

SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA KOMUNITAS LARI DI KOTA MALANG

Ari Wibowo Kurniawan¹, Alfian Hizbul Haqim², Akhmad Sahal³, Aldi Tio Fanny⁴,
Alzikri Afif⁵, Afid Danendra Kumara⁶, Moh Alfian Taufiqi⁷, Moh. Sofyan Sofi⁸,
Muhammad Farhan⁹, Muhammad Revin Amrizal Naufaldi¹⁰

Universitas Negeri Malang^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}

Email: ari.wibowo.fik@um.ac.id, alfian.hizbul.2431619@students.um.ac.id,
akhmad.sahal.2431619@students.um.ac.id, aldi.tio.2431619@students.um.ac.id,
alzikriafif.2431619@student.um.ac.id, afid.danendra.2431619@students.um.ac.id,
mochammad.alfan.2431619@students.um.ac.id, moh.sofyan.2431617@students.um.ac.id,
muhammad.farhan.2431619@student.um.ac.id,
muhammad.revin2431619@students.um.ac.id

ABSTRAK

Tingginya partisipasi pelari rekreasi di Kota Malang tidak diiringi dengan literasi yang memadai terkait pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Akibatnya, cedera ringan hingga sedang kerap terjadi karena minimnya pemahaman tentang teknik lari, pemanasan, dan pertolongan pertama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelari komunitas *Me Against Me* (MAM) melalui sosialisasi berbasis praktik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain *Participatory Action Research* (PAR). Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi lapangan, dianalisis menggunakan pendekatan tematik Braun & Clarke. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran preventif, pengalaman praktis penggunaan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), serta munculnya kebutuhan terhadap edukasi lanjutan yang lebih mendalam. Respons positif peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif membangun kesadaran kolektif dan perilaku yang lebih reflektif. Kegiatan ini merepresentasikan kolaborasi strategis antara akademisi, komunitas, dan praktisi kesehatan dalam membentuk budaya olahraga yang aman dan berkelanjutan.

Keywords: cedera olahraga, komunitas lari, metode RICE

PENDAHULUAN

Olahraga lari merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik paling populer di dunia karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diakses oleh semua kalangan. Lari juga terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan daya tahan jantung, penurunan risiko penyakit tidak menular, serta peningkatan suasana hati^[1]. Di Kota Malang, olahraga lari berkembang pesat seiring munculnya komunitas-komunitas aktif seperti *Me Against Me* (MAM), Malang Running Crew, Arema Runners, serta berbagai komunitas kampus. Mereka rutin mengadakan kegiatan lari bersama, latihan mingguan, hingga partisipasi dalam fun run dan lomba maraton.

Namun, meskipun terlihat sederhana, olahraga lari menyimpan berbagai risiko cedera, terutama bagi pelari rekreasi atau pemula yang belum memiliki pengetahuan memadai mengenai teknik berlari, pemanasan dan pendinginan yang benar, serta penanganan cedera yang tepat^[2]. Studi menyebutkan bahwa antara 20% hingga 80% pelari mengalami setidaknya satu cedera setiap tahun, yang sebagian besar dapat dicegah melalui edukasi dasar mengenai praktik lari yang aman^[3]. Cedera yang umum terjadi antara lain runner's knee, plantar fasciitis, nyeri betis, keseleo pergelangan kaki, dan cedera pada tendon^[4].

Tinjauan oleh Yamato et al. (2015) menyoroti pentingnya pemahaman dan definisi yang konsisten mengenai cedera lari pada pelari rekreasi. Mereka menekankan bahwa tingginya angka cedera tidak hanya disebabkan oleh beban latihan yang berlebihan, tetapi juga oleh rendahnya literasi mengenai anatomi tubuh, biomekanika, serta pertolongan pertama di kalangan pelari komunitas^[5]. Kurangnya pendampingan dari tenaga medis atau pelatih profesional dalam aktivitas komunitas turut memperbesar risiko tersebut.

Sayangnya, perhatian akademik maupun intervensi praktis terhadap pelari komunitas di Indonesia, termasuk di Malang, masih sangat terbatas. Sebagian besar riset dan program difokuskan pada atlet profesional atau pelari kompetitif, padahal jumlah pelari rekreasi terus meningkat seiring tren gaya hidup sehat^[6]. Kesenjangan ini menciptakan kebutuhan akan program edukatif berbasis komunitas. Scheerder et al. (2015) menegaskan bahwa komunitas pelari memiliki peran strategis dalam membentuk budaya olahraga modern, sehingga mereka layak menjadi target utama intervensi preventif^[7].

