

Kode>Nama RumpunIlmu: 761/Program Kemitraan Masyarakat

## LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



### SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CIDERA DI DESA PANGKALAN TAMPOI KAB. PELALAWAN

#### TIM PENGUSUL

**KETUA** : Dedi Ahmadi, M.Pd.

**NIDN** : 1020048602

**ANGGOTA 1** : Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.

**NIDN** : 1013129002

**PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
TAHUN AJARAN 2023/2024**



## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

Judul Pengabdian : SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PERAWATAN  
CIDERA DI DESA PANGKALAN TAMPOI KAB.  
PELALAWAN

1. Tim Pelaksana : .....

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Dedi Ahmadi, M.Pd.	AA	Penjaskesrek	Penjaskesrek
2.	Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.	-	Penjaskesrek	Penjaskesrek
3.	M. Ilham Umam	-	Penjaskesrek	Penjaskesrek
4		-	Penjaskesrek	Penjaskesrek

2. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian): Masyarakat Pangkalan Tampoi

3. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Januari tahun 2023

Berakhir : bulan Juli tahun 2023

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan) Kabupaten Pelalawan

6. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

“Desa Pangkalan Tampoi”

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

“Peningkatan Pola Hidup Sehat”

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

“Nasional”

**DAFTAR ISI**

Halaman Pengesahan .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Identitas dan Uraian Umum .....	iv
Ringkasan Proposal .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Permasalahan Mitra .....	2
BAB II Solusi dan Target Luaran.....	3
BAB III Metodologi Pelaksanaan .....	4
BAB IV Kelayakan Kepakaran .....	5
BAB V Biaya dan Jadwal Penelitian .....	6
5.1 Anggaran Biaya .....	8
5.2 Jadwal Kegiatan .....	8
BAB VI Hasil .....	8
BAB VII Rencana Tahapan Berikutnya.....	9
BAB VIII Penutup .....	12
Lampiran-lampiran .....	14

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Namun, berolahraga secara berlebihan dapat membahayakan tubuh. Tidak hanya itu, bahkan setelah berolahraga dengan porsi yang tepat dan teknik yang tepat, terkadang kita mengalami kecelakaan yang tidak terduga seperti tersandung hingga jatuh ataupun yang lainnya. Dalam studi penelitian pada Australian Football League musim 1997-2000, ditemukan fakta bahwa telah terjadi kasus cedera olahraga baru sejumlah rata-rata 39 kasus tiap klub tiap musimnya (22 pertandingan) dengan kasus terbanyak adalah hamstring strain.<sup>1</sup> Penelitian lain juga mengatakan bahwa total angka cedera olahraga saat permainan pada cabang-cabang olahraga di USA (1988-2004) mencapai 13,8 kasus cedera / 1000 orang atlet dan pada saat latihan mencapai 4,0 kasus cedera / 1000 orang atlet.<sup>2</sup> Fakta-fakta mengenai cedera olahraga, hendaknya menimbulkan kesadaran untuk mempelajari lebih jauh mengenai pengertian dan jenis-jenis cedera olahraga serta penanganannya. Karena dengan mengetahui jenis cedera olahraga, kita dapat mengetahui bagian tubuh yang terluka. Selain itu, dengan mengetahui cara penanganan cedera olahraga tersebut, kita juga dapat segera memberikan pertolongan pertama pada orang-orang yang mengalami cedera sesegera mungkin. Pertolongan pertama merupakan pertolongan yang sangat mudah dan dapat dilakukan dimana saja dengan peralatan yang tidak sulit untuk didapat. Hal tersebut salah satunya dibuktikan dengan penanganan menggunakan bekuan es yang berdasarkan penelitian, efektif untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Rumusan masalah yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu :

1. Bagaimana memberikan pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masyarakat?
2. Apa sajakah pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan oleh masyarakat?
3. Bagaimana cara membujuk warga masyarakat agar mau melaksanakan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat tersebut?

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **2.1. Solusi**

Solusi dari program ini adalah:

1. Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga kesehatan warga masyarakat.
2. Memberikan penyuluhan terhadap warga masyarakat tentang apa sajakah pola hidup bersih dan sehat yang harus dilakukan setiap harinya.
3. Memberikan kesadaran kepada masyarakat agar mau melaksanakan penerapan pola hidup bersih dan sehat.
4. Memberikan solusi yang tepat untuk permasalahan sampah yang ada dan pemanfaatannya sehingga bermanfaat untuk kesejahteraan masyarakat.

