



---

## **SOSIALISASI PENCEGAHAN KRAM OTOT PADA PERENANG TIRTA MAYURA SWIMMING CLUB DI KOLAM RENANG TIRTA MAYURA KOTA MATARAM**

**Dewi Utary, Ayu Anulus, Shinta Wulandhari**

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar. Jl. Unizar No.20, Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232

---

### Informasi Artikel

Diajukan: 28/04/2023

Diterima: 17/05/2023

Diterbitkan: 07/06/2023

### ABSTRAK

Aktivitas renang dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan. Permasalahan yang terjadi dapat berupa permasalahan kesehatan medis dan non medis. Masalah kesehatan medis seperti diare, iritasi mata, kram otot, dan berbagai macam infeksi seperti infeksi kulit, telinga serta infeksi pernafasan. Metode yang digunakan Edukasi kegiatan diawali dengan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan COVID- 19, seperti pembatasan sosial, pembatasan fisik dan menjaga kebersihan serta menggunakan APD level 1, dilakukan dengan turun ke Kolam Renang Tirta Mayura bertemu dengan pelatih renang dan perenang. Kemudian melakukan sosialisasi dibantu media vidio kesehatan pentingnya pencegahan kram otot pada perenang. Setelah itu diskusi, kuis berhadiah, dan membagikan souvenir hasil yag didapat. Perenang mengetahui mengenai cara mencegah mencegah terjadinya kram otot di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram khususnya dan masyarakat pada umumnya. Melalui media edukasi berupa video dengan narasumber pakar kedokteran olahraga diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya pada perenang dan masyarakat umum.

Kata Kunci: Edukasi, Kram Otot, Renang

---

### Korespondensi

Email:

[Sydeneydewi01@gmail.com](mailto:Sydeneydewi01@gmail.com)

### ABSTRACT

*Swimming activities can cause various kinds of problems. Problems that occur can be in the form of medical and non-medical health problems. Medical health problems such as diarrhea, eye irritation, muscle cramps, and various kinds of infections such as skin, ear and respiratory infections. The method used Education activities begin with observing the COVID-19 prevention health protocol, such as social restrictions, physical restrictions and maintaining cleanliness and using PPE level 1, carried out by going down to the Tirta Mayura Swimming Pool to meet with swimming coaches and swimmers. Then carry out socialization with the help of health video media on the importance of preventing muscle cramps in swimmers. After that, discussions, quizzes with prizes, and distribution of souvenirs from the results obtained. Swimmers know about how to prevent muscle cramps in the Tirta Mayura Swimming Pool in Mataram City in particular and the community in general. Through educational*

*media in the form of videos with experts in sports medicine, it is hoped that it will provide benefits, especially to swimmers and the general public.*

*Keywords: Education, Muscle Cramps, Swimming*

## **PENDAHULUAN**

Kota Mataram terdiri dari berbagai macam komunitas, diantaranya yaitu komunitas pengrajin bambu, komunitas ojek online, komunitas bengkel las, komunitas renang, dan lain sebagainya. Klub renang merupakan wadah pembinaan yang melatih para atlet mulai dari tingkat paling dasar maupun pembinaan atlet dari mulai baru belajar berenang sampai dengan pembinaan kearah peningkatan prestasi (Purwandono *et al.*, 2020). Renang bisa dilakukan semua kalangan umur baik itu anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Berenang memerlukan koordinasi sebagian besar anggota gerak ekstremitas atas dan bawah, kemudian beberapa penelitian mengatakan bahwa semua gaya renang memiliki beberapa unsur gerakan yang sama yaitu posisi tubuh, gerakan koordinasi antara gerakan lengan, tungkai, dan pengambilan nafas (Reza *et al.*, 2019)

