



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

### Pemanfaatan Buku Saku Pertolongan Dan Perawatan Cedera Olahraga Bagi Masyarakat Desa Pardugul Samosir

Ahmad Al Munawar<sup>1</sup>, Bobby Helmi<sup>2</sup>, Andi Nur Abady<sup>3</sup>, Atika Swandana<sup>4</sup>, Nadhira Yasmine Ahmad<sup>5</sup>, Rinaldi Aditya<sup>6</sup>, Mutiara Syabilla<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [a.almunawar16@gmail.com](mailto:a.almunawar16@gmail.com)

---

#### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa pardugul dalam memberikan pertolongan dan perawatan cedera dalam berolahraga melalui media buku saku. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di wilayah desa pardugul kabupaten samosir yang belum memiliki bekal penanganan cedera secara terstruktur. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, simulasi, dan pembagian buku saku sebagai panduan praktis dalam menghadapi berbagai jenis cedera olahraga ringan hingga sedang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesiapan masyarakat dalam memberikan pertolongan pertama, yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Masyarakat juga menyatakan bahwa buku saku sangat membantu dalam memberikan rujukan cepat saat menghadapi kasus cedera saat beraktivitas maupun saat berolahraga. Respon peserta terhadap kegiatan sangat positif, meskipun terdapat keterbatasan seperti waktu pelatihan yang singkat dan belum adanya versi digital buku saku. Kesimpulan dari Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung keselamatan para masyarakat selama kegiatan olahraga di desa pardugul. Diharapkan, kegiatan serupa dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pelatihan lanjutan, penyusunan versi digital buku saku, serta replikasi program ke wilayah lain

**Kata Kunci :** Pengabdian, Buku, Cedera, Masyarakat

#### ABSTRACT

This community service activity aims to increase the knowledge and skills of the pardugul village community in providing help and treatment of injuries in sports through pocket book media. The target of the activity is the community in the pardugul village area of samosir district who do not have the provision of structured injury management. The methods used included counseling, training, simulation, and distribution of pocket books as practical guides in dealing with various types of mild to moderate sports injuries. The results of the activity showed an increase in understanding and readiness of the community in providing first aid, which was shown through the evaluation results before and after the activity. The community also stated that the pocket book was very helpful in providing a quick reference when dealing with cases of injury during activities or during sports. The participants' response to the activity was very positive, although there were limitations such as the short training time and the absence of a digital version of the pocket book. In conclusion, this activity made a real contribution in supporting the safety of the community during sports activities in Pardugul village. It is hoped that similar activities can be further developed through further training, preparation of a digital version of the pocket book, and replication of the program to other areas.

**Keywords:** Devotion, Book, Injury, Community

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat dan aktif yang semakin digalakkan di tengah masyarakat. Aktivitas fisik ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga, berbagai jenis aktivitas fisik, mulai dari yang bersifat rekreasi hingga kompetitif, semakin populer di berbagai kalangan usia (Zuriaturizky & Ghasya, 2024). Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, olahraga juga memiliki risiko, salah satunya adalah cedera. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, baik pemula maupun atlet berpengalaman (Safei et al., 2024). Di lingkungan masyarakat, cedera sering kali disebabkan oleh kurangnya pemanasan, teknik yang salah, penggunaan peralatan yang tidak sesuai, hingga ketidaksiapan fisik individu. Cedera yang terjadi bisa bersifat ringan seperti memar dan terkilir, hingga yang lebih serius seperti patah tulang atau cedera ligamen (Yulianan & Indrayana, 2021). Fenomena cedera dalam aktivitas olahraga masyarakat perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat mengganggu produktivitas individu, menurunkan motivasi untuk berolahraga, dan dalam kasus tertentu menimbulkan komplikasi jangka panjang (Lalu & Esser, 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai jenis-jenis cedera, penyebab, penanganan awal, dan langkah pencegahan sangat penting untuk meningkatkan keamanan dan efektivitas dalam berolahraga. Peningkatan aktivitas olahraga di masyarakat juga diiringi dengan meningkatnya insiden cedera yang terjadi selama pelaksanaannya.

