

Edukasi Kinesio Taping Sebagai Alat Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis

Reno Siskasari¹, Moh Zaini ², Agusti Mardikaningsih³, Praharisti Kurniasari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Insan Budi Utama, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Reno Siskasari

E-mail: renosiska87@gmail.com

Abstrak

Edukasi Kinesio Taping Sebagai Alat Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis pada member klub bulu tangkis Mad Badminton Kota Malang perlu dilakukan karena berdasarkan analisis situasi di lapangan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh member klub Mad Badminton tidak diimbangi dengan pemahaman dan masih sangat rendahnya pengetahuan mengenai kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera, jenis- jenis cedera dan penanganan cedera akut yang tepat. Dari beberapa kasus yang terjadi ketika ada member yang mengalami cedera olahraga seringkali mengandalkan massage tradisional. Adanya pemahaman mengenai manfaat dari kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera yang akan mempercepat pemulihan, sehingga ketika pelaku olahraga mengalami cedera dapat tertangani dengan cepat dan benar. Demikian juga dengan pemahaman mengenai beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak bertambah parah, bagaimana mengobatinya dan kapan harus memerlukan pertolongan profesional. Tahapan pelaksanaan pada pengabdian ini meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman mitra mengenai kinesio taping sebagai alat rehabilitasi olahraga, jenis cedera olahraga serta bagaimana mengaplikasikan kinesio taping yang tepat.

Kata kunci - kinesio taping, cedera olahraga

Abstract

Kinesio Taping Education as a Rehabilitation Tool for Badminton Sports Injuries among members of the Mad Badminton club in Malang City is essential due to the analysis of the situation on the ground. The sports activities conducted by club members are not matched by adequate understanding, and there is a very low level of knowledge regarding kinesio taping as a rehabilitation tool for injuries, types of injuries, and appropriate management of acute injuries. In several cases where members experienced sports injuries, they often relied on traditional massage. Understanding the benefits of kinesio taping as a rehabilitation tool can expedite recovery, allowing athletes to address injuries promptly and correctly. Additionally, it is crucial to comprehend various types of injuries and recognize how our bodies respond to injuries, enabling individuals to know how to prevent injuries, detect them to avoid worsening conditions, treat them, and identify when professional help is necessary. The implementation stages of this community service include preparation, execution, and evaluation. The results achieved from this activity indicate an increase in the partners' understanding of kinesio taping as a sports rehabilitation tool, types of sports injuries, and how to apply kinesio taping correctly.

Keywords - kinesio taping, sports injuries

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini telah menjadi salah satu kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana hiburan atau rekreasi yang menyenangkan, olahraga merupakan aktifitas yang melibatkan gerak tubuh, dengan demikian aktifitas olahraga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia (Priyambada & Kusumawati, 2018). Olahraga yang teratur dapat meningkatkan fungsi fisiologis tubuh sehingga dapat mengurangi resiko kematian dini yang disebabkan oleh berbagai penyakit diantaranya penyakit jantung koroner, hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus (Post *et al.*, 1996). Selain itu dengan rutin berolahraga juga dapat menjaga kebugaran tubuh. Dari tubuh yang bugar dan sehat kesejahteraan serta kualitas hidup tentunya juga dapat meningkat. Namun, hal yang tidak kalah pentingnya adalah memperhatikan resiko cedera yang dapat dialami oleh pelaku olahraga dalam melakukan aktivitas olahraga baik karena jatuh, kesalahan dalam melakukan gerakan, *overuse*, kurang pemanasan ataupun benturan antar pemain.

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan/perlombaan (Artanayasa & Putra, 2014). Sebagian besar cedera yang terjadi dalam aktivitas olahraga adalah *sprain*, *strain*, *hamstring* hingga patah tulang yang disebabkan persiapan sebelum latihan dan proses pemulihan. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik bahkan untuk beberapa kasus yang lebih parah dapat mengakibatkan kecacatan (Junaidi, 2017). Adanya pemahaman akan keselamatan dan penanganan cedera saat melakukan aktivitas olahraga sangatlah penting, sehingga ketika atlet ataupun pelaku olahraga mengalami cedera dapat tertangani dengan cepat dan benar. Demikian juga dengan pemahaman mengenai beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak bertambah parah, bagaimana mengobatinya dan kapan harus memerlukan pertolongan profesional. lacrosse, bulu tangkis, dan netball (Prasetyo & Rochmania, 2021).

Kinesio Taping (KT) adalah salah satu metode taping yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu (Pamungkas & Indarto, 2021). Taping ini digunakan untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Kinesio taping juga membantu membatasi gerak sendi (ROM), mengurangi waktu pemulihan cedera, serta mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Elastisitas dari taping ini bisa dari 30% hingga 40% dengan efek yang berbeda. Taping ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air (Mulawarman & Taufik, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Fansuri & Situmeang, 2021). Kinesio taping ini berbeda dengan taping/perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyerupai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di aplikasikan ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Reza & Hardinoto, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine, & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Hasibuan & Hasibuan, 2021).

