

CEDERA PADA PEMAIN SEPAKBOLA

¹⁾ I Wayan Artanayasa

²⁾ Adnyana Putra

¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
iwayan.artanayasa@yahoo.com

Abstrak: Cedera olah raga merupakan aspek penting yang diperhatikan dalam olahraga kompetitif. Penanganan yang kurang baik dapat menghambat performa pemain di lapangan dan mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Berbagai jenis cedera pada pemain sepakbola antara lain: *sprain, strain, knee injuries, compartment syndrome, shin splints, achilles tendon injuries, dan fractures*. Beberapa penyebab cedera antara lain: latihan yang berlebihan, ketidakseimbangan, kurangnya pemanasan, metode latihan yang salah, kelainan struktural, kelemahan otot, tendon, dan ligament. Beberapa penanganan cedera antara lain dengan terapi kompres es, kompresi daerah yang cedera, posisikan daerah cedera lebih tinggi dari jantung, dan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. Beberapa pencegahan antara lain: menggunakan pelindung tubuh, memilih kelengkapan olahraga yang sesuai, memperkuat otot di daerah yang rentan cedera, dan latihan peregangan.

PENDAHULUAN

Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut. Juga, akan dapat untuk memahami tubuh kita, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi parah, bagaimana mengobatinya dan kapan meminta pengobatan secara profesional (memeriksa diri ke dokter).

Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling diminati di hampir seluruh dunia. Kepopuleran sepakbola menyebabkan banyak individu terjun untuk serius menekuni pekerjaan sebagai pemain sepakbola. Adapun kesuksesan seorang pemain sepakbola dalam menunjukkan performa terbaiknya saat menjalani pertandingan ditentukan oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang penting adalah terbebas dari efek cedera. Untuk itu dalam makalah ini dibahas mengenai berbagai macam cedera yang terjadi di sepakbola dan bagaimana penanganannya agar atlet sepakbola dapat mengurangi risiko maupun dampak terjadinya cedera.

PEMBAHASAN

Cedera Olahraga

Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama.

Cedera olah raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh

Dilihat dari jenis jaringan ikat atau organ yang terkena, jenis-jenis cedera olah raga, antara lain:

- a. Cedera tulang ,contoh: patah tulang kering atau tulang telapak kaki pada pelari jarak jauh, disebut juga *fatigue fracture*.
- b. Cedera otot, contoh: robekan otot yang sering terjadi pada otot paha bagian depan (sering terjadi pada sepak bola), atau otot betis (sering terjadi pada tenis).
- c. Cedera sendi , contoh: pengikat sendi (ligamen) yang teregang berlebihan atau bahkan putus yang mengakibatkan sendi yang terkena menjadi tidak stabil.

Jenis-jenis Cedera Pada Pemain Sepakbola

Macam-macam cedera olahraga pada sepakbola, antara lain.

- a. *Sprain* (keseleo)

Sprain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada ligamen (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Selain mengikat beberapa tulang satu-sama lain, ligamen juga berfungsi untuk menjaga kestabilan tulang-tulang tersebut saat bergerak. Kerusakan yang parah pada ligamen atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Pada lutut manusia terdapat beberapa ligamen yang berfungsi untuk mengikat tulang paha dan tulang betis agar dapat bersatu menopang tubuh. Sifatnya yang cukup elastis membuat lutut manusia bisa bergerak bebas namun tetap stabil dan tidak oleng saat berjalan maupun berlari.

Bayangkan jika terjadi gangguan pada ligamen-ligamen yang ada pada lutut. Pergerakan maupun tendangan yang dilakukan oleh pemain sepak bola akan sulit dilakukan. Cedera pada ligamen lutut bisa berupa memar, robekan maupun sampai putus. Jika cedera ligamen hanya berupa memar, maka hanya dibutuhkan perawatan konservatif saja untuk memulihkan cedera tersebut. Namun jika yang terjadi berupa robekan atau bahkan sampai putus, maka harus dilakukan operasi untuk menyambung. Penyebab terjadinya cedera ligamen lutut bisa bermacam-macam. Namun penyebab yang sering terjadi adalah tumpuan kaki yang salah saat mendarat setelah melakukan lompatan. Selain itu cedera ligamen juga bisa disebabkan ketika badan mencoba memutar secara berlebihan dan kurang hati-hati tanpa diikuti perpindahan kaki yang sesuai. Penyebab yang lebih jarang terjadi namun cukup fatal adalah tendangan langsung pada lutut yang menyebabkan sendi lutut teregang secara berlebihan.

Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai. *Sprain* atau keseleo adalah jenis cedera yang paling sering dialami oleh para pemain sepak bola. Untuk menghindari keseleo, diperlukan pemanasan yang cukup dan *stretching* yang tepat bisa mencegah terjadinya cedera tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22). Berikut ini adalah tingkatan cedera sprain.

- 1) *Sprain* Tingkat I

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamen dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut. cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya

2) Sprain Tingkat II

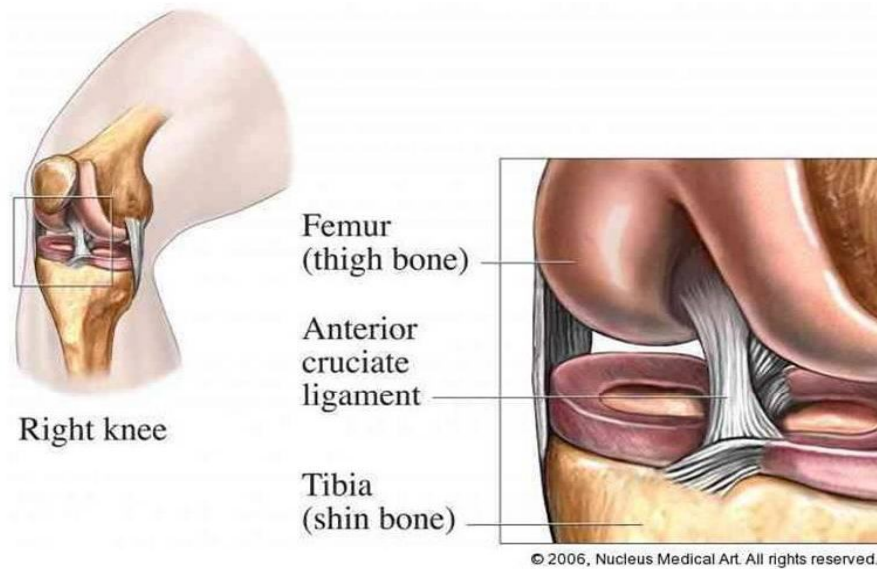
Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamen yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamen yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. Kita harus membrikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, *spalk* maupun *gibs*.

3) Sprain Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamen putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan-

gerakan yang abnormal. Cedera tingkat ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu.

Cedera ligamen yang paling jadi momok karena bisa mengakhiri karier seorang atlet adalah cedera *anterior cruciate ligament (ACL)*. Fungsi utama ACL adalah menyetop rotasi atau perputaran lutut dan kaki. Cedera ini terjadi bila saat badan berputar atau jatuh, paha atas berputar ke dalam dan kaki bawah terputar ke luar. Contoh pemain sepakbola yang pernah mengalami adalah Michael Owen pada World Cup 2006



Gambar 1. Cedera *anterior cruciate ligament (ACL)*

Komplikasi cedera ini adalah melekatnya salah satu ujung ACL di *meniscus*. ACL mengalami *over stretch*, meregang secara berlebihan, dan menarik meniscus itu sampai lepas dari lutut kaki. Apabila cedera ini cukup parah maka pemain tersebut terkena cedera ganda (ACL dan *meniscus*) tingkat pemulihannya lama sekali.

