

# Pelatihan Rehabilitasi Gerak Pasca Cedera Ringan pada Komunitas Senam Ibu-Ibu Ceria Desa Tupa

Meyke Parengkuan\*<sup>1</sup>, Rifky Mile\*<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

\*e-mail: meyke.parengkuan@ung.ac.id

## Abstract

*Minor injuries such as sprains and muscle soreness are common issues experienced by members of exercise communities, especially among adults. Limited knowledge regarding first-aid treatment and movement rehabilitation techniques often results in suboptimal recovery. This community service program aimed to improve the understanding and skills of the “Ibu-Ibu Ceria” exercise community in Tupa Village in recognizing and handling minor injuries independently. The training used a participatory approach involving lectures, simulations, and hands-on practice. Pretest results showed an average score of 52.1, which increased to 83.2 after the training. Additionally, 85% of participants were able to independently perform basic rehabilitation techniques. These results indicate that community-based training is effective in enhancing injury literacy and basic rehabilitative skills. It is expected that this program can serve as an educational intervention model for other active community groups.*

**Keywords:** *Movement Rehabilitation; Minor Injury; Exercise Community; Participatory Training; Public Health*

## Abstrak

Cedera ringan seperti keseleo dan nyeri otot merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh anggota komunitas senam, terutama pada kelompok usia dewasa. Minimnya pengetahuan mengenai langkah penanganan awal dan teknik rehabilitasi gerak menyebabkan proses pemulihan tidak optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anggota komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria” di Desa Tupa dalam mengenali dan menangani cedera ringan secara mandiri. Metode pelatihan dilakukan secara partisipatif melalui ceramah, simulasi, dan praktik langsung. Hasil pretest menunjukkan rata-rata pemahaman peserta sebesar 52,1, meningkat menjadi 83,2 setelah pelatihan. Selain itu, 85% peserta mampu mempraktikkan teknik rehabilitasi sederhana secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi cedera dan keterampilan rehabilitatif dasar. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi edukatif di komunitas aktif lainnya.

**Kata kunci:** Rehabilitasi Gerak; Cedera Ringan; Komunitas Senam; Pelatihan Partisipatif; Kesehatan Masyarakat

## 1. PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang banyak diminati oleh masyarakat, terutama kalangan ibu-ibu di pedesaan. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai sarana sosial, hiburan, dan pembentukan komunitas sehat (Sari & Wibowo, 2021). Di Desa Tupa, komunitas “Ibu-Ibu Ceria” menjadi contoh nyata partisipasi perempuan dalam menjaga kesehatan melalui senam rutin. Namun demikian, intensitas dan teknik senam yang tidak tepat sering kali menyebabkan cedera ringan yang dapat mengganggu aktivitas harian mereka (Handayani et al., 2022). Cedera ringan yang umum terjadi meliputi keseleo (sprain), ketegangan otot (strain), dan nyeri sendi akibat gerakan berulang atau teknik yang salah. Pada kelompok usia dewasa dan lansia, risiko cedera meningkat karena faktor degeneratif pada sistem muskuloskeletal seperti kekakuan sendi, berkurangnya elastisitas otot, dan penurunan massa tulang (Kisner & Colby, 2018). Sayangnya, penanganan awal cedera dan rehabilitasi gerak masih belum banyak dipahami oleh masyarakat awam, sehingga dapat memperlambat proses pemulihan atau bahkan memperparah kondisi (Putri et al., 2020).

Pentingnya pelatihan rehabilitasi gerak pasca cedera ringan menjadi sangat strategis dalam konteks komunitas. Rehabilitasi tidak hanya bertujuan memulihkan fungsi fisik, tetapi juga mencegah

terjadinya cedera lanjutan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gerakan yang aman (Prasetyo & Kurniawan, 2020). Prinsip-prinsip dasar rehabilitasi seperti RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) serta latihan mobilisasi ringan terbukti efektif dalam mempercepat pemulihan jaringan lunak dan mengembalikan fungsi sendi serta otot (Bleakley et al., 2012; Brukner & Khan, 2017). Program pelatihan ini dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan partisipatif. Pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta, yaitu ibu-ibu dengan latar belakang non-medis yang aktif melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pendekatan edukatif dan demonstratif digunakan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan langsung teknik-teknik rehabilitasi sederhana sesuai kebutuhan mereka (Mulyani & Sugiharto, 2021; Astuti et al., 2022).

Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera ringan secara mandiri serta menerapkan gerakan preventif dalam kegiatan senam sehari-hari. Dengan demikian, keberlanjutan aktivitas fisik dalam komunitas dapat terjaga dengan aman dan produktif, sejalan dengan tujuan promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat (WHO, 2020; Kemenkes RI, 2023).