Mad Badminton merupakan salah satu klub bulu tangkis khusus wanita yang ada di kota Malang. Klub ini didirikan pada bulan Desember 2023 oleh tiga notaris wanita yang memiliki hobi bermain bulu tangkis. Klub ini didirikan dengan tujuan mewadahi para wanita, terutama ibu-ibu yang memiliki hobi bermain bulu tangkis. Walaupun tergolong klub pendatang baru tapi klub ini sudah memiliki member aktif yang berjumlah 20 orang dengan jadwal latihan 3 kali dalam satu minggu.

Berdasarkan observasi situasi di lapangan, didapati bahwa masih rendahnya pemahaman dan pengetahuan anggota klub Mad Badminton mengenai jenis-jenis cedera olahraga, faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga dan belum diperkenalkannya kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga serta bagaimana penggunaan kinesio taping.

METODE

Dalam menyampaikan materi kepada peserta akan dipakai beberapa metode dan penggunaan media yang relevan antara lain dengan metode ceramah, sosialisasi/ penyuluhan, diskusi dan dilanjutkan dengan praktek penggunaan kinesio taping yang benar bagi mitra. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 9 Januari 2025 Juni 2023 di Lapangan Bulutangkis Platinum Karya Timur Kota Malang tempat dimana mitra berlatih. Kegiatan pengabdian kepada msayarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

1. Tahap Persiapan
 - a. Kelengkapan administrasi dan perijinan tempat pelatihan
 - b. Bahan dan materi yang dibutuhkan
2. Tahap Pelaksanaan, pada tahapan ini kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 sesi yaitu:
 - a. Sosialisasi dalam bentuk pembelajaran teori tentang jenis-jenis cedera olahraga dan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga.
 - b. Sosialisasi dalam bentuk materi dan demonstrasi tentang kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga.
 - c. Pendampingan peserta dalam pelaksanaan praktek penggunaan kinesio taping yang benar oleh tim pelaksana pengabdian.
3. Tahap Evaluasi

Setelah pelatihan dilaksanakan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner untuk megetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai jenis-jenis cedera olahraga, faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga, kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga serta bagaimana penggunaan kinesio taping.

Tabel 1.

Kerangka Solusi

No.	Permasalahan	Langkah Solusi
1.	Kurangnya pemahaman mengenai jenis-jenis cedera olahraga dan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga	Perlu pemahaman tentang jenis cedera olahraga dan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga
2.	Kurangnya pemahaman mengenai kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga	Perlu pemahaman tentang kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga
3.	Kurangnya pemahaman mengenai penggunaan kinesio taping yang benar.	Perlu pemahaman tentang penggunaan kinesio taping yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan saat kegiatan pengabdian berlangsung diperoleh hasil yang positif diantaranya sebagai berikut :

1. Peserta sosialisasi mendapatkan pengetahuan tentang jenis-jenis cedera olahraga dan kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga
2. Peserta sosialisasi aktif bertanya mulai dari awal kegiatan sampai selesai, mengenai penyebab, pencegahan, dampak dan cara mengatasi masalah-masalah cedera olahraga akut.
3. Peserta sosialisasi antusias dalam melakukan praktik penggunaan kinesio taping.

Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini antara lain :

1. Semua peserta telah memahami konsep cedera olahraga, faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera dan jenis cedera olahraga.

2. Pengetahuan peserta tentang kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga meningkat setelah mendapatkan sosialisasi.
3. Anggota klub bulutangkis MadBadminton setelah sosialisasi mampu mempraktikkan penggunaan kinesio taping.

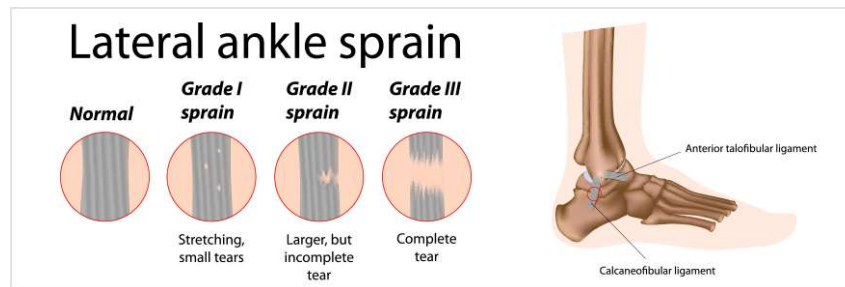
Tabel 2.
Tingkat Pemahaman Mitra Peserta

Materi	Hasil (%)	
	Sebelum	Sesudah
Jenis-jenis cedera olahraga, faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera olahraga, kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera, penggunaan kinesio taping.	27	79

B. Pembahasan Penelitian

1. Jenis-jenis Cedera Olahraga

Memberikan pembelajaran dan pendampingan kepada mitra dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian cedera dan jenis-jenis cedera yang bisa terjadi saat melakukan aktivitas olahraga diantaranya adalah memar, kram otot, patang tulang, dislokasi, sprain, strain, kehilangan kesadaran (pingsan), luka dan pendarahan.



