

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar dan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga bagi Komunitas Lari Island's Wolfpack di Denpasar

Komang Aditya Yudistira¹, dr. Ni Made Puspa Dewi Astawa¹

¹Bagian Profesi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali Indonesia.

*Email: adityayds@yahoo.com

Abstrak

Latar Belakang: Island's Wolfpack Bali adalah komunitas lari yang terdiri dari pelari pemula hingga berpengalaman. Aktivitas fisik yang intens dalam komunitas ini meningkatkan risiko kejadian darurat medis, seperti serangan jantung, cedera olahraga, dan dehidrasi. Namun, tingkat pengetahuan anggota komunitas mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD) dan pertolongan pertama masih rendah. Oleh karena itu, pelatihan BHD dan pertolongan pertama pada cedera olahraga menjadi penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan anggota komunitas dalam menghadapi situasi darurat. **Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan kepada anggota komunitas lari Island's Wolfpack Bali. Materi yang diberikan mencakup teori dan praktik terkait BHD, penggunaan *Automated External Defibrillator* (AED), serta pertolongan pertama pada cedera olahraga. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. **Hasil:** Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai BHD dan pertolongan pertama, dengan peningkatan rata-rata nilai post-test sebesar 30% dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi praktik, yang mencerminkan kesiapan mereka dalam menerapkan keterampilan yang diperoleh. **Kesimpulan:** Pelatihan BHD dan pertolongan pertama terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota komunitas lari Island's Wolfpack Bali dalam menghadapi kejadian darurat medis. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkala untuk meningkatkan keselamatan dalam komunitas olahraga.

Kata kunci : Bantuan Hidup Dasar, Pertolongan Pertama, Cedera Olahraga, Pelari, Komunitas

Abstract

[Education on the Sustainability of Visual Inspection with Acetic Acid (IVA) and Pap Smear Activities by Midwives at the Kesiman Sub-district Auxiliary Health Center]

Background: Island's Wolfpack Bali is a running community consisting of runners ranging from beginners to experienced athletes. The intense physical activity within this community increases the risk of medical emergencies such as heart attacks, sports injuries, and dehydration. However, the level of knowledge among community members regarding Basic Life Support (BLS) and first aid is still low. Therefore, BLS and first aid training for sports injuries is important to improve the preparedness of community members in handling emergency situations. **Methods:** This activity was conducted in the form of outreach and training for members of the Island's Wolfpack Bali running community. The material provided included theory and practice related to BLS, the use of Automated External Defibrillators (AED), and first aid for sports injuries. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests to measure participants' knowledge improvement. **Results:** The activity was attended by 30 participants. Evaluation results showed a significant increase in participants' understanding of BLS and first aid, with an average post-test score improvement of 30% compared to the pre-test. Additionally, participants demonstrated high enthusiasm during the practical sessions, reflecting their readiness to apply the skills acquired. **Conclusion:** BLS and first aid training has been proven to enhance the knowledge and skills of members of the Island's Wolfpack Bali running community in responding to medical emergencies. Similar activities are expected to be conducted regularly to improve safety within the sports community.

Keywords: Basic Life Support, First Aid, Sports Injuries, Runners, Community

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat. Salah satu bentuk olahraga yang paling mudah diakses adalah lari, yang kini telah berkembang menjadi aktivitas sosial dengan banyak komunitas lari terbentuk di berbagai wilayah. Aktivitas fisik seperti ini memberikan banyak manfaat, tetapi juga membawa risiko yang tidak sedikit apabila dilakukan tanpa kesiapan atau pengawasan yang memadai ^(1,2). Island's Wolfpack Bali adalah salah satu komunitas lari yang aktif dan memiliki jumlah anggota yang cukup besar dengan latar belakang usia, tingkat kebugaran, dan kondisi medis yang beragam. Dalam aktivitas yang intens dan terbuka seperti ini, potensi kejadian darurat medis tidak dapat diabaikan ⁽³⁾.

Risiko yang dapat terjadi dalam aktivitas lari meliputi henti jantung mendadak, serangan panas (heat stroke), dehidrasi berat, hingga cedera otot dan tulang seperti sprain, strain, atau bahkan fraktur ⁽⁴⁻⁶⁾. Dalam kondisi darurat tersebut, respons awal oleh orang terdekat menjadi sangat penting untuk menentukan hasil klinis korban. Hal ini sejalan dengan prinsip "Golden Hour", di mana intervensi dalam 60 menit pertama sejak kejadian gawat darurat dapat menentukan keselamatan dan pemulihan pasien ⁽⁷⁾.

