

Penyuluhan Iliotibial Band Syndrome (ITBS) pada Komunitas Sukoharjo Runners

Zannuba Alifah Chafsoh¹, Kintan Candra Surya Paramita², Rizqy Febriansyah³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

e-mail: ¹j120190192@student.ums.ac.id, ²j120190197@student.ums.ac.id,

³j120190204@student.ac.id

Abstract

Iliotibial Band Syndrome (ITBS) is generally considered an injury to runners. Iliotibial Band Syndrome (ITBS) is one of the most common overuse injuries of the lower extremities. ITBS is the occurrence of inflammation due to friction between the iliotibial band and the underlying tissue structure, this is due to repetitive flexion and extension movements or overuse during activities such as running and cycling. This activity aims to increase the understanding of ITBS to runners in order to minimize the occurrence of injuries and to treat ITBS injuries. This activity focuses on providing education and counseling about ITBS injuries, the material presented includes definitions, etiology, symptoms, prevention, and management of ITBS injuries. Evaluation by being given a questionnaire before and after the delivery of the material. Based on the results of the evaluation carried out by the participants, it was found that many participants were able to answer the questions correctly, it can be concluded that the participants had understood the material regarding ITBS injuries.

Kata kunci: *Iliotibial Band Syndrome, Runners, injury.*

Abstrak

Iliotibial Band Syndrome (ITBS) umumnya dianggap sebagai cedera pada pelari. ITBS adalah salah satu cedera berlebihan yang paling umum terjadi di ekstremitas bawah. ITBS merupakan terjadinya inflamasi akibat gesekan antara iliotibial band dan struktur jaringan yang berada di bawahnya, hal ini disebabkan karena adanya gerakan fleksi dan ekstensi secara berulang atau overuse saat melakukan aktivitas seperti berlari dan bersepeda. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai ITBS kepada pelari agar meminimalisir terjadinya cedera serta melakukan penanganan pada cedera ITBS. Kegiatan ini berfokus untuk memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai cedera ITBS, materi yang disampaikan meliputi definisi, etiologi, gejala, pencegahan, serta penanganan terjadinya cedera ITBS. Evaluasi dengan diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian materi. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan peserta, ditemukan banyaknya peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar, hal ini dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami materi mengenai cedera ITBS.

Kata kunci: *Iliotibial Band Syndrome (ITBS), pelari, cedera.*

1. PENDAHULUAN

Iliotibial Band Syndrome (ITBS) merupakan penyebab utama pada urutan kedua sebagai penyebab nyeri yang dialami pelari (Charles *et al*, 2020). ITBS dianggap sebagai salah satu cedera yang berlebihan dan paling umum terjadi pada ekstremitas bawah. ITBS mempengaruhi 7-14% dari populasi pelari. Dampak ITBS tidak hanya pada pelari, tetapi juga dapat menurunkan performa pada pengendara sepeda, pemain sepak bola, pemain hoki lapangan, pemain bola basket, dan pendayung. ITBS juga dapat menyebabkan tidak dapat berpartisipasi dalam mengikuti olahraga akibat nyeri pinggul, paha samping, dan lutut yang parah (Shamus J, 2015).

ITBS merupakan cedera lutut yang disebabkan oleh peradangan pada bagian *distal* dari *Iliotibial Band* sehingga menyebabkan nyeri pada bagian *lateral* lutut. Faktor risiko yang berhubungan dengan terjadi ITBS yaitu penggunaan alas kaki yang tidak tepat, jarak tempuh mingguan yang tinggi, waktu yang dihabiskan untuk berjalan atau berlari, perbedaan panjang kaki, peningkatan sudut *fleksi* lutut saat fase *heel strike*, serta kelemahan otot *ekstensor* lutut, *fleksor* lutut, dan *abduktor* hip. Populasi yang menunjukkan aktivitas fleksi dan ekstensi lutut yang lebih besar seperti atlet khususnya pada atlet lari jarak jauh, beresiko tinggi mengalami *Iliotibial Band Syndrome* (Beals C & Flanigan D, 2015).