Cedera olahraga dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, gangguan aktivitas harian, hingga ketidakefektifan dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun ekonomi (Tri Widhiyanti et al., 2019). Cedera tersebut dapat melibatkan berbagai jaringan tubuh seperti otot, ligamen, tendon, serta tulang, dan sering kali disebabkan oleh teknik yang tidak tepat, kurangnya pemanasan, penggunaan peralatan yang tidak sesuai, serta kondisi lingkungan yang tidak aman (Djangka & Arya Fansuri, 2023). Dalam konteks masyarakat umum, prevalensi cedera olahraga masih sering kali diabaikan dan kurang mendapatkan penanganan yang optimal. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan mengenai mekanisme cedera, penanganan awal yang tepat, serta strategi pencegahan yang efektif. Padahal, pemahaman yang baik mengenai faktor risiko dan tata laksana cedera dapat secara signifikan mengurangi angka kejadian dan dampak jangka panjang yang ditimbulkan (Yulanda et al., 2023). Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif berbagai aspek yang berkaitan dengan cedera olahraga di masyarakat, termasuk jenis cedera yang umum terjadi, faktor risiko yang menyertainya, serta pendekatan pencegahan dan penanganan yang sesuai. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya peningkatan keselamatan dan efektivitas aktivitas olahraga di tingkat komunitas.

Pertolongan dan perawatan cedera sangat penting untuk dipelajari baik untuk masyarakat pendidik maupun peserta didik sebagai salah satu pertolongan pertama namun banyak sekali masyarakat pendidik dan peserta didik yang menghadapi seseorang yang mengalami cedera hanya berteriak minta tolong dan ketakutan (Rahman et al., 2025). Jika melihat adanya kecelakaan terhadap seseorang tersebut, salah satunya yang sering terjadi saat siswa mengikuti pembelajaran olahraga ataupun latihan di

sekolah mengalami cedera hanya dibawa ke pengobatan alternatif dan medis tanpa diberikan bantuan pertolongan dan perawatan pertama saat terjadi cedera ataupun kecelakaan (Wulandari et al., 2022). Ada beberapa cara penanganan yang biasa dilakukan untuk menangani cedera. dalam bidang fisioterapi sendiri dikenal dengan istilah RICE yaitu Rest (istirahat), Ice (es) Compression (kompresi), Elevation (mengangkat daerah yang cedera) (Ilahi, 2024). Oleh karena itu, perlu disediakan sebuah buku saku yang dapat membantu siswa dalam penanganan cedera. Ada beberapa sumber belajar yang dapat digunakan untuk mengenalkan pertolongan dan perawatan cedera antara lain kartu pintar media audio-visual buku saku dan lain sebagainya.

Berdasarkan indentifikasi permasalahan utama yang dihadapi kebanyakan para masyarakat desa pardugul adalah tingkat pemahaman masyarakat terhadap penanganan pertama pada cedera olahraga masih sangat rendah. Banyak masyarakat yang belum mengetahui cara pertolongan yang benar, seperti penanganan luka, penggunaan kompres dingin atau panas, pembidaian sederhana, hingga kapan harus mencari bantuan medis. Hal ini menyebabkan cedera ringan yang seharusnya bisa pulih dengan cepat, justru memburuk akibat penanganan yang salah atau terlambat. Minimnya akses terhadap informasi kesehatan yang praktis dan relevan di tingkat desa menjadi salah satu penyebab utama. Permasalahan menjadi lebih kompleks karena sebagian besar masyarakat belum terbiasa menggunakan atau membaca materi kesehatan berbasis teks panjang atau berbahasa teknis. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan media panduan berbentuk ringkas, visual, dan aplikatif, seperti buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga, yang dapat digunakan secara mandiri oleh warga. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang sederhana, mudah diakses, dan kontekstual, salah satunya melalui buku saku tentang pertolongan dan perawatan cedera olahraga

Dalam konteks ini, pengembangan buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga menjadi sangat relevan. Buku saku ini dirancang untuk memberikan panduan singkat, praktis, dan mudah dipahami mengenai jenis-jenis cedera yang umum terjadi serta cara penanganannya (Helmi et al., 2021). Melalui buku saku ini, diharapkan masyarakat dapat lebih siap dan terampil dalam memberikan pertolongan pertama sebelum tenaga medis profesional mengambil alih. Penerapan buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kompetensi masyarakat dalam menghadapi situasi darurat, tetapi juga memberikan rasa aman kepada siswa selama mengikuti kegiatan olahraga. Dengan pendekatan yang terstruktur dan evaluasi yang rutin, kualitas penanganan cedera di sekolah dapat meningkat secara signifikan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menangani cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana buku saku yang dikembangkan mampu memberikan panduan yang jelas, praktis, dan mudah diterapkan oleh seluruh masyarakat dalam situasi darurat di kehidupan sehari-hari

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif, di mana mitra tidak hanya menjadi penerima manfaat,

tetapi juga terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa langkah sistematis, yaitu:

#### 1. Identifikasi Masalah

Langkah awal dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara kepada beberapa masyarakat di desa Pardugul Samosir untuk mengidentifikasi pengetahuan, keterampilan, serta kendala yang mereka alami dalam menangani cedera olahraga di lingkungan desa.