Dalam konteks pengabdian masyarakat, edukasi mengenai pencegahan dan penanganan cedera menjadi hal krusial. World Health Organization (2018) juga menekankan bahwa promosi aktivitas fisik yang aman membutuhkan pendekatan lintas sektor termasuk pendidikan, kesehatan, dan komunitas guna menciptakan sistem pendukung bagi masyarakat agar tetap aktif secara fisik dengan risiko minimal^[8]. Salah satu bentuk implementasi pendekatan tersebut adalah melalui program sosialisasi yang menggabungkan praktik langsung, demonstrasi, diskusi interaktif, dan simulasi penanganan cedera ringan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti edukasi teknik berlari, pemanasan yang tepat, serta penguasaan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dapat menurunkan angka cedera hingga 39% pada kelompok pelari rekreasi^[9].

Namun, program seperti ini belum banyak diterapkan secara terstruktur di komunitas-komunitas lari di Kota Malang. Umumnya, mereka lebih fokus pada latihan performa dan partisipasi lomba, tanpa pendampingan yang memadai terkait pencegahan dan penanganan cedera. Sebagai mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) dengan latar belakang pendidikan jasmani dan kesehatan, keterlibatan dalam program ini merupakan bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat. Pengetahuan akademik yang dimiliki dapat dikonversikan menjadi program edukasi yang aplikatif, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat awam.

Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk kolaborasi antara akademisi, komunitas, dan praktisi kesehatan olahraga. Tujuannya adalah mengatasi kesenjangan pengetahuan dan praktik yang ada di kalangan pelari komunitas. Dengan pendekatan yang kontekstual, komunikatif, dan berbasis pengalaman peserta, diharapkan program ini dapat meningkatkan kapasitas komunitas dalam menjaga kesehatan dan keselamatan para anggotanya.

Oleh karena itu, kegiatan “Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Komunitas Lari di Kota Malang” menjadi bentuk nyata kontribusi akademisi dalam membangun masyarakat yang aktif, sehat, dan sadar risiko. Program ini diharapkan menjadi langkah awal menuju sistem pendukung komunitas yang lebih tangguh, teredukasi, dan berkelanjutan

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses dan dampak kegiatan sosialisasi pencegahan serta penanganan cedera olahraga pada komunitas lari di Kota Malang. Pendekatan ini dipilih karena dapat menggambarkan fenomena sosial dan edukatif secara alami, apa adanya, dan sesuai konteks lapangan.

1) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain participatory action research atau penelitian tindakan partisipatif, sebagaimana dikembangkan oleh (Kemmis dan McTaggart 1988)^[10]. Dalam desain ini, peneliti dan peserta kegiatan bekerja sama dalam proses perubahan sosial melalui kegiatan edukatif. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kapasitas komunitas dalam memahami dan menangani masalah cedera olahraga yang sering terjadi dalam aktivitas lari.

2) Lokasi dan Subjek Penelitian

Kegiatan dilakukan di Kota Malang, dengan melibatkan komunitas lari aktif seperti *Me Against Me* (MAM). Subjek penelitian adalah anggota komunitas yang secara sukarela mengikuti kegiatan sosialisasi. Peserta dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: aktif mengikuti kegiatan lari, berusia 18–35 tahun, dan bersedia terlibat dalam kegiatan secara penuh.

3) Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

a) Observasi Partisipatif

Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan, termasuk respons saat sesi materi, praktik, dan diskusi.

b) Wawancara Semi-Terstruktur

Wawancara dilakukan terhadap beberapa perwakilan peserta untuk menggali kesan, pemahaman, dan perubahan perilaku setelah mengikuti kegiatan. Pertanyaan bersifat terbuka dan fleksibel.

c) Dokumentasi Kegiatan

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan yang berfungsi sebagai data pelengkap.

4) Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik (Braun & Clarke, 2006)^[11]. Tahapan analisis meliputi:

- a) transkripsi data lapangan,
- b) identifikasi kode dan kategori,
- c) penyusunan tema utama,
- d) interpretasi temuan sesuai tujuan penelitian.

