

LAPORAN KEGIATAN PKM MANDIRI
ALL ABOUT SWIMMERS



KETUA KEGIATAN PKM

Erica Kholinne

ANGGOTA KEGIATAN PKM

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI

SEPTEMBER 2024

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Renang merupakan salah satu olahraga yang cukup populer dan diminati oleh masyarakat, terlebih manfaat olahraga renang juga cukup banyak bagi kesehatan tubuh dan mental. Renang juga termasuk olahraga air yang menyegarkan, sehingga sangat cocok dilakukan di musim panas. Salah satu manfaat renang adalah melatih otot tubuh hingga menghilangkan stres, dan olahraga ini dapat dilakukan oleh semua usia, bahkan mulai dari bayi. Salah satu manfaat renang bagi tubuh adalah meningkatkan metabolisme, sehingga membantu tubuh membakar kalori lebih banyak. Selain meningkatkan metabolisme, renang dapat juga membantu memperbaiki masalah postur tubuh sekaligus melatih ketahanan otot.

Sebagaimana pada olahraga lainnya, berenang harus dilakukan secara hati-hati. Banyak gaya renang dan manuver yang kurang tepat yang malah dapat memperparah nyeri tulang belakang dan sendi. Beberapa tips yang harus diperhatikan saat berenang dengan nyeri tulang belakang. Salah satu masalah pada renang adalah adanya beberapa gerakan yang menyebabkan shear force di sepanjang struktur pinggang akibat rotasi berulang pada pinggang dan panggul. Shear force dapat menyebabkan kerusakan bantalan tulang belakang dan struktur lainnya pada pinggang.

Sehingga pentingnya untuk para komunitas renang untuk mengetahui gaya yang akan digunakan dalam berenang sesuai dengan kondisi, Intinya adalah tidak ada satu gaya renang terbaik untuk semua orang. Gaya renang yang digunakan harus mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk penyebab nyeri pinggang, kemampuan renang, biomekanik, dan intensitas latihan. Sebaiknya minta saran dari dokter sebelum memulai program latihan renang bila memiliki nyeri tulang belakang.

1.2 Manfaat Kegiatan

1. Memperkenalkan Layanan Sport Medicine Injury and Recovery Center (SMIRC) RS Pondok Indah Bintaro Jaya
2. Memperkenalkan Kegiatan Kelas Berenang
3. Memberikan Edukasi tentang tata Laksana Dalam Penanganan cedera
4. Sosialisasi Terkait alur BPJS TK-Penggunaan asuransi untuk atlet cedera

1.3 Bentuk Kegiatan

Bentuk Kegiatan adalah Seminar Offline

1.4 Khalayak Sasaran

Komunitas Pelatih Kelas Berenang

1.5 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Sports Medicine Injury and Recovery Center –RSPI Bintaro Jaya 10 September 2024

1.6 Pendanaan Kegiatan

Rincian Dana	Jumlah
Transpor narasumber	Rp 1.500.000
Merchandise	Rp3.500.000
In kind	Rp0.
TOTAL KESELURUHAN (minimal 5 juta Rp)	Rp 5.000.000

BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN

Tanggal Event	10 September 2024
Tempat	Auditorium Lantai 5-RSPI Bintaro
Highlight Activity	• Dalam Talkshow banyak membahas cedera pada perenang yaitu swimmers shoulder • Dihadiri oleh coach dalam kelas berenang • Materi difokuskan kepada swimmers shoulder dan bagaimana cara penanganannya

BAB 3. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

- Membina hubungan antara rumah sakit dengan komunitas renang yang ada disekitar kawasan Bintaro jaya
- Memberikan edukasi kepada komunitas renang mengenai ilmu renang dari segi pandang orthopedi
- Meningkatkan kualitas kesehatan komunitas renang di kawasan sekitar Rumah Sakit Pondok Indah Bintaro Jaya
- Mewujudkan rumah sakit sebagai fasilitas pelayanan kesehatan yang dapat memberikan informasi dan edukasi kepada setiap orang yang berhubungan dengan rumah sakit Pondok Indah Group agar mampu mencegah penyakit dan berperilaku hidup sehat.

BAB 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berenang merupakan olahraga yang rawan cedera, namun pencegahan cedera olahraga dapat dimulai sejak dini, yaitu melakukan pemanasan dan mengetahui resiko cedera.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN 1. FOTO PELAKSANAAN KEGIATAN (min 4 buah)





LAMPIRAN 2. SURAT PERMINTAAN MITRA/KETERANGAN DARI MITRA



SURAT KETERANGAN

No:10092024/MKT-RSPIBJ/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Billy Soesviantoro, S.Tr.Kes

Jabatan : *Marketing Executive RS Pondok Indah Bintaro Jaya*

dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	Jabatan
1	dr. Erica Kholinne, Sp.OT(K), PhD	Dokter Spesialis Orthopaedi Konsultan Shoulder and Elbow

Telah ditugaskan untuk menjadi tenaga kesehatan dalam kegiatan **Coach Gathering Kelas Berenang** yang diadakan pada,

Hari/Tanggal : 10 September 2024

Pukul : 07:00 - selesai

Tempat : RSPI Bintaro Jaya

Peserta : Coach Kelas Berenang

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 10 September 2024
RS PONDOK INDAH - BINTARO JAYA

Billy Soesviantoro, S.Tr.Kes
Marketing Executive



LAMPIRAN 3. SURAT TUGAS PIMPINAN

LAMPIRAN 4. SURAT KETERANGAN PENYELESAIAN TUGAS (Sertifikat, Surat Keterangan dari Mitra, berita acara kegiatan, daftar hadir peserta ,Surat Ucapan Terima Kasih, dll)

No	Nama Lengkap	No HP/ W.A
1	Ayup Setiasth	081390001587
2	Ferly	08125035100
3.	Ilic Wahid	0812 908 5646
4	Rita Erlina	08179199559
5	Ihsanul Fashri	0818650580
6.	Linda Megawati	081264721844
7	DEDI HARDO	0816 11 8030
8	Nur Habibah	08111109923
9	Azizah	
10	Dini	081911193002
11	Andi Resti Henri.M.C	0812 8372 1236
12	Yurman	081 766 88178
13	Etty	081399294391
14	Hendana	08190518057
15	ICINDA.S.	081514500919
16	M Asap	0822 109 0858 11259862
17	Raihana	0813-1111-462
18	Lela	0811 325 18
19	Fitrian	0888 185 2079
20	Nita	08777 411 396
21	Wenny	087310097978
22	DAVID. ABDI	081210751777
23	Ami	0817 15711689
24	Spri As	0852 1926 8168
25	Hary Setiawan	0815 841 22782
26	Pana	08111582706
27	Iman. n.	0813 86648980
28.	Ami	087780400405
29	APRIAN	0818 812 665
30	Iriyani	0811843063
31	Linda	081513500007
32	Endang	0895327007175
33	Adi. Firmansyah	081905046421
34	Utah	081218956388
35	Dian	085719535886
36	Yohana	0825399452157
37	Rera Pratama	085718785607

LAMPIRAN 5. MATERI KEGIATAN (ppt yang disampaikan pada PKM)

Note:

- Laporan ditulis dengan Font Times New Roman ukuran 12 spasi 1,5
- Highlight kuning mohon dilengkapi,
- Highlight hijau akan dibantu dari DRPMF (Surat tugas Dekan menghubungi Rita Dimaslum)