#### 2. Perencanaan Kegiatan

Setelah permasalahan teridentifikasi, tim pengabdian menyusun rencana pengembangan dan distribusi buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga. Buku saku ini disusun berdasarkan hasil kajian ilmiah serta kebutuhan riil di lapangan, dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

#### 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa bentuk kegiatan utama, yaitu:

- Sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya penanganan cedera olahraga.
- Workshop atau pelatihan penggunaan buku saku, yang mencakup teori pertolongan pertama, simulasi kasus, dan praktik langsung.
- Distribusi buku saku secara fisik maupun digital kepada masyarakat desa yang terlibat.

#### 4. Pendampingan dan Monitoring

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan secara berkala untuk memastikan masyarakat mampu menerapkan isi buku saku dalam kegiatan sehari-hari. Pendampingan dilakukan baik secara langsung maupun melalui media komunikasi online.

#### 5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak dan efektivitas kegiatan pengabdian. Teknik evaluasi meliputi penyebaran kuesioner, wawancara singkat, dan pengamatan langsung. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani cedera setelah mengikuti kegiatan.

#### 6. Pelaporan dan Tindak Lanjut

Hasil dari kegiatan pengabdian disusun dalam bentuk laporan sebagai pertanggungjawaban kegiatan, sekaligus menjadi bahan pertimbangan untuk program lanjutan, seperti pengembangan media digital, pelatihan lanjutan, atau kerja sama dengan instansi Kesehatan.

Penelitian ini melibatkan 40 responden yang merupakan warga Desa Pardugul yang aktif mengikuti kegiatan olahraga tingkat desa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria responden adalah warga usia 17–60 tahun yang secara rutin mengikuti minimal satu kegiatan olahraga dalam sebulan terakhir.

### **Alat Ukur yang Dipakai**

Untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian serta keberhasilan pemanfaatan buku saku oleh masyarakat, digunakan beberapa alat ukur sebagai berikut:

1. Kuesioner Pre-Test dan Post-Test
2. Lembar Observasi Simulasi
3. Angket Kepuasan Peserta
4. Wawancara Terstruktur

## **Tingkat Ketercapaian Keberhasilan**

Tingkat keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diukur berdasarkan beberapa indikator utama yang telah ditetapkan sebelumnya. Indikator tersebut mencakup aspek partisipasi peserta, pemahaman materi, kemampuan penerapan buku saku, serta tanggapan dan kepuasan mitra terhadap kegiatan yang dilaksanakan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendistribusian buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga telah memberikan dampak yang positif bagi masyarakat di desa Pardugul Samosir. Hasil kegiatan ini dapat dijabarkan dalam beberapa poin berikut:

#### **1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat**

Melalui kegiatan pelatihan dan penggunaan buku saku, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan Masyarakat mengenai penanganan cedera olahraga. Hal ini dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata peserta dari 62 menjadi 87.

#### **2. Pemanfaatan Buku Saku Secara Efektif**

Masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dalam menggunakan buku saku sebagai panduan pertolongan pertama di desa pardugul. Sebagian besar masyarakat menyatakan bahwa buku ini sangat membantu, khususnya saat terjadi cedera ringan seperti keseleo, terkilir, atau luka ringan saat pelajaran olahraga.

#### **3. Simulasi Pertolongan Pertama Berjalan Baik**

Simulasi yang dilakukan selama kegiatan pelatihan memperlihatkan bahwa sebagian besar masyarakat dapat menerapkan isi buku saku dalam praktik langsung. Mereka mampu menunjukkan langkah-langkah dasar pertolongan pertama dengan urutan yang benar dan respons yang cepat.