Setelah dioperasi total masa rehabilitasinya bisa mencapai 9 bulan dan mutlak ditaati. pada bulan keenam

pemain bisa mulai berlatih ringan dengan bola. Setelah 9 bulan baru pemain diijinkan berlatih di atas lapangan.. Tentu saja tergantung dari fisik pemain sendiri serta sesuai dengan protokol dari dokter yang berlaku sehingga pemulihan bisa maksimal.

b. Strain

Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur *muskulo-tendinous* (otot dan tendon). Jenis cedera ini terjadi akibat

otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. *Strain* sering terjadi pada bagian *groin muscles* (otot pada kunci paha), *hamstrings* (otot paha bagian bawah), dan otot *quadriceps*. Cedera tertarik otot betis juga kerap terjadi pada para pemain bola. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Kuncinya adalah selalu melakukan *stretching* setelah melakukan pemanasan, terutama pada bagian otot-otot yang rentan tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22).

Strain yang sering terjadi pada sepakbola adalah pada otot *hamstring*. *Hamstring* yang paling sering kita lihat pada saat pemain berlari kencang tiba-tiba dia memegang bagian belakangnya sambil lari terpincang-pincang. *Hamstring* terdiri dari empat otot yaitu *semitendinous*, *semimebranosus*, *biceps femoris caput longum*, dan *caput breve*. Salah satu dari otot ini mengalami *strain*, ketegangan mulai dari hanya tertarik ringan sampai putus (biasanya pemain mendengar bunyi 'tuk' apabila salah satu ototnya putus). Cedera ini terjadi karena apabila otot tersebut tiba-tiba harus melakukan gerakan eksplosif tiba-tiba seperti sprint. Penyebab lain adalah otot tersebut sudah capek namun dipaksa bekerja. Karena otot selalu berkontraksi, kadar asam sangat tinggi sehingga bila tiba-tiba melakukan gerakan eksplosif, otot tersebut kaget dan tidak siap menerima tekanan.

Jika mengalami *hamstring* tingkat 1 (ringan) pemain tidak bisa bermain selama 2 pekan. Yang didera tingkat 2 mesti absen sekitar 3-4 minggu, tingkat 3 (putus) harus absen 6-8 pekan. Waktu rehat ini harus ditaati dengan tepat karena proses penyembuhan ini tidak utuh maka cedera bisa berdampak panjang dan kronis.

Ini juga sering dikeluhkan pemain. Cedera ini sering terjadi setelah pemain berlatih atau beranding di lapangan yang

keras. Salah memilih sepatu juga menyebabkan rasa sakit ini. Contoh: pemakaian sepatu berpul enam di lapangan keras. Rasa sakit biasanya terasa di bagian bawah lutut. Cedera ini bisa pulih dalam 5-7 hari.

Peregangan otot juga harus dihindari. Salah satu faktor yang memprovokasi cedera ini adalah ketidakseimbangan antara otot *quadriceps*. Contoh: *vastus medialis* lebih lemah dibandingkan *vastus lateralis*. Ini membuat *Q-angle* dari patella sehingga terjadi iritasi di lutut. Akibatnya *patella tendonitis* menjadi cedera yang gampang terjadi di lutut.

c. *Knee Injuries*

Knee injuries adalah cedera yang terjadi karena adanya paksaan dari tendon. Saat mengalami cedera ini akan merasakan nyeri tepat dibawah mangkuk lutut setelah melakukan latihan olahraga. Rasa sakit itu disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali. Ada beberapa jenis cedera lutut yang umum dialami oleh pemain bola, yaitu cedera pada *medial collateral ligamen*, *meniscus*, dan *anterior cruciate ligamen*, baik itu sobek pada jaringan, maupun putusannya jaringan tersebut.

d. *Compartment Syndrome*

Para atlet pada umumnya sering mengalami permasalahan (gangguan rasa nyeri atau sakit) yang terjadi pada kaki bawah (meliputi daerah antara lutut dan pergelangan kaki). Terkadang rasa sakit/nyeri tersebut terjadi karena adanya suatu sindrom kompartemen (*compartment syndrome*). Diagnosis terhadap sindrom terhadap sindrom tersebut dilakukan dengan cara perkiraan, karena pola karakteristik (gejala) dan rasa sakit tersebut dan ukuran-ukuran tekanan kompartemennya. Di antara beberapa penyakit yang menyertai sindrom ini

dapat diatasi dengan pembedahan (operasi).

