



Edukasi Pencegahan Cedera Otot Betis

Alpandi

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Kelohragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak di Desa Batu Mekar terkait pencegahan terjadinya cedera otot betis. Kegiatan berlangsung mulai tanggal 27 September sampai dengan 20 November 2021 yang dilaksanakan di tiga dusun, yaitu Dusun Montang, Nyurbaya Gawah dan Dusun Rumbuk, Desa Batu Mekar. Kegiatan edukasi pencegahan cedera otot betis berlangsung baik dan diikuti dengan antusias oleh anak-anak. Anak-anak telah memahami teknik pencegahan terjadinya cedera otot betis.

Kata Kunci

pencegahan, cedera, otot betis

Pendahuluan

Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar yang terletak di Kabupaten Lombok Barat memiliki potensi liburan yang bisa dimaksimalkan, salah satunya agrowisata layaknya Desa Sembalun. Kehadiran *Trigona Garden* juga menarik minat wisatawan untuk berkunjung ke Desa Batu Mekar apabila peran masyarakat dan kepedulian terhadap usaha kewirausahaan masyarakat ini terus dikembangkan. Selain *Trigona Garden*, terdapat juga usaha *home industry* berupa kerajinan ketak dan gula aren.

Lokasi kegiatan KKN telah ditetapkan oleh Kepala Desa Batu Mekar di tiga dusun yaitu Dusun Nyurbaye Gawah, Dusun Montang, dan Dusun Rumbuk. Masyarakat pada ketiga dusun tersebut umumnya berprofesi sebagai pekerja kebun. Keseharian mereka adalah keluar masuk gunung atau bukit untuk memanen hasil hutan kebun masing masing. Hal ini kebanyakan warga dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua melakukan kegiatan berkebun. Permasalahan mereka selama melakukan aktivitas berkebun, warga sering mengalami kram otot betis. Kram otot betis diakibatkan karena dehidrasi, dan kurangnya pergangan saat melakukan kegiatan yang berat.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung mulai tanggal 27 September sampai dengan 20 November 2021 yang dilaksanakan di tiga dusun, yaitu Dusun Montang, Nyurbaya Gawah dan Dusun Rumbuk. Metode yang digunakan yaitu pemberian teori secara langsung dan praktik di lapangan. Uraian kegiatan ini selengkapnya pada Tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Edukasi Kegiatan Pencegahan Kram Otot



1	Deskripsi Kegiatan	:	Mengajar tentang sejarah olahraga agar memahami olahraga dan memberikan edukasi untuk mencegah terjadinya kram pada otot betis
2	Target Sasaran	:	Pelajar dan remaja atau pemuda/i karang taruna yang tergabung didalam ketiga dusun tersebut (Rumbuk, Nyurbaye Gawah, Montang).
3	Jumlah Peserta	:	± 25 orang (optional tergantung jumlah di lapangan)
4	Penanggung Jawab	:	Alpandi
5	Tujuan	:	Memberikan edukasi kepada pemuda/i, remaja atau anak - anak tentang pentingnya cara mencegah dan cara penanganan kram otot betis
6	Hasil Yang Diharapkan	:	Pemuda/i, remaja atau kanak - kanak dari ketiga dusun tersebut bisa lebih memahami dan bisa melakukan penanganan kram otot betis.
7	Kegiatan	:	Memberikan pengajaran tentang pencegahan dan penanganan kram otot betis

Hasil dan Pembahasan

Sakit betis sering terjadi setelah menjalani aktivitas harian yang padat atau berat. Tingkat keparahan sakit betis berbeda-beda, bisa sekadar nyeri ringan hingga merasa sakit seperti tertusuk-tusuk. Sakit betis merupakan hal yang cukup umum terjadi dan kerap dihubungkan dengan kram otot yang dapat disembuhkan hanya dengan pijat. Namun, sebenarnya ada banyak kondisi lain yang bisa menyebabkan sakit betis, mulai dari yang sama ringannya dengan kram otot hingga yang berat dan perlu penanganan yang serius.

Sakit betis bisa disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk gangguan pada otot, sendi, tendon, pembuluh darah, saraf, tulang, atau kulit di sekitar betis. Kondisi ini bisa terjadi saat berolahraga, bekerja, bahkan tidur. Keluhan yang dialami pun bisa berbeda-beda, tergantung penyebabnya (Alodokter, 2017). Bentuk kegiatan pengabdian yang dilakukan selama KKN di Desa Batu Mekar dijadwalkan secara terencana sebagaimana yang tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2. Program Kerja Hasil Yang Dicapai

NO	Hari/tanggal	Kegiatan	Waktu	Dusun	Keterangan Kegiatan
1	Selasa 19/10/2021	Perkenalan Materi Streaching	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
2	Rabu 20/10/2021	Perkenalan Materi Streaching	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
3	Kamis 21/10/2021	Perkenalan Materi Streaching	15.00.- Selesai	Nyurbaya	Tercapai



4	Jumat 22/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
5	Senin 25/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
6	Selasa 26/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00- Selesai	Nyurbaya	Tercapai
7	Rabu 27/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00-Selesai	Rumbuk	Tercapai
8	Kamis 28/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00- Selesai	Montang	Tercapai
9	Jumat 29/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
10	Senin 01/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00-Selesai	Rumbuk	Tercapai
11	Selasa 02/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00-Selesai	Montang	Tercapai
12	Rabu 03/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00-Selesai	Nyurbaya	Tercapai
13	Kamis 04/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 Selesai	Rumbuk	Tercapai
14	Jumat 05/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
15	Senin 08/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai
16	Selasa 09/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Montang	Libur Galungan
17	Rabu 10/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Libur Galungan
18	Kamis 11/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai
19	Jumat 12/11/2021	Praktek	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai
20	Senin 15/11/2021	Praaktek	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
21	Selasa 16/11/2021	Praaktek	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai
22	Rabu 17/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai
23	Kamis 18/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
24	Jumat 19/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai

Hasil yang telah dicapai di 3 Dusun dari Desa Batu Mekar yaitu mereka bisa mencegah dan tidak lagi takut atau panik dalam mengalami kram otot karena selama edukasi cara

penanganan dan pencegahan mereka mencermati dan mempraktekkan dengan benar. Dan dari edukasi ini mereka bisa membagi ilmu pada masyarakat masyarakat yang lain dan mempunyai bekal masing-masing individu.



Gambar 1. Kegiatan edukasi pencegahan cedera otot betis

Kesimpulan

Kegiatan ini sangat direspon positif oleh anak dan masyarakat pada tiga dusun di Desa Batu Mekar. Edukasi pencegahan cedera otot betis berlangsung lancar. Anak-anak sudah memahami cara pencegahan cedera otot betis di awal kegiatan baik itu bekerja maupun berolahraga.

Saran

Perlu dilakukan kegiatan olahraga tambahan sebagai sarana memperkuat fisik anak-anak.

Daftar Pustaka

Alodokter. (Mei 2017). Sakit Betis Jangan Dibiarkan Saja, Ketahui Cara Mengatasinya. Dapat diakses di: <https://www.alodokter.com/sakit-betis-jangan-dibiarkan-saja-ketahui-cara-mengatasinya>

LPPM. (2021). *Buku pedoman KKN Tematik Universitas Pendidikan Mandalika*. Mataram: LPPM Universitas Pendidikan Mandalika