

## **Handling Sports Injuries using the PEACE Method and Nutritional Management of Athletes After Sports Injuries**

**Mega Widya Putri<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Lukman Alfaris<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan, Pekalongan, Indonesia  
Email: megawidyaputri@umpp.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3393>

**Abstract:** *This community service implementation aims to provide understanding to athletes and coaches in Pekalongan Regency regarding how to treat sports injuries using the PEACE method and nutritional management of athletes after sports injuries. In this way, it is hoped that coaches and trainers can handle the problems of middle-aged athletes when training and taking part in competitions so that athletes' achievements, especially in Pekalongan Regency, can be maximized. A coach must of course know how to organize nutrition for his athletes during pre-competition, competition and after competition, especially after it is discovered that the athlete has suffered an injury. This is done to maintain the athlete's performance while taking part in the event. The problem in Pekalongan Regency is that there are still many athletes and coaches who do not know how to treat sports injuries using the PEACE method and nutritional management after sports injuries. The reason is that so far there is only one trainer in Pekalongan Regency, who doubles as a technical, mental trainer and nutritionist. Seeing this problem, it is necessary to provide understanding to athletes and coaches regarding injury management and nutritional management for athletes. In carrying out this service, reflection, lecture, practice and discussion methods are used. This service activity went smoothly, respondents were enthusiastic about taking part in this activity. After respondents were given an explanation and understanding regarding handling sports injuries and nutritional management, they carried out a PEACE method practicum and created a nutrition program for athletes after sports injuries.*

**Keyword:** *Sports Injuries; PEACE Method; Nutrition Management*

### **Pendahuluan**

Cedera olahraga timbul pada saat pelaku olahraga melakukan latihan atau pada saat pertandingan atau kompetisi (Komaini, 2012). Respon tubuh akibat cedera ditandai dengan pembengkakan, nyeri penurunan fungsi dengan sebelum menjadi cedera pada bagian tubuh tertentu (Setiawan, 2011). Saat ini banyak pelaku olahraga yang tidak menyadari tentang pentingnya penanganan cedera olahraga. Terdapat kasus cedera olahraga yang terabaikan, bahkan banyak yang beranggapan bahwa cedera olahraga akan sembuh dengan sendirinya. Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan benar dapat mengakibatkan cedera yang lebih serius dan pastinya akan mempengaruhi performa atlet (Abrianto et al., 2021). Berkaitan dengan olahraga tidak jauh dengan atlet dan pelatih, karena mereka merupakan salah satu pelaku olahraga. Pelaku olahraga harus mengetahui tentang tindakan dan penanganan cedera olahraga (Tommy Fondy, 2012). Untuk

mendapatkan atau meraih prestasi yang maksimal seorang atlet harus mengetahui dan mampu mengatur *recovery* cedera olahraga, apabila dalam melakukan latihan atau pertandingan maka cedera akan dengan mudah memnghampirinya dan berpengaruh terhadap performa dalam meningkatkan prestasi. Di Kabupaten Pekalongan terdapat banyak atlet junior yang mana atlet-atlet muda tersebut memiliki kerangka yang belum matang dan mempunyai tulang yang lebih rentan terhadap kegagalan pertumbuhan dengan stres jaringan yang berlebihan, hal tersebut menyebabkan sering mengalami patah tulang dan cedera tulang rawan daripada cedera otot dan *ligament* dibanding atlet dewasa.

Penanganan ceder olahraga yang dilakukan diawal terjadinya cedera terbukti ampuh bagi atlet dan pelatih dalam proses pembinaan prestasi sebagai cara untuk mencegah cedera yang lebih serius dan dapat mengembalikan kemampuan untuk melakukan proses pembinaan prestasi (Sanusi, 2019). Berbagai faktor yang dapat dilakukan dalam penanganan cedera olahraga melakukan metode-metode penanganan cedera antara lain: menggunakan metode *RICE*, *PRICE*, *PEACE*, *sport massage* dan *rehabilitasi*. Penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode "*PEACE and LOVE*" yang berarti *P* : *Protection*; *E* : *Elevation*; *A* : *Avoid AntiInflammation*; *C* : *Compression*; *E* : *Education*; *L* : *Load*; *O* : *Optimism*; *V* : *Vascularitation*; *E* : *Exercise*. Dalam penangan cedera menggunakan metode ini tidak hanya berfokus pada penanganan cedera pada fase awal atau akut, namun pasien akan diberikan penjelasan bagaimana cara merespon kondisi cedera yang terjadi sehingga atlet mampu berprestasi maksimal *pasca* cedera. Menurut (Dubois & Esculier, 2020) penanganan cedera olahraga dengan menggunakan *PEACE and LOVE* diperkenalkan oleh dua fisioterapi yang berasal dari Italia, penanganan cedera dengan menggunakan metode ini tidak hanya tentang bagaimana proses perbaikan jaringan namun memperhatikan proses pemulihan *pasca* cedera. Pada fase penyembuhan cedera olahraga menggunakan metode *PEACE*, sedangkan dalam masa pemulihan menggunakan metode *LOVE*. Dengan menggunakan metode *PEACE*, penggunaan *ice*, *RICE* dan penggunaan obat anti *inflamasi* sudah ditinggalkan karena akan menghambat penyembuhan jaringan *pasca* cedera olahraga. Memberikan edukasi mengenai cedera olahraga akan diberikan kepada pasien atau yang disebut dengan *biopsikososial*.

