya yang bekerja pada tubuh dan melampaui kemampuan tubuh dalam mengatasi dan kejadian ini dapat berlangsung cepat atau jangka panjang (Ayu & Setyaningrum, 2019). Cedera olahraga merupakan segala macam cedera yang dapat timbul saat latihan maupun pertandingan, cedera biasanya terjadi pada tulang, otot, tendon maupun ligamentum (Nurwahidah & Dewangga, 2023a).

Cedera olahraga merupakan rasa sakit yang timbul karena olahraga yang dapat menyebabkan luka, cacat dan kerusakan pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh (Harmianto et al., 2024). Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan benar dan cepat akan mengakibatkan keterbatasan atau gangguan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun melakukan latihan olahraga kembali (Mustafa, 2022).

b. Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga

Faktor yang perlu diperhatikan dan dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga yaitu (Mustafa, 2022) :

1) Umur

Umur dapat mempengaruhi kekuatan dan kekenyalan atau elastisitas jaringan tubuh.

2) Pengalaman

Pengalaman dalam olahraga menjadi penyebab cedera karena yang belum memiliki motoritas akan lebih rentan mengalami cedera.

3) Tingkat latihan, teknik dan kemampuan awal

Latihan memberikan dasar belajar teknik yang benar untuk menghindari terjadinya cedera. Perlu dilakukan pemanasan awal sebelum olahraga untuk menghindari terjadinya cedera.

4) Recovery period

Memberikan tubuh waktu istirahat setelah olahraga agar tubuh menjadi prima kembali. Kondisi tubuh yang kurang sehat dan dipaksa untuk berolahraga dapat menyebabkan tubuh rentan terjadinya cedera.

5) Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dapat sejauh mana mampu aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera (Puspitasari, 2019).

6) Keseimbangan

Tubuh yang dijaga keseimbangan nutrisinya seperti cairan, vitamin, kalori yang cukup akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan kuat.

c. Klasifikasi Cedera Olahraga

Cedera dalam olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa klasifikasi, seperti (Mustafa, 2022).

1) Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Altlet yang mengalami cedera tingkat 1 biasanya mengalami lecet, memar dan sprain ringan.

2) Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Tingkat kerusakan jaringan lebih berpengaruh pada performance atlet, pada cedera ini mengalami nyeri, bengkak, gangguan fungsi seperti leber otot, strain otot dan sprain grade 2.

3) Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Atlet memerukan penanganan yang intensif, istirahat total bahkan tindakan pembedahan jika terdapat robekan lengkap dan patah tulang.

4) Strain

Strain merupakan kondisi yang sering ditemui pada cedera olahraga, strain merupakan cedera otot atau tendon. Strain dibagi menjadi 3 tingkat yaitu :

a) Tingkat 1 (ringan)

Pada tingkat ini tidak terjadi robekan namun terdapat tanda inflamasi ringan, tidak mengalami penurunan kekuatan otot namun cukup mengganggu.

b) Tingkat 2 (sedang)

Terdapat kerusakan pada otot atau tendon sehingga dapat mengurangi kekuatan otot.

c) Tingkat 3 (berat)

Terjadi repture yang hebat dan diperlukan tindakan bedah hingga fisioterapi dan rehabilitasi.

5) Sprain

Sprain merupakan cedera yang menyangkut cedera ligament, sprain dibagi menjadi 4 tingkat :

a) Tingkat 1 (ringan)

Terjadi robekan pada serat ligamen yang terdapat hematom kecil dalam ligament dan tidak ada gangguan fungsi.

b) Tingkat 2 (sedang)

Terjadi robekan yang lebih luas namun 50% masih dalam kondisi baik yang mengakibatkan terjadinya gangguan fungsi sehingga tindakan proteksi harus dilakukan untuk proses penyembuhan. Pada cederaini imobilisasi memerlukan waktu 6-10 minggu untuk benar-benar aman di perlukan waktu 4 bulan.

c) Tingkat 3 (berat)

Terjadi robekan total atau lepasnya ligament yang menyebabkan terganggunya fungsi secara total dan sangat penting untuk menempatkan kedua ujung robekan secara berdekatan.

d) Tingkat 4 (sprain fraktur)

Cedera ini terjadi akibat ligamennya robek yang diikuti lepasnya sebagian tulang.

d. Jenis Cedera Olahraga

Jenis-jenis cedera olahraga yang sering terjadi yaitu (yusni, 2019) :

1) Hematom

Hematom merupakan perdarahan di bawah kulit biasa disebut memar. Penumpukan darah dalam jaringan yang membentuk gumpalan akibat pecahnya pembuluh darah. Biasanya lebih dalam dan volumenya lebih banyak. Bisa terjadi di jaringan dalam (otot, organ, bahkan rongga tubuh) tidak selalu tampak dari luar. Hematom disebabkan tekanan atau pukulan langsung yang kuat sehingga merusak pembuluh darah.

