

## Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Olahraga dan Pelatihan Pemasaran Digital kepada Karyawan Fitness Plus Gatsu Denpasar

Tanjung Subrata<sup>1</sup>, Ni Wayan Rusni<sup>2</sup>, Harryadin Mahardika<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>3</sup>Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia

<sup>1</sup>Email: [tanjung.subrata@gmail.com](mailto:tanjung.subrata@gmail.com)

### Abstrak

Pusat kebugaran sudah menjadi kebutuhan gaya hidup terutama di kota-kota besar, termasuk Denpasar. Aktifitas olahraga di pusat kebugaran sangat bervariasi mulai dari latihan aerobik, latihan pengencangan otot, kekuatan hingga daya ledak otot. Aktifitas tersebut tentunya rentan mengalami kecelakaan baik yang ringan hingga berat. *National Accident Helpline* melaporkan sekitar 33% terjadinya kecelakaan di pusat kebugaran di mana pada wanita mengalami 34% dan laki-laki 31%. Oleh karena itu mutlak bagi pelaku industri kebugaran terutama pelatih kebugaran yang berhubungan langsung dengan *client* di pusat kebugaran. Pandemi Covid-19 juga berdampak pada industri kebugaran, sehingga dibutuhkan alternatif pemasaran dengan sistem digital, sehingga dibutuhkan pelatihan pemasaran secara digital bagi karyawan Fitness Plus Gatsu. Mitra adalah karyawan dan pelatih kebugaran di Fitness Plus Gatsu Denpasar. Pelatihan dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2022 secara luring berupa teori dan praktek mengidentifikasi korban kecelakaan, aktifasi sistem emergensi, memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, mengirim korban ke fasilitas kesehatan terdekat. Materi pemasaran digital dilakukan secara daring yang diikuti karyawan pemasaran. Kesimpulan adalah pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan mitra sebesar 32 poin dalam mengenali kecelakaan olahraga, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama pada kecelakaan, evakuasi ke fasilitas kesehatan. Karyawan pemasaran juga dapat menjalankan pemasaran digital dengan memanfaatkan berbagai platform yang telah ada

**Kata kunci :** Pelatihan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan, Pemasaran Digital, Karyawan Fitness

### Abstract

*[First Aid Training on Sports Accidents and Digital Marketing Training for the Employees of Fitness Plus Gatsu, Denpasar]*

*Fitness centers have become a lifestyle necessity, especially in big cities, including Denpasar. Sports activities in the fitness center vary greatly, from aerobic exercises, muscle toning exercises, strength to muscle explosiveness. These activities are certainly prone to accidents, both mild to severe. The National Accident Helpline reports about 33% of accidents occurring in fitness centers where women experience 34% and men 31%. Therefore, it is absolutely essential for fitness industry players, especially fitness trainers who deal directly with clients in fitness centers. The Covid-19 pandemic has also had an impact on the fitness industry, so alternative marketing with digital systems is needed, so digital marketing training is needed for Fitness Plus Gatsu employees. Partners are employees and fitness trainers at Fitness Plus Gatsu Denpasar. The training was conducted offline on October 27 2022 in the form of theory and practice in identifying accident victims, activating the emergency system, providing first aid in accidents, sending victims to the nearest health facility. Digital marketing materials are carried out online, followed by marketing employees. The conclusion is that this training is able to increase partners' knowledge by 32 points in recognizing sports accidents, activating emergency systems, first aid in accidents, evacuating to health facilities. Marketing employees can also carry out digital marketing by utilizing various existing platforms.*

**Keywords:** First Aid Training, Digital Marketing, Fitness Employees

## PENDAHULUAN

### Analisa Situasi

Pusat kebugaran atau *fitness centre* sudah menjadi kebutuhan gaya hidup terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Jogjakarta, Denpasar, bahkan sudah merambah ke kota-kota kecil seperti Sukabumi, Sidoarjo, Madiun dan beberapa daerah lainnya. Peningkatan animo masyarakat terhadap gaya hidup sehat dengan berolahraga di pusat kebugaran meningkat cukup signifikan sejak awal tahun 2010an ini dibuktikan dengan semakin menjamurnya pendirian pusat kebugaran dari yang berskala kecil hingga besar, yang sering dikenal sebagai *mega gym* seperti Celebrity Fitness, Gold Gym, Rai Fitness yang berskala nasional hingga saat ini juga muncul *mega gym* berskala lokal seperti Fitness Plus di Bali.<sup>(1)</sup>

