



**SOSIALISASI CEDERA PADA AKTIFITAS OLAHRAGA ALAM TERBUKA KOMUNITAS
PENCINTA ALAM SULAWESI BARAT**

**SOCIALIZATION OF INJURIES IN OUTDOOR SPORTS ACTIVITIES OF THE
SOUTHERN SULAWESI NATURE LOVERS COMMUNITY**

**Sudiadharma^{1*}, Awaluddin², A. Febi Irawati³, Andi Sahrul Jährir⁴,
Muhammad Ivan Miftahul Aziz⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email sudiadharma@unm.ac.id

Abstrak: Sosialisasi cedera di komunitas pecinta alam bertujuan untuk meningkatkan keselamatan dan kesiapsiagaan para anggota dalam menghadapi berbagai risiko saat melakukan aktivitas di alam terbuka, seperti pendakian, arung jeram, atau camping. Meskipun komunitas pecinta alam biasanya memiliki pengalaman dalam bertahan hidup di alam bebas, pengetahuan mengenai penanganan cedera sering kali masih terbatas. Hal ini penting, mengingat lokasi kegiatan alam terbuka sering kali jauh dari fasilitas medis, sehingga keterampilan pertolongan pertama di tempat kejadian sangat krusial. Pencinta alam Sulbar juga membangun landmark di salah satu gunung yang terkenal di wilayah Sulawesi barat yaitu gunung Gandang Dewata. Kegiatan-kegiatan tersebut menjadi bukti bahwa komunitas pencinta alam sulbar aktif dalam berkegiatan di alam terbuka. akan tetapi meski tergolong aktif dalam melakukan kegiatan di alam terbuka tidak sejalan dengan pengetahuan di alam terbuka terutama pengetahuan tentang cedera-cedera yang umum terjadi, penanganan saat mengalami cedera dan latihan-latihan yang dilakukan untuk mengantisipasi atau mencegah cedera terjadi. Program sosialisasi ini berfokus pada peningkatan pemahaman tentang faktor risiko, pemberian pelatihan dasar pertolongan pertama, serta penyediaan informasi mengenai alat-alat keselamatan yang esensial. Melalui sosialisasi ini, anggota komunitas diharapkan dapat mengenali tanda-tanda awal cedera, menangani cedera ringan secara efektif, dan merencanakan perjalanan dengan memperhatikan keselamatan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Cedera, Pencinta Alam

Abstract: Injury socialization in the nature lovers' community aims to improve the safety and preparedness of the members in facing various risks when doing outdoor activities, such as climbing, rafting, or camping. While the nature-loving community usually has experience in surviving in the outdoors, knowledge on injury management is often limited. This is important, given that outdoor activity locations are often far from medical facilities, so first aid skills at the scene are crucial. West Sulawesi nature lovers also built a landmark on one of the most famous mountains in the region, Mount Gandang Dewata. These activities are proof that the West Sulawesi nature lovers community is active in outdoor activities. However, even though it is classified as active in conducting outdoor activities, it is not in line with outdoor knowledge, especially knowledge about common injuries, handling when injured and exercises carried out to anticipate or prevent injuries from occurring. This socialization program focuses on increasing understanding of risk factors, providing basic first aid training, and providing information on essential safety equipment. Through this outreach, community members are expected to be able to recognize early signs of injury, effectively manage minor injuries, and plan for travel.

Keywords: Injuries, Nature Lovers

Article History:

Received	Revised	Published
29 Oktober 2024	10 November 2024	15 November 2024

Pendahuluan

Kegiatan di alam terbuka, seperti pendakian gunung, arung jeram, panjat tebing, dan camping, semakin populer di kalangan masyarakat, terutama komunitas pecinta alam. Aktivitas-aktivitas ini menawarkan tantangan fisik dan pengalaman menyatu dengan alam, tetapi juga memiliki risiko cedera yang tinggi. Cedera umum dalam kegiatan ini meliputi keseleo, patah tulang, cedera sendi, serta gangguan kesehatan akibat cuaca ekstrem, seperti hipotermia atau heat stroke.