Proses ini dilakukan secara iteratif untuk memastikan kedalaman makna dan konsistensi antar data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Komunitas Lari di Kota Malang" telah dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 di Lapangan Stadion Gajayana, Kota Malang. Kegiatan ini melibatkan 32 peserta dari komunitas lari aktif, yaitu *Me Against Me* (MAM). Peserta berasal dari berbagai latar belakang usia (18–35 tahun), dengan pengalaman berlari yang bervariasi, mulai dari pemula hingga pelari berpengalaman. Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB dan berakhir pukul 10.00 WIB. Terdapat empat sesi utama dalam kegiatan ini, yaitu: (1) lari 5 km (2) penyampaian materi edukatif, (3) praktik langsung dan demonstrasi, dan (4) diskusi serta refleksi partisipatif.

Materi edukatif meliputi pengenalan jenis-jenis cedera yang umum terjadi pada pelari, prinsip-prinsip pencegahan cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta teknik dasar penanganan awal cedera ringan dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Praktik langsung meliputi simulasi teknik peregangan dinamis, latihan penguatan otot stabilisator, dan penerapan metode RICE pada kasus cedera ringan yang disimulasikan. Seluruh kegiatan berlangsung dalam suasana yang interaktif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi,

terutama saat praktik langsung. Dokumentasi kegiatan, termasuk daftar hadir, foto, dan catatan observasi lapangan dikumpulkan sebagai bagian dari laporan kegiatan.

2) Temuan Utama dan Analisis Tematik

Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara singkat dengan peserta, serta catatan lapangan selama kegiatan berlangsung. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik sebagaimana dirumuskan oleh Braun dan Clarke (2006), melalui enam tahap: (1) familiarisasi data, (2) pengkodean awal, (3) identifikasi tema, (4) peninjauan tema, (5) penamaan tema, dan (6) penyusunan laporan. Dari hasil analisis tersebut, diperoleh tiga tema utama yang menggambarkan respons dan hasil kegiatan:

a) Peningkatan Kesadaran Preventif

Banyak peserta mengaku belum memahami pentingnya pemanasan dan teknik lari yang benar sebagai bentuk pencegahan cedera. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan kesadaran baru tentang perlunya menjaga tubuh dari risiko cedera dengan tindakan preventif. "Saya baru sadar kalau selama ini terlalu asal lari, nggak pernah mikir pentingnya stretching dan teknik yang benar," ujar salah satu peserta dari komunitas *Me Against Me* (MAM).

b) Pengalaman Praktis dalam Penanganan Cedera

Peserta menyatakan bahwa mereka selama ini hanya mengandalkan istirahat atau membiarkan cedera sembuh sendiri. Dengan adanya simulasi metode RICE, mereka memperoleh pengalaman baru yang dapat langsung diterapkan jika mengalami cedera ringan saat berlari. "Baru tahu ternyata cedera engkel bisa ditangani pakai es dan pembebatan sederhana. Ini sangat berguna buat kami yang sering latihan mandiri."

c) Kebutuhan Akan Edukasi Berkelanjutan

Sebagian peserta berharap kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin. Mereka mengusulkan adanya pelatihan lanjutan yang lebih fokus, seperti cara pemulihan cedera lutut, penggunaan kinesio tape, atau pemulihan jangka panjang bagi pelari yang mengalami overtraining. "Kami perlu pelatihan lanjutan, apalagi kalau sudah pernah cedera sebelumnya. Kadang bingung kapan harus lanjut lari lagi, kapan harus istirahat total."

Pembahasan

Temuan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi edukatif memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran komunitas pelari tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lack et al. (2021) menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas dan intervensi preventif yang diberikan secara tepat dapat mengurangi risiko cedera olahraga secara signifikan, terutama pada kelompok pelari rekreasi ^[12]. Sebagaimana dinyatakan oleh Yamato et al. (2015), cedera pada pelari rekreasi sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai biomekanika tubuh, teknik lari, dan metode pemulihan ^[9].

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa komunitas pelari di Kota Malang termasuk dalam kelompok yang belum mendapatkan akses cukup terhadap edukasi berbasis kesehatan olahraga. Oleh karena itu, pengabdian ini menjembatani kesenjangan informasi tersebut. Analisis tematik yang dilakukan juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menyerap informasi pasif, tetapi juga aktif merefleksikan kebiasaan mereka selama ini. Ini mendukung pendekatan partisipatif yang berbasis pada perubahan perilaku dan kesadaran kolektif, sebagaimana dianjurkan dalam pendekatan *community-based participatory research* (CBPR) (Kemmis & McTaggart, 1988) ^[10]. Dari sisi metode pelatihan, kombinasi antara penyampaian materi, simulasi langsung, dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam membangun pengalaman belajar yang aplikatif dan bermakna.

