

EDUKASI TENTANG *STRETCHING UPPER* DAN *LOWER EXTREMITY* PADA KOMUNITAS ATLET *BADMINTON* PB. PURE DEMAK DENPASAR DALAM MENURUNKAN RESIKO CEDERA

I Made Rai Antara¹, Zidni Imanurrohmah Lubis², Dewa Ayu Novianti³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Jurusan Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bandung No.1, Malang, Jawa Timur 65113

³Departemen Rehabilitasi Medis, Rumah Sakit Siloam Bali, Jalan Sunset Road 818, Kuta ,Bali

rai.antarafisio1@gmail.com

Abstrak

Stretching atau peregangan otot merupakan salah satu aktivitas yang dapat membantu otot tubuh untuk lebih lentur. Selain itu, peregangan juga dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat. Peregangan dapat dilakukan dengan gerakan yang sederhana, dan bahkan tanpa bantuan alat. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang teknik *stretching upper* dan *lower extremity* pada atlet badminton khususnya PB. Pure Demak Denpasar dalam menurunkan resiko cedera olah raga badminton.. **Metode:** Penyuluhan serta pemberian materi dengan media leaflet dan lembar kuesioner pre dan post untuk mengukur pengetahuan Atlet mengenai *stretching Upper* dan *Lower Extremity*. **Hasil:** Penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dengan peserta berjumlah 22 orang dengan rentang usia peserta 16-20 sebanyak 6 orang, usia 21-25 sebanyak 7 orang, usia 26-30 sebanyak 7, 31-35 sebanyak 12 orang. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan penyuluhan ini para atlet badminton di PB. Pure Demak pengetahuannya mengenai *stretching upper* dan *lower extremity* lebih baik.

Kata kunci: *Stretching, Upper dan Lower Extremity, Cedera Olah Raga*

Abstract

Muscles stretching is an activity that can help the body's muscles become more flexible. Apart from that, stretching can also make the body healthier. Stretching can be done with simple movements, and even without the help of tools. The aim of this education is to increase knowledge about Upper and Lower Extremity stretching techniques in badminton athletes, especially PB. Pure Demak Denpasar in reducing the risk of badminton sports injuries. Method: Counseling and providing material using leaflet media and pre and post questionnaire sheets to measure athletes' knowledge regarding Upper and Lower Extremity stretching. Results: This counseling went smoothly with 22 participants with an age range of 6 participants aged 16-20, 7 people aged 21-25, 7 people aged 26-30, 12 people aged 26-30. Conclusion: After this counseling

Received: Oktober 2024
Reviewed: Oktober 2024
Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

was carried out, badminton athletes in PB. Pure Demak's knowledge of Upper and Lower Extremity stretching is better.

Keywords: *Stretching, Upper and Lower Extremities, Sports Injuries*

1. PENDAHULUAN

Cidera adalah suatu keadaan dimana terjadi kerusakan jaringan pada saat melakukan aktivitas/latihan, hal tersebut dapat terjadi akibat trauma atau penggunaan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama [1]. Untuk mengatasi cidera akibat kurangnya fleksibilitas otot, pilihan konserpatif pada fisioterapi disarankan. Menurut PMK 65 nomor 149 tahun 2018, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan intervensi termasuk dan tidak terbatas pada manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi. Terapi latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot secara optimal, diperlukan suatu latihan penguluran (*stretching*).

Latihan penguluran / *stretching* adalah menempatkan bagian-bagian tertentu dari tubuh sehingga dapat meningkatkan panjang otot dan jaringan lunak tertentu [2]. Manfaat *stretching* bagi tubuh, meningkatkan fleksibilitas dimana *stretching* yang dilakukan secara teratur bisa membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan. Dengan tubuh yang lentur, melakukan aktivitas sehari-hari juga akan terasa lebih mudah dan nyaman. Selain itu, peningkatan fleksibilitas juga dapat menurunkan risiko kesulitan bergerak [3].

Bulu tangkis atau tepuk bulu (bahasa Inggris : *badminton*) adalah suatu olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga-rongga di bagian pemukulnya. Dan memiliki gagang. Alat ini dikenal dengan nama raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan bulu tangkis, yaitu kok melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama [3].

2. METODE

Kegiatan ini diawali dengan mendatangi langsung ke PB. Pure Demak, Denpasar. Kemudian melakukan wawancara tentang keluhan yang paling sering terjadi dialami. Dari hasil wawancara di dapatkan informasi bahwa para atlet sering mengalami cedera pada saat bermain badminton seperti ankle sprain, tennis elbow, nyeri bahu dan sebagainya. Oleh karena itu penulis berkeinginan memberikan wawasan dalam bentuk edukasi mengenai *stretching upper* dan *lower extremity* pada komunitas atlet *badminton* PB. Pure Demak Denpasar dalam menurunkan resiko cedera olah raga badminton. Edukasi/penyuluhan ini di support dengan menggunakan poster, brosur dan kuesioner pre dan post test yang diberikan kepada peserta serta sesi tanya jawab dan praktik untuk setiap gerakan yang diharapkan bisa dilakukan secara mandiri.

