

Penyuluhan Peran Penting Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Mencegah Cedera Pada Peminat Hobi Aktif pada Komunitas Pesepeda di Posyandu Ontoseno Kelurahan Polehan Kota Malang

**Achmad Fadly Hilal Latif Paddusa¹, Zidni Imanurrohmah Lubis²,
Tri Dewi Fransiska³**

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Achmad Fadly Hilal Latif Paddusa

E-mail: achmadfadly23@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Peregangan secara tepat dan konsisten dapat berperan sebagai langkah pencegahan utama untuk cedera yang umum terjadi dalam aktivitas fisik. Beberapa jenis cedera yang sering dialami oleh peminat hobi aktif termasuk keseleo, kram otot, tendinitis, dan masalah postur tubuh. Cedera semacam ini dapat diakibatkan oleh kurangnya fleksibilitas otot serta kurang siapnya sendi untuk menahan beban aktivitas. Metode Penelitian: Edukasi dan penerapan terapi latihan ini dilakukan pada 20 Oktober 2024 jam 08.30-11.00 WIB di Posyandu Ontoesno, Kelurahan Polehan, Kecamatan Blimbing, Kota Malang dengan 9 Penghobi Sepeda. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan stretching diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan terdiri dari (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi stretching; (5) Diskusi. Media penyuluhan menggunakan poster. Pengukuran pretest dan posttest pemahaman dan kemampuan penerapan stretching menggunakan kuesioner dengan 4 komponen pertanyaan yang bernilai 25 setiap komponen. Hasil: Tiap komponen pertanyaan pada pretest meliputi: definisi gangguan cedera (22,22%), definisi stretching (0%), manfaat stretching (0%), penerapan stretching (0%) mengalami peningkatan rata-rata menjadi 100% tiap komponen pada posttest pemberian materi. Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan dan penerapan terapi latihan dilaksanakan pada 9 penghobi pada komunitas pesepeda di Posyandu Ontoseno Kelurahan Polehan Malang terdapat peningkatan pemahaman dan penerapan penghobi pesepeda terkait pentingnya stretching untuk mencegah dan mengatasi cedera yang terjadi.

Kata Kunci - edukasi, gangguan cedera, stretching, hobi

Abstract

Introduction: Stretching appropriately and consistently can serve as a primary preventive measure for injuries that commonly occur in physical activity. Some types of injuries that are often experienced by active hobbyists include sprains, muscle cramps, tendinitis, and posture problems. This kind of injury can be caused by a lack of muscle flexibility and a lack of readiness of the joints to withstand the load of activity. Method: Education and implementation of exercise therapy was carried out on October 20 2024 at 08.30-11.00 WIB at Posyandu Ontoesno, Polehan Village, Blimbing District, Malang City with 9 Bicycle Hobbyists. Educational activities use interactive discussion or counseling methods, while stretching is provided using application and mentoring methods. Activities consist of (1) Coordination; (2) Preparation; (3) Education; (4) Stretching demonstration; (5) Discussion. The outreach media uses posters. The pretest and posttest measurements of understanding and ability to apply stretching used a questionnaire with 4 question components worth 25 points for each component. Results: Each component of questions in the pretest including: definition of injury disorders (22.22%), definition

of stretching (0%), benefits of stretching (0%), application of stretching (0%) experienced an average increase to 100% per component in posttest material delivery. Conclusion: Counseling activities and the application of exercise therapy were carried out on 9 hobbyists in the cyclist community at Posyandu Ontoseno, Polehan Malang Village, there was an increase in the understanding and standards of cyclist hobbyists regarding the importance of stretching to prevent and overcome injuries that occur.

Keywords - education, injury disorders, stretching, hobby

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik, baik dalam bentuk olahraga terstruktur maupun hobi fisik seperti bersepeda, hiking, berkebun, atau lari, semakin digemari oleh masyarakat modern. Selain menjadi bentuk pelepasan stres, aktivitas ini diyakini memberikan manfaat kesehatan yang signifikan (Arief & Kuntjoro, 2020). Namun, dengan meningkatnya minat pada hobi yang menuntut aktivitas fisik, muncul pula risiko terjadinya cedera muskuloskeletal, terutama pada individu yang mungkin belum memiliki persiapan fisik yang optimal. Dalam konteks ini, stretching atau peregangan memiliki peran penting yang sering kali terabaikan, namun sebenarnya merupakan langkah fundamental dalam meminimalkan risiko cedera serta meningkatkan fleksibilitas tubuh (Suroto S., 2020).