Namun, berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada anggota komunitas lari, ditemukan bahwa sebagian besar anggota belum memiliki pengetahuan maupun keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama, termasuk Bantuan Hidup Dasar (BHD) ⁽⁸⁾. Padahal, dalam situasi lapangan seperti kegiatan lari outdoor, ketersediaan tenaga medis profesional seringkali terbatas ⁽⁹⁾.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan edukasi dan pelatihan pertolongan pertama di lingkungan komunitas lari. Studi lain menunjukkan bahwa pelatihan BHD yang dilakukan kepada masyarakat awam secara signifikan meningkatkan kemampuan respons awal dan outcome korban ^(10,11). Oleh karena itu, dilakukan kegiatan

pengabdian masyarakat berupa pelatihan BHD dan pertolongan pertama pada cedera olahraga guna meningkatkan kapasitas komunitas dalam memberikan respons medis awal secara mandiri.

Pengetahuan tentang BHD memungkinkan anggota komunitas untuk memberikan respons awal sebelum bantuan medis profesional tiba. Tindakan dalam satu jam pertama setelah insiden (golden hour) dapat sangat mempengaruhi hasil kesehatan korban ⁽¹²⁾. Pelatihan BHD memastikan bahwa anggota komunitas dapat memberikan pertolongan pertama yang vital dalam waktu tersebut. Penyediaan bantuan hidup dasar yang cepat dan tepat dapat menyelamatkan nyawa dan mengurangi risiko komplikasi serius ^(13,14).

Pengetahuan tentang CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) dan penggunaan AED (Automated External Defibrillator) sangat penting dalam situasi di mana seseorang mengalami henti jantung mendadak ⁽¹⁵⁾.

Pelatihan Bantuan Hidup Dasar menjadi sangat penting bagi komunitas lari Island's Wolfpack Bali. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat, anggota komunitas dapat meningkatkan keselamatan dan kesejahteraan satu sama lain, memastikan bahwa mereka tidak hanya menikmati kegiatan lari, tetapi juga melakukannya dengan aman dan bertanggung jawab ^(16,17). Mitra pada PKM ini adalah Island's Wolfpack Bali yang merupakan komunitas lari yang berpusat di Bali dan terbuka untuk semua pecinta lari, baik pemula maupun pelari berpengalaman. Komunitas ini termasuk komunitas yang memiliki anggota yang banyak dan memiliki keragaman dalam hal karakteristiknya, baik dari segi usia, segi kekuatan fisik dan kebugaran. Komunitas ini beranggotakan sekitar 45 orang ⁽¹⁸⁻²⁰⁾.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Program pelatihan dilaksanakan dalam beberapa tahap: persiapan materi dan alat, koordinasi dengan mitra, penyuluhan medis, simulasi BHD dan pertolongan cedera olahraga, pemberian alat bantu P3K,

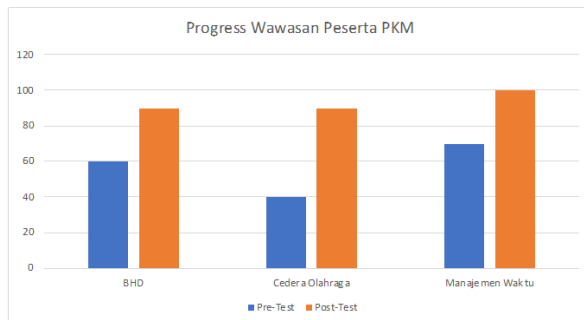
serta edukasi manajemen waktu. Sasaran kegiatan adalah 25 anggota komunitas Island's Wolfpack Bali.



Gambar 1. Kegiatan Komunitas Lari Island's Wolfpack Bali

Analisis Data

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test (20 soal MCQ). Peningkatan pengetahuan diukur dari nilai rata-rata pre-test dan post-test. Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung saat praktik.



Gambar 2. Nilai Pre-test dan Post-test PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 30 anggota aktif komunitas Island's Wolfpack. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi keterampilan langsung.

Evaluasi Pengetahuan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang rendah tentang langkah-langkah dasar dalam Bantuan Hidup Dasar. Skor pre-test rata-rata peserta adalah 60 dari skala 100. Setelah dilakukan pelatihan berupa penyuluhan dan simulasi langsung, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 90. Peningkatan ini tidak hanya terjadi secara

kuantitatif, tetapi juga secara kualitatif, dilihat dari jawaban peserta yang lebih akurat dan runtut dalam menggambarkan alur BHD dan penanganan cedera olahraga.