ITBS merupakan jaringan ikat yang berada di sepanjang *lateral* paha, dari *krista iliaca* atau panggul ke lutut tepatnya pada tibia, *Iliotibial Band* adalah struktur penstabil yang penting pada bagian lateral lutut saat lutut menekuk dan lurus. ITBS berfungsi sebagai pemberi stabilitas pinggul lateral dan menahan *adduksi* lutut serta *rotasi internal* selama berdiri dan berjalan (Hadeed A & Tapscott D.C, 2022). ITBS dapat disebabkan karena gesekan pita *iliotibial* dengan *epikondilus lateral femur*, dan peradangan *kronis* dari *bursa adventitial* di bawah *iliotibial* (Jimenez *et al*, 2020)

ITBS dapat ditangani dengan metode *konservatif* atau bedah maupun non bedah. Terapi *konservatif* diberikan apabila terapi non bedah tidak efektif. Intervensi non bedah yang dapat diberikan yaitu istirahat, modifikasi aktivitas, manajemen nyeri, peregangan, serta penguatan (Mckay *et al*, 2020). Pencegahan pada ITBS dapat dilakukan dengan mengganti sepatu secara teratur untuk mencegah keausan pada sol sepatu dan berlari pada permukaan tanah yang datar (Statpearls, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas perlu diberikan edukasi atau penyuluhan pada komunitas lari. Penelitian ini bertujuan sebagai pengenalan, pencegahan, dan penanganan ITBS pada komunitas “Sukoharjo Runners”. Komunitas tersebut perlu diberikan edukasi sebagai pengenalan karena masih banyak yang belum mengetahui terkait ITBS. Selain itu diadakannya penyuluhan ini sebagai pencegahan, dan untuk menangani nyeri lutut bagian luar karena hal ini dapat mengganggu aktivitas mereka ketika berlari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat pada komunitas ini yaitu memberikan edukasi atau penyuluhan terkait *Iliotibial Band Syndrome* pada komunitas “Sukoharjo Runners”. Kegiatan dimulai pada bulan April 2022 untuk wawancara kepada perwakilan komunitas serta menganalisis permasalahan yang dialami oleh komunitas ini dan meminta izin pada pihak komunitas bahwa akan mengadakan penyuluhan.

Kemudian pelaksanaan penyuluhan dilakukan hari Kamis, 19 Mei 2022 menggunakan metode ceramah, poster, dan leaflet dengan bahasa yang mudah dipahami. Sebelum penyampaian materi diberikan pretest berjumlah 10 soal untuk mengukur pengetahuan responden terkait ITBS. Materi yang diberikan berisi pengertian, penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan terkait ITBS. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan memberikan kuis berupa post test berjumlah 10 soal untuk mengukur pengetahuan responden.

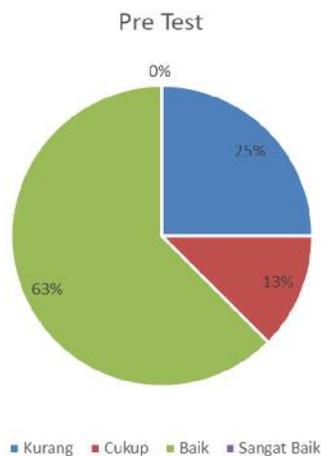
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian berfokus pada edukasi dan penyuluhan kasus Iliotibial Band Syndrome (ITBS) kepada komunitas “Sukoharjo Runners” yang dilaksanakan pada hari minggu, 22 Mei 2022 pukul 07.30 WIB di Graha Wijaya Sukoharjo dan dihadiri 10 orang anggota komunitas.



Gambar 1. Edukasi penyuluhan mengenai *Iliotibial Band Syndrome*

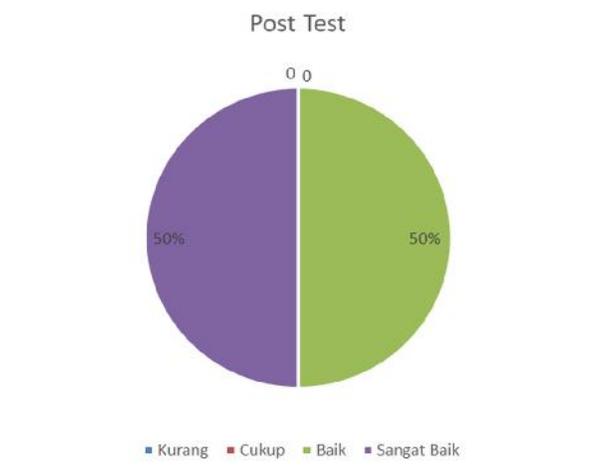
Indikator capaian dalam kegiatan ini yaitu melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan para peserta mengenai cedera ITBS. Assesment dilakukan sebelum penyuluhan (*pretest*) dengan kuesioner yang berisi pengetahuan mengenai cedera ITBS dan dilakukan evaluasi setelah penyampaian materi (*posttest*) dengan kuesioner yang sama pada saat peserta melakukan *pretest*. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi empat, yaitu kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pengetahuan dikategorikan kurang jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-40, dikategorikan cukup jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 41-60, dikategorikan baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 61-90, dan dikategorikan sangat baik jika persentase menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 91-100.