Pecinta Alam adalah seseorang yang mencintai Alam dan semesta beserta isinya. Jadi pecinta Alam artinya sangat luas sekali, mencintai Hutan, Gunung, Laut, Bumi, Bulan, Matahari dan sebagainya. Termasuk juga mencintai Manusia, mencintai diri sendiri, bahkan mencintai Tuhan Yang Maha Esa, yang telah menciptakan alam semesta beserta isinya, jadi pada hakekatnya pecinta alam itu sangat luas artinya. (Marlia Husna, 2007:1). Para pecinta alam juga mempunyai semboyan yang cukup terkenal "*take nothing but picture, leave nothing but footprint, kill nothing but time*".(Lintang, 2016).

Komunitas pecinta alam, yang menjadi penggerak utama kegiatan outdoor, sering kali memiliki keahlian navigasi dan survival dasar, tetapi banyak anggota komunitas yang belum memiliki keterampilan memadai dalam penanganan cedera dan pertolongan pertama. Situasi ini semakin penting diperhatikan mengingat lokasi kegiatan alam terbuka biasanya jauh dari fasilitas medis, sehingga penanganan cepat di lapangan sangatlah krusial untuk mencegah dampak cedera yang lebih serius. Tingginya antusias dalam melakukan kegiatan di alam terbuka tidak sejalan dengan pengetahuan tentang kegiatan di alam terbuka, terutama penanganan saat mengalami cedera, medan yang akan ditempuh, atau kemungkinan cuaca buruk yang akan terjadi sewaktu-waktu saat melakukan kegiatan di alam terbuka (Ananda Muhamad Tri Utama, 2022).

Data dari organisasi kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar cedera yang terjadi dalam kegiatan di alam terbuka sebenarnya dapat dicegah dengan persiapan yang baik dan pengetahuan yang cukup tentang penanganan darurat. Selain itu, peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko dan tindakan pencegahan cedera dapat meningkatkan keselamatan, tidak hanya bagi individu, tetapi juga bagi kelompok atau tim yang terlibat (Akkase, 2023).

Komunitas pecinta alam di Provinsi Sulawesi Barat termasuk dalam komunitas yang aktif dalam melakukan kegiatan di alam terbuka dan juga aktif dalam melakukan kegiatan social, baru-baru ini komunitas pecinta alam melakukan bersih-bersih pantai di Kota Mamuju yang merupakan ibu kota dari provinsi Sulawesi Barat dan berhasil mengumpulkan sampah seberat 7 ton. Pecinta alam Sulbar juga membangun landmark di salah satu gunung yang terkenal di wilayah Sulawesi barat yaitu gunung Gandang Dewata. Kegiatan-kegiatan tersebut menjadi

bukti bahwa komunitas pencinta alam sulbar aktif dalam berkegiatan di alam terbuka, akan tetapi meski tergolong aktif dalam melakukan kegiatan di alam terbuka tidak sejalan dengan pengetahuan di alam terbuka terutama pengetahuan tentang cedera-cedera yang umum terjadi, penanganan saat mengalami cedera dan latihan-latihan yang dilakukan untuk mengantisipasi atau mencegah cedera terjadi.

Dengan latar belakang ini, sosialisasi pencegahan dan penanganan cedera di kegiatan alam terbuka menjadi sangat relevan bagi komunitas pecinta alam. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota komunitas tentang risiko cedera, memberikan keterampilan dasar pertolongan pertama, dan memperkenalkan praktik keselamatan yang dapat diterapkan di lapangan. Melalui sosialisasi ini, diharapkan komunitas pecinta alam dapat lebih siap dan sigap dalam menghadapi situasi darurat serta mampu memberikan pertolongan pertama yang efektif untuk mengurangi risiko cedera lebih lanjut.