Aktifitas olahraga di pusat kebugaran sangat bervariasi mulai dari latihan aerobik, latihan pengencangan otot, kekuatan hingga daya ledak otot. Aktifitas yang dilakukan dapat bersifat individu maupun kelompok seperti kelas aerobik, yoga, Zumba dan RPM, dengan intensitas ringan hingga berat. Aktifitas tersebut tentunya rentan mengalami kecelakaan baik yang ringan hingga berat. *National Accident Helpline* melaporkan sekitar 33% terjadinya kecelakaan di pusat kebugaran di mana pada wanita mengalami 34% dan laki-laki 31%.<sup>(2)</sup> Jenis kecelakaannya juga bervariasi dari yang relatif ringan seperti trauma ringan, kram otot, dehidrasi, mual dan muntah; kecelakaan sedang seperti trauma sedang, *sprain*, *strain*, penurunan kesadaran dan gangguan irama jantung; dan kecelakaan fatal seperti patah tulang, stroke hingga serangan jantung.<sup>(3,4)</sup> Penyebab kecelakaan juga bervariasi mulai akibat kelalaian individu seperti trauma, melakukan aktifitas yang tidak sesuai dengan kemampuan hingga tidak waspadanya pelatih kebugaran terhadap perbedaan kemampuan *client* terutama saat aktifitas yang dilakukan secara berkelompok.

Oleh karena itu mutlak bagi pelaku industri kebugaran terutama pelatih

kebugaran dan karyawan yang berhubungan langsung dengan *client* di pusat kebugaran mendapat pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan. Pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) atau yang sering dikenal sebagai *First Aid Training* (FAT) yang niscayanya harus diberikan kepada semua orang, karena kecelakaan dapat terjadi di mana saja, kapan saja dan pada siapa saja.

### Permasalahan Mitra

Saat ini Indonesia sedang menghadapi gelombang ke tiga Covid-19 dengan varian Omicron yang sangat menular tapi menimbulkan gejala yang relatif ringan. Pandemi yang telah berlangsung lebih dari dua tahun telah memukul hampir seluruh sektor perekonomian di dunia termasuk di Bali yang sangat mengandalkan sektor pariwisata. Industri kebugaran yang secara perijinan dikeluarkan oleh dinas pariwisata termasuk yang mendapat pukulan akibat pandemi tersebut, bahkan saat PPKM level 4 industri kebugaran menjadi salah satu industri yang tidak boleh beroperasi.

Mitra dalam pengabdian ini adalah karyawan dan pelatih kebugaran Fitness Plus Gatsu Denpasar, yang beralamat di Jalan Kebo Iwa Selatan No 2001X, Denpasar. Fitness Plus Gatsu Denpasar merupakan bagian dari jaringan Fitness Plus Bali yang mengelola berbagai jaringan Fitness Plus di Bali. Hingga saat ini jaringan yang telah beroperasi adalah Fitness Plus Jimbaran, Fitness Plus Cangu, Fitness Plus Marlboro, Fitness Plus Gatsu, dan yang akan segera beroperasi adalah Fitness Plus Satria dan Fitness Plus Batubulan.

Fitness Plus Gatsu Denpasar berdiri sejak Desember 2021 di mana saat ini memiliki 6 karyawan dan 4 pelatih kebugaran. Sebagai bagian jaringan Fitness Plus Bali, Fitness Plus Gatsu merupakan yang baru beroperasi, bahkan saat baru mulai operasional Indonesia khususnya Bali sedang mengalami gelombang ke tiga pandemi Covid-19, akibatnya Fitness Plus Gatsu mengalami kendala dalam pemasaran secara konvensional.

Manajemen Fitness Plus Gatsu menginginkan semua karyawan dan pelatih kebugaran mendapat pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan baik pada kasus ringan seperti terjatuh dan terluka hingga pada kasus yang berat seperti kehilangan kesadaran, henti jantung dan stroke. Namun mengingat kondisi keuangan Fitness Plus Gatsu yang baru berdiri, pihak manajemen tidak mampu membiayai biaya pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan, baik pada kasus ringan hingga berat. Melihat hal tersebut kami dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa menawarkan pelatihan P3K pada kecelakaan olahraga dengan bentuk pelatihan dan praktek pertolongan dan evakuasi pasien.