Aktivitas renang dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan. Permasalahan yang terjadi dapat berupa permasalahan kesehatan medis dan non medis. Masalah kesehatan medis seperti diare, iritasi mata, kram otot, dan berbagai macam infeksi seperti infeksi kulit, telinga serta infeksi pernafasan (Atikah, 2017; Widiyanto, 2023). Sedangkan masalah non medis yang terjadi di kolam renang seperti kecelakaan pada saat pemanasan (Minetto *et al.*, 2013). Klub renang Tirta Mayura Swimming Club terdiri dari 50 anggota dan usia anggota bervariasi mulai dari usia 9 tahun sampai dengan usia 18 tahun. Komunitas ini berlatih renang selama 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Jadwal pelatihan renang bervariasi, dimulai dari pagi hari yaitu pukul 06.30 WITA, sore hari yaitu pukul 16.00 WITA, dan malam hari yaitu pukul 18.00 WITA (Data Primer, 2021).

Setelah melakukan penelusuran literature dan dilakukan konfirmasi melalui observasi dan wawancara pada atlet renang, ditemukan beberapa area permasalahan medis maupun non medis pada prenatang antara lain kram otot, erosi gigi, gatal-gatal, mata merah, kandidiasis, otitis media, dehidrasi, diare, sanitasi kolam, kebersihan lingkungan, ketersediaan tempat sampah, dan sanitasi kamar mandi. Kram otot atau Exercise Associated Muscle Cramps (EAMC) merupakan masalah yang paling banyak dikeluhkan oleh perenang. *Exercise Associated Muscle Cramps* (EAMC) dapat terjadi dikarenakan berbagai faktor seperti intensitas latihan berlebih, pemanasan fisik yang tidak optimal atau bisa dikarenakan resiko dari gaya berenang. Banyak masyarakat yang belum mengetahui pentingnya pemanasan fisik sebelum olahraga untuk mencegah terjadinya kram. Pemanasan fisik merupakan suatu langkah untuk pencegahan EAMC atau kram otot. Pemanasan fisik yang optimal baik dari durasi dan jenis gerakan, dapat meningkatkan penyesuaian jaringan lunak sebelum melakukan olahraga (Baskoro *et al.*, 2018).

EAMC dapat terjadi karena sirkulasi darah dan fleksibilitas otot yang kurang saat melakukan olahraga, sehingga otot tidak mampu menerima pembebanan. Sirkulasi darah dan fleksibilitas yang tidak optimal dapat dikarenakan pemanasan fisik yang belum sesuai. Sirkulasi darah yang tidak optimal akan menyebabkan defisit energi, Ketika seorang atlet

menggunakan gaya berenang dibutuhkan energi untuk melawan tahanan di permukaan air sehingga Ketika sirkulasi darah kurang optimal akan menyebabkan terganggunya metabolisme otot yang dapat menyebabkan penimbunan asam laktat yang menyebabkan terjadinya EAMC (Baskoro *et al.*, 2018). Faktor risiko lain dari EAMC ialah ketidakseimbangan elektrolit, dehidrasi, usia tua, *stretching* yang pendek atau tidak maksimal dan tidak teratur, memiliki massa body indeks yang tinggi, serta memiliki riwayat keluarga dengan kram (Jun & Jie, 2017). Berdasarkan hal tersebut diadakan kegiatan pengabdian masyarakat terkait sosialisasi pentingnya pencegahan kram otot pada perenang Tirta Mayura Swimming Club di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara yaitu:

1. Edukasi kegiatan diawali dengan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan COVID- 19, seperti pembatasan sosial, pembatasan fisik dan menjaga kebersihan serta menggunakan APD level 1
2. Edukasi kegiatan dilakukan dengan turun ke Kolam Renang Tirta Mayura bertemu dengan pelatih renang dan perenang. Kemudian melakukan sosialisasi dibantu media vidio kesehatan pentingnya pencegahan kram otot pada perenang. Setelah itu diskusi, kuis berhadiah, dan membagikan souvenir.



