ABDIMAS 45
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS 45 SURABAYA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

PENYULUHAN DAN EDUKASI MANAJEMEN NYERI DAN KRAM EKSTREMITAS BAWAH PADA KOMUNITAS PEMAIN TENIS LAPANGAN FARMASI UMS

Rhama Syuhada Sujak [1], Allysha Adzra Zahra Senjaya [2], Afrilia Saras Pratamasiwi [3], La Ode Abdal Idrus [4]
[1,2,3,4] Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah
Email : [1]j120190265@student.ums.ac.id, [2]j120190294@student.ums.ac.id, [3]j120190260@student.ac.id, [4]j120190189@student.ums.ac.id

Abstract:

Background*: Field tennis is a small ball sport which is a sport that uses the lower extremities actively and is also popular among the public.* ***Objective****: This activity aims to increase public understanding of lower extremity muscle pain and cramps.* ***Methods****: The activity chosen to deliver education is counseling which is packaged with the lecture method using poster media. Evaluation of knowledge about pain and muscle cramps in the lower extremities was carried out using a questionnaire both before and after the process of delivering the material.* ***Results****: Based on the responses of the activity participants, namely a total of 5 respondents, it was found that before the delivery of the material the participants had knowledge in the poor category and after the delivery of the material the scoring of the questionnaire results increased to the good category. Conclusion: In conclusion, education and counseling of lower extremity muscle pain and cramps in tennis players have a good impact in helping to increase the knowledge of community members regarding lower extremity muscle pain and cramps.*

Keywords *: lower extremities, pain, cramps, community.*

Abstrak:

Latar Belakang: Tenis lapangan merupakan olahraga bola kecil yang menjadi salah satu olahraga yang menggunakan ekstremitas bawah secara aktif dan juga digemari di kalangan masyarakat. **Tujuan**: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait nyeri dan kram otot ekstremitas bawah. **Metode**: Kegiatan yang dipilih untuk menyampaikan edukasi adalah penyuluhan yang dikemas dengan metode ceramah menggunakan media poster. Evaluasi pengetahuan tentang nyeri dan kram otot ekstremitas bawah dilakukan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. **Hasil**: Berdasarkan pada respon partisipan kegiatan, yaitu sejumlah 5 responden, didapatkan hasil bahwa sebelum penyampaian materi partisipan memiliki pengetahuan dalam kategori kurang dan setelah penyampaian materi skoring hasil kuesioner meningkat ke kategori baik. **Kesimpulan**: Kesimpulannya edukasi dan penyuluhan nyeri dan kram otot ekstremitas bawah pada pemain tennis lapangan

Received Agustus 30, 2022; Revised September 2, 2022; Oktober 22, 2022

memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait nyeri dan kram otot ekstremitas bawah.

Kata Kunci: ekstremitas bawah, nyeri, kram, komunitas.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini mengalami kemajuan yang pesat, mulai dari program latihan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran maupun kesehatan. Namun, program latihan yang diberikan secara berlebihan atau tidak sesuai dengan porsinya akan menimbulkan cedera. Faktor utama penyebab cedera adalah penggunaan yang berlebih dan berulang-ulang dalam waktu relatif lama ketika latihan (overuse syndrome) dapat menyebabkan cedera (Setiawan, 2011:94).

Menurut Graha & Priyo (2009;45), cedera atau trauma adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktifitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Kram otot yang terjadi selama latihan disebut EAMC (*Exercise-Associated Muscle Cramps*), didefinisikan juga sebagai sindrom kejang otot rangka menyakitkan yang tidak disengaja, terjadi selama atau setelah latihan. EAMC adalah kondisi yang sangat umum dan memerlukan perhatian medis selama pelaksanaan olahraga. EAMC meningkat dengan frekuensi, intensitas dan durasi latihan yang lebih tinggi terutama pada atlet tenis. Heat-Associated Muscle Cramps sering terjadi selama olahraga dan latihan keras ataupun aktivitas fisik. *Multi-center American Study* menemukan bahwa 74% kram terjadi pada atlet dan dalam kondisi lingkungan yang memiliki suhu panas tinggi. Faktor risiko yang berhubungan dengan EAMC adalah kelelahan otot subjektif yang intens dan melelahkan. Faktor risiko lainnya adalah usia yang lebih tua, riwayat berlari yang lama, IMT yang tinggi, kurang dan tidak teraturnya peregangan.