2) Strain

Strain merupakan robeknya serabut otot yang diakibatkan adanya beban berlebih, peregangan berlebihan maupun akibat akselerasi yang menyebabkan sobeknya otot yang dapat menimbulkan rasa sakit, bengkak, dan hilangnya kekuatan otot.

3) Sprain

Sprain merupakan robeknya sebagian atau seluruh ligamentum yang disebabkan trauma langsung pada sendi, gerakan memutar atau jatuh tanpa adanya pukulan atau tabrakan dengan lawan main dapat menyebabkan nyeri, bengkak, memar dan hilangnya fungsi ligamentum.

4) Dislokasi

Dislokasi merupakan terpisahnya sebagaian atau total dari sendi yang disebabkan adanya pukulan langsung atau trauma langsung yang ditandai dengana nyeri, memar, bengkak, serta kehilangan fungsi dan deformitas (perubahan bentuk).

5) Benturan kepala

Cedera kepala dapat disebabkan karena pukulan langsung atau benturan langsung pada kepala yang dapat mengakibatkan gegar otak sehingga bisa mempengaruhi fisik, kognitif dan emosional.

6) Abrasi

Abrasi merupakan luka terbuka dangkal pada permukaan kulit akibat gesekan yang mengkikis lapisan kulit paling luar (epidermis), abrasi biasanya disebut dengan luka lecet yang disertai rasa perih.

e. Cedera Olahraga Yang Sering Terjadi Pada Sepak Bola

1) Trauma umum (hematom dan abrasi)

Hematom atau memar merupakan cedera pada jaringan lunak akibat benturan sehingga pembuluh darah kecil pecah tanpa merobek kulit dapat menimbulkan perubahan warna seperti merah, biru, hijau, kuning dan menimbulkan rasa nyeri tekan. Abrasi merupakan luka terbuka dangkal pada permukaan kulit akibat gesekan yang mengkikis lapisan kulit paling luar (epidermis), abrasi biasanya disebut dengan luka lecet yang disertai rasa perih.

2) Strain

Dislokasi merupakan terpisahnya sebagaian atau total dari sendi yang disebabkan adanya pukulan langsung atau trauma langsung yang ditandai dengana nyeri, memar, bengkak, serta kehilangan fungsi dan deformitas (perubahan bentuk).

3) Sprain

Sprain adalah cedera akibat regangan berlebihan atau robekan pada sendi/ligamen yang ditandai dengan nyeri pada area sendi, bengkak dan memar, gerak sendi terbatas dan biasanya terjadi pada pergelangan kaki, lutut dan pergelangan tangan.

4) Dislokasi

Strain merupakan cedera otot dan tendon yang terjadi akibat regangan berlebih, terikan mendadak atau penggunaan berlebihan yang ditandai dengan nyeri area otot, kejang otot atau kelemahan, bengkak dan biasanya terjadi pada oto paha dan betis.

2. Pertolongan Pertama

a. Pertolongan Pertama Cedera Olahraga

Pertolongan Pertama adalah pertolongan semantara yang diberikan terhadap seseorang yang mengalami sakit atau kecelakaan sebelum ditangani oleh tim medis/ dokter (Mustafa, 2022). Pulihnya atlet atau mamapunya atlet aktif kembali sangat tergantung pada pertolongan pertama yang diberikan, pelatih harus mampu memutuskan apakah atlet terus atau berhenti dan pertolongan pertama apa yang harus dilakukan

(Nurwahidah & Dewangga, 2023a). Adapun tujuan dari Pertolongan pertama yaitu (Mustafa, 2022) :

1) Menyelamatkan korban,
2) Mencegah agar cedera yang terjadi tidak menjadi lebih parah,
3) Mempercepat penyembuhan cedera.

Perawatan dan penanganan cedera olahraga dapat diuraikan berdasarkan waktu terjadinya cedera yaitu :

1) Penanganan cedera olahraga fase akut

Cedera olahraga akut dapat terjadi dalam waktu 0-24 jam dan yang paling penting adalah bagaimana cara menangani cedera, evaluasi keadaan umum penderita dan tindakan yang akan dilakukan. Ketika terjadi cedera olahraga yang tidak membahayakan jiwa dan tidak ada hal yang mengancam kehidupan penderitanya maka dapat dilanjutkan dengan penanganan pertama dengan metode RICE (*Rest, Ice, Comperation, Elevation*), POLICE dan menghindari melakukan HARM (*Heat, Alcohol, Running, Massage*) karena dapat memperparah kondisi cedera.

a) RICE

Metode RICE merupakan penanganan awal cedera dengan mengistirahatkan area cedera, memberikan kompres dingin, melakukan kompresi, dan meninggikan bagian tubuh untuk mengurangi nyeri, pembengkakan, serta mencegah kerusakan lebih lanjut sebelum perawatan lanjutan (Raka et al., 2025).