#### **2.2. Target Luaran**

Luaran yang diharapkan dari program ini adalah adanya kesadaran dari warga masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan dalam masyarakat demi menciptakan kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi masyarakat yang peduli kesehatan, serta mengurangi resiko terhadap timbulnya berbagai macam penyakit. Sehingga dalam jangka waktu panjang pola hidup bersih sudah tertanam dalam diri semua warga masyarakat dan dari situ diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sejahtera dan bebas dari penyakit.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

1. Persiapan
  - a. Membentuk kerja sama dengan aparat desa setempat.
  - b. Membentuk kerjasama dengan pengisi materi (dari Dinas Kesehatan/dokter).
  - c. Menyiapkan materi.
2. Pelaksanaan
  - a. Sosialisasi kepada masyarakat Pangkalan Tampoi, Pelalawan, tentang cara Mencegah cedera dan melakukan perawatan ketika cedera.
  - b. Sosialisasi mengenai pentingnya melakukan pencegahan ketika sebelum olahraga contohnya Kram.
  - c. Sosialisasi mengenai pentingnya cara merawat cedera dengan melakukan metode Rice.
3. Evaluasi
4. Laporan akhir

**BAB IV**  
**KELAYAKAN LPPM**  
**(LEMBAGA PENELITIAN & PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dalam setiap kegiatan pengabdian berjalan dengan aktif sesuai dengan prosedurnya. Terutama pada kegiatan Penerapan Teknologi yang telah dimiliki oleh Universitas Pahlawan. Sehingga setiap hasil penelitian dosen, selalu di aplikasikan dengan baik ke masyarakat. Hal tersebut ditunjukkan dengan melakukan sosialisasi secara langsung melalui penumbuhkembangan motivasi, pemberian stimulasi dan fasilitasi, serta penciptaan iklim yang kondusif ke desa-desa binaan LPPM Universitas Pahlawan. Setiap desa binaan memiliki persentase jumlah UKM-nya untuk dijadikan mitra dalam program LPPM sangat tinggi. Selain itu, LPPM Universitas Pahlawan terus memotivasi agar dosen-dosen bisa berkontribusi aktif dengan melakukan pelatihan dan pendampingan dalam penulisan proposal penelitian dan pengabdian dan membantu hal-hal yang bersifat administratif. Secara kelembagaan, LPPM Universitas Pahlawan sangat aktif dan antusias.

Jenis kepakaran setiap anggota tim pengusul dalam menyelesaikan seluruh persoalan dan kebutuhan mitra sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan mitra. Ketua pengusul sangat fokus dengan kepakaran anggota tim yang bergabung dalam tim ini. Pemilihan anggota tim dilakukan secara selektif berdasarkan kebutuhan dan permasalahan mitra. Nama-nama tim pengusul, kepakaran, dan tugasnya masing-masing dideskripsikan pada Tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1. Nama-nama Tim Pengusul, Kepakaran, dan Tugasnya Masing-masing**

No.	Pelaksana Kegiatan	Kepakaran	Tugas
1	Dedi Ahmadi, M.Pd. (Ketua)	Penjaskesrek	Merancang dan memastikan pencegahan dan perawatan cedera di Pangkalan Tampoi

2	Vigi Indah Permata Sari M.Pd	Penjaskesrek	Merancang Program
3	Mhd. Ilham Umam	Penjaskesrek	Pelaksanaan Program

**BAB V**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

Pada Bab 5. biaya dan jadwal kegiatan ini akan dideskripsikan biaya dan jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan.

**5.1 Anggaran Biaya**

**Tabel 5.1. Ringkasan Anggaran Biaya Program yang Diajukan**

No.	Uraian	Jumlah (Rp.)
1	Honorarium	450.000
2	Pembelian bahan habis pakai	400.000
3	Belanja Perjalanan Lainnya	500.000
4	Belanja Lain-lain	350.000
5	Biaya Publish Artikel	450.000
	<b>Jumlah Biaya</b>	<b>2.150.000</b>

**5.2 Jadwal Kegiatan**

Jangka waktu pelaksanaan program ini adalah selama 4 (empat) bulan yaitu bulan Oktober s.d. Januari 2021.