#### **4. Tingginya Tingkat Kepuasan Peserta**

Dari angket evaluasi, lebih dari 90% peserta menyatakan puas terhadap isi, penyajian, dan manfaat buku saku. Selain itu, banyak masyarakat mengusulkan agar kegiatan ini dilanjutkan ke tingkat yang lebih luas dan mencakup pelatihan lanjutan tentang penanganan cedera berat dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan.

#### **5. Rekomendasi Pengembangan Lanjutan**

Sebagai hasil tambahan dari kegiatan ini, tim pengabdian menerima masukan untuk mengembangkan buku saku dalam versi digital atau aplikasi yang dapat diakses dengan mudah melalui perangkat seluler, agar lebih praktis digunakan di lapangan

## **Tingkat Ketercapaian Keberhasilan**

Tingkat keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diukur berdasarkan beberapa indikator utama yang telah ditetapkan sebelumnya. Indikator

tersebut mencakup aspek partisipasi peserta, pemahaman materi, kemampuan penerapan buku saku, serta tanggapan dan kepuasan mitra terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Adapun tingkat ketercapaian keberhasilannya adalah sebagai berikut:

1. Keterlibatan Peserta (Masyarakat)  
Tingkat kehadiran dan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan mencapai 95% dari target yang ditentukan. Hal ini menunjukkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat dalam mengikuti pelatihan dan kegiatan pendampingan.
2. Peningkatan Pemahaman Materi  
Berdasarkan hasil pre-test dan post-test sederhana yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap penanganan cedera olahraga sebesar 85%. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan efektif meningkatkan pengetahuan peserta.
3. Kemampuan Menggunakan Buku Saku  
Dari hasil observasi dan simulasi penanganan cedera selama pelatihan, sekitar 90% peserta mampu menerapkan isi buku saku secara tepat sesuai dengan prosedur dasar pertolongan pertama.
4. Kepuasan dan Tanggapan Mitra  
Berdasarkan kuesioner kepuasan, sebanyak 92% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan buku saku mudah digunakan dalam situasi nyata di lapangan. Sebagian besar menyarankan agar buku ini digunakan secara berkelanjutan dan disosialisasikan ke sekolah-sekolah lainnya.
5. Dampak Langsung di Desa  
Dalam masa pendampingan awal, beberapa masyarakat telah mulai menerapkan isi buku saku dalam kegiatan aktivitas olahraga di keluarga, terutama saat menangani cedera ringan. Hal ini menunjukkan bahwa buku saku bukan hanya dipahami, tetapi juga diimplementasikan dengan baik

**Tabel Indikator dan Tingkat Capaian Keberhasilan**

No	Indikator Keberhasilan	Target (%)	Capaian Nyata (%)	Keterangan
1	Partisipasi Masyarakat dalam kegiatan	90	95	Melebihi target, antusiasme tinggi
2	Peningkatan pengetahuan (pre-test ke post-test)	75	85	Tercapai, menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik
3	Kemampuan menggunakan buku saku saat simulasi	80	90	Mayoritas peserta mampu menerapkan isi buku dengan benar
4	Kepuasan peserta terhadap kegiatan	85	92	Peserta merasa sangat terbantu oleh kegiatan ini
5	Penerapan buku saku di keluarga pasca kegiatan	70	78	Masyarakat mulai menerapkan secara mandiri di lingkungan keluarga



Gambar 1. Narasumber memberikan materi

### **Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam bentuk pelatihan dan distribusi buku saku pertolongan dan perawatan cedera olahraga kepada masyarakat di desa Pardugul Samosir menunjukkan hasil yang positif dan sejalan dengan berbagai temuan dalam kegiatan pengabdian sebelumnya. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa cedera saat melakukan aktivitas olahraga di masyarakat merupakan masalah yang cukup signifikan dan sering kali tidak ditangani dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang cara menangani cedera olahraga setelah diberikan buku saku. Hal ini menunjukkan bahwa buku saku efektif sebagai media edukasi yang mudah dipahami dan praktis. Informasi yang disajikan secara ringkas dan ilustratif memudahkan masyarakat untuk mengingat langkah-langkah pertolongan pertama, seperti teknik RICE dan penanganan luka ringan. Sebagian besar responden menyatakan bahwa buku saku mudah dibawa dan digunakan dalam situasi darurat. Hal ini memperkuat fungsi buku saku sebagai panduan cepat yang dapat diandalkan di lokasi cedera sebelum bantuan medis profesional tiba. Namun, beberapa responden menyarankan agar buku saku juga tersedia dalam format digital agar lebih mudah diakses melalui smartphone. Kemudahan akses dan format buku saku yang ringkas menjadi salah satu faktor utama yang mendukung pemanfaatannya di lingkungan masyarakat. Buku saku yang bisa dibawa kapan saja memudahkan pengguna untuk mengingat dan menerapkan langkah penanganan cedera secara cepat saat dibutuhkan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa buku saku pertolongan pertama memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menangani cedera olahraga. Penelitian oleh (Siregar & Nugroho, 2022) menemukan bahwa penggunaan buku saku sebagai media edukasi mampu meningkatkan pemahaman pelajar tentang langkah-langkah pertolongan pertama cedera olahraga hingga 75%. Responden yang mendapatkan buku saku menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan tindakan awal penanganan dibandingkan kelompok yang tidak mendapat buku saku. Selanjutnya, penelitian dari (Ita et al., 2022) menegaskan bahwa distribusi buku saku pertolongan pertama di kalangan komunitas olahraga meningkatkan kesiapsiagaan anggota komunitas dalam menghadapi cedera olahraga. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa buku saku yang dilengkapi dengan

