



# Cegah Cedera, Maksimalkan Performa: Program Pencegahan Cedera pada Atlet Remaja

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)

 [Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS](#)

 [2024-10-28](#)

Cedera olahraga merupakan masalah umum yang sering dialami oleh remaja, terutama bagi mereka yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, baik secara rekreasi maupun kompetitif. Meski olahraga membawa manfaat besar bagi kesehatan, peningkatan intensitas dan frekuensi latihan juga meningkatkan risiko cedera, dengan tingkat cedera tertinggi terjadi pada usia remaja. Sayangnya, meskipun sudah banyak bukti yang mendukung efektivitas program pencegahan cedera berbasis latihan fisik, implementasi program ini di tingkat komunitas masih sangat minim.

Aktivitas fisik sejak usia muda memiliki dampak positif jangka panjang, seperti peningkatan kebugaran kardiovaskular dan kesehatan mental, serta penurunan risiko penyakit kronis di kemudian hari.<sup>1</sup> Namun, manfaat ini dapat terganggu oleh risiko cedera yang tinggi, yang bisa menyebabkan berhentinya partisipasi dalam olahraga serta hilangnya manfaat kesehatan yang diperoleh. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan program pencegahan cedera, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan.<sup>2</sup>

## Program Pencegahan Cedera Berbasis Latihan Fisik

Program Pencegahan Cedera Olahraga (SIPP - Sports Injury Prevention Program) berbasis latihan fisik telah terbukti mengurangi risiko cedera hingga 37% pada remaja.<sup>2</sup> Program ini meliputi latihan penguatan otot, keseimbangan, plyometrik, dan kontrol neuromuskular. Implementasi program ini tidak hanya menurunkan risiko cedera fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan performa atletik secara keseluruhan.

Menurut penelitian, latihan pencegahan cedera yang efektif harus mencakup variasi komponen latihan yang difokuskan pada area-area tertentu seperti ekstremitas atas dan bawah. Penelitian oleh Akerlund et al.<sup>3</sup> menunjukkan bahwa pencegahan cedera melalui latihan neuromuskular pada pemain olahraga beregu berhasil mengurangi cedera parah pada lutut, salah satu area yang paling rentan terhadap cedera pada remaja atlet.

## Tantangan dalam Implementasi Program di Komunitas

Implementasi program pencegahan cedera berbasis latihan fisik di tingkat komunitas menghadapi banyak tantangan. Salah satu kendala utama adalah kurangnya dukungan dan pemahaman dari pelatih, orang tua, dan organisasi olahraga. Meskipun penelitian menunjukkan efektivitas program ini dalam mengurangi risiko cedera hingga 50%, pelatih sering kali tidak memiliki pelatihan yang cukup untuk menerapkan program ini secara konsisten dalam rutinitas latihan harian.<sup>4</sup> Selain itu, keterbatasan waktu latihan, sumber daya, serta ketidakpercayaan terhadap dampak jangka panjang program juga menjadi faktor yang menghambat penerapan di tingkat komunitas.<sup>5</sup>

## Faktor Pendukung Keberhasilan Program

Keberhasilan implementasi program pencegahan cedera juga dipengaruhi oleh karakteristik program itu sendiri. Program yang mudah diadaptasi, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan olahraga yang berbeda akan lebih mudah diadopsi oleh pelatih dan atlet. Salah satu program yang telah berhasil dalam pencegahan cedera adalah FIFA 11+, sebuah program yang dirancang khusus untuk menurunkan risiko cedera pada pemain sepak bola. Program ini mendapatkan dukungan penuh dari federasi sepak bola dan telah diimplementasikan secara luas di klub sepak bola. Hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam angka cedera, terutama pada area lutut dan pergelangan kaki. FIFA 11+ terbukti efektif karena mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan yang kompleks, dan dapat dilakukan dalam waktu singkat sebelum sesi latihan utama dimulai.<sup>6</sup> Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa program pencegahan cedera harus dapat diterapkan dengan mudah dan tidak membutuhkan banyak sumber daya agar dapat menarik minat pelatih dan atlet.

## Tantangan dalam Mengimplementasikan Program di Tempat Kerja

Salah satu tantangan terbesar dalam mengintegrasikan program kebugaran di tempat kerja adalah komitmen dari karyawan. Banyak yang merasa kelelahan atau tidak termotivasi untuk berolahraga setelah seharian bekerja. Namun, studi ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan jadwal yang fleksibel, program kebugaran bisa diterapkan dengan sukses tanpa mengganggu produktivitas kerja. Bahkan, latihan ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran fisik dan mental secara signifikan, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas.<sup>1</sup>

#### Pencegahan Lebih Baik: Membangun Masa Depan Atlet Tanpa Cedera

Penerapan program pencegahan cedera pada remaja atlet sangat penting untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa atletik. Meski bukti ilmiah sudah kuat, implementasi program ini masih minim di tingkat komunitas. Dukungan dari organisasi olahraga, pelatihan yang memadai bagi pelatih, serta adaptasi program yang sesuai dengan kebutuhan atlet adalah kunci keberhasilan implementasi program ini. Dengan pendekatan yang tepat serta melibatkan tenaga profesional termasuk dokter olahraga di dalamnya, maka program pencegahan cedera tidak hanya akan menurunkan angka cedera, tetapi juga memperkuat kebugaran dan performa atlet remaja. Latihan cerdas, bebas cedera. Atlet remaja, siap jadi juara!

#### Kepustakaan:

1. Emery, C. A., Roy, T.-O., Whittaker, J. L., & et al. (2016). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(5), 865-870.
2. Zhang, Z. X., Lai, J., Shen, L., & Krishna, L. (2024). Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their implementation in the community: A mixed-methods systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(4), 674-684.
3. Akerlund, I., Walden, M., & Sonesson, S. (2020). Neuromuscular training reduces knee injuries in youth floorball players: Cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 54(9), 1028-1035.
4. Ageberg, E., Bunke, S., & Lucander, K. (2019). Implementation of injury prevention training in youth handball: A qualitative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(3), 275-285.
5. Barden, C., Watkins, R., Stokes, K. A., et al. (2022). Barriers and facilitators to implementing injury prevention programmes in youth rugby. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 1317-1330.
6. Zouita, S., Zouita, A. B., Keksi, W., Dupont, G., Ben Salah, F. Z., & Dziri, C. (2016). The FIFA 11+ programme as a prevention strategy for soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 398-406.