

## EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGAN HAMSTRING STRAIN PADA MINAT BAKAT DI BIDANG OLAHRAGA DI PONDOK PESANTREN BAHRUL MAGHFIROH

Nur Azizah Farah Bella<sup>1</sup>, Lina Sriyatun<sup>2</sup>, Sri Sunaringsih Ika<sup>3</sup>  
[farah.belladya@gmail.com](mailto:farah.belladya@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas Muhammadiyah Malang

### ABSTRAK

Cedera hamstring adalah masalah umum di antara para atlet, terutama mereka yang berada di level minat bakat atau profesional dalam bidang olahraga. atlet mungkin mengalami penurunan performa dalam waktu yang singkat. Ini bisa mempengaruhi evaluasi mereka dalam tim, peluang mendapatkan beasiswa, atau perhatian dari pencari bakat. Cedera hamstring terjadi ketika otot-otot hamstring di bagian belakang paha mengalami kerusakan atau regangan. Otot hamstring terdiri dari tiga otot yang membentang dari tulang panggul hingga ke tulang belikat, memungkinkan gerakan seperti meluruskan kaki atau membungkuk. Penyuluhan ini dilakukan di Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang dengan jumlah responden 42 santri. dari hasil evaluasi dari 42 santri minat olahraga diperoleh 34 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan Hamstring Strain dengan presentase 80%. Selain itu penyuluhan ini dapat menjadi evaluasi dan masukan bagi Pondok Pesantren dan santri untuk meningkatkan pengetahuan penanganan Hamstring Strain pada santri minat olah raga. Penyuluhan ini bermanfaat sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan santri.

**Kata Kunci:** Cedera, Hamstring Strain, Pencegahan, Penanganan

### ABSTRAC

*Hamstring injuries are a common problem among athletes, especially those at the talent or professional level of interest in sports. Athletes may experience a decline in performance over a short period. This can affect their evaluation of the team, their chances of getting a job, or the attention of talent scouts. Hamstring injuries occur when the hamstring muscles in the back of the thigh are damaged or strained. The hamstring muscles consist of three muscles that stretch from the pelvic bone to the shoulder blade, allowing movements such as straightening the legs or bending over. This counselling was carried out at the Bahrul Maghfiroh Islamic Boarding School in Malang with 42 students as respondents. From the evaluation results of 42 students interested in sports, it was found that 32 people had increased knowledge about preventing and treating Hamstring Strains with a percentage of 80%. Apart from that, this counselling can be an evaluation and input for Islamic boarding schools and students to increase knowledge of handling Hamstring Strains among students interested in sports. This counselling is helpful as a tool to increase students' knowledge.*

**Keywords:** Injury, Hamstring Strain, Prevention, Treatment

### PENDAHULUAN

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Menurut Graha & Priyonoadi (2009: 45) cedera ini butuh pertolongan profesional. Trauma kronis sering dialami oleh atlet, bermula adanya sindrom pemakaian berlebih yakni suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Sindrom ini kadang memberikan respons yang baik dengan pengobatan sendiri (Wijanarko, dkk. 2010: 49). Berdasarkan waktu terjadinya cedera olahraga ada dua jenis yang sering dialami atlet, yaitu trauma akut dan trauma kronis (yang terjadi karena overuse

syndrome/sindrom pemakaian berlebih) (Graha, 2012).

Cedera hamstring adalah masalah umum di antara para atlet, terutama mereka yang berada di level minat bakat atau profesional dalam bidang olahraga (Bishop et al., 2013). Karena latihan intensitas tinggi dan seringnya kompetisi, cedera ini bisa menjadi masalah yang mengganggu karier olahragawan muda. Cedera hamstring membutuhkan waktu yang cukup lama untuk sembuh sepenuhnya. Bahkan setelah pemulihan, atlet mungkin mengalami penurunan performa dalam waktu yang singkat. Ini bisa mempengaruhi evaluasi mereka dalam tim, peluang mendapatkan beasiswa, atau perhatian dari pencari bakat (Chu & Rho, 2016; Utami & Musyarofah, 2022).