Berdasarkan penjelasan di atas aktivitas fisik berlebih dapat menyebabkan cedera seperti kram atau nyeri otot, kurangnya pemanasan merupakan faktor utama terjadinya cedera saat latihan, oleh karena itu kebugaran juga akan berkurang seiring sering terjadinya cedera, di mana anggota harus mengistirahatkan diri kurang lebih dua minggu untuk mengembalikan kondisi cedera ke kondisi normal. Penelitian ini

bertujuan untuk mengenalkan, mencegah dan menangani kram dan nyeri otot pada anggota Komunitas Pemain Tenis Lapangan Farmasi UMS.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis komunitas ini dengan memberikan penyuluhan edukasi dan simulasi untuk manajemen nyeri dan kram pada ekstremitas bawah (tungkai atas dan tungkai bawah) pada ”Komunitas Pemain Tenis Lapangan di Lapangan Farmasi UMS” diselenggarakan pada Minggu, 29 Mei 2022 pukul 16.00 – 17.00 WIB, berjumlah 5 orang dan bertempat di Lapangan Tenis Farmasi UMS. Sebelum melakukan kegiatan ini, kami telah mendapatkan izin dari para anggota komunitas tenis untuk langsung melakukan penyuluhan.

Di hari yang sama, pelaksanaan penyuluhan pun dilakukan, menggunakan beberapa metode yang berurutan, antara lain :

a. Pre-Test

Namun, sebelum penyampaian materi, terlebih dahulu diberikan kuisoner pre-test berjumlah 8 soal, guna mengukur pemahaman hadirin sebelum materi ini disampaikan.

Gambar 2. 1. Pelaksanaan Pre Test

b. Ceramah

Penyampaikan materi dilakukan dengan menampilkan poster agar memudahkan hadirin untuk memahami dan mengamati perbedaan mendasar dari kram dan nyeri otot. Materi yang disampaikan berupa

definisi sekaligus perbedaan antara nyeri dan kram otot, fakta-fakta yang sering terjadi di keseharian, hal-hal yang dilakukan dan hal-hal yang sebaiknya dihindari terkait manajemen penanganan nyeri dan kram otot.

Gambar 2. 2. Penyampaian Materi

c. Simulasi home program

Setelah pemaparan materi, dilakukanlah simulasi pemberian ice therapy sesuai prosedur klinis fisioterapi untuk penanganan nyeri otot. Selanjutnya dilakukan simulasi pemberian peregangan sebelum bermain, diantaranya; peregangan hamsting, peregangan quadriceps dan peregangan angkle. Agar para hadirin dapat mengaplikasikan penanganan langsung di rumah dengan baik dan benar jika secara tiba-tiba terjadi kejadian nyeri otot dan kram otot karena bermain tenis lapangan.

Gambar 2. 3. Simulasi peregangan

d. Post-Test

Kemudian di akhir kegiatan, untuk menilai peningkatan pemahaman anggota komunitas, dilakukanlah post-test dengan butir soal dan jumlah

soal yang sama. Kemudian hasil akan dianalisis dan dibandingkan dengan hasil pre-test sebelumnya.