Peregangan secara tepat dan konsisten dapat berperan sebagai langkah pencegahan utama untuk cedera yang umum terjadi dalam aktivitas fisik. Beberapa jenis cedera yang sering dialami oleh peminat hobi aktif termasuk keseleo, kram otot, tendinitis, dan masalah postur tubuh. Cedera semacam ini dapat diakibatkan oleh kurangnya fleksibilitas otot serta kurang siapnya sendi untuk menahan beban aktivitas. Peregangan berfungsi sebagai teknik mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas yang akan dilakukan, di mana otot dan jaringan ikat diperpanjang dan distimulasi agar memiliki kapasitas elastisitas yang lebih baik, sehingga lebih siap menghadapi tekanan selama aktivitas fisik (Febbyanti A., 2022).

Data menunjukkan bahwa cedera muskuloskeletal terkait aktivitas fisik amat umum terjadi pada populasi yang aktif, bahkan pada peminat hobi ringan hingga sedang. Di Amerika Serikat, survei National Health Statistics menunjukkan bahwa sekitar 18 juta kasus cedera terkait aktivitas fisik terjadi setiap tahun, dan sekitar 70% dari kasus ini terkait dengan cedera muskuloskeletal yang melibatkan otot, sendi, dan jaringan ikat. Pada kelompok dewasa yang aktif secara fisik, prevalensi cedera otot mencapai angka 20–30%, dengan penyebab umum berupa kurangnya fleksibilitas dan persiapan fisik yang memadai, terutama pada individu yang tidak terbiasa dengan aktivitas yang intens atau berkepanjangan (Djohan & Dewi., 2020).

Studi menunjukkan bahwa peregangan yang rutin dan tepat waktu, terutama yang dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas, mampu membantu meningkatkan rentang gerak, memperkuat struktur sendi, serta meningkatkan aliran darah ke jaringan otot. Faktor-faktor ini berkontribusi dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh, yang pada akhirnya mendukung efisiensi gerakan dan membantu mencegah berbagai masalah muskuloskeletal yang umum. Selain itu, stretching juga memiliki manfaat dalam memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan performa fisik, sehingga membuat peminat hobi dapat menikmati aktivitas mereka dengan lebih aman dan nyaman (Djohan & Dewi., 2020).

Namun, masih banyak peminat hobi yang kurang memahami pentingnya stretching dan seringkali melewatkan tahap ini, baik karena terbatasnya waktu, minimnya pengetahuan tentang metode peregangan yang benar, atau karena anggapan bahwa peregangan tidak terlalu diperlukan untuk aktivitas santai. Padahal, manfaat stretching tidak hanya terbatas pada atlet atau mereka yang berolahraga intens, melainkan juga sangat relevan bagi siapa saja yang aktif secara fisik. Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran, penyuluhan mengenai manfaat stretching dan penerapan teknik yang benar menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam

mendukung aktivitas fisik yang aman. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk membahas secara mendalam peran stretching dalam menjaga fleksibilitas dan mencegah cedera, terutama bagi para peminat hobi aktif. Melalui penjelasan yang komprehensif, diharapkan pembaca dapat memahami pentingnya stretching sebagai bagian integral dari rutinitas aktivitas fisik dan mampu menerapkan teknik peregangan dengan benar untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan fisik dalam jangka panjang (Rahman & Yanitamanara, 2020).

METODE

Edukasi dan penerapan terapi latihan ini dilakukan pada 20 Oktober 2024 jam 08.30- 11.00 WIB di Posyandu Ontoseno, Kelurahan Polehan, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur dengan 9 Pesepeda. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan manfaat peregangan dan penerapan terapi latihan dengan menggunakan poster sebagai media promosi kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman penyebab resiko terjadinya cedera, pemahaman pentingnya stretching dan terapi latihan sebelum dan sesudah pemberian materi. Kuesioner tersebut memiliki 4 komponen pertanyaan meliputi: definisi, manfaat dan penerapan latihan peregangan yang benar. Penilaian skor kuesioner dihitung berdasarkan masing-masing 4 komponen pertanyaan dengan satu komponen pertanyaan dihitung 25 poin apabila benar dan 0 apabila salah atau tidak menjawab sehingga apabila benar semua total poinnya adalah 100. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan peregangan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan terdiri dari (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi peregangan; (5) Diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan berkoordinasi kepada pihak penanggung jawab posyandu dari puskesmas Kendalkerep terkait perizinan melakukan penyuluhan. Setelah itu peneliti melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa poster, kuesioner pretest dan posttest pemahaman stretching, pencegahan terjadinya serta penerapannya. Kemudian peneliti melakukan penyuluhan pada lansia di posyandu Ontoseno mengenai pengertian gangguan yang terjadi ketika tidak melakukan peregangan sebelum melakukan kegiatan, pengertian dan manfaat peregangan untuk meningkatkan pemahaman peminat hobi. Pemahaman peregangan sangatlah penting, agar memiliki kesadaran betapa pentingnya peregangan pada peminat hobi. Hal tersebut akan mendorong individu untuk mempelajari dan menerapkan peregangan pada kegiatan bersepeda sehingga dapat mencegah dan mengatasi gangguan yang bisa saja terjadi seperti cedera.