Pengetahuan tidak hanya disampaikan secara teoritis, tetapi langsung diterapkan dan dikontekstualisasikan dengan pengalaman nyata peserta. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi), di mana pengalaman dan keterlibatan langsung menjadi bagian penting dari proses belajar. Hal ini juga didukung oleh studi terkini dari Merriam & Baumgartner (2020), yang menekankan pentingnya konteks sosial dan refleksi pengalaman dalam proses belajar orang dewasa ^[13]. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil menciptakan ruang pembelajaran komunitas yang sehat, kolaboratif, dan relevan dengan kebutuhan lapangan.

Dalam jangka panjang, pelari yang memiliki literasi kesehatan cedera yang baik akan lebih mampu menjaga keberlanjutan aktivitas fisiknya, serta menjadi agen edukatif di komunitas masing-masing.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan dan penanganan cedera bersama komunitas lari *Me Against Me (MAM)* di Kota Malang terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran preventif pelari rekreasi. Melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman tentang jenis cedera umum, langkah pencegahan, serta penanganan awal menggunakan metode RICE.

Analisis tematik mengungkap tiga hasil utama: meningkatnya kesadaran preventif, pengalaman praktis penanganan cedera, dan kebutuhan akan edukasi lanjutan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif berbasis komunitas.

Dari sisi akademik, kegiatan ini menjadi bentuk nyata pengabdian masyarakat dalam bidang pendidikan jasmani. Kolaborasi antara akademisi, komunitas, dan praktisi kesehatan perlu terus dikembangkan melalui pelatihan rutin dan pendampingan berkelanjutan guna menciptakan budaya olahraga yang aman dan sadar risiko.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Malang atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Bantuan pendanaan tersebut menjadi bentuk nyata komitmen universitas dalam mendukung pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat. Berkat dukungan ini, kegiatan dapat terlaksana dengan lancar, terarah, dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sasaran. Penulis berharap kerja sama dan dukungan yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut sebagai bagian dari kontribusi universitas dalam mewujudkan peran aktif perguruan tinggi dalam pembangunan dan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- ^[1]Besson T, Macchi R, Rossi J, Tran T, Milon A, Edouard P. Injuries in recreational runners: A prospective study on risk factors and evolution over time. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2019;5(1):e000488. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000488>
- ^[2]Damsted C, Glad S, Nielsen RO. Is there evidence for an association between running experience and injury risk in recreational runners? A systematic review. *Sports Medicine*. 2019;49(4):601–609. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01026-4>
- ^[3]Hespanhol LC Jr, Pena Costa LO, Lopes AD. Previous injuries and some training characteristics predict running-related injuries in recreational runners: A prospective cohort study. *Journal of Physiotherapy*. 2015;61(4):231–237. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.08.004>
- ^[4]Nielsen RO, Bertelsen ML, Møller M, Hulme A, Windt J, Mansournia MA. Training load and structure-specific load: Applications for sport injury causality and data analyses.

- British Journal of Sports Medicine.* 2018;52(17):1016-1017.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098871>
- [5]Scheerder J, Breedveld K, Borgers J. Running across Europe: The rise and size of one of the largest sport markets. *London: Palgrave Macmillan; 2015.*
- [6]Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSMS Health & Fitness Journal.* 2022;26(1):11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000702>
- [7]Videbæk S, Bueno AM, Nielsen RO, Rasmussen S. Incidence of running-related injuries per 1000 h of running in different types of runners: *A systematic review and meta-analysis.* *Sports Medicine.* 2015;45(7):1017-1026. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0333-8>
- [8]World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: WHO; 2018.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- [9]Yamato TP, Saragiotto BT, Lopes AD. A consensus definition of running-related injury in recreational runners: A modified Delphi approach. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy.* 2015;45(5):375-380. <https://doi.org/10.2519/jospt.2015.5741>
- [10]Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner* (3rd ed.). Deakin University Press.
- [11]Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- [12]Lack, S., Greene, A., & Moran, K. (2021). Injury prevention strategies in recreational runners: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00345-0>
- [13]Merriam, S. B., & Baumgartner, L. M. (2020). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (4th ed.). Jossey-Bass.