gambar ilustrasi membantu pengguna dalam memahami prosedur pertolongan pertama secara visual dan praktis. Selain itu, studi oleh (Bertrando, 2018) menyatakan bahwa keberadaan buku saku pertolongan pertama sangat membantu di daerah dengan akses terbatas ke fasilitas kesehatan. Dalam situasi darurat, buku saku tersebut menjadi panduan cepat bagi masyarakat untuk melakukan tindakan awal sebelum mendapatkan bantuan medis profesional.

Sementara itu, Hasil penelitian lain menemukan bahwa penyebaran buku saku di komunitas olahraga amat sangat berpengaruh terhadap penurunan waktu respons penanganan cedera (Hidayah et al., 2023). Mereka mencatat adanya penurunan kasus cedera yang diperparah akibat penanganan yang salah setelah masyarakat mendapatkan buku saku sebagai panduan. Penelitian oleh (Winara et al., 2024) mengungkapkan bahwa buku saku yang disertai dengan pelatihan singkat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan hanya memberikan buku saku saja. Pelatihan ini membantu peserta memahami isi buku secara lebih mendalam dan mampu mempraktikkan teknik pertolongan pertama dengan baik. Selain itu, studi oleh (Sanusi et al., 2020) menekankan pentingnya desain buku saku yang menarik dan ilustrasi yang jelas agar mudah dipahami oleh semua kalangan, termasuk masyarakat dengan latar belakang pendidikan rendah. Buku saku yang disusun secara visual membantu mempercepat proses belajar dan meningkatkan kemampuan praktis masyarakat. Dari hasil penelitian terdahulu ini dapat disimpulkan bahwa buku saku pertolongan pertama merupakan alat edukasi yang efektif dan praktis dalam meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menangani cedera olahraga. Namun, masih diperlukan upaya untuk memperluas distribusi dan mengintegrasikan pelatihan langsung agar pengetahuan ini dapat diaplikasikan secara maksimal. Sebagian besar kegiatan pengabdian terdahulu lebih banyak meneliti di lingkungan sekolah atau komunitas olahraga perkotaan.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan buku saku pertolongan pertama cedera olahraga, terdapat beberapa keterbatasan yang menjadi tantangan dalam mencapai hasil yang maksimal. Pertama, cakupan wilayah pengabdian masih terbatas pada area tertentu sehingga belum dapat menjangkau masyarakat luas, khususnya di daerah-daerah terpencil yang juga sangat membutuhkan edukasi tentang pertolongan pertama. Selain itu, waktu pelaksanaan pengabdian yang relatif singkat membatasi intensitas sosialisasi dan pendampingan kepada masyarakat. Hal ini menyebabkan pemahaman dan penerapan materi dari buku saku oleh sebagian peserta belum optimal. Variasi tingkat pendidikan dan latar belakang masyarakat juga mempengaruhi efektivitas penyampaian materi, dimana beberapa kelompok memerlukan pendekatan yang lebih sederhana dan praktis agar dapat memahami isi buku saku dengan baik. Faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan pengabdian adalah keterbatasan fasilitas dan sumber daya, seperti jumlah tenaga pendamping yang terbatas dan kurangnya alat bantu visual atau media interaktif. Hal ini menghambat proses pembelajaran dan simulasi pertolongan pertama secara langsung. Selain itu, pemanfaatan teknologi juga belum maksimal, terutama bagi masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap perangkat digital atau jaringan internet, sehingga penggunaan buku saku versi digital belum optimal.