Pemberian edukasi mengenai tatalaksana gizi *pasca* cedera salah satunya dengan cara mengatur menu serta pola makan (Nurcahyo, 2015). Pemilihan asupan gizi yang sesuai dapat mempercepat proses penyembuhan setelah cedera atau proses *recovery* dan dapat memberikan optimalisasi performa atlet (Mahastuti et al., 2018). Simulasi dan edukasi memilih makanan dan minuman *pasca* cedera bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap dan perilaku dalam pengaturan asupan yang tepat dalam menangani cedera olahraga melalui pemilihan dan penyediaan makanan dan minuman yang tepat agar dapat mengatasi cedera pada atlet.

## Metode

Dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan program pelatihan dalam bentuk workshop dan pendampingan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi.

Proses pelaksanaan pengabdian ini akan ditempuh dengan beberapa tahapan:

1. Permohonan ijin kepada Komite Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Pekalongan
2. Penentuan tempat Kegiatan
3. Sosialisasi Penanganan Cedera Olahragadengan Metode PEACE dan Tatalaksana Gizi Atlet Pasca Cedera Olahraga
4. Melakukan evaluasi kegiatan

## Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 48 atlet yang didampingi oleh pelatihnya sebanyak 10 orang. Program ini diselenggarakan selama 1,5 bulan dengan pertemuan satu kali tatap muka. Setiap sesi dilaksanakan selama 3 jam, dengan pembagian tiap materi antara lain: pemaparan materi 60 menit, praktik 60 menit dan diskusi serta tanya jawab selama 60 menit. Pada sesi awal pembicara melakukan beberapa pertanyaan mengenai cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet Kabupaten Pekalongan dan diketahui bahwa selama ini pelatih dan atlet melakukan penanganan cedera olahraga dengan cara tradisional , kompres es, semprot etil, dan hanya sekedar mengistirahatkan bagian yang terkena cedera kemudian keesokan harinya dirasa sudah bisa untuk melakukan aktivitas latihan maka akan dilakukan kembali latihan seperti biasanya.



Gambar 1. Foto Bersama Dengan Para Atlet Dan Pelatih KONI Kabupaten Pekalongan.



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3. Penyusunan Tatalaksana Gizi Atlet Pasca Cedera Olahraga



Gambar 4. Penanganan Cedera Dengan Metode PEACE

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pemahaman mengenai penanganan cedera menggunakan metode PEACE dan tatalaksana gizi pasca cedera olahraga. Kegiatan ini merupakan salah satu metode yang dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada atlet dan pelatih yang nantinya dapat diterapkan pada saat atlet terkena cedera sehingga tidak mengganggu performa pembinaan prestasi atlet KONI Kabupaten Pekalongan. Penanganan cedera dengan metode PEACE ini pertama kali diperkenalkan oleh

2 orang fisioterapi asal Italia yaitu (Dubois & Esculier, 2020). Pada dasarnya prinsip

PEACE digunakan pada fase perbaikan jaringan, sedangkan pemulihan menggunakan metode LOVE.

### **Protection (Proteksi)**

*Protection* memiliki arti perlindungan yaitu menghindari tumpuan dan membatasi pergerakan selama 1-3 hari setelah cedera untuk meminimalkan perdarahan yang dapat mempengaruhi penyembuhan jaringan. Namun demikian, tidak disarankan melakukan istirahat terlalu lama karena dapat menurunkan kekuatan dan kualitas jaringan.

### **Elevation (Elevasi)**

*Elevation* adalah meninggikan atau menaikkan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung. Tujuan *elevation* adalah untuk melancarkan peredaran darah dan mempermudah darah kembali ke jantung sehingga diharapkan dapat mengurangi pembengkakan.

### **Avoid Anti Inflammatory (Hindari Anti Infamasi)**

Selama proses inflamasi masih berlangsung sebaiknya hindari penggunaan obat anti inflamasi dan kompres es. Pemberian es dalam pengobatan cedera akut dapat mengganggu peredaran darah yang mengangkut zat-zat alami penting dalam penyembuhan jaringan. Sementara itu, pemberian obat antiradang bila digunakan terlalu sering justru menghambat regenerasi jaringan lunak.