## 2. METODE

Pada Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk pelatihan rehabilitasi gerak pasca cedera ringan dengan pendekatan partisipatif berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tupa, Kecamatan Galela, Kabupaten Halmahera Utara, yang merupakan lokasi aktifnya komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria”. Kegiatan berlangsung selama dua hari pada bulan Juni 2025, dengan durasi masing-masing sesi pelatihan selama tiga jam per hari. Metode pelaksanaan dirancang agar tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga memberi ruang bagi peserta untuk praktik langsung serta berbagi pengalaman cedera ringan yang pernah dialami selama aktivitas senam. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Community-Based Participatory Training (CBPT), yaitu sebuah pendekatan edukatif yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta dari awal hingga akhir program (Astuti et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan karakteristik peserta yang merupakan anggota masyarakat non-medis, sehingga transfer pengetahuan harus dilakukan dengan cara yang mudah dipahami dan kontekstual. Materi pelatihan disusun berdasarkan prinsip-prinsip dasar rehabilitasi gerak yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu usia dewasa hingga lanjut usia yang aktif berolahraga.

Kegiatan ini melibatkan 28 peserta, seluruhnya adalah anggota aktif dari komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria”. Rentang usia peserta berkisar antara 30 hingga 60 tahun. Sebagian besar dari mereka rutin mengikuti senam minimal dua kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pengurus komunitas, mayoritas peserta pernah mengalami cedera ringan, seperti nyeri lutut, keseleo pergelangan kaki, dan ketegangan otot paha akibat aktivitas senam yang intens atau kurangnya pemanasan. Pelatihan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat setempat, penyusunan modul pelatihan, dan pembuatan materi visual berupa slide dan video pendek. Materi yang disiapkan mencakup topik-topik seperti jenis-jenis cedera ringan, prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), latihan mobilisasi ringan, peregangan otot, dan penguatan otot dasar (Bleakley et al., 2012; Brukner & Khan, 2017). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, diselingi tanya jawab, demonstrasi, dan simulasi kasus sederhana. Hal ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung.

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua bagian, yaitu pretest dan posttest berbentuk soal pilihan ganda untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta, serta lembar observasi praktik untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik rehabilitasi sederhana. Pretest dan posttest masing-masing terdiri dari 10 soal yang mencakup pemahaman tentang cedera ringan dan langkah awal penanganannya. Sedangkan lembar observasi digunakan oleh fasilitator untuk mencatat kesesuaian gerakan peserta saat melakukan peregangan dan latihan mobilisasi. Data dari kedua instrumen ini dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan, serta untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas metode pelatihan yang digunakan (Putri et al., 2020; Mulyani & Sugiharto, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan ini mengedepankan prinsip keterlibatan aktif peserta, pembelajaran berbasis pengalaman, serta pemanfaatan media sederhana namun fungsional. Penggunaan teknik demonstrasi dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan pembelajaran dewasa (*andragogi*) yang berfokus pada pengalaman konkret dan aplikasi langsung (Knowles et al., 2015; Kemenkes RI, 2023). Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan menjadi awal dari terbentuknya kesadaran kolektif dalam komunitas senam akan pentingnya penanganan cedera ringan dan penerapan gerak rehabilitatif yang aman.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Kegiatan pelatihan rehabilitasi gerak pasca cedera ringan diikuti oleh 28 peserta anggota komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria” di Desa Tupa. Sebelum pelatihan, peserta mengikuti pretest untuk mengukur tingkat pemahaman awal mengenai cedera ringan dan penanganannya. Skor rata-rata pretest adalah 52,1 (skala 100), dengan variasi nilai antara 30 hingga 70. Setelah pelatihan, dilakukan posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan dengan skor rata-rata sebesar 83,2, dan variasi nilai antara 70 hingga 100. Hal ini mengindikasikan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan selama pelatihan. Selain peningkatan pengetahuan, kemampuan praktik juga dinilai menggunakan lembar observasi oleh dua fasilitator. Hasil observasi menunjukkan bahwa 85% peserta mampu melakukan teknik dasar peregangan otot dan mobilisasi sendi dengan benar, sedangkan 15% peserta masih memerlukan bimbingan dalam menjaga postur dan ritme gerakan. Aktivitas simulasi cedera ringan juga menunjukkan bahwa peserta dapat mengenali gejala awal cedera dan menyebutkan tahapan penanganan sesuai prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).

