

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN ANGGOTA UKM PENCAK
SILAT UNDIKSHA MENGENAI PENANGANAN DAN PENCEGAHAN
CEDERA OLAHRAGA**

Oleh

I Kadek Indian Prayoga, NIM 2018011009

Jurusan Kedokteran

ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan dalam beberapa event kejuaraan. Cedera olahraga menimbulkan komplikasi yang bersifat akut serta lambat. Pengetahuan tentang cedera olahraga bisa menjadi antisipasi untuk mahasiswa maupun yang melaksanakan kegiatan olahraga, sehingga mereka bisa melaksanakan maupun memberikan pertolongan awal pada cedera dengan tepat, segera, serta bisa melaksanakan pencegahan terjadinya cedera baik diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan anggota UKM pencak silat Undiksha mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan sewaktu atau cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti UKM pencak silat di Undiksha. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan besar sampel yang digunakan sebanyak 34 responden. Uji analisis data yang dipergunakan pada penelitian ini merupakan analisis univariat. Hasil analisis data didapatkan gambaran tingkat pengetahuan anggota UKM pencak silat Undiksha mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga didapatkan sebanyak 6 orang (17,6%) tingkat pengetahuan kategori baik, 24 orang (70,6%) tingkat pengetahuan kategori cukup dan 4 orang (11,8%) tingkat pengetahuan kategori kurang. Pada kategori penanganan, sebanyak 44,1% reponden tidak mengetahui mengenai paracetamol sebagai pereda nyeri dan sebanyak 52,9% tidak mengetahui tindakan immobilisasi pada cedera fraktur. Kemudian untuk kategori pencegahan, sebanyak 55,9% tidak mengetahui metode latihan yang tepat, 20,6% tidak mengetahui teknik pemanasan yang benar serta 32,4% tidak mengetahui intensitas latihan yang sesuai.

Kata kunci: Pengetahuan, Cedera Olahraga, Pencak Silat

**OVERVIEW OF THE KNOWLEDGE LEVEL OF PENCAK SILAT
UNDIKSHA MARTIAL ARTS CLUB MEMBERS REGARDING SPORTS
INJURY MANAGEMENT AND PREVENTION**

By

I Kadek Indian Prayoga, NIM 2018011009

Departement of Medecine

ABSTRACT

Pencak Silat is one of the sports disciplines frequently contested in various championship events. Sports injuries can lead to both acute and delayed complications. Knowledge about sports injuries serves as a precautionary measure for both students and those engaged in sports activities, enabling them to provide timely and appropriate initial assistance for injuries and to undertake preventive measures for themselves and others. This research aims to assess the level of knowledge among members of the Pencak Silat Student Activity Unit (UKM) at Undiksha regarding the management and prevention of sports injuries. The research design utilized for this study is quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The population comprises all students participating in the Pencak Silat UKM at Undiksha. Total sampling was employed, involving 34 respondents. The data analysis used in this research is univariate analysis. The results of the data analysis reveal that the level of knowledge among Pencak Silat UKM Undiksha members regarding sports injury management and prevention is as follows: 6 individuals (17.6%) have a good level of knowledge, 24 individuals (70.6%) have a moderate level of knowledge, and 4 individuals (11.8%) have a low level of knowledge. In the treatment category, 44.1% of respondents are unaware of paracetamol as a pain reliever, and 52.9% lack knowledge of immobilization measures for fracture injuries. In the prevention category, 55.9% are unfamiliar with appropriate training methods, 20.6% are unaware of correct warming-up techniques, and 32.4% lack knowledge of suitable exercise intensity.

Keywords: Knowledge, Sports Injuries, Pencak Silat