Peserta penyuluhan adalah atlet *badminton* PB. Pure Demak Denpasar. Pengambilan data peserta dilakukan di tempat latihan rutin PB. Pure Demak di Jalan Pure Demak, Denpasar Bali. Penyuluhan dilakukan setiap Hari Minggu malam mulai jam 18.00 s/d 22.00 Wita. Pelaksanaannya pada tanggal 8 Oktober 2023, 15 Oktober 2023 dan 22 Oktober 2023 dan dilakukan penyuluhan pada sebanyak 22 atlet dengan rentang usia mulai dari usia 16 tahun sampai 35 tahun dengan melakukan pre-test sebelum dilakukan penyuluhan/edukasi, kemudian dilanjutkan dengan memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai *stretching*, sesi tanya

jawab, dan bersama-sama peserta melakukan praktik latihan stretching yang bisa dilakukan. Kemudian diberikan lagi soal post-test di akhir pertemuan pada tanggal 22 Oktober 2023 untuk mengukur kembali pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta sangat antusias dalam mendengarkan maupun mempraktikkan semua latihan yang dipaparkan. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar dengan kehadiran 22 peserta. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa prodi profesi fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, kegiatan ini sebagai salah satu pengalaman dalam melaksanakan kegiatan praktik lapangan pada stase komunitas serta dapat bermanfaat untuk penyebaran ilmu dan wawasan, penelitian serta pengabdian masyarakat. Penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dengan peserta berjumlah 22 orang dengan rentang usia peserta 16-20 sebanyak 6 orang, usia 21-25 sebanyak 7 orang, usia 26-30 sebanyak 7, 31-35 sebanyak 12. Selain itu materi yang disampaikan terasa lebih menarik dan jelas karena didukung dengan diberikannya leaflet untuk memudahkan para peserta dalam memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi dan peragaan, selanjutnya dibuka sesi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Sesi tanya jawab yang berlangsung banyak peserta yang aktif bertanya dan jawaban dari pemateri membuat mereka merasa puas serta pengetahuan mereka meningkat mengenai bagaimana cara melakukan stretching pada *upper* dan *lower extremity* dengan baik dan mandiri. Dokumentasi penyuluhan seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan

Untuk mengukur keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan/edukasi ini, maka pemberi materi memberikan kuesioner sederhana sebelum dan sesudah penyuluhan adapun hasil pre test dan post test penyuluhan dapat dilihat dari table 1.

Berikut adalah kuisisioner tersebut:

1. Apakah yang dimaksud dengan stretching?
2. Apakah tujuan melakukan stretching sebelum memulai permainan badminton?
3. Berikan contoh stretching Upper Extremity yang anda ketahui? (Minimal 3)
4. Berikan contoh stretching Upper Extremity yang anda ketahui? (Minimal 3)

Tabel 1. Rekapitulasi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan

Hasil Nilai <i>Pre-test</i>		Hasil Nilai <i>Post-test</i>	
	Jumlah Peserta Menjawab Benar		Jumlah Peserta Menjawab Benar
Soal No. 1	2	Soal No. 1	8
Soal No. 2	4	Soal No. 2	11
Soal No. 3	4	Soal No. 3	10
Soal N0. 4	1	Soal N0. 4	7

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan sebagaimana yang telah disajikan pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh pemberi materi, pengetahuan mereka meningkat mengenai bagaimana cara melakukan *stretching* pada *upper* dan *lower extremity* dengan baik dan mandiri beserta penyebab, faktor resiko, cara mencegah dan mengatasinya baik secara mandiri maupun secara medis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan ini dapat meningkatkan pengetahuan para atlet *badminton* PB. Pure Demak, Denpasar akan pentingnya latihan *stretching* sebelum berolah raga sebagai salah satu cara untuk mengurangi resiko cedera saat bermain dilapangan. Menurut hasil penelitian sebelumnya nya menghasilkan kesimpulan *stretching* pada otot seperti hamstring efektif dalam peningkatan fleksibilitas jika dilakukan selama empat atau delapan minggu. Risiko cedera otot akan berkurang pada otot hamstring yang memiliki fleksibilitas yang baik, sehingga dapat meningkatkan koordinasi, kelincahan, kecepatan, dan memperbaiki posisi tubuh [1].

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pembimbing Stase Komunitas Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, *Clinical Educator* Rumah Sakit Siloam Bali, Ketua PB. Pure Demak , serta para peserta yang mengikuti penyuluhan yang telah mendukung dan ikut serta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Coons, J. M., Gould, C. E., Kim, J. K., Farley, R. S., & Caputo, J. L., " Dynamic stretching is effective as static stretching at increasing flexibility. *Journal of Human Sport and Exercise*," 12(4), 1153–1161,2017. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2017.124.02>.
- [2] O'Sullivan, K., Murray, E., & Sainsbury, D., " The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC Musculoskeletal Disorders*," 10(1), 1–9, 2009. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-37>

- [3] Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M., "Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review," *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(1), 1–11, 2016. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>.
- [4] KBBI, 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Bulu%20tangkis> (accessed Oktober. 25, 2023).