Mengingat kondisi perekonomian Bali yang masih terpuruk pihak manajemen Fitness Plus Gatsu juga membutuhkan alternatif pemasaran ditengah kondisi pandemi yang tidak menentu. Pemasaran konvensional dengan menyebarkan brosur, memasang iklan di media cetak dan elektronik selain berbiaya besar juga dianggap tidak efektif pada kondisi saat ini. Melihat kondisi tersebut kami mengajak bapak Harryadin Mahardika, M.M. PhD., mantan direktur prodi Magister Manajemen Universitas Indonesia untuk mendisain *website* pemasaran (*e-marketing*) yang memanfaatkan teknologi digital yang terintegrasi dengan berbagai media sosial yang berkembang saat ini.

#### **METODE PELAKSANAAN.**

Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dan sosialisasi dengan manajemen Fitness Plus Gatsu serta menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, alur kegiatan dan rencana monitoring/evaluasi kegiatan yang akan dilaksanakan. Persiapan juga meliputi perencanaan tempat dan sarana dan prasarana yang diperlukan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2022 di Fitness Plus Gatsu jl Kebo Iwa Denpasar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring, meliputi:

- a. Pre test dilakukan terlebih dahulu sesaat sebelum penyampaian materi dilaksanakan.

- b. Pemberian materi dan dialog interaktif mengenai identifikasi korban kecelakaan olahraga, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama pada kecelakaan, evakuasi ke fasilitas kesehatan. Selain itu setelah penyampaian materi diadakan dialog interaktif antara peserta yaitu karyawan dan pelatih kebugaran manajemen Fitness Plus Gatsu dengan penyampaian materi dalam bentuk tanya jawab. Materi diberikan oleh tenaga profesional yang relevan dan kompeten untuk menyampaikan materi-materi yang diberikan. Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan media penyuluhan berupa presentasi dengan PPT.



Gambar 1. Penyampaian materi

- c. Pelatihan diawali dengan simulasi secara langsung oleh ahlinya dengan menggunakan manekin dan perlengkapan lainnya yang diperlukan secara bersama sama, kemudian peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil. Pelatihan ulang dilakukan lebih intensif di masing-masing kelompok kecil tersebut dengan didampingi oleh para pendamping yang telah di persiapkan. Pelatihan identifikasi korban kecelakaan olahraga dengan mengetahui ciri-ciri korban, kemudian melakukan aktivasi sistem kegawatdaruratan. Pelatihan diawali dengan evaluasi tanda vital, jika tidak ditemukan tanda vital dilanjutkan tindakan resusitasi jantung-paru hingga datangnya bantuan dari

petugas kesehatan, jika tanda vital ditemukan normal, dilanjutkan dengan penanganan P3K olahraga dengan metode *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation* (PRICE).

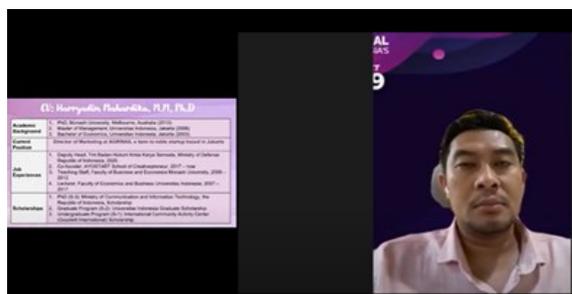


Gambar 2. Praktek P3K

d. Pelatihan pemasaran digital dilakukan secara daring pada tanggal 28 Oktober oleh bapak Harryadin Mahardika, M.M. PhD. dengan melibatkan karyawan pemasaran Fitness Plus Gatsu. Materi menjelaskan cara menggunakan beberapa *channel* untuk menjalankan *digital marketing*, termasuk website, blog, media sosial, email, forum online, dsb. Beberapa *channel* tersebut diintegrasikan untuk menarik calon konsumen dengan cepat mengingat tingginya aktivitas online para target member yang dibidik oleh Fitness Plus. Target konsumen yang dibidik diantaranya wisatawan yang sedang berkunjung ke Bali, millennial, pekerja, *expatriate* dan entrepreneur muda. Mereka ditarget menggunakan konten menarik yang telah dioptimasi agar bisa dilacak dan ditemukan melalui mesin pencarian ataupun melalui linimasa.

Dalam menyusun rencana promosi atau *campaign digital marketing*, Fitness Plus memilih terlebih dahulu aset digital mana yang akan dioptimasi. Setelah itu jenis konten

yang dibuat perlu direncanakan dengan matang. Konten juga kemudian dibuat berdasarkan *platform* yang digunakan, karena setiap *platform* memiliki karakteristik tersendiri. Selanjutnya *budget* perlu dihitung untuk melakukan promosi *digital marketing* secara efektif. Imbal balik kegiatan pemasaran dihitung dengan rinci, termasuk untuk biaya iklan, biaya *key opinion leader* (KOL) dan biaya lainnya. Karena bisnis digital Fitness Plus masih berskala kecil maka memiliki budget terbatas, sehingga dana yang dialokasikan harus dipastikan tepat tepat sasaran.