### **Compression (Kompresi)**

Penggunaan *elastic bandage* atau *kinesiotape* dapat mengurangi pembengkakan yang terjadi pada jaringan.

### **Education (Edukasi)**

Memberikan edukasi kepada pasien untuk berperan aktif selama proses pemulihan dan menghindari penggunaan berlebihan metode pasif (elektroterapi, terapi manual atau akupunktur) karena dapat menyebabkan kecanduan jangka panjang. Kemudian dilanjutkan dengan *Love*:

### **Loading (Pembebanan)**

Memberikan pembebanan bertahap dengan bantuan toleransi nyeri dapat digunakan sebagai panduan untuk dosis yang tepat. Latihan rentang gerak aktif pada sistem muskuloskeletal dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) pada area cedera.

### **Optimism (Optimis)**

Mempertahankan sikap positif dan percaya diri secara tidak langsung dapat mempercepat kesembuhan pasien karena otak berperan penting dalam pemulihan.

### **Vascularisation (Vaskularisasi)**

Melakukan latihan *vaskularisasi* bermanfaat untuk untuk memperlancar peredaran darah. Pasien disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setelah cedera untuk meningkatkan aliran darah ke jaringan yang cedera.

### **Exercise (Latihan)**

Latihan sebaiknya segera dilakukan setelah cedera mulai berangsur membaik, jenis latihan yang bisa dilakukan berupa *strenghtening*, *stretching*, dan *proprioception* yang bermanfaat untuk pemulihan. Latihan dapat membantu proses pemulihan baik mobilitas, peningkatan kekuatan dan *proprioception* setelah cedera.

Atlet Kabupaten Pekalongan yang mengikuti kegiatan pengabdian mendapatkan penjelasan mengenai penanganan cedera olahraga dan tatalaksana gizi atlet pasca cedera olahraga, selanjutnya para atlet diberikan materi praktik yang dilakukan secara bergantian yang mana salah satu dari atlet menjadi probandus hal tersebut dilakukan secara bergantian sesuai dengan intruksi narasumber. Setelah selesai melakukan praktik dilakukan evaluasi terhadap tindakan penanganan cedera olahraga, bagi atlet atau pelatih yang masih salah dalam melakukan penanganan cedera olahraga akan diberikan pendampingan.

Hasil pengabdian ini dapat dilihat dari setelah melakukan kegiatan ini dilaksanakan, kemampuan pelatih dan atlet meningkat dari yang tidak mengetahui jadi mengetahui dan memahami mengenai penanganan cedera dan tatalaksana gizi pasca cedera olahraga.

### **Kesimpulan**

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan baik dan benar akan menimbulkan masalah yang besar pada saat pembinaan prestasi atlet, maka dari itu harus mendapatkan penanganan yang

tepat pada awal cedera. Pelatihan ini sangat penting bagi atlet dan pelatih Kabupaten Pekalongan untuk memberikan edukasi tentang tipe cedera dan pertolongan pertama cedera dan bagaimana cara merehabilitasi pasca cedera dengan tatalaksana gizi mengingat setiap cabang olahraga tidak memiliki tenaga medis yang mendampingi pada saat latihan atau pertandingan.

Peran pelatih sangatlah penting untuk menangani cedera yang dialami oleh atletnya. Setelah mendapatkan perawatan seorang atlet harus melakukan istirahat total setidaknya 2-3 hari supaya mempercepat proses inflamasi jaringan yang mengalami aktualisasi tinggi, sehingga bisa maksimal dalam proses pembinaan prestasi.

### Daftar Referensi

- Abrianto, P., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2021). Implementasi Metode Modified K-Nearest Neighbor (MK-NN) Untuk Klasifikasi Cedera Pada Pemain Futsal. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(4), 1520–1524. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan tingkat kecukupan gizi, aktifitas fisik dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, 1, 65–76. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Rianto, P., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2021). Implementasi Metode Modified K- Nearest Neighbor (MK-NN) Untuk Klasifikasi Cedera Pada Pemain Futsal. 5(4), 1520–1524.
- Blaise Dubois,1 Jean-Francois Esculier, *Br J Sports Med* January 2020 Vol 54 No soft-tissue injuries simply need peace and love, <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/2/72.full.pdf>, Diakses 22 Maret 2021.
- Fondy, T. 2012. Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta.Hall,Guyton. 1996. Fisiologi Kedokteran. Jakarta.

Komaini, A. (2012). Usaha Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 18(23), 1–126.  
<http://repository.unp.ac.id/6525/>