Metode

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data di lokasi pengabdian dengan melakukan konsultasi, observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan menentukan strategi pengumpulan data yang dipandang tepat untuk menentukan tema atau fokus serta pendalaman data pada proses pengumpulan data berikutnya. Tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat merupakan tahap pelaksanaan sosialisasi. Pada tahap ini tim pengusul melakukan kegiatan sosialisasi sesuai tema terkait yaitu sosialisasi cedera pada aktivitas olahraga terbuka, melakukan sharing pendapat, dan mengidentifikasi kebutuhan materi yang diinginkan dan penawaran program pengabdian kepada masyarakat berkelanjutan di masa-masa yang akan datang.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berbentuk sosialisasi ini dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu melakukan observasi serta persiapan materi. Pelatihan diawali dengan menjelaskan materi jenis cedera dengan metode ceramah dan tanya jawab, dan dilanjutkan dengan pelaksanaan praktik bagaimana melakukan penanganan pertama cedera dan bagaimana program latihan yang diberikan untuk mencegah terjadinya cedera pada saat melakukan kegiatan aktivitas di alam terbuka. Setelah itu kegiatan ditutup dengan kegiatan wawancara sebagai bagian dari evaluasi kegiatan sosialisasi.

Seluruh peserta hadir dan mengikuti kegiatan dengan tenang dan tertib hingga selesai, para peserta terlihat antusias. Para peserta sangat antusias dengan pemberian pembekalan ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung disampaikan di sela-sela penjelasan materi. Pertanyaan berkisar tentang bagaimana pelaksanaan gerakan yang benar, bagaimana urutan gerakan yang benar,

Kegiatan sosialisasi ini diharapkan memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para peserta dalam menerapkan dan memaksimalkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam hal ini pengetahuan tentang jenis cedera, penanganan pertama pada saat cedera dan program latihan yang diberikan pada saat hendak melakukan kegiatan aktivitas di alam terbuka sebagai bentuk antisipasi terhadap cedera-cedera yang mungkin terjadi.. Setelah tim pengabdian memberikan materi dan demonstrasi, kami juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi pada kegiatan refleksi terkait materi dalam kegiatan sosialisasi ini. Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan pada kegiatan sosialisasi ini adalah: sikap dan perilaku peserta yang kooperatif selama kegiatan sosialisasi berlangsung. Rangkaian kegiatan terakhir dalam kegiatan sosialisasi ini adalah kegiatan evaluasi. Kegiatan ini merupakan kegiatan wawancara kepada para peserta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para peserta cukup memahami materi dalam kegiatan sosialisasi ini.



Gambar 1. Proses Sosialisasi Cedera

Kesimpulan

Sosialisasi cedera pada aktivitas olahraga di alam terbuka komunitas pencinta alam Sulawesi barat dapat meningkatkan pengetahuan tentang jenis cedera yang umum terjadi pada kegiatan olahraga di alam terbuka serta cara penanganan pertama ketika mengalami cedera. Kegiatan sosialisasi ini juga memberikan pengetahuan baru kepada komunitas pencinta alam Sulawesi barat terkait program latihan yang dapat dilakukan ketika hendak melakukan aktivitas olahraga di alam terbuka sebagai upaya untuk mencegah terjadinya cedera dan Peserta penyuluhan sangat antusias dan kooperatif dalam mengikuti sosialisasi ini.

Referensi

- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6479>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 9, 356–363.
- Lintang, J. Y. A. (2016). Pecinta Alam Sebagai Bentuk Peran Pemuda Di Tengah Tantangan Kehidupan Kota. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 447–466.
- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6479>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 9, 356–363.
- Lintang, J. Y. A. (2016). Pecinta Alam Sebagai Bentuk Peran Pemuda Di Tengah Tantangan Kehidupan Kota. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 447–466.
- Graha, A. S. (2010). Adaptasi suhu tubuh terhadap latihan dan efek cedera di cuaca panas dan dingin. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), 123-134.
- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6479>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 9, 356–363.
- Lintang, J. Y. A. (2016). Pecinta Alam Sebagai Bentuk Peran Pemuda Di Tengah Tantangan Kehidupan Kota. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 447–466.