Gambar 3. Materi digital marketing

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilakukan pada bulan Oktober 2022 di Fitness Plus Gatsu Barat secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan dan pembatasan peserta hanya untuk 10 peserta.

Dalam pelatihan tersebut terdapat peningkatan pengetahuan mitra dalam kecelakaan olahraga, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama pada kecelakaan, evakuasi ke fasilitas kesehatan. Sedangkan pada praktek pertolongan pertama pada kecelakaan semua peserta dapat melakukan secara benar dan dikategorikan lulus. Hasil pelatihan dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta serta skor *pre-test* dan *post-test*.

Usia	Jenis Kelamin	Praktek P3K	Pre test	Post test
48	L	Lulus	50	80
29	L	Lulus	50	90
31	L	Lulus	50	80
30	P	Lulus	30	70
33	P	Lulus	40	70
25	L	Lulus	40	70
44	L	Lulus	50	80
25	P	Lulus	50	80
30	L	Lulus	30	70
33	L	Lulus	50	70
Rata-rata			44	76

Dari tabel tersebut dapat dilihat adanya peningkatan skor *pre-post test* sebesar 32 poin, sehingga dapat disimpulkan program ini telah mencapai keluaran yang diharapkan yaitu peningkatan pengetahuan mitra. Narasumber kegiatan adalah dr. Tanjung Subrata, M.Repro., dr Wayan Rusni MErg., Harryadin Mahardika, M.M. PhD dan dibantu oleh 3 orang mahasiswa yaitu Cok Agung Reyjuna, A.A.Ngr Anom Indra P.T dan Desak Putu Diah Geriani Pramesti.

Dalam observasi dengan pengamatan langsung selama pelatihan berupa kompresi dada dengan frekuensi 100-120 kali/menit dengan kedalaman minimum 5 cm dan *recoil* dari dinding dada, semua peserta mampu melakukan tindakan kecelakaan olahraga, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama pada kecelakaan, evakuasi ke fasilitas kesehatan .

Setelah berakhirnya pemberian materi dan praktek, kemudian dilanjutkan dengan penyerahan bantuan alat-alat pertolongan pertama pada kecelakaan, yang diserahkan oleh dr Tanjung Subrata, MRepro. dari FKIK Warmadewa, kepada perwakilan Fitness Plus Gatsu Barat.



Gambar 4. Penyerahan bantuan alat P3K

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan mitra sebesar 32 poin dalam mengenali kecelakaan olahraga, aktivasi sistem kegawatdaruratan, pertolongan pertama pada kecelakaan, evakuasi ke fasilitas kesehatan. Karyawan pemasaran juga dapat menjalankan *digital marketing* dengan memanfaatkan berbagai *platform* yang telah ada. Program pelatihan tersebut juga mendapat tanggapan yang positif dari peserta yang terdiri dari pelatih kebugaran dan karyawan Fitness Plus Gatsu Barat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Fitness Plus Gatsu Barat yang sangat antusias dan mendukung kegiatan pengabdian ini baik dari persiapan hingga evaluasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kumbara H. Member Interest Survey that Follows Fitness in the Palembang Citizen Center. Hal Olahraga Nusant. 2019;2(2):122–9.
2. Livingston M. These are the most common exercise injuries and how to avoid them [Internet]. CNET. 2021. Available from: <https://www.cnet.com/health/fitness/most-common-workout-injuries-and-how-to-avoid-them/>

3. Stead L, Stead S, Kaufman M. *First Aid for the Emergency Medicine Clerkship*. Second Ed. New York: McGraw-Hill.; 2006.
4. Subrata T, Rusni NW, Lestarini A. Pelatihan Teknik Imobilisasi Cedera Leher Kepada Pelatih dan Official Cabang Balap Motor di KONI Kabupaten Badung. *Warmadewa Minsterium Med J*. 2022;1(1):1–6.
5. Purwahita RM, Wardhana PBW, Ardiasa IK, Winia IM. Dampak Covid-19 terhadap Pariwisata Bali Ditinjau dari Sektor Sosial, Ekonomi, dan Lingkungan (Sebuah Tinjauan Pustaka). *J Kaji dan Terap Pariwisata*. 2021;1(2):68–80.