e. *Shin Splints*

Istilah shin splints kadang-kadang digunakan untuk menggambarkan adanya rasa sakit (cedera pada kaki bagian bawah yang seringkali terjadi akibat melakukan berbagai aktivitas olahraga, termasuk olahraga lari. *Shin splints* ada 2 jenis yaitu; a). *Anterior Shin Splints*, yaitu rasa sakit yang terjadi pada bagian depan (*anterior*) dari tulang gares (*tibia*). B) *Posterior Shin Splints*, rasa sakit tersebut terasa pada bagian dalam (medial) kaki pada tulang tibia. *Shin splints* disebabkan oleh adanya robekan sangat kecil pada otot-otot kaki bagian bawah yang berhubungan erat dengan tulang gares. Pertama-tama akan mengalami rasa sakit yang menarik-narik setelah melakukan lari. *Anterior shin splints* disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan otot kaki.

f. *Achilles Tendon Injuries*

Cedera pada *tendon achilles* ini menempati peringkat pertama yang sering terjadi pada atlet dan paling sulit untuk merawat/menyembuhkannya. Cedera tersebut berkisar dari *tendinitis* ringan sampai pada pemutusan tendon yang parah. Kunci dari diagnosis tahap-tahap cedera ini adalah pengenalan pada tanda-tanda dan gejala-gejala yang terjadi.

g. *Fractures*

Cedera seperti ini dialami apabila pemain yang bersangkutan mengalami benturan dengan pemain lain atau sesuatu yang keras. Cedera *fractures* tidak hanya terjadi pada bagian kaki macam tulang paha, tulang kering, tulang selangkangan, atau tulang telapak kaki, tapi juga kerap terjadi pada lengan, bahu, hingga pergelangan tangan. Untuk menghindari cedera macam ini, penggunaan pelindung sangat dianjurkan untuk meminimalisir patah atau retak

tulang. Kasus Wayne Rooney merupakan salah satu contoh cedera *fractures* yang cukup membuat pusing Alex Ferguson.

Setiap tulang yang mendapatkan tekanan terus-menerus di luar kapasitasnya dapat mengalami keretakan (*stress fracture*). Kelemahan pada struktur tulang sering terjadi pada atlet ski, jogging, berbagai atlet lari, dan pendaki gunung maupun para tentara, mengalami *march fracture*.

Macam-macam patah tulang:

- 1) Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit di atasnya dan tulang keluar.
- 2) Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit.

Penanganan patah tulang yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo (1995:28) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan. Beberapa kejadian patah tulang pada pemain sepakbola antara lain.

- 1) Cedera yang lumayan parah.

Meniscus adalah semacam tulang putih yang membantu menstabilkan lutut saat menekuk sehingga tidak ada pergerakan ke arah samping. Seperti yang diungkapkan sebelumnya, cedera ini bisa terjadi bila ACL tertarik sangat keras. Jika lutut bertekuk secara maksimal pun cedera ini bisa terjadi. Pemulihannya memakan waktu 3-6 bulan. Berenang, bersepeda, dan menekuk lutut adalah hal yang sangat tidak disarankan. Apabila meniscus dioperasi, pemulihan bisa mencapai 3-5 bulan. Ada kemungkinan komplikasi meniscus: setelah meniscus dibersihkan meniscus tidak akan tumbuh kembali. Jadi gesekan secara langsung antara tulang paha dan tulang kaki bawah. Peredaran darah yang jelek pada *meniscus* juga menyebabkan penyembuhan menjadi lambat.

2) Fraktur Tulang Metatarsal /patah tulang telapak kaki

Tulang metatarsal terletak pada telapak kaki bagian tengah. Tulang ini bersama tulang-tulang lainnya di telapak kaki berfungsi menjadi penyeimbang dan penopang kaki manusia, terutama saat berjalan. Jika mengalami cedera berupa

retak atau sampai patah maka penderita akan terasa nyeri saat kaki menapak sehingga tidak bisa digunakan untuk berdiri bahkan berjalan. Seandainya mampu berdiri dan berjalan maka si pemain akan merasakan nyeri yang sangat hebat.



