

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan masalah yang sering terjadi pada aktivitas fisik, termasuk futsal, dan dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan. Pemanasan dan pendinginan yang dilakukan secara tepat berperan dalam meningkatkan kesiapan fisiologis serta menurunkan risiko cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan mengenai efektifitas pemanasan dalam pencegahan cedera olahraga futsal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form terhadap 79 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Mayoritas responden berusia 19-21 tahun (63,3%), berada pada semester 7 (62,0%), dengan frekuensi olahraga terbanyak 1-2 kali perminggu (67,1%), serta memiliki riwayat cedera dalam 6 bulan terakhir sebesar 19%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43 responden (54,43%) memiliki tingkat pengetahuan baik. 25 responden (31,65%) memiliki pengetahuan cukup, dan 11 responden (13,92%) memiliki pengetahuan kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pemanasan dalam pencegahan cedera olahraga futsal. Namun, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik pelaksanaannya.

Kata kunci: Pemanasan; Pencegahan Cedera Olahraga; Futsal; Mahasiswa Kedokteran; Pengetahuan; Universitas Pasundan

ABSTRACT

Sports injuries are common occurrences in physical activities, including futsal and may be influenced by inadequate understanding of the importance of proper warm up procedures. Appropriate warm up practices play a crucial role in improving physiological readiness and reducing the risk of injury. This study aimed to describe the level of knowledge among medical students at University of Pasundan regarding the effectiveness of warm up in preventing futsal related to sports injuries. This study employed a descriptive cross sectional design. Data were collected using a Google Form based questionnaire distributed to 79 respondents who met the inclusion criteria. Most respondents were aged 19-21 years (63,3%). In the 7th semester (62.0%), exercised 1-2 times per week (67.1%), and 19% reported a history of injury within the past six months. The results showed that 43 respondents (54,43%) had good knowledge, 25 respondents (31,65%) had moderate knowledge, and 11 respondents (13,92) had poor knowledge. it can be concluded that the majority of medical students demonstrate good knowledge regarding warm-up for futsal injury prevention, However, a gap remains between knowledge and it practical implementation.

Keyword: Warm Up; Sports Injury Prevention; Futsal; Medical Student; Knowledge; Universitas Pasundan