Gambar 2. Hasil Assesment pengetahuan ITBS sebelum penyuluhan

Berdasarkan assesment pengetahuan cedera ITBS yang dilakukan pada anggota komunitas sebelum penyampaian materi diperoleh hasil yakni 2 orang (25%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang, 1 orang (13%) memiliki pengetahuan dengan kategori cukup, 5 orang (63%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anggota komunitas memiliki pengetahuan dengan kategori baik mengenai cedera ITBS.

Setelah dilakukan asesmen awal (*pretest*) kegiatan dilanjutkan dengan edukasi dan penyuluhan mengenai cedera ITBS kepada anggota komunitas, dengan metode ceramah dan menggunakan media poster dan *leaflet*. Setelah penyampaian materi selesai kegiatan dilanjut dengan melakukan evaluasi (*posttest*).



Gambar 3. Hasil evaluasi pengetahuan Iliotibial Band Syndrome setelah penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pengetahuan ITBS pada anggota komunitas yang dilakukan setelah penyampaian materi, diperoleh hasil yaitu berupa 5 orang (50%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 4 orang (50 %) memiliki pengetahuan dalam kategori sangat baik.

4. KESIMPULAN

Sebelum diberikan edukasi terkait Iliotibial Band Syndrome, terdapat beberapa orang yang belum mengetahui ITBS maupun cara pencegahannya. Hal tersebut dapat dilihat dalam hasil assesment pre test. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikannya edukasi terkait Iliotibial Band Syndrome dan cara pencegahannya. Maka dari itu perlu diberikan edukasi terkait permasalahan yang terjadi pada pelari karena hal tersebut sering dialami oleh komunitas lari sehingga dapat melakukan upaya untuk mencegah permasalahan tersebut.

5. SARAN

Setelah diberikan edukasi atau penyuluhan, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menerapkan pencegahan serta penanganan terkait *Iliotibial Band Syndrome* pada komunitas "Sukoharjo Runners" seperti rajin mengganti sepatu dan berlari di permukaan yang datar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas yaitu bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.Sc yang telah memberikan arahan dan saran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada komunitas “Sukoharjo Runners” yang telah bersedia menjadi responden kami.

DAFTAR PUSTAKA

Beals, C., & Flanigan, D. (2013). A Review of Treatments for Iliotibial Band Syndrome in the Athletic Population. *Journal of sports medicine* (Hindawi Publishing Corporation), 2013, 367169. <https://doi.org/10.1155/2013/367169>

Charles, D., & Rodgers, C. (2020). A LITERATURE REVIEW AND CLINICAL COMMENTARY ON THE DEVELOPMENT OF ILIOTIBIAL BAND SYNDROME IN RUNNERS. *International journal of sports physical therapy*, 15(3), 460–470.

Hadeed A, Tapscott DC. Iliotibial Band Friction Syndrome. [Updated 2022 May 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542185/>

Jiménez Díaz, F., Gitto, S., Sconfienza, L. M., & Draghi, F. (2020). Ultrasound of iliotibial band syndrome. *Journal of ultrasound*, 23(3), 379–385. <https://doi.org/10.1007/s40477-020-00478-3>

McKay, J., Maffulli, N., Aicale, R., & Taunton, J. (2020). Iliotibial band syndrome rehabilitation in female runners: a pilot randomized study. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 15(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s13018-020-01713-7>

Shamus, J., & Shamus, E. (2015). THE MANAGEMENT OF ILIOTIBIAL BAND SYNDROME WITH A MULTIFACETED APPROACH: A DOUBLE CASE REPORT. *International journal of sports physical therapy*, 10(3), 378–390.

Statpearls. (2022). Iliotibial Band Friction Syndrome. Diakses pada 14 Oktober 2022, dari <https://www.statpearls.com/ArticleLibrary/viewarticle/23369>