b) POLICE

Metode POLICE merupakan penanganan awal cedera jaringan lunak yang digunakan dalam 24-72 jam pertama setelah cedera untuk mengurangi peradangan, mencegah kerusakan dan mempercepat pemulihan (Erdurmus et al., 2023). POLICE terdiri dari *Protection* (perlindugan), *Optimal Loading* (Pembebanan Optimal), *Ice* (kompres dingin), *Compression* (Kompresi), Elevation (meninggikan). Metode POLICE menggunakan prinsip pembebanan optimal dengan gerakan bertahap yang dapat mempercepat regenerasi, menjaga kekuatan dan fungsi otot, dan mengurangi risiko cedera berulang (Dhillon et al., 2017).

c) HARM

HARM (*Heat, Alcohol, Running, Massage*) merupakan protokol pantangan dan harus dihindari karena dapat memperparah perdarahan, pembengkakan, dan peradangan. Pemberian panas dapat mamperbesar pembengkakan dan perdarahan jaringan, alkohol dapat menyebabakan pelebaran pembuluh darah sehingga menambah bengkak dan perdarahan, berlari dan memijat dapat memperparah cedera (ARINDA, 2014)

2) Penanganan cedera fase lanjut

Pada masa rehabilitasi dapat dilakukan tindakan dan tergantung pada problem yang ada. Pada masa rehabilitasi ini dapat dilakukan pemberian modalitas terapi fisik dengan kompres dingin selama 20-30menit dengan interval 10menit, menggosokkan es dengan waktu 5-7 menit dapat diulang setelah 10 mnt, merendam bagian tubuh yang mengalami cedera ke dalam air es selama 10-20 menit dan dapat melakukan semprot dingin dengan

menyemprotkan kloretil kebagian tubuh yang cedera. Dapat juga dilakukan kompres panas pada fase sub-akut dan kronis yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan sendi, dan dapat menghilangkan spasme otot.

b. Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sepak Bola

Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada sepak bola membutuhkan assessment yang cepat sehingga metode RICE menjadi metode yang sangat mungkin dilakukan. Metode RICE adalah teknik penanganan awal yang cedera yang bertujuan untuk mengurangi pembengkakan dan peradangan, metode ini sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri. Metode RICE sebaiknya dilakukan sesegera mungkin dalam 0-24 jam pertama setelah cedera untuk memperoleh hasil pertolongan awal yang optimal (Sujono Ratih, 2024). Metode RICE terdiri dari empat langkah, yaitu :

1) *Rest*

Rest berarti mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera. *Rest* bertujuan agar tubuh yang mengalami cedera dapat berfungsi kembali setelah diistirahatkan serta menghentikan perdarahan dan mengurangi terjadinya pembengkakan

2) *Ice*

Ice dilakukan dengan memberikan kompres es pada area yang mengalami cedera. *Ice* bertujuan untuk penyempitan aliran darah sehingga

perdarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan untuk mengurangi rasa sakit.

3) *Compression*

Compression adalah pemberian tekanan pada lokasi cedera, misalnya menggunakan perban elastis, deker, atau taping. *Compression* bertujuan untuk mengurangi pembengkakan jaringan dan perdarahan lebih lanjut serta untuk mengurangi pergerakan.

4) *Elevation*

Elevation dilakukan dengan meninggikan bagian tubuh yang cedera agar posisinya berada di atas level jantung. *Elevation* bertujuan agar aliran darah ke arteri lebih lambat sehingga pembengkakan (edema) berkurang, mencegah stasis dan mengurangi rasa nyeri.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh manusia hasil dari pengindraan manusia terhadap objek tertentu melalui indra yang dimiliki seperti mata (pengelihatan), hidung (penciuman), telinga (pendengaran), lidah (perasa) dan kulit (meraba) (Notoatmodjo, 2010).

b. Tingkat Pengetahuan

Setiap manusia memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda, dapat dibedakan menjadi 6 tingkat yaitu (Notoatmodjo, 2010) :

1) Tahu (*know*)

Mengulang memori yang telah ada setelah mengamati sesuatu dan dapat di ukur menggunakan pertanyaan.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami bukan hanya sekedar mengetahui, namun mampu menginterprestasikan secara benar tentang objek yang diketahui.

3) Aplikasi (*applcation*)

Memahami objek dan dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip pada situasi yang lain.

4) Analisa (*analisys*)

Menjabarkan atau memisahkan dan mencari hubungan antara komponen yang terdapat dalam suatu masalah.

5) Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk merangkum dalam satu hubungan yang logis dari kompenen pengetahuan yang dimiliki.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan melakukan justifikasi atau penelitian objek tertentu.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (Notoatmodjo, 2010) :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha dalam mengembangkan kepribadian dan kemampuan di sekolah maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

2) Sumber informasi

Sumber informasi menjadi sarana seseorang terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Sumber informasi dapat berupa media massa seperti majalah, internet, televisi, dan lain-lain.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Sosial budaya dan ekonomi dapat mempengaruhi kebiasaan dan pola pikir seseorang, kesempatan mengikuti pendidikan atau pelatihan dan juga akses informasi.

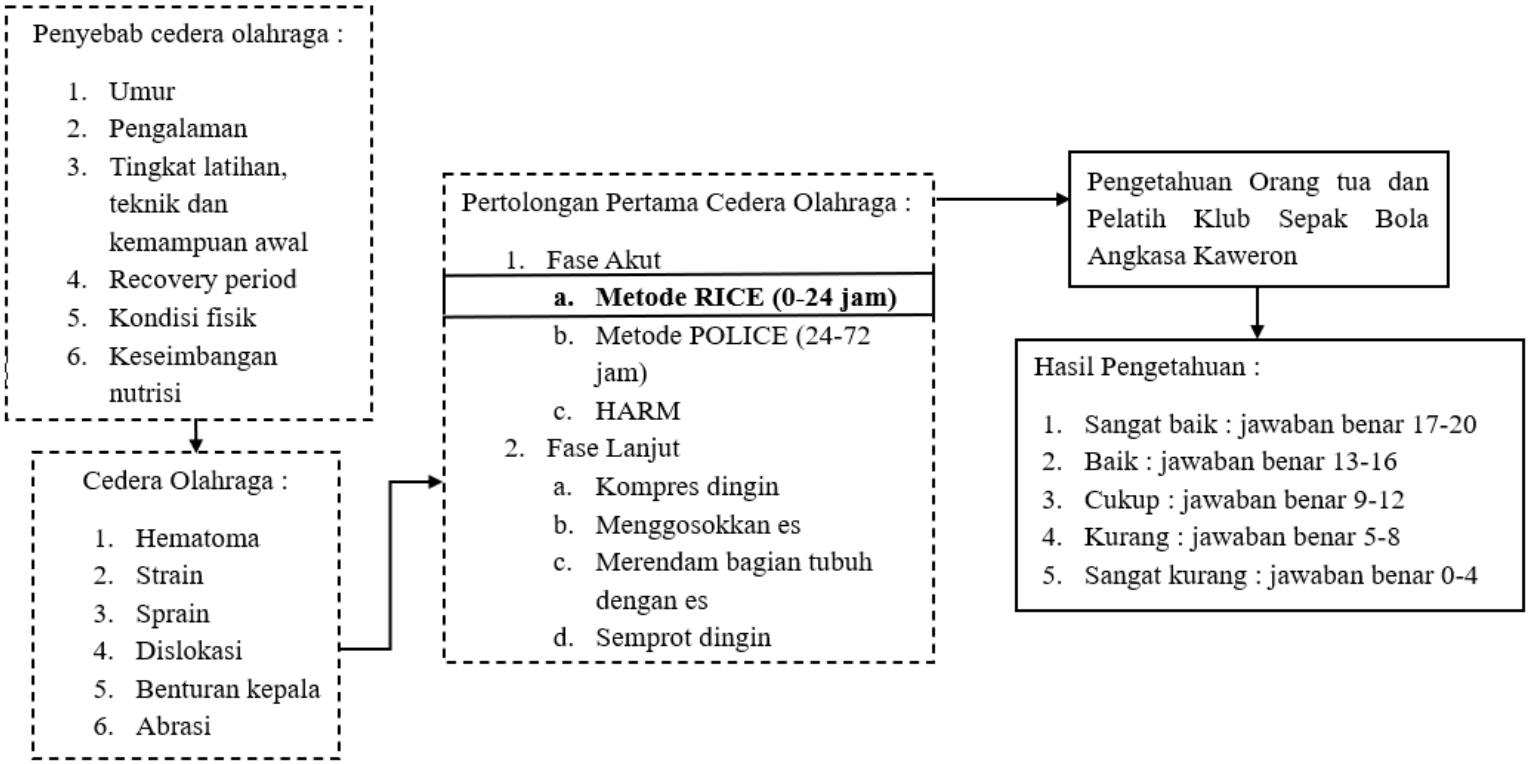
4) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala hal yang ada disekitar individu baik secara lingkungan sosial, lingkungan fisik maupun lingkungan biologis.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang diperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali dan memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian Gambaran Pengetahuan Orang Tua Dan Pelatih Klub Sepak Bola Angkasa Kaweron

Sumber :Modifikasi ((Mustafa, 2022), (yusni, 2019), (Raka et al., 2025), (Dhillon et al., 2017), (ARINDA, 2014))