Cedera hamstring adalah cedera yang terjadi pada jaringan otot hamstring karena adanya kerusakan secara langsung atau tidak langsung akibat teregang melebihi batas normal. Cedera ini biasanya terjadi pada bagian otot-otot hamstring. Cedera hamstring yang sering dapat menghambat perkembangan atlet, terutama saat mereka masih dalam tahap pengembangan. Ini bisa membuat mereka ketinggalan dalam hal teknik, kebugaran, atau pengalaman yang dibutuhkan untuk maju ke level berikutnya (Bishop et al., 2013). Cedera hamstring bisa menjadi hambatan yang serius bagi minat bakat di bidang olahraga, oleh karena itu pencegahan, perawatan yang tepat, dan manajemen yang cermat sangat penting bagi atlet muda untuk tetap sehat dan berkembang dalam karier olahraga mereka.

Cedera hamstring terjadi ketika otot-otot hamstring di bagian belakang paha mengalami kerusakan atau regangan. Otot hamstring terdiri dari tiga otot yang membentang dari tulang panggul hingga ke tulang belikat, memungkinkan gerakan seperti meluruskan kaki atau membungkuk paha (Purba et al., 2021). Cedera hamstring sering terjadi pada atlet atau individu yang melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan cepat, seperti lari, sepak bola, atau olahraga yang membutuhkan peregangan otot secara ekstensif.

Cedera hamstring adalah masalah umum di dunia olahraga, terutama pada atlet yang sering menggunakan kekuatan otot hamstring seperti dalam lari, sepak bola, atau basket. Pencegahan dan penanganannya penting untuk memastikan pemulihan yang cepat dan mencegah cedera lebih lanjut. Cedera hamstring bisa ringan hingga parah, tergantung pada tingkat regangan atau kerusakan ototnya (Pristianto et al., 2023). Gejalanya bisa meliputi nyeri, kaku, pembengkakan, atau bahkan sulitnya berjalan atau melakukan gerakan tertentu tergantung pada tingkat keparahannya.

Penanganan cedera hamstring melibatkan istirahat, penggunaan es, kompresi, elevasi (RICE), penggunaan obat antiinflamasi untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan, serta terapi fisik untuk memperkuat dan mempercepat pemulihan otot yang cedera (Chu & Rho, 2017). Pencegahan juga krusial dengan pemanasan yang baik, peregangan, penguatan otot, dan perhatian pada teknik olahraga yang tepat. Dalam kasus parah, konsultasi dengan profesional medis atau fisioterapis diperlukan untuk perawatan yang lebih mendalam (Syahadatina, 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Metode kegiatan fisioterapi yang digunakan adalah pemberian penyuluhan promosi kesehatan dan penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri terkait hamstring strain. Media penyuluhan menggunakan leaflet dengan dikumpulkannya para anggota minat bakat. Sebelum dilakukannya penyuluhan anggota minat bakat olahraga diberikan pertanyaan (Pretest) terkait pengetahuan dan penanganan Hamstring Strain secara mandiri. Setelah itu dilakukan penyuluhan kepada anggota minat bakat olahraga dan diakhir sesi diberikan kembali pertanyaan (Post-test). Hasil pretest dan post-test dibandingkan untuk mengetahui pemahaman atau keefektifan dari penyuluhan yang dilakukan. Setelah dilakukan hasil pretest dan post-test kami membagikan leaflet berisi materi Hamstring Strain supaya

mempermudah para anggota minat bakat dalam bidang olahraga untuk selalu mengingat terkait definisi, tanda gejala, penyebab, pencegahan, gerakan latihan pada saat sebelum terjadi dan apabila mengalami Hamstring Strain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tempat Pelaksanaan

Penyuluhan ini dilakukan di Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang yang beralamatkan di Jl. Raya Joyo Agung, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur



Gambar 2. Lokasi Penyuluhan Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang

### Pelaksanaan

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap Hamstring Strain dengan cara melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu dengan menggunakan leaflet, melakukan demonstrasi dengan beberapa latihan peregangan dan di akhiri dengan sesi Tanya jawab kepada peserta penyulun. Materi yang disampaikan mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan dengan menggunakan teknik RICE (Rest, Ice, Compression, dan Elevation) dan latihan latihan, pencegahan agar tidak menimbulkan terjadinya Hamstring Strain. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pada saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang berhadiran saat penyuluhan berlangsung dengan jumlah peserta sekitar 42 orang anggota minat bakat dibidang olahraga. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi yang diberikan yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan serta pencegahan terhadap Hamstring Strain. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui lebih luas. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada leaflet serta pendemonstrasian latihan untuk pemulihan dan pencegahan terkait hamstring strain. Kemudian setelah itu dilakukan penyuluhan ada pula diskusi dan dilanjut tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara penanganan dan pencegahan pada kasus Hamstring Strain saat berolahraga.

Tabel 2. Kuesioner Pengetahuan tentang Pencegahan dan Penanganan Hamstring Strain

<b>Penguasaan Materi</b>	<b>Sebelum Penyuluhan (%)</b>	<b>Sesudah Penyuluhan(%)</b>
Pengetahuan tentang <i>Hamstring Strain</i> pada bidang olahraga	5%	85%
Pengetahuan tentang penyebab <i>Hamstring Strain</i>	5%	85%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala <i>Hamstring Strain</i>	5%	80%
Pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan <i>Hamstring Strain</i>	0%	80%

Dari hasil evaluasi pada tabel 2 didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan Hamstring Strain di bidang olahraga. Penguasaan materi tentang Pengetahuan tentang Hamstring Strain pada bidang olahraga sebelum penyuluhan sebesar 5% dan sesudah penyuluhan sebesar 85%. Pengetahuan tentang penyebab Hamstring Strain sebesar 5% meningkat menjadi 85% setelah mendapatkan penyuluhan. Materi Pengetahuan tentang tanda dan gejala Hamstring Strain sebesar 5% meningkat menjadi 80% dan untuk pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan Hamstring Strain meningkat dari 0% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman, dan diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan pencegahan dan penanganan Hamstring Strain pada santri di Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2023 di Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dimana dari hasil evaluasi dari 42 santri minat olah raga diperoleh 34 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan Hamstring Strain dengan presentase 80%. Selain itu penyuluhan ini dapat menjadi evaluasi dan masukan bagi Pondok Pesantren dan santri untuk meningkatkan pengetahuan penanganan Hamstring Strain pada santri minat olah raga. Penyuluhan ini bermanfaat sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan santri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bishop, C., Hutchison, L., Uden, H., & Scharfbillig, R. (2013). An exploration of the biomechanical effects of footwear and orthoses on joints proximal to the foot during running. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(3), e6. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.10.016>
- Chu, S. K., & Rho, M. E. (2016). Hamstring Injuries in the Athlete. *Current Sports Medicine*

- Reports, 15(3), 184–190. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000264>
- Chu, S. K., & Rho, M. E. (2017). Hamstring Injuries in the Athlete: Diagnosis, Treatment, and Return to Play. 15(3), 184–190. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000264>.
- Pristianto, A., Saffanah, D. N., Radinda, I., & Sari, D. R. K. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal Sman 1 Rongkasbitung. 6(2), 86–95.
- Purba, R. H., Jauhari, M., & Aprilia, T. (2021). Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Peace And Love Pada KSR PMI Unit UNJ. 2021, 240–246.
- Syahadatina, S. (2022). Gambaran umum Penangan Cedera Pada Saat Aktivitas Olahraga (Studi Kasus Pada Atlit Futsal Club The Boom). *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 1–8. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.25435>
- Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Cedera Hamstring Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Anggota Futsal Desa Kalisalak. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 251–260.