Gambar 1. Vidio Kesehatan pentingnya pencegahan kram otot pada perenang oleh Mokh. Rakhmad Abadi, MD. SportsMed.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Hasil pengabdian kepada masyarakat “Sosialisasi Pencegahan Kram Otot Pada Perenang Tirta Mayura Swimming Club di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram” dapat di peroleh hasil sebagai berikut:

1. Perenang mengetahui mengenai cara mencegah terjadinya kram otot di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram khususnya dan masyarakat pada umumnya.
2. Perenang dapat melakukan tindakan pencegahan kram otot saat renang
3. Hasil dari pengabdian di harapkan dapat mencegah terjadinya kram otot pada perenang Tirta Mayura Swimming Club di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram khususnya dan masyarakat pada umumnya.



Gambar 2. Foto Kegiatan Sosialisasi Pencegahan Kram Otot Pada Perenang Tirta Mayura Swimming Club di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram

## PEMBAHASAN

Sosialisasi dilakukan di Kolam Renang Tirta Mayura dari pukul 16.00 WITA. Intervensi yang dilakukan menggunakan video kesehatan pentingnya pencegahan kram otot pada perenang. Sebelum intervensi, dilakukan pembagian masker kepada sasaran yang mengikuti kegiatan.

Pada pelaksanaan intervensi orang yang terlibat adalah semua anggota kelompok, 3 orang tim pengabdian kepada masyarakat FK UNIZAR, 1 orang pengelola, 2 orang pelatih renang, dan 30 orang atlet renang Tirta Mayura *Swimming Club*. Hasil yang diperoleh saat melakukan edukasi adalah sebagian besar atlet renang aktif dalam intervensi. Bentuk apresiasi kami dalam keaktifan anggota atlet renang dalam berdiskusi yaitu dengan memberikan hadiah bagi yang memenangkan kuis berhadiah terkait masalah kram otot.

### **Kendala yang Dihadapi dan Upaya yang Dilakukan**

<b>No.</b>	<b>Kendala yang dihadapi</b>	<b>Upaya yang dilakukan</b>
1	Kesibukan narasumber yang tinggi menyebabkan waktu pembuatan video edukasi dan pelaksanaan sosialisasi yang tidak sesuai jadwal yang telah ditetapkan	Terus melakukan komunikasi dengan narasumber terkait jadwal pembuatan video edukasi dan melaksanakan sosialisasi kepada perenang
2	Video edukasi cara pencegahan kram otot masih dalam proses editing	Mempercepat proses editing video edukasi

### **Rencana Tindak Lanjut**

Dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, beberapa kegiatan yang dapat dilanjutkan diantaranya:

1. Peningkatan pengetahuan perenang terkait pentingnya pencegahan kram otot saat berenang.
2. Sosialisasi kepada masyarakat secara lebih luas tentang pentingnya pencegahan kram otot saat berenang dan cara pencegahannya.
3. Penurunan kasus kram otot pada perenang di Kolam Renang Tirta Mayura

### **SIMPULAN**

Perenang Tirta Mayura *Swimming Club* di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram, membutuhkan sosialisasi tentang pentingnya pencegahan dan penanganan kram otot saat berenang, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perenang. Melalui media edukasi berupa video dengan narasumber pakar kedokteran olahraga diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya pada perenang dan masyarakat umum.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan ini khususnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar atas dukungan administrasi dan dana yang telah diberikan. Selain itu kami ingin mengucapkan terimakasih kepada pengelola dan peserta dari Tirta Mayura *Swimming Club* di Kolam Renang Tirta Mayura Kota Mataram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, D. (2017). Faktor risiko kejadian iritasi mata pada pengguna kolam renang x di Kota Semarang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4, 29–39.
- Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(4), 71. <https://doi.org/10.26714/magnamed.2.4.2018.71-75>
- Jun, Q., & Jie, K. (2017). Exercise Associated Muscle Cramps - A Current Perspective. *Archives of Sports Medicine*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.36959/987/223>
- McMillan, S. S., King, M., & Tully, M. P. (2016). How to use the nominal group and Delphi techniques. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 38(3), 655–662. <https://doi.org/10.1007/s11096-016-0257-x>
- Purwandono, R. A., Rahayu, T., R, H. A., & Rahayu, S. (2020). Peran Klub Terhadap Performa Prestasi Atlet Renang di Era Society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1156–1161.
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu “Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8-15.