Selama sesi diskusi dan tanya jawab, ditemukan bahwa sebagian besar peserta pernah mengalami nyeri otot dan sendi pasca senam, namun belum mengetahui cara penanganan yang tepat. Beberapa peserta mengandalkan pijat tradisional atau mengabaikan keluhan, yang berpotensi memperparah cedera. Setelah pelatihan, mereka menyatakan keinginan untuk menerapkan prinsip rehabilitasi yang diajarkan dan membagikan informasi tersebut kepada anggota komunitas lainnya.

#### Pembahasan

Hasil pelatihan ini menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dan demonstratif dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan rehabilitatif pada masyarakat non-medis, khususnya perempuan usia dewasa yang aktif secara fisik. Peningkatan skor posttest menegaskan bahwa penyampaian materi dalam bentuk visual dan praktik langsung sangat membantu pemahaman konsep (Knowles et al., 2015; Astuti et al., 2022). Kemampuan peserta dalam melakukan gerakan rehabilitasi sederhana membuktikan bahwa teknik ini dapat dengan mudah diadopsi oleh masyarakat luas. Latihan fleksibilitas, mobilisasi ringan, dan penguatan otot dasar yang diajarkan memiliki risiko cedera yang rendah dan aman dilakukan tanpa alat khusus (Brukner & Khan, 2017; Kisner & Colby, 2018). Selain itu, prinsip RICE yang diperkenalkan sebagai langkah awal penanganan cedera terbukti mudah diingat dan diterapkan, sebagaimana juga ditunjukkan dalam studi-studi sebelumnya pada kelompok masyarakat aktif (Bleakley et al., 2012).

Penting untuk dicatat bahwa meskipun sebagian peserta masih kesulitan dalam praktik, kehadiran fasilitator dan pelatihan berbasis simulasi membantu menurunkan hambatan belajar. Hal ini sejalan dengan pendekatan *andragogi* yang mengedepankan pengalaman konkret dan kebutuhan praktis peserta dewasa (Knowles et al., 2015). Partisipasi aktif peserta juga menunjukkan adanya kebutuhan riil akan literasi cedera dalam komunitas olahraga informal, sebagaimana diungkapkan dalam studi oleh Putri et al. (2020) dan Mulyani & Sugiharto (2021). Pelatihan ini juga berkontribusi pada upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat pedesaan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan komunitas dalam menangani cedera ringan, diharapkan frekuensi cedera berulang dapat ditekan, dan aktivitas fisik yang sehat dapat terus berlangsung secara aman dan berkelanjutan (WHO, 2020; Kemenkes RI, 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan rehabilitasi gerak pasca cedera ringan yang dilaksanakan pada komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria” Desa Tupa berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali serta menangani cedera ringan yang umum terjadi selama aktivitas fisik. Melalui pendekatan edukatif dan demonstratif, peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep cedera ringan, prinsip penanganan RICE, dan praktik gerakan rehabilitatif sederhana. Peningkatan skor posttest dan keberhasilan praktik teknik rehabilitasi menandakan bahwa materi pelatihan disusun secara tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan komunitas. Program ini juga membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat diimplementasikan secara efektif untuk mendorong masyarakat lebih sadar terhadap pentingnya penanganan dan pencegahan cedera olahraga secara mandiri.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan komunitas senam di Desa Tupa tidak hanya menjadi kelompok yang aktif secara fisik, tetapi juga memiliki kesiapan dalam menjaga kesehatan dan keamanan gerak. Ke depan, pelatihan serupa dapat direplikasi di komunitas lain sebagai bagian dari strategi preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas fisik yang sehat dan berkelanjutan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Tupa, pengurus komunitas senam “Ibu-Ibu Ceria”, serta seluruh peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan fasilitas dan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kerja sama dan kontribusi ini dapat terus terjalin dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Yulianti, I., & Hariani, R. (2022). Peningkatan kesadaran masyarakat tentang cedera olahraga melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 98–104.
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, D. C. (2012). PRICE needs updating, should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 220–221. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090297>
- Brukner, P., & Khan, K. (2017). *Brukner & Khan's clinical sports medicine* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Handayani, R., Susanto, A., & Mahendra, R. (2022). Cedera olahraga pada komunitas senam lansia di wilayah suburban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–63.
- Kemendes RI. (2023). *Buku saku promosi kesehatan masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.
- Mulyani, N., & Sugiharto, T. (2021). Pelatihan pencegahan cedera pada ibu-ibu PKK melalui gerakan aman. *Jurnal Abdimas Sehat*, 3(1), 45–51.
- Prasetyo, D., & Kurniawan, H. (2020). Pentingnya edukasi cedera dan rehabilitasi dalam komunitas olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(2), 89–96.
- Putri, D. W., Rahmawati, I., & Syahputra, M. (2020). Edukasi penanganan cedera ringan untuk komunitas aktif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 22–28.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>