

STUDI EPIDEMIOLOGIS CEDERA MUSKULOSKELETAL ATLET HAPKIDO DI INDONESIA: FAKTOR RISIKO, PENCEGAHAN, DAN PENATALAKSANAAN

Oleh: Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko, pencegahan, dan penatalaksanaan cedera muskuloskeletal pada atlet Hapkido di Indonesia. Metode yang akan digunakan adalah studi epidemiologi deskriptif dengan partisipasi penelitian pelatih Hapkido yang aktif dalam kegiatan pembinaan di organisasi Hapkido di Indonesia. Penelitian akan menggunakan kuesioner dan wawancara untuk mengumpulkan data mengenai profil atlet, faktor risiko, serta pencegahan dan penatalaksanaan cedera musculoskeletal pada atlet yang berada dibawah koordinasi pelatih Hapkido. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif untuk faktor risiko cedera musculoskeletal, pencegahan dan penatalaksanaan cedera. Hasil penelitian menunjukkan cedera cenderung lebih sering terjadi saat latihan daripada pertandingan, dengan cedera minor lebih sering terjadi. Pergelangan tangan, pergelangan kaki, dan lutut merupakan lokasi cedera yang umum, sedangkan jenis cedera paling sering adalah memar, sprain/strain, dan lecet. Penyebab utama cedera termasuk pemanasan yang kurang memadai, kurangnya pengalaman, dan teknik yang tidak benar. Upaya pencegahan yang umum melibatkan pemanasan yang memadai, peralatan keselamatan, dan program pelatihan yang tepat. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam pemahaman dan manajemen cedera dalam olahraga. Informasi ini dapat membantu para pelatih merancang program pelatihan yang lebih aman dan efektif. Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini berfokus pada laporan pelatih, yang dapat mengalami bias. Data cedera langsung dari atlet akan lebih menguatkan temuan ini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan pandangan yang bermanfaat untuk meningkatkan pendekatan dalam olahraga demi mencegah risiko cedera.

Kata Kunci: *Cedera, Muskuloskeletal, HAPKIDO*