Evaluasi Keterampilan Praktis

Seluruh peserta berhasil melakukan langkah-langkah dasar dalam BHD secara mandiri, mulai dari pemeriksaan kesadaran, pembukaan jalan napas, pemberian kompresi dada dengan kedalaman dan ritme yang sesuai (100–120 kali/menit), hingga penggunaan masker CPR untuk ventilasi. Dalam sesi pertolongan pertama, peserta mampu melakukan pembidaian pada ekstremitas bawah, menggunakan perban elastis untuk menangani sprain ringan, serta memberikan penanganan awal untuk heat stroke dan dehidrasi ringan. Evaluasi observasional menunjukkan bahwa 90% peserta mampu mengaplikasikan keterampilan secara benar tanpa intervensi instruktur.

Umpan Balik Peserta

Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa ini adalah kali pertama mereka mengikuti pelatihan BHD. Mereka merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi situasi darurat setelah mengikuti pelatihan. Beberapa peserta juga mengusulkan agar pelatihan ini dilakukan secara berkala dan disertai uji kompetensi sederhana.

Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Peningkatan nilai rata-rata sebesar 30 poin dari pre-test ke post-test merupakan indikator efektivitas metode pelatihan yang digunakan. Hal ini sejalan dengan temuan Kim dkk. (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan langsung berbasis komunitas dapat meningkatkan survival rate pada korban henti jantung di luar rumah sakit.

Peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan RJP dan pertolongan cedera juga mendukung temuan American Heart Association (2020) yang menyebutkan bahwa edukasi praktis dan simulasi adalah metode terbaik untuk pelatihan masyarakat awam. Program ini juga memperkuat konsep "first responder" berbasis

komunitas, di mana orang-orang di sekitar korban dapat memberikan intervensi awal sebelum bantuan profesional tiba.

Partisipasi aktif peserta dalam simulasi menunjukkan bahwa pendekatan experiential learning sangat efektif, terutama dalam komunitas dengan latar belakang medis yang minim. Dengan latihan langsung menggunakan manekin dan alat bantu, peserta menjadi lebih familier dan siap melakukan tindakan nyata ketika dibutuhkan.

Pelatihan ini tidak hanya berdampak pada kapasitas individu tetapi juga memperkuat sistem pendukung komunitas secara kolektif. Ketika satu anggota mampu memberikan pertolongan pertama, maka komunitas memiliki daya tanggap yang

lebih baik dalam menghadapi risiko-risiko medis yang mungkin terjadi dalam aktivitas fisik seperti lari.

Meskipun hasilnya positif, kegiatan ini juga menghadapi tantangan dalam penjadwalan dan kehadiran peserta karena kesibukan kerja. Solusi yang digunakan adalah fleksibilitas waktu pelaksanaan serta penggunaan media edukasi tambahan seperti modul digital yang dapat diakses setelah pelatihan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pertolongan pertama berbasis komunitas sangat penting dan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk membangun komunitas yang lebih sehat, aman, dan tanggap terhadap kegawatdaruratan.



Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan BHD dan Penyuluhan

Pelatihan ini tidak hanya berdampak pada kapasitas individu tetapi juga memperkuat sistem pendukung komunitas secara kolektif. Ketika satu anggota mampu memberikan pertolongan pertama, maka komunitas memiliki daya tanggap yang lebih baik dalam menghadapi risiko-risiko

medis yang mungkin terjadi dalam aktivitas fisik seperti lari.

Meskipun hasilnya positif, kegiatan ini juga menghadapi tantangan dalam penjadwalan dan kehadiran peserta karena kesibukan kerja. Solusi yang digunakan

adalah fleksibilitas waktu pelaksanaan serta penggunaan media edukasi tambahan seperti modul digital yang dapat diakses setelah pelatihan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pertolongan pertama berbasis komunitas sangat penting dan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk membangun komunitas yang lebih sehat, aman, dan tanggap terhadap kegawatdaruratan.