Gambar 1.

Penyuluhan pada penghobi Komunitas sepeda




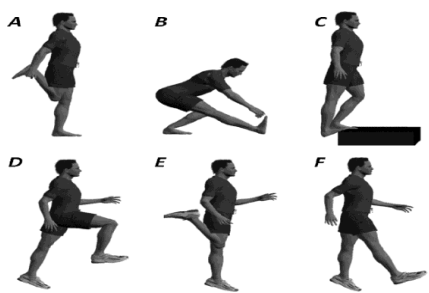
Gambar 2.
Poster

Peneliti mendemonstrasikan gerakan kepada bapak komunitas pesepeda Posyandu Ontoseno Kelurahan Polehan dan meminta penggemar hobi sepeda untuk mengikuti gerakan- gerakan stretching. Pemberian stretching pada peneitian ini terdiri dari 2 rangkaian Gerakan yaitu rangkaian gerakan pemanasan ekstremitas atas dan ekstremitas bawah.



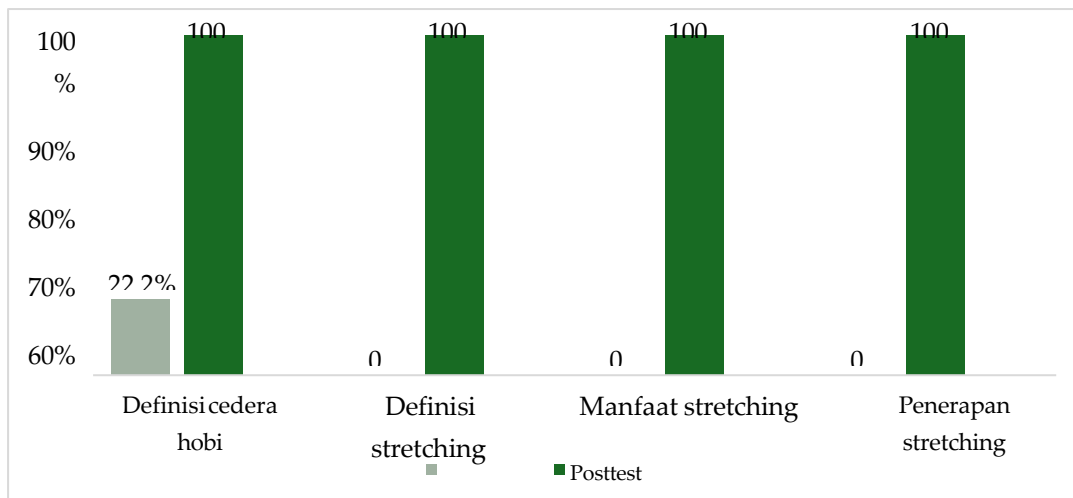
Gambar 3.
Demonstrasi Stretching pada komunitas sepeda

Tabel 1.
Gerakan Peregangan

No	Gerakan Peregangan	Deskripsi
1.		Rangkaian Gerakan Duduk tegak, lihat ke depan dan miringkan kepala Anda ke satu sisi. Pastikan telinga menyentuh bahu. Tahan posisi tersebut sampai Anda merasakan peregangan di sisi leher. Lalu ulangi gerakan yang sama dengan sisi yang berbeda. Lakukan dua hingga lima kali, atau sesuai kebutuhan. F: 1-3x setiap hari I: 8 repetisi T: <i>pasive exercise</i> T: 2x/repetisi
2.		Rangkaian Gerakan Berdiri tegak dengan kedua tangan lurus ke bawah. Tanpa menekuk lengan, perlahan angkat bahu lalu arahkan ke belakang dengan gerakan melingkar. Arahkan bahu ke belakang dengan gerakan melingkar sebanyak 5 kali, kemudian lakukan juga ke arah depan Ulangi urutannya 2 kali. F: 1-3x setiap hari I: 8 repetisi T: <i>pasive exercise</i> T: 2x/repetisi
3.		Rangkaian Gerakan Stretching Berdiri dengan kaki selebar bahu dan letakkan tangan di pinggul. Perlahan gerakkan pinggul ke depan, lalu putar searah jarum jam selama 3 putaran. Bawa pinggul kembali ke
		tengah lalu ulangi gerakan berlawanan arah jarum jam. F: 1-3x setiap hari I: 8 repetisi T: <i>pasive exercise</i> T: 2x/repetisi

Sumber: Antara & Lubis., 2024; Graha & Ali., 2012

Pada akhir kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sebelum dan sesudah mengenai pemahaman materi penyuluhan tentang stretching yang sudah diterapkan kepada penghobi komunitas sepeda. Adapun peneliti memberikan kesempatan kepada penghobi untuk menanyakan perihal stretching pada penghobi sepeda yang masih kurang dipahami dengan baik.