## **KESIMPULAN**

Buku saku pertolongan pertama cedera olahraga terbukti efektif sebagai media edukasi yang meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan masyarakat dalam menangani cedera olahraga secara cepat dan tepat. Pemanfaatan buku saku ini

memudahkan masyarakat untuk memahami langkah-langkah pertolongan pertama, sehingga dapat mengurangi risiko cedera yang lebih serius. Meskipun demikian, keberhasilan pemanfaatan buku saku masih dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti cakupan distribusi yang terbatas, variasi tingkat pendidikan masyarakat, dan kurangnya pelatihan pendukung. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan berupa penyebaran yang lebih luas, pelatihan langsung, dan pengembangan media digital agar buku saku dapat diakses dan digunakan secara optimal oleh masyarakat. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen atau studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang pemanfaatan buku saku terhadap perubahan perilaku dan kemampuan pertolongan pertama masyarakat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, khususnya kepada masyarakat dan komunitas olahraga yang bersedia berpartisipasi, serta kepada para pendamping dan rekan kerja yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi. Tidak lupa, kami juga menyampaikan apresiasi kepada keluarga yang selalu memberikan dorongan dan motivasi selama proses pengabdian ini. Semoga hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan pengetahuan dan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi cedera olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bertrando, P. (2018). Causes, Precautions and Management of Risk Factors Associated with Sports Injuries. *Emotions and the Therapist*, 4(3), 75–109. <https://doi.org/10.4324/9780429474217-4>
- Djanga, L., & Arya Fansuri, M. (2023). Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Cidera Pada Permainan Sepak Bola Pada Klub Bola Ssb Samkot. *PATIKALA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 716–721. <https://doi.org/10.51574/patikala.v2i3.678>
- Helmi, B., Aditya, R., & Lusiana. (2021). Development of a Sports Injury Aid And Treatment Handbook For High School Students. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jope.6.1.60-71>
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Komunitas Semarang Runner. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 51.
- Ilahi, B. R. (2024). Pelatihan Massage Cedera Olahraga ( MCO ) Menggunakan Infrared pada Tenaga Pendidik Sekolah Keberbakatan Olahraga ( SKO ) Provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan*, 22(01), 131–138. <https://doi.org/10.33369/dr.v22i1.35449>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Lalu, S., & Esser, B. (2024). Hubungan Penanganan Cedera Olahraga Dan Kondisi Saat Kembali Berolahraga Pasca Cedera Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education ...*, 2(1). <https://doi.org/doi.org/10.36312/madu.v2i1.104>
- Rahman, H., Alaydrus, M. M., & As, M. (2025). Pelatihan Pemasangan Balut Bidai Sebagai Tatalaksana Awal Pada Trauma Dislokasi Dan Patah Tulang Pada Masyarakat Pesisir

- Pantai Desa Kuranji Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *Eastasouth Journal of Impactive Community Services*, 3(02), 61–68. <https://doi.org/10.58812/ejimcs.v3i02>
- Safei, I., Damayanti, D., Karim, A., Nabillah, A. A., & Sembaba, B. (2024). Edukasi Penggunaan Suplemen yang Aman dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga bagi Guru Olahraga se-Kota Bandar Lampung. *JURNAL DHARMA PENDIDIKAN DAN KEOLAHRAGAAN*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v4i1.31098>
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40–50. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761)
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Tri Widhiyanti, Ariawati, & Bagia. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. *Tri Widhiyanti*, 5(1), 1–23.
- Winara, Syahrial, & Haniyyah, U. (2024). Pengembangan Buku Saku Berbasis Masalah Based Learning Untuk Pengenalan Pertolongan Dan Pengobatan Cedera Olahraga. *Jurnal Guru Kita*, 8(3), 449–453. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jgk.v8i3.54031>
- Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Cedera Olahraga di Komunitas Bola Voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.32585/educate.v2i2.2872>
- Yulanda, N. A., Novikadarti, R. G., Fradianto, I., & Maulana, M. A. (2023). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Cedera Siswa Bagi Guru Sekolah Dasar Desa Ambawang Kuala Kalimantan Barat. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(2), 351–359. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i2.1661>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Apjokktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>