Gambar 2. Fraktur Tulang Metatarsal

Proses terjadinya cedera ini bermacam-macam. Penyebab utama adalah adanya tekanan yang sangat kuat pada kaki pemain, biasanya dikarenakan kaki pemain diinjak oleh kaki pemain lawan. Sebenarnya tulang metatarsal dilindungi oleh sejumlah otot kaki, namun dikarenakan kelelahan pada otot sehingga tidak mampu meredam tekanan yang menimpa tulang tersebut. Pemain sepak bola top yang pernah mengalami cedera seperti ini adalah David Beckham dan Michael Owen. Meskipun keduanya berhasil sembuh setelah dilakukan operasi, namun dibutuhkan waktu sekitar 8 bulan sampai benar-benar bisa bermain kembali. Setelah bermain kembali, level permainan mereka sudah jauh menurun jika dibandingkan saat sebelum mengalami cedera.

3) Fraktur Tulang Tibia-fibula/Patah tulang Kaki

Tulang *tibia* dan *fibula* adalah tulang yang berada pada kaki bagian bawah. Berada diantara lutut dan telapak kaki. Tulang tibia biasa kita kenal dengan nama tulang kering. Mempunyai permukaan yang cukup lebar dan bisa

kita raba permukaannya. Sedangkan tulang fibula, berbentuk lebih kecil dan berada di samping tulang tibia. Tidak seperti tulang tibia yang bisa diraba, tulang fibula tidak dapat kita raba kecuali pada bagian kecil di ujungnya. Sedangkan bagian lainnya tertutup oleh otot betis. Kedua tulang ini berfungsi menopang tubuh kita seperti halnya tulang paha (*Femur*).

Karena ukurannya yang cukup panjang dan berada di kaki bagian bawah, maka mempunyai kecenderungan untuk menerima benturan dari kaki pemain lawan yang melakukan tackling. Jika tackling yang diterima cukup keras, baik secara sengaja atau tidak, maka kedua tulang tersebut dapat mengalami cedera. Cedera yang terjadi dapat berupa retak bahkan sampai patah.

Penanganan cedera patah tulang tibia-fibula sebenarnya tidak terlalu susah. Seperti halnya patah tulang pada umumnya, penderita cukup dilakukan operasi dengan pemasangan plat besi atau yang lebih sering disebut "*Pen*" dan pemulihan sampai terjadi penyambungan tulang yang patah. Namun karena proses cedera yang dialami cukup mengerikan,

sehingga mengakibatkan proses penyembuhan menjadi cukup lama karena penderita dihantui trauma psikis cedera yang menimpanya. Pemain-pemain top dunia yang pernah mengalami cedera seperti ini cukup banyak, diantaranya adalah Francesco Totti, Hendrik Larssen dan masih banyak lagi.

Faktor-faktor penyebab cedera antara lain;

a. Latihan Yang Berlebihan

Ini bisa terjadi jika anda memaksa diri untuk berlatih di luar batas kemampuan diri anda, berlatihlah sesuai dengan kemampuan anda, anda harus tahu batas kemampuan tubuh anda sendiri.

b. Ketidakseimbangan

Otot Ini bisa terjadi jika salah satu otot lebih kuat daripada otot lain yang melakukan fungsi yang berlawanan misalnya selain melatih otot *Biceps* (Lengan Atas Depan) kita juga harus melatih otot *Triceps* (Lengan Atas Belakang), agar kekuatan otot lengan kita berimbang

c. Kurangnya Pemanasan

Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting, karena ini membantu untuk kita menjadi tidak kaku/ menambah fleksibilitas sehingga bisa terhindar dari cedera.

d. Metode Latihan Yang Salah

Metode latihan yang salah merupakan penyebab paling sering dari cedera pada otot dan sendi. Penderita tidak memberikan waktu pemulihan yang cukup setelah melakukan olah raga atau tidak berhenti berlatih ketika timbul nyeri. Setiap kali otot tertekan oleh aktivitas yang intensif, latihan berat, hari berikutnya beristirahat atau melakukan latihan ringan. Hanya perenang yang bisa melakukan latihan yang berat dan ringan setiap hari tanpa mengalami cedera. Kemungkinan daya ampung dari air membantu melindungi otot dan sendi para perenang.