Gambar 4. Hasil Evaluasi Pemahaman Stretching Peminat Hobi

Berdasarkan hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* pemahaman materi berdasarkan diagram 1 didapatkan bahwa tiap komponen pertanyaan pada *pretest* meliputi: definisi cedera pada penghobi (22,22%), definisi stimulasi stretching (0%), manfaat stretching (0%), penerapan stretching (0%) mengalami peningkatan rata-rata menjadi 100% tiap komponen pada *posttest* pemberian materi. Kegiatan telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan stretching untuk mencegah dan mengatasi gangguan cedera pada komunitas pesepeda, sehingga dapat mencapai target khusus yaitu mengurangi serta mencegah terjadinya cedera pada penghobi sepeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan penerapan terapi latihan dilaksanakan pada 9 penghobi pada komunitas sepeda di Posyandu Ontoseno Kelurahan Polehan Malang terdapat peningkatan pemahaman dan penerapan penghobi terkait stretching yang baik untuk mencegah dan mengatasi gangguan terjadinya cedera. Saran untuk kegiatan selanjutnya perbanyak data responden untuk lebih menguji seberapa efektif lagi stretching terhadap aktivitas olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan banyak terimakasih terhadap yang ikut serta dalam penulisan karya ilmiah ini terutama pada teman, bapak ibu dosen, tuhan serta orang tua dan masih banyak orang yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyadi, M. (2011). Pengabdian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya Mohammad Mulyadi. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 127-138.
- Anderson, B., & Burke, E. R. (1991). Scientific, medical, and practical aspects of stretching. *Clinics in sports medicine*, 10(1), 63-86.
- Anggreini, D. (2022). Efektivitas Dynamic Stretching Terhadap Agility Pada Atlet Junior Sepak Bola Usia 12-19 Tahun Di Ppop Ragunan (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Antara, I. M. R., Lubis, Z. I., & Novianti, D. A. (2024). Edukasi Tentang Stretching Upper Dan Lower Extremity Pada Komunitas Atlet Badminton Pb. Pure Demak Denpasar Dalam Menurunkan Resiko Cedera. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 51-60.

- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran aktifitas fisik dan perilaku pasif mahasiswa Pendidikan Olahraga selama pandemi covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175-183.
- Arkanudin, A. (2023). SEPOK: Komunitas Sepeda Ontel di Kota Pontianak Kalimantan Barat. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 9(4), 1157-1166.
- Aromdoni, M. F. (2023). Perilaku Konsumtif Remaja Pada Hobi Modifikasi Sepeda Motor Di Kelurahan Pojok Kecamatan Mojojoto Kota Kediri (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Djohan, G. A., & Dewi, S. M. (2020). Hubungan antara tingkat intensitas latihan fisik dengan prevalensi rhinitis pada mahasiswa Universitas Tarumanagara berusia 18-24 tahun. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 78-84.
- Febbyanti, A. (2022). Efektivitas Dynamic Stretching Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Atlet Sepak Bola Usia 12-19 Tahun Di PPOP RAGUNAN (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Graha, A. S. (2012). Manfaat terapi masase frirage dan stretching dalam penanganan cedera pada atlet olahraga beladiri. *Medikora*.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Juliastuti, J. J. (2022). Pelatihan William Flexion Exercise Untuk Mengatasi Low Back Pain Miogenik. *Khidmah*, 4(1), 419-425.
- Rahman, F., Fathya, A., Surga, P. P. U., Putri, F. N., Billa, A. S., Yanitamara, D. L., & Pristianto, A. (2022). Edukasi cara mengatasi delayed onset muscle soreness (doms) pada komunitas sepeda di tasikmadu. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 254-258.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 110-116.
- Rubini, E. C., Costa, A. L., & Gomes, P. S. (2007). The effects of stretching on strength performance. *Sports medicine*, 37, 213-224.
- Rubini, E. C., Costa, A. L., & Gomes, P. S. (2007). The effects of stretching on strength performance. *Sports medicine*, 37, 213-224.
- Saloko, B. A., Ugelta, S., & Jajat, J. (2024). Pengaruh Stretching Lower Body Untuk Meredakan Nyeri Akibat Latihan Intensitas Tinggi. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 117-124.
- Subekti, B. H. Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Dan Leg Press Terhadap Functional Threshold Power Pada Pesepeda Roadbike Terlatih.
- Suhadaq, T. A., Dwi Rosella, K., & St FT, S. (2013). Pengaruh Ballistic Dan Static Stretching Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Basket (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Nurhidayah, D., Ansar, C. S., & Kardi, I. S. (2023). Pelatihan Peningkatan Fleksibilitas Tubuh Menggunakan Teknik Passive Stretching Dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Pada Atlet PPLP Papua. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 192-203.