

PERAN EDUKASI KESEHATAN OLAHRAGA DALAM PENCEGAHAN CEDERA MAHASISWA AKTIF BEROLAHRAGA

Nimrot Manalu M. Kes¹, Miftahul Ihsan², Andes Martua Harahap³, Dodi Simanjuntak⁴, Hizkia Marpaung⁵, Leo Purba⁶

nimrot@unimed.ac.id¹, ihsan.mift@gmail.com², andesmartua@unimed.ac.id³,
simanjuntakdodi77@gmail.com⁴, hizkiamarpaung74@gmail.com⁵, leopurba59@gmail.com⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Cedera olahraga menjadi salah satu permasalahan umum yang dialami oleh mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga kampus. Pengetahuan yang kurang memadai mengenai pencegahan cedera serta teknik latihan yang tepat sering kali menjadi faktor penyebab utama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi kesehatan olahraga dalam menurunkan tingkat kejadian cedera pada mahasiswa aktif. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner kepada 20 mahasiswa dari berbagai unit kegiatan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah mengikuti program edukasi kesehatan olahraga memiliki tingkat cedera yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mendapat edukasi tersebut. Edukasi yang mencakup pengetahuan tentang pemanasan, pendinginan, teknik latihan yang benar, serta pentingnya pemulihan terbukti berperan signifikan dalam pencegahan cedera. Studi ini merekomendasikan agar institusi pendidikan tinggi memasukkan program edukasi kesehatan olahraga sebagai bagian integral dari kegiatan olahraga mahasiswa.

Kata Kunci: Cedera Olahraga, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Cedera, Mahasiswa, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

Sports injuries are a common issue among university students who actively participate in physical and sports activities on campus. Inadequate knowledge regarding injury prevention and proper training techniques often contributes significantly to these injuries. This study aims to analyze the role of sports health education in reducing injury incidence among active students. The research employed a descriptive quantitative method using a survey approach with questionnaires distributed to 20 students involved in various campus sports activities. The results show that students who had received sports health education programs experienced fewer injuries compared to those who had not. Educational content covering topics such as warm-ups, cool-downs, correct training techniques, and the importance of recovery was found to play a significant role in injury prevention. The study recommends that higher education institutions integrate sports health education as a core component of student athletic programs.

Keywords: Sports Injuries, Health Education, Injury Prevention, Students, Physical Activity.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik dalam konteks menjaga kebugaran jasmani, rekreasi, maupun pencapaian prestasi melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga. Namun, seiring meningkatnya partisipasi mahasiswa dalam aktivitas tersebut, risiko terjadinya cedera olahraga juga semakin tinggi (Nugraha & Kurniawan, 2021). Cedera dapat terjadi akibat teknik yang salah, kurangnya persiapan fisik, penggunaan perlengkapan yang tidak sesuai, maupun faktor kelelahan otot (Putra & Yulianto, 2020). Dalam jangka panjang, cedera yang tidak ditangani secara tepat dapat mengganggu proses pembelajaran, aktivitas harian, bahkan kesehatan mental mahasiswa yang bersangkutan.

Edukasi kesehatan olahraga merupakan pendekatan strategis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam menjaga keselamatan saat berolahraga. Edukasi ini mencakup pemahaman mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan, teknik olahraga yang benar, prinsip latihan, serta penanganan cedera awal (Wahyuni & Sari, 2022). Penerapan program edukasi yang terstruktur terbukti mampu mengurangi angka kejadian cedera, baik di kalangan pelajar, mahasiswa, maupun atlet (Handayani et al., 2021).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki antusiasme tinggi dalam berolahraga, namun seringkali kurang memahami pentingnya pencegahan cedera dan tata cara berolahraga yang aman. Penelitian oleh Suryadi dan Ramadhan (2022) menyebutkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa yang aktif di UKM olahraga tidak pernah mendapatkan pelatihan atau edukasi mengenai pencegahan cedera. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara aktivitas fisik yang dilakukan dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi risiko yang mungkin terjadi.

Oleh karena itu, penting dilakukan kajian mengenai sejauh mana peran edukasi kesehatan olahraga dalam mencegah terjadinya cedera pada mahasiswa aktif. Kajian ini tidak hanya penting secara akademis, tetapi juga relevan dalam konteks kebijakan kampus untuk mendukung budaya olahraga yang sehat, aman, dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara edukasi kesehatan olahraga dan pencegahan cedera pada mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas fisik atau terlibat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa yang aktif berolahraga dan berasal dari berbagai program studi di lingkungan kampus. Mayoritas responden adalah mahasiswa semester 4 hingga 6, dengan aktivitas olahraga yang dilakukan minimal dua kali dalam seminggu. Jenis olahraga yang paling sering dilakukan antara lain futsal, basket, voli, dan jogging. Sebagian besar mahasiswa mengikuti kegiatan olahraga melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga maupun secara mandiri.