Gambar 2. 4. Pelaksanaan post test

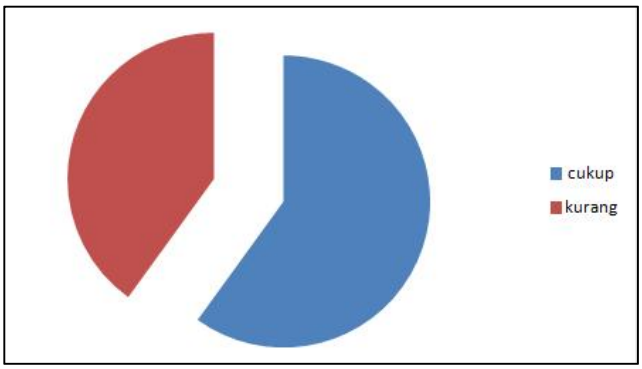
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis komunitas ini berfokus pada edukasi dan penyuluhan kejadian nyeri dan kram otot, serta penanganan home program ketika kejadian itu muncul. Penyuluhan ini dilaksanakan kepada komunitas "Pemain Tenis Lapangan di Lapangan Farmasi UMS" diselenggarakan pada Minggu, 29 Mei 2022. Pukul 16.00 – 17.00 WIB, berjumlah 5 orang dan bertempat di Lapangan Tenis Farmasi UMS. Hasil jawaban dari para anggota dikumpulkan, lalu di tabulasi dan dipaparkan dalam tabel berikut.

No.	Nama	Umur	Pre-Test		Post-Test	
			Nilai	Keterangan	Nilai	Keterangan
1.	Tn. A. S.	57 th	49,98	Cukup	64,26	Cukup
2.	Tn. Si	61 th	14,28	Kurang	57,12	Cukup
3.	Tn. Sa	57 th	49,98	Cukup	78,54	Baik
4.	Tn. E. S.	49 th	42,84	Cukup	78,54	Baik
5.	Tn. K. U.	57 th	21,42	Kurang	21,42	Kurang

Indikator capaian dalam kegiatan ini yaitu melalui evaluasi dengan menggunakan kuisoner untuk menilai tingkat pengetahuan para hadirin mengenai kram dan nyeri otot serta manajemen keluhannya. Diberikannya pre-test agar dapat menjadi evaluasi pemahaman sebelum disampaikannya materi, setelah materi disampaikan dilaksanakan pengisian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman hadirin. Dari analisis data tersebut dapat menampilkan bahwa adanya pengaruh peningkatan poin benar pre-test dan post-test dari tiap anggota sebesar 80%, meskipun ada satu anggota yang memiliki poin pre-test dan post-test yang tetap.



Gambar 3. 1 Hasil interpretasi *pre-test*

Gambar 3. 2 Hasil interpretasi *post-test*

4. KESIMPULAN

Secara garis besar mayoritas pemain tenis yang diberikan edukasi ini belum memahami bagaimana memanajemen nyeri dan kram ekstremitas bawa dengan baik. Hal itu ditunjukkan pada hasil post test yang mengalami kenaiakn cukup signifikan setelah diberikannya edukasi. Oleh karena itu, perlu diberikannya edukasi terkait manajemen nyeri dan kram pada ekstremitas bawah untuk para petenis lapangan. Hal tersebut dikarenakan nyeri dan kram merupakan permasalahan yang sering dialami oleh komunitas tenis lapangan.

5. SARAN

Setelah diberikan penyuluhan dan edukasi diharapkan dapat melakukan manajemen nyeri dan kram dengan baik seperti melakukan pemanasan sebelum bermain tenis lapangan dan memberikan terapi es Ketika terjadi kram ataupun nyeri.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas yaitu bapak Wahyu Tri Sudaryanto., M.Sc yang telah memberikan arahan dan saran pada kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Komunitas Tenis Lapangan Farmasi UMS yang telah bersedia menjadi responden kami.

DAFTAR PUSTAKA

Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1(1), 2-13.

Physio-pedia.com. Exercise-Associated Muscle Cramps. Diakses pada 16 April 2022, dari https://www.physio-pedia.com/Exercise-Associated_Muscle_Cramps

Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Copyright © 2022, StatPearls Publishing LLC