**Tabel 5.2. Jadwal Kegiatan**

No.	Rencana Jadwal Kegiatan	Oktober				November				Desember				Januari				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Sosialisasi program PKM ke masyarakat																	



## **BAB VI**

### **HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Cedera pada saat melakukan olah raga memang kerap terjadi ketika seseorang tidak melakukan tahapan olah raga yang benar. Sering terjadi pula karena melakukan olah raga yang memang mengandung resiko, seperti bela diri, panjat tebing, dan lain-lain. Paling sering terjadi juga lantaran tidak menggunakan peralatan keamanan yang lengkap atau setting peralatan olah raga yang tidak benar. Metode pertolongan pertama yang bisa dilakukan adalah metode RICE. Pertama, rest, lutut diistirahatkan dengan tidak digunakan untuk berjalan dahulu sampai bengkak hilang. Kedua, ice. Lakukan kompres dengan es atau air dingin untuk mengurangi bengkak dan nyeri. Berikutnya, compression. Lakukan balutan dengan compression bandage (elastic verband) untuk mengurangi bengkak. Terakhir, elevation, yaitu berbaring dengan tungkai ditinggikan untuk mengurangi bengkak Cedera olah raga yang kerap kali terjadi adalah pada anterior cruciate ligament (ACL). Ini adalah jaringan pada sendi lutut yang menghubungkan tulang tibia (tungkai bawah) dengan tulang femur (paha). Mencegah terjadinya pergeseran tulang tibia sewaktu kita beraktivitas. Ligamen ini sangat kuat dan terletak pada bagian tengah sendi lutut dan menyilang di bagian depan. Fungsinya untuk menstabilkan sendi lutut pada gerakan translasi (gerakan depan dan belakang) dan rotasi (gerakan berputar). Anterior cruciate ligament (ACL) sering mengalami cedera pada olahraga lari, lompat dengan gerakan berputar (pivot) dan berbelok yang tiba-tiba pada lutut, seperti sepakbola, voli, atau basket. Anterior cruciate ligament (ACL) juga dapat mengalami cedera pada waktu jatuh dengan tungkai bawah (tibia) terdorong ke belakang terhadap tulang paha (femur), seperti pada waktu jatuh akibat tackle pada sepak bola dan kecelakaan lalu lintas. Sebab lain adalah lompatan dengan lutut lurus yang berlebihan (hiperekstensi). Derajat kerusakan ACL ini tergantung posisi lutut, arah dan besar kekuatan benturan pada lutut waktu cedera. Cedera pada ACL sering terjadi pada usia antara 15-25,

terutama yang aktif berolah raga dan lebih sering terjadi pada wanita dibanding pria.**BAB VII**

## **PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa:

1. pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan perawatan cedera guna menjaga keselamatan masyarakat ketika berolahraga. Pemberian pemahaman ini diberikan dengan metode ceramah di kantor Desa Pangkalan Tampoi
2. Pencegahan dan Perawatan Cidera yang harus diterapkan oleh masyarakat di Desa Pangkalan Tampoi adalah dengan melakukan penecegahan ketika berolahraga dengan peregangan / pemanasan untuk menghindari cedera ketika berolahraga.
3. Cara membujuk warga masyarakat agar mau melaksanakan dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera adalah dengan memberikan pemahaman bahwa penecegahan dan perawatan cedera itu diperlukan untuk mengurangi resiko ketika berolahraga.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pengabmas dan pembahasan saran yang diberikan adalah sebaiknya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik harus mampu mencegah cedera , apabila cedera bisa mengatasi cedera itu sendiri.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

**Lampiran 1.** Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul yang sudah ditandatangani.

**Biodata Ketua Pengusul**

**A. Identitas Diri**

1	Nama lengkap	Dedi Ahmadi, M.Pd.
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	NIDN	1020048602
4	Tempat, Tanggal Lahir	Kuok, 20 April 1986
5	E-mail	<a href="mailto:ammardzoky@gmail.com">ammardzoky@gmail.com</a>
6	Nomor Telepon/HP	081371429802
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Pelalawan, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

**B. Riwayat Pendidikan**

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Padang
Tahun Masuk – Lulus	2006 – 2010	2010 – 2012

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2021.