KETERBATASAN

Pelatihan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang terbatas, durasi pelatihan yang singkat, dan evaluasi yang mencakup jangka pendek. Selain itu, keterbatasan waktu akibat kesibukan peserta serta penggunaan alat simulasi yang belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi darurat nyata juga menjadi kendala. Pelatihan berkelanjutan dengan cakupan peserta dan materi yang lebih luas sangat disarankan.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan BHD dan pertolongan pertama berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan komunitas Island's Wolfpack. Program ini terbukti efektif dan dapat diterapkan pada komunitas olahraga lainnya untuk meningkatkan kesiapsiagaan terhadap kejadian darurat medis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa serta Island's Wolfpack Bali atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kim JH, Rim AJ, Miller JT, Jackson M, Patel N, Rajesh S, et al. Cardiac Arrest During Long-Distance Running Races. *JAMA* [Internet]. 2025 May 20;333(19):1699. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2832121>
2. American Heart Association. American Heart Association CPR & First Aid. 2019. Basic Life Support (BLS) Training. Available from: <https://cpr.heart.org/en/cpr-courses-and-kits/healthcare-professional/basic-life-support-bls-training>
3. Dong X, Zhang L, Wang Z, Zheng Z jie. Implementation of basic life support education for the lay public in China: barriers, enablers, and possible solutions. *Front Public Heal* [Internet]. 2024 Jun 27;12. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1390819/full>
4. Baptist Health South Florida. Baptist Health News. 2025. National Youth Sports Safety Month: Importance of CPR & AED Training. Available from: <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/youth-sports-safety-month-importance-of-cpr-and-aed-training>
5. WorldPoint. WorldPoint Blog. 2023. CPR in Sports: Saving Athletes On and Off the Field. Available from: <https://www.worldpoint.com/mena/blog/cpr-in-sports-saving-athletes-on-and-off-the-field/>
6. ECSI. ECSI. 2024. The Importance of Training Coaches, Parents, and Others on the Use of Basic First Aid & AEDs. Available from: <https://www.ecsinstitute.org/blog/ecsi/2024/03/25/the-importance-of-training-coaches-parents-and-others-on-the-use-of-basic-first-aid-aeds>
7. Red Cross. Red Cross Training Services. 2018. Basic Life Support (BLS) Training with Red Cross. Available from: <https://www.redcross.org/take-a-class/bls/bls-training?srsId=AfmBOoraJbFnCS5x9Xe2vghgMyNGPHHCNP29rIv9IJZrmxYYvOEfPDl5>
8. MyCPR NOW Blog. CPR Certification Now. 2023. Sports Safety: Why Athletes Should Be Trained in First Aid. Available from: <https://cprcertificationnow.com/blogs/mycpr->

- now-blog/sports-safety-why-athletes-should-be-trained-in-first-aid?srsltid=AfmBOopCUbhrhBWPVPnXwnmz9vmudLwuGrW9kOuQSiToGrnilPuocd_y
9. Innosonian. Innosonian Global. 2023. The Importance of CPR Training that Reflects Diversity in Communities. Available from: <https://innosonian.global/the-importance-of-cpr-training-that-reflects-diversity-in-communities/>
 10. CPR Classes NYC. CPR Classes NYC Blog. 2023. The Link Between CPR and Sports for Protecting Athletes.
 11. Bayside CPR. Bayside CPR Blog. 2024. The Role of CPR in Sports: Emergency Response for Athletes. Available from: <https://baysidecpr.com/the-role-of-cpr-in-sports>
 12. People. People News. 2025. 24-Year-Old Runner Reunites with First Responders Who Saved Her Life During Race. Available from: <https://people.com/runner-reunites-with-paramedics-who-saved-her-life-11739091>
 13. The Washington Post. The Washington Post Health. 2025. Cardiac Arrest Deaths Among Marathoners Have Decreased, Study Finds. Available from: <https://www.washingtonpost.com/health/2025/04/05/marathon-running-cardiac-arrest-cpr/>
 14. Outside Online. Outside Run. 2025. Study Sheds New Light on Cardiac Arrest Events at Running Races. Available from: <https://run.outsideonline.com/nutrition-and-health/general-health/cardiac-arrest-at-races/>
 15. Emory News Center. Emory News. 2025. Preventable Cardiac Deaths During Marathons Are Down, Emory Study Finds. Available from: https://news.emory.edu/stories/2025/03/er_cardiac_arrest_31_03_2025/story.html
 16. Manabe T, Kato J, Yamasawa F. Sudden cardiac arrest during marathons among young, middle-aged, and senior runners. Resuscitation [Internet]. 2024 Nov;204:110415. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0300957224003095>
 17. Maron BJ, Poliac LC, Roberts WO. Risk for sudden cardiac death associated with marathon running. J Am Coll Cardiol [Internet]. 1996 Aug;28(2):428–31. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0735109796001374>
 18. Miernik A, Gratzke C. Current Treatment for Benign Prostatic Hyperplasia. Dtsch Arztebl Int. 2020 Dec;117(49):843–54.
 19. Ng TP, Eng SWO, Ting JXR, Bok C, Tay GYH, Kong SYJ, et al. Global prevalence of basic life support training: A systematic review and meta-analysis. Resuscitation [Internet]. 2023 May;186:109771. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0300957223000849>
 20. Verywell Health. Verywell Health. 2009. Sudden Death in Young Athletes.