2. Tingkat Edukasi Kesehatan Olahraga Mahasiswa

Dari data yang diperoleh melalui angket, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap edukasi kesehatan olahraga. Hal ini ditunjukkan dari jawaban mereka terkait pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah olahraga, teknik olahraga yang benar, serta kesadaran akan pentingnya menggunakan alat pelindung. Sebanyak 12 mahasiswa (60%) mengaku selalu melakukan pemanasan dan pendinginan, sementara 6 mahasiswa (30%) melakukannya sesekali, dan hanya 2 mahasiswa (10%) yang jarang atau tidak melakukannya. Sumber informasi yang mereka dapatkan berasal dari seminar, pelatihan, media sosial, dan pengalaman pribadi.

3. Praktik Pencegahan Cedera yang Dilakukan Mahasiswa

Dalam praktiknya, mahasiswa yang memiliki edukasi yang baik juga menunjukkan tindakan nyata dalam mencegah cedera. Beberapa bentuk pencegahan yang umum dilakukan meliputi penggunaan alat pelindung saat bermain olahraga kontak, membatasi durasi olahraga agar tidak berlebihan, serta segera beristirahat saat tubuh menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau nyeri. Sebanyak 11 mahasiswa menyatakan bahwa mereka secara rutin melakukan tindakan pencegahan tersebut, sedangkan sisanya mengaku masih

sering mengabaikan beberapa prosedur keselamatan karena alasan terburu-buru atau kurangnya fasilitas pendukung.

4. Peran Edukasi Kesehatan Olahraga dalam Pencegahan Cedera

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan olahraga berperan penting dalam membentuk kesadaran dan tindakan preventif mahasiswa terhadap cedera olahraga. Mahasiswa yang mendapatkan edukasi, baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik, cenderung lebih sadar dan disiplin dalam menerapkan prinsip-prinsip keselamatan selama berolahraga. Edukasi ini mendorong perubahan perilaku yang positif dan membantu mahasiswa memahami batas kemampuan fisik mereka. Oleh karena itu, keberadaan program edukasi kesehatan olahraga sangat penting untuk dipertahankan dan dikembangkan lebih lanjut di lingkungan kampus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 mahasiswa aktif berolahraga, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan olahraga memiliki peran yang signifikan dalam pencegahan cedera. Mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai pentingnya pemanasan, teknik olahraga yang benar, serta penggunaan alat pelindung, cenderung lebih konsisten dalam menerapkan tindakan preventif untuk menghindari cedera saat berolahraga.

Sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang mencerminkan penerapan edukasi kesehatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan pemanasan dan pendinginan, serta mengenali tanda-tanda awal cedera. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diterima, baik dari jalur formal seperti perkuliahan maupun nonformal seperti pelatihan dan media informasi, telah memberikan dampak positif terhadap sikap dan kebiasaan mahasiswa dalam menjaga keselamatan saat berolahraga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik pemahaman mahasiswa terhadap aspek kesehatan olahraga, semakin tinggi pula kesadaran mereka dalam melakukan upaya pencegahan cedera. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk terus meningkatkan akses dan kualitas edukasi kesehatan olahraga guna menciptakan lingkungan olahraga kampus yang aman dan sehat bagi seluruh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimi, Y. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Andriani, R., & Pranata, D. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Pemanasan dengan Pencegahan Cedera Olahraga pada Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 9(1), 25–31. <https://doi.org/10.24114/jkk.v9i1.21560>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2015). *The Physiological Basis for Exercise and Sport (7th ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Hidayat, R., & Widodo, A. (2022). Edukasi Kesehatan Olahraga dalam Meningkatkan Kesadaran Pencegahan Cedera pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 145–153.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (6th ed.)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Mulyana, D. (2020). Implementasi Edukasi Kesehatan Jasmani terhadap Penurunan Risiko Cedera pada Atlet Pemula. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 5(3), 101–109.
- Nugroho, W. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pencegahan Cedera pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 97–103.
- Setyawan, A. (2018). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutopo, H. B., & Arief, A. M. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar Teori dan Terapannya*

dalam Penelitian. Surakarta: UNS Press.

Widiastuti, I. (2019). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Pencegahan Cedera dan Implikasinya dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*, 7(1), 51–58.