e. Kelainan Struktural

Kelainanan struktural atau anatomi tubuh anda yang dapat memberikan stress tambahan, misalnya kelainan otot, tulang, sendi dan lain-lain. Ini bisa karena bawaan dari lahir Kelainan struktural bisa menyebabkan seseorang lebih peka terhadap cedera olah raga karena adanya tekanan yang tidak semestinya pada bagian tubuh tertentu. Misalnya, jika panjang kedua tungkai tidak sama, maka pinggul dan lutut pada tungkai yang lebih panjang akan mendapatkan tekanan yang lebih besar.

f. Kelemahan Otot, Tendon dan Ligamen

Jika mendapatkan tekanan yang lebih besar daripada kekuatan alaminya, maka otot, tendon dan ligamen akan mengalami robekan. Tulang yang rapuh karena *osteoporosis* mudah mengalami patah tulang (*fraktur*).

Pencegahan dan Penanggulangan Cedera

Secara prinsip, yang harus dilakukan bila terjadi cedera olah raga adalah pertolongan pertama pada cedera olah raga bertujuan untuk meminimalkan pembengkakan jaringan, dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Kompres es pada area yang cedera selama 15-20 menit (jangan lebih), dapat diulang 3-4x/hari.
- Membalut area yang cedera dengan bahan yang elastis, seperti *elastic verband*
- Posisikan area yang cedera lebih tinggi dari letak jantung
- Istirahatkan bagian tubuh yang cedera untuk sementara
- Hubungi dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi/Spesialis Ortopedi terdekat.

Pengobatan sprain dan strain yang dilakukan adalah reset atau istirahat, mendinginkan area cedera, compression atau balut bagian yang cedera, elevasi atau meninggikan,

membebaskan diri dari beban. Jika nyeri dan bengkak berkurang selama 48 jam setelah cedera, gerakkan persendian tulang ke seluruh arah. Hindari tekanan pada daerah cedera sampai nyeri hilang (biasanya 7-10 hari untuk cedera ringan dan 3-5 minggu untuk cedera berat), gunakan tongkat penopang ketika berjalan bila dibutuhkan.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 16), Cedera derajat I biasanya sembuh dengan cepat dengan pemberian istirahat, es, kompresi dan elevasi (*RICE*). Terapi latihan dapat membantu mengembalikan kekuatan dan fleksibilitas. Cedera derajat II terapinya sama hanya saja ditambah dengan immobilisasi pada daerah yang cedera.. Kunci dari penyembuhan adalah evaluasi dini dengan professional medis.

Adapun pada beberapa cedera di lokasi tertentu, dapat dilakukan pencegahan antara lain.

a. Cedera lutut

Sekitar 55 persen cedera akibat aktivitas olahraga berupa cedera lutut. Cedera ini termasuk satu dari 40 kasus bedah ortopedi. Terbanyak terjadi pada sendi dan tulang rawan (retak), termasuk sakit dan nyeri yang terkait dengan tempurung lutut. Risiko tinggi terjadi pada pelari, perenang, *step aerobic*, pesepakbola, pebasket, pevoli, dan atlet cabang atletik. Ini karena lutut menjadi tumpuan, sehingga berpotensi terkena *arthritis*. Pencegahan: gunakan pelindung khusus.

b. Cedera bahu

Sebanyak 20 persen cedera karena olahraga terjadi pada bahu, termasuk akibat salah posisi, salah urat, dan ketegangan otot. Penyebabnya, aktivitas berlebih dan gerakan yang salah di daerah bahu sehingga mengenai tendon (urat). Gejalanya nyeri, kaku pada bahu, otot terkilir, hingga tulang retak. Pencegahan: Untuk olahraga yang rentan benturan

(misalnya bisbol) gunakan pelindung khusus.

