

LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT WEB-SEMINAR
**“Performance Enhancement and Injury Prevention for Cyclist with
Physiotherapy Esa Unggul University”**



Ketua : Syahmirza Indra Lesmana
Anggota : Abdurrasyid
Muthiah Munawwarah
Trisia Lusiana Amir
Yudha Andara
Zunaedi Salam
Dian Anggraini
Mathias Jaya Putra
Nevi Herliyanti
Feronika O Laa
Shiva Widiaty
Vindiana Clarita

PROFESI FISIOTERAPI
FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2021

A. LATAR BELAKANG

Universitas Esa Unggul (UEU) adalah perguruan tinggi swasta di Kota Jakarta, Indonesia, yang berdiri pada tahun 1986 di bawah naungan Yayasan Pendidikan Kemala Mencerdaskan Bangsa. Universitas Esa Unggul sebagai salah satu universitas di Indonesia yang melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi (pendidikan, penelitian dan pengabdian) secara profesional, sistematis dan tanggung jawab untuk melayani masyarakat. Fakultas Fisioterapi program studi profesi fisioterapi Universitas Esa Unggul memiliki kegiatan dalam mata kuliah fisioterapi komunitas berupa pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan dalam bidang kesehatan terutama dalam bidang fisioterapi tema peningkatan performa dan pencegahan cedera untuk pesepeda.

Menurut Permenkes No 65 Tahun 2015 pada pasal 1 ayat 2, Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak fungsi anggota tubuh sepanjang daur kehidupan dengan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektrotapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi. Berdasarkan definisi diatas fisioterapi memiliki peran mengembalikan gerak dan fungsi serta membantu individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berolahraga maupun rekreasi.

Salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat adalah olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskular, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat. Namun, olahraga secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga yang benar, maka dapat mendatangkan cedera yang membahayakan bagi diri sendiri. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadi cedera olahraga, beberapa diantaranya adalah kurang persiapan fisik sebelum berolahraga dan penanganan cedera olahraga yang tidak tepat. Dalam hal ini fisioterapi memiliki kompetensi untuk memberikan edukasi dan pecegahan pada cedera olahraga yang tepat.

B. ANALISIS SITUASI

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu alat transportasi darat. Banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut diberbagai macam medan, misalnya bukit – bukit , medan yang terjal maupun hanya sekedar berlomba kecepatan saja. Mengayuh sepeda, adalah bagian dari latihan kardiovaskular yang efektif. Selain melatih jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah, juga menyebabkan pergerakan aktif dari sebagian besar pada otot tubuh. Namun, olahraga secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga yang benar, maka dapat mendatangkan cedera yang membahayakan bagi diri sendiri. Hal ini berkaitan dengan tipe cedera dalam bersepeda, menurut penelitian Martin Schweltnus jenis cedera dibagi menjadi dua yaitu akut dan kronis. Cedera akut biasanya terjadi akibat kecelakaan dan cedera kronik akibat penggunaan berlebihan (overuse). Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadi cedera olahraga, beberapa diantaranya adalah kurang persiapan fisik sebelum berolahraga. Dalam situasi ini pemanasan dan pendinginan penting dilakukan saat bersepeda serta exercise juga diperlukan untuk meningkat performa pada pesepeda.

C. TEMA KEGIATAN

Tema yang diangkat pada kegiatan ini adalah “Performance Enhancement and Injury Prevention for Cyclist with Physiotherapy Esa Unggul University”.

D. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk :

1. Memberikan informasi upaya pencegahan cedera olahraga dengan mengurangi risiko cedera dini pada pemain sepeda.
2. Memberikan edukasi mengenai peningkatan performa pada pemain sepeda.
3. Bentuk kepedulian mahasiswa/i fisioterapi terhadap kesehatan pemain sepeda, terutama dimasa pandemi ini.

E. BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan ini berupa seminar *online* atau secara daring yang dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi upaya pencegahan cedera olahraga dengan mengurangi risiko cedera dini dan peningkatan performa pada pemain sepeda yang dilakukan oleh mahasiswa/i fakultas fisioterapi universitas esa unggul.

F. STRATEGI DAN METODE KEGIATAN

Strategi pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan masyarakat melalui pendampingan pembelajaran dalam siklus pemecahan masalah yang berkaitan dengan upaya pencegahan cedera olahraga dengan mengurangi risiko cedera dini dan peningkatan performa pada pemain sepeda dengan cara :

1. Komunikasi Informasi dan edukasi tipe-tipe dari cedera
2. Komunikasi Informasi dan edukasi peningkatan performa mengenai warming up dan cooling down untuk mencegah cedera dan exercise untuk mencegah cedera

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan dengan metode pemaparan dan diskusi.

G. SASARAN KEGIATAN

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini yaitu pesepeda yang tergabung dalam komunitas sepeda “Pinang Ranti *Slow Gowes*” sebanyak 21 orang.

H. WAKTU DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN

Adapun kegiatan seminar *online* atau secara daring akan dilaksanakan pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 20 Maret 2021
Waktu : 14.00-16.00 WIB
Tempat : Daring (Zoom)

I. SUSUNAN PANITIA

(Lampiran I)

J. SUSUNAN ACARA

(Lampiran II)

K. PENUTUP

Demikianlah lembar pertanggung jawaban seminar *online* atau daring kami buat dengan sebenar-benarnya. Harapan kami, semoga dengan adanya kegiatan seminar *online* atau secara daring ini dapat menambah pengetahuan kita tentang pencegahan cedera saat melakukan olahraga sepeda dan semoga bermanfaat.

SUSUNAN PANITIA

Penasehat

- Dosen Koordinator : Syahmirza Indra Lesmana, Ftr, SKM, M.OR
- Clinical Educator : Abdurrasyid, Ftr, M.Fis
- Dosen Pengarah : Muthiah Munawwarah Ftr, M.Fis
Trisia Lusiana Amir, S.Pd, M.Biomed

Ketua Pelaksana	: Yudha Andara	20190607028
Wakil Ketua	: Zunaedi Salam	20190607062
Sekretaris	: Dian Anggraini	20190607007

Sie. Acara

Moderator	: Mathias Jaya Putra	20190607065
Pembawa Materi	: Yudha Andara	20190607028
	Zunaedi Salam	20190607062

Sie. Humas

Koordinator Humas	: Nevi Herliyanti	20190607046
Anggota Humas	: Feronika O Laa	20190607037

Sie. Pubdok

Koordinator Pubdok	: Shiva Widiaty	20190607054
Anggota Pubdok	: Vindiana Clarita	20190607040

SUSUNAN ACARA

Waktu	Kegiatan	Pemateri / Penanggung Jawab	Tempat
14.00 – 14.15	Registrasi Peserta	Humas, Acara	Google Form
14.15 - 14.30	Pembukaan	Acara	Daring
14.30 – 15.00	Sambutan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaprodi Profesi Fisioterapi 2. Dosen Koordinator 3. Clirical Educator 4. Ketua Pelaksana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bpk. Kesit Ivanali S.Ft.,M.Biomed 2. Bpk. Syahmirza Indra Lesmana SKM, S.Ft,M.OR 3. Bpk. Abdurrasyid Sst.ft,M.Fis 4. Yudha Andara 	Daring
15.00 - 15.15	Materi 1 Tipe cedera Olahraga pada pemain sepeda Pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera	Acara, Pemateri 1 : <ol style="list-style-type: none"> 1. Yudha Andara 	Daring
15.15 – 15.30	Materi 2 Exercise untuk meningkatkan performa dalam mencegah cedera	Acara, Pemateri 2: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zunaedi Salam 	Daring
15.30 - 15.55	Sesi Tanya Jawab	Acara	Daring
15.55 – 16.00	Penutupan	Acara	Daring

FOTO KEGIATAN WEBINAR









