



## Pendidikan Kesehatan Berbasis Bio-Psiko (Penanganan Cedera Muskuloskeletal dan Kesehatan Mental) Pada Komunitas Remaja Pemain Futsal di Jember

Abdul Aziz Azari\*<sup>1</sup>, Dwi Indah Lestari\*<sup>2</sup>, Ishana Balaputra\*<sup>3</sup>, Yuly Abdi Zainurridha\*<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: aryafgand@gmail.com<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan individu maupun kelompok tentang suatu hal yang penting dan sangat bermakna untuk kelangsungan hidup individu tersebut. Remaja pemain futsal merupakan kelompok usia yang berisiko mengalami permasalahan terkait fisik dan psikologis mereka, oleh karena itu perlu adanya suatu pendidikan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada fisik saja, namun juga secara psikologis, sehingga peningkatan kesehatan yang diperoleh dapat secara maksimal meningkatkan derajat kesehatan, terutama pada remaja. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja pemain futsal terkait permasalahan kesehatan yang sering mereka alami, yaitu secara fisik dan psikologis. **Metode:** Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahap, yakni: Tahap Persiapan, tahap kegiatan dan tahap evaluasi. Dalam proses kegiatan di lakukan pendidikan kesehatan guna memberikan edukasi tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental. **Hasil:** Kegiatan yang dilakukan pada tanggal 01 September 2024 menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental pada remaja pemain futsal di Jember

**Kata kunci:** pendidikan kesehatan, cedera muskuloskeletal, kesehatan mental, remaja, futsal

### Abstract

**Introduction:** Health education is a method that can be used to increase individual or group knowledge about something important and very meaningful for the survival of the individual. Adolescent futsal players are an age group that is at risk of experiencing problems related to their physical and psychological issues. There needs to be health education that focuses not only on physical but also psychological issues so that the health improvements obtained can maximize the level of health, especially in adolescents. **Objective:** This community service activity aims to increase the understanding of adolescent futsal players regarding the health problems they often experience, namely physically and psychologically. **Method:** The method used in implementing this community service activity consists of 3 stages, namely: Preparation stage, activity stage, and evaluation stage. In the activity, health education is provided to teach about handling musculoskeletal injuries and mental health. **Results:** The activities carried out on September 1, 2024, stated that there was an increase in adolescent knowledge about handling musculoskeletal injuries and mental health in adolescent futsal players in Jember

**Keywords:** health education, musculoskeletal injuries, mental health, adolescents, futsal

## 1. PENDAHULUAN

Pemain futsal seringkali menghadapi risiko cedera muskuloskeletal yang serius. Cedera ini mencakup masalah pada otot, tulang, dan sendi yang dapat timbul akibat gerakan cepat, perubahan arah secara tiba-tiba, serta kontak fisik dengan pemain lain. Risiko cedera dapat meningkat karena faktor-faktor seperti pemanasan yang tidak cukup, teknik bermain yang tidak tepat, dan kondisi lapangan yang kurang baik. Cedera muskuloskeletal yang sering terjadi pada pemain futsal termasuk keseleo, cedera ligamen, dan patah tulang (1).

Selain risiko fisik, pemain futsal juga rentan terhadap masalah kesehatan mental. Cedera yang mereka alami dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi, terutama jika pemulihan berlangsung lama dan mengganggu karier atau aktivitas hobi mereka. Tekanan untuk segera kembali bermain juga dapat memperburuk kondisi mental mereka. Penelitian mengungkapkan bahwa pemain futsal yang pernah cedera cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, dan beberapa di antaranya menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat parah (2).

Untuk meminimalkan risiko cedera muskuloskeletal dan menjaga kesehatan mental, pemain futsal disarankan melakukan pemanasan yang cukup sebelum pertandingan, menggunakan teknik yang tepat, dan memastikan lapangan dalam kondisi aman. Selain itu, dukungan mental dari pelatih, keluarga, dan rekan setim sangat penting untuk membantu pemain menghadapi tekanan serta stres. Melalui pendekatan yang komprehensif, pemain dapat menjaga kebugaran fisik dan mental, sehingga mampu bermain secara optimal dan menikmati futsal dengan aman (3).

Oleh karena itu perlu adanya edukasi atau pendidikan kesehatan pada remaja pemain futsal untuk meminimalisir terjadinya cedera muskuloskeletal dan juga untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan metode visual ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental remaja pemain futsal.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan metode penyuluhan visual, dimana terdapat 2 macam materi yang disampaikan, yaitu materi tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja, dimana terdiri dari 3 tahap persiapan, diantaranya adalah intervensi dan evaluasi pengabdian masyarakat:

### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahapan yang penting dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini karena pada tahap persiapan ini penulis melakukan observasi tentang kegiatan futsal yang dilakukan oleh remaja beserta risiko yang kemungkinan akan muncul dan mempengaruhi mereka terkait dengan kesehatan secara fisik dan psikologis. Kemudian melakukan survey lokasi dengan melihat situasi dan data terkait permasalahan yang akan diangkat dan dilakukan penyuluhan.