Bangkinang, 25 Januari 2021  
Ketua Pengusul,

**Dedi Ahmadi, M.Pd.**  
**NIDN. 1020048602**

## Biodata Anggota (1)

### A. Identitas Diri

1	Nama lengkap	Vigi Indah Permatha Sari M.Pd
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	NIDN	1013129002
4	Tempat, Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 1990
5	E-mail	<a href="mailto:vigiindah@gmail.com">vigiindah@gmail.com</a>
6	Nomor Telepon/HP	082268479160
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Pelalawan, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

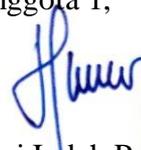
### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan	Universitas Negeri Padang	
Tahun Masuk – Lulus	2016–2021	2010 – 2012	

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

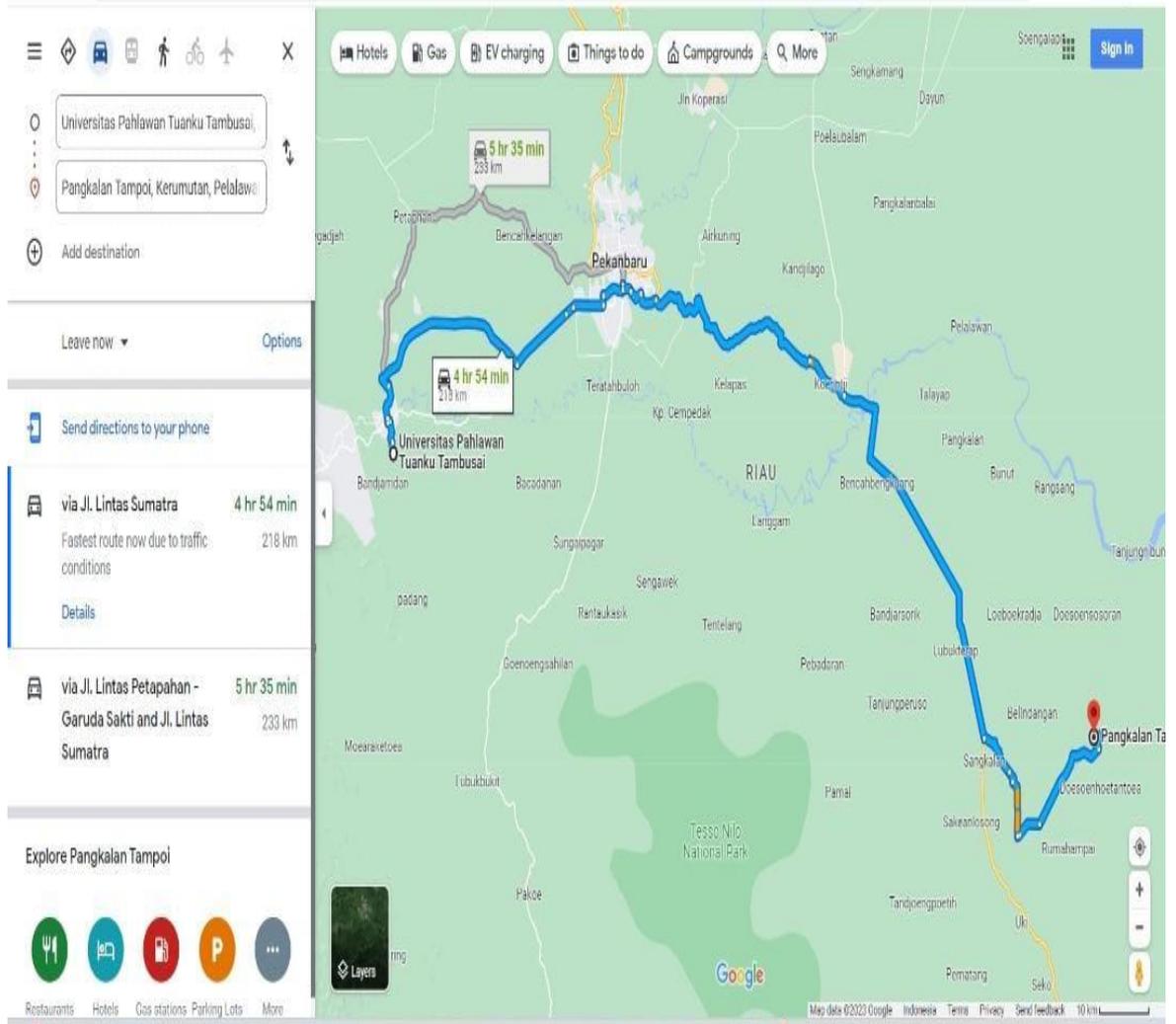
Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2021.

Bangkinang, 25 Januari 2021  
Anggota 1,



Vigi Indah Permatha Sari,  
M.Pd.

## Lampiran 2. Peta Lokasi kegiatan.



Lampiran 3. Dokumentasi .