c. Cedera otot pergelangan kaki

Banyak terjadi pada pesepakbola, pemain hoki, pebasket, dan pevoli karena gerakan seperti melompat, berlari, dan berhenti mendadak menyebabkan tendon terjepit. Pencegahan: Perkuat pergelangan kaki dengan naik turun tangga atau olahraga sejenisnya. Memakai pelindung kaki tidak menjamin keselamatan, tapi meminimalkan risiko.

d. Otot tertarik

Tidak melakukan pemanasan cukup, kelelahan otot, dan otot lemah, adalah beberapa sebabnya. Lari, jogging, basket, dan sepakbola, adalah contoh olahraga paling potensial menimbulkan cedera ini. Pencegahan: Latihan peregangan yang cukup sebelum dan sesudah berolahraga. Hindari berlatih saat tubuh Anda terasa lelah. Jangan berolahraga dulu sebelum Anda benar-benar pulih pascacedera, untuk menghindari cedera lebih berat.

e. Sakit punggung bagian bawah

Banyak dialami oleh orang yang duduk terlalu lama dan penderita obesitas. Rentan pula dialami pelari, pebalap sepeda, pegolf, petenis, dan pebisbol.

Pencegahan: Lakukan pemanasan sebelum, selama, dan sesudah berolahraga. Gerakan meluruskan punggung dengan menarik perlahan kedua tangan ke atas dan menekuk punggung ke samping.

f. Cedera tulang kering

Biasa menyerang pemula, yang berambisi ingin meningkatkan tahap latihan. Memakai alas kaki yang tidak sesuai dengan aktivitas. Termasuk melompat dan berlari di landasan yang keras. Pencegahan: Pakailah alas kaki yang tepat, berlatih secara bertahap, peregangan, dan tidak berlebihan.

- g. Cedera paha
Sepakbola, hoki, basket, olahraga dengan raket, dan voli. Selain daerah paha terasa nyeri yang sangat, juga terjadi pembengkakan pada otot paha. Pencegahan: Peregangan sebelum berlatih, berlatih dengan intensitas bertahap, latihan menguatkan daerah kaki terutama paha.
- h. Gegar otak
Cedera kategori berat akibat benturan. Gejalanya yaitu kehilangan kesadaran, sakit kepala hebat, amnesia. Pencegahan: Perlindungan memakai helm tidak menjamin aman untuk kepala. Jika mengalami benturan, segera cari pertolongan medis.
- i. Salah urat
Cedera ini timbul karena salah gerak atau kelelahan pada tendon karena aktivitas berlebih. Paling banyak dialami pelari karena gerakan lari dan lompat.
Pencegahan: Peregangan cukup dan hindari gerakan menarik otot secara tiba-tiba dan memaksa. Jika cedera terjadi, jangan tergesa berlatih kembali sebelum kondisi benar-benar pulih.

SIMPULAN

Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama

Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Banyak sekali permasalahan yang dialami oleh atlet olahraga, tidak terkecuali dengan

sindrom ini. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Jenis cedera ini terkadang memberikan respon yang baik bagi pengobatan sendiri

Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Brunner dan Suddarth Smeltzer C. Suzanne, Bare G. Brenda. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 Volume 3. Jakarta: EGC.
- Hardianto Wibowo. 1995. *Pencegahan dan Petatalaksanaan Cedera Olahraga*. Cetakan 1. Jakarta: EGC.
- Peterson, L, Renstrom, P. 1996. *Sport Injuries*. CIBA.
- Santosa, Andy, A. 1994. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia*. Jakarta: Akper Saint Carolus
- Syamsuhidayat R dan De Jong Wim. 1997. *Ilmu Bedah*. EGC: Jakarta.
- Sobotta. 2000. *Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta: EGC
- Sutarmo, Setiaji. V. D. 1990. *Buku Kuliah Anatomi Fisiologi*. Jakarta: FKUI
- Macam-Macam Cedera. Tersedia pada: <http://sitoha.wordpress.com/2010/01/07/macam-macam-cedera>
Diakses tanggal: 10 September 2014
Tersedia pada: <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/1928876-faktor-faktor-yang-menyebabkan-cedera/#ixzz1vYr4CwAF>