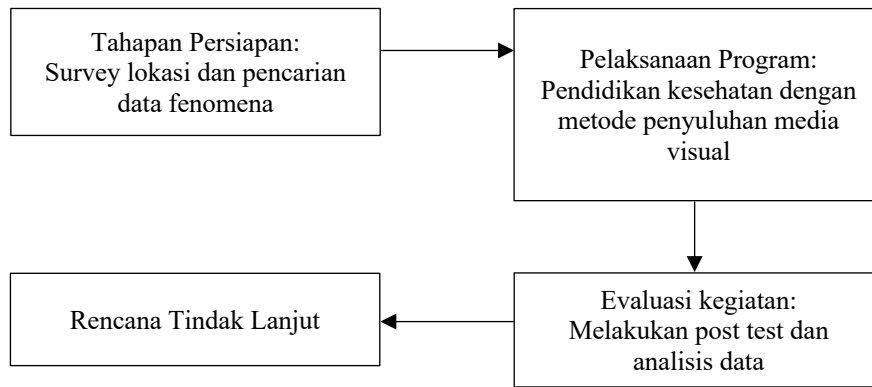
### b. Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan pada tanggal 01 September 2024 jam 10 Wib. Kegiatan ini di mulai dengan pemberian kuesioner pre test pengetahuan tentang penanganan cedera dan kesehatan mental. Setelah mengisi kuesioner pre test maka melakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan cedera dan kesehatan yang dilakukan dengan metode penyuluhan visual.

### c. Tahap Evaluasi

Kegiatan dalam proses evaluasi ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner post test pengetahuan tentang penanganan cedera dan kesehatan mental, kemudian dilakukan analisis data untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan pengabdian masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan memberikan inform consent kepada remaja pemain futsal tentang kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah remaja setuju dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka dilakukan edukasi tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental. Setelah kegiatan selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi tentang pemahaman remaja pemain futsal sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Pemain Futsal

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Penanganan Cedera Muskuloskeletal	Cukup	Baik
2. Kesehatan Mental	Kurang	Cukup

Berdasarkan hasil pre-test, pengetahuan peserta tentang penanganan cedera muskuloskeletal berada pada level cukup. Ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan, remaja memiliki pemahaman dasar mengenai penanganan cedera, namun masih perlu ditingkatkan agar pemahaman mereka lebih mendalam dan sistematis. Dalam pre-test ini, peserta belum sepenuhnya menguasai teknik yang efektif untuk mengatasi cedera muskuloskeletal yang umum terjadi selama aktivitas fisik seperti futsal.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil post-test mengenai penanganan cedera muskuloskeletal. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang lebih baik, yang tercermin dari peningkatan hasil menjadi kategori baik. Hal ini menandakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan metode visual berhasil meningkatkan kemampuan remaja, baik dalam pencegahan maupun penanganan cedera, sehingga mereka lebih siap menghadapi cedera serupa di masa mendatang.

Di sisi lain, dalam hal kesehatan mental, hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih tergolong kurang. Ini mengindikasikan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan, remaja belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam aktivitas fisik. Namun, setelah kegiatan penyuluhan dengan metode visual, terjadi perbaikan yang cukup signifikan, dengan hasil post-test meningkat ke level cukup. Meski masih ada peluang untuk peningkatan lebih lanjut, kegiatan ini berhasil memberikan pengetahuan dasar terkait pentingnya dukungan mental serta strategi untuk mengatasi stres dan tekanan selama berolahraga.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang penanganan cedera muskuloskeletal dan kesehatan mental dalam aktivitas fisik. Sebelum kegiatan penyuluhan, pengetahuan peserta mengenai penanganan cedera muskuloskeletal

berada pada tingkat cukup, namun setelah kegiatan penyuluhan, meningkat menjadi baik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dengan media visual berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan terstruktur tentang cara menangani cedera. Di sisi lain, meskipun pengetahuan peserta tentang kesehatan mental awalnya kurang, terjadi peningkatan yang cukup setelah kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memperkuat aspek fisik tetapi juga memberikan landasan penting untuk mendukung kesehatan mental dalam menghadapi tekanan saat berolahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- 1 Siti, dkk. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cedera Muskuloskeletal Pada Pemain Futsal. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VII No. 1 April 2019
- 2 Galih, dkk. 2023. Anxiety level of men's futsal players after experienced injury. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 19 No 3
- 3 Dedi, dkk. 2018. Analisis Faktor Risiko Injury Pada Atlet Futsal Di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*. Vol 3 No 1.
- 4 Budi Lestari, D., & Wijianto, S. (2024). Kontribusi Sprain Ankle Cronic Terhadap Resiko Penurunan Stabilitas Fungsional Ankle Pada Pemain Futsal (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- 5 Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas masase terapi cedera olahraga terhadap nyeri tumit dan nyeri otot tibialis pada atlet futsal sma negeri 1 ciamis. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(2), 56-63.
- 6 Pinoko, M. D. (2018). PENGARUH JENIS DAN DURASI PEMANASAN TERHADAP CEDERA KAKI PEMAIN FUTSAL (Doctoral dissertation, UNIMUS).
- 7 Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2012). Perbedaan pengaruh olahraga terhadap toleransi stres psikologis mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2).
- 8 Lalu, S., & Esser, B. R. N. (2024). HUBUNGAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA DAN KONDISI SAAT KEMBALI BEROLAHRAGA PASCA CEDERA PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, 2(1), 105-113.
- 9 Saputra, M. I. (2022). *HUBUNGAN KELELAHAN DENGAN KECEPATAN PADA PEMAIN FUTSAL USIA BINAAN TAHUN 2020 (KAJIAN LITERATUR)* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- 10 Misbah, M. A. (2018). *HUBUNGAN ANTARA PELAKSANAAN IBADAH SHALAT DENGAN STRES PSIKOLOGIS PADA SISWA-SISWI SMA 1 SULTAN AGUNG SEMARANG*(Doctoral dissertation, UNIMUS).