Sumber: <https://anklepro.wordpress.com/ankle-sprain-10/>

Gambar 1.
Grade Sprain

2. Pencegahan Cedera

Memberikan wacana dan penjelasan kepada anggota klub bulutangkis MadBadminton selaku mitra dalam pengabdian ini mengenai bagaimana cara meningkatkan kewaspadaan dalam pencegahan cedera olahraga.

3. Penanganan Cedera Dengan Metode RICE

Memberikan penjelasan dan pendampingan kepada mitra mengenai bagaimana melakukan penanganan pertama pada cedera olahraga menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).



Sumber : <https://www.icewraps.com/>

Gambar 2.
Metode RICE

4. Kinesio Tape Sebagai Alat Rehabilitasi Cedera Olahraga

Memberikan pembelajaran dan pendampingan kepada mitra dalam meningkatkan pengetahuan mengenai *kinesio* tape sebagai alat rehabilitasi. Menjelaskan fungsi dari *kinesio* taping pada peningkatan kemampuan gerak serta membantu penyegahan dan penanganan cedera, yaitu; meningkatkan kinerja otot, memberikan stimulus gerakan, meningkatkan kontraksi otot, dan memfasilitasi otot dalam melakukan gerak sesuai fungsinya, memproteksi otot pada kejadian cedera, dan memberikan batasan gerak pada otot. Dilihat dari berbagai fungsi *kinesio* taping, tentu sangat senada dengan kebutuhan manusia selaku pelaku dalam olahraga yang sangat membutuhkan kinerja otot maksimal dalam mendapatkan gerakan maksimal serta sesuai dengan kebutuhan dalam olahraga. *Kinesio* taping melalui reseptor di *cutaneus* dapat memberikan rangsangan pada sistem neuromuskuler dalam mengaktivasi kinerja saraf dan otot saat melakukan suatu gerak fungsional. Perekat ini juga dapat menurunkan tonus otot yang mengalami ketegangan yang berlebih akibat adanya kontrol neuromuskular yang kurang baik. *Kinesio* taping akan memfasilitasi melalui mekanoreseptor yang berada pada kulit untuk mengarahkan gerakan yang diinginkan dan akan memberikan rasa nyaman pada area yang dipasangkan KT ini

5. Praktik Penggunaan Kinesio Taping

Memberikan pendampingan kepada mitra dalam pelaksanaan praktik penggunaan *kinesio* taping yang tepat. Pada praktik ini *kinesio* taping direkatkan ke kulit dengan pola X, Y, I dan kipas beserta kegunaannya. Berikut penjelasannya :

- a. Pola I biasanya digunakan untuk menompang otot, tendon dan ligamen di area punggung bawah agar postur tubuh tetap benar
- b. Pola X biasanya digunakan untuk menutupi area cedera yang luas, misalnya di bagian belakang lutut dan paha.
- c. Pola Y digunakan untuk mengontrol posisi tempurung lutut atau siku
- d. Pola kipas mengontrol pembengkakan pada kaki atau lengan.



Gambar 3.
Kinesio Taping Pada Lengan

Langkah- langkah penggunaan kinesio taping yang benar :

- Bersihkan dan keringkan area cedera.
- Cukur bulu-bulu halus di area kaki, tangan, atau bagian tubuh lainnya agar kinesio tape bisa menempel dengan baik.
- Lepaskan kertas bagian belakang plester.
- Letakkan jari di atas kertas tersebut untuk menahan plester dan jangan menyentuh bagian perekat karena bisa membuatnya kurang lengket.
- Rentangkan plester ke area cedera, lepaskan, dan ratakan dengan ibu jari.
- Setelah kinesio tape terpasang, gosok dengan sedikit ditekan selama beberapa detik.
- Tunggu selama 20 menit sebelum melakukan aktivitas untuk memastikan kinesio tape telah merekat dengan baik di kulit.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat “Edukasi Kinesio Taping Sebagai Alat Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis” pada anggota klub MadBadminton Kota Malang dapat meningkatkan pemahaman mitra mengenai, jenis cedera olahraga, faktor- faktor yang dapat menyebabkan cedera olahraga, kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera olahraga serta bagaimana penggunaan kinesio taping yang tepat.

Sehingga apabila pelaku olahraga mengalami cedera saat melakukan aktifitas olahraga dapat tertangani dengan cepat dan benar. Karna sudah mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak bertambah parah, bagaimana mengobatinya dan kapan harus memerlukan pertolongan professional. Dengan diadakannya pengabdian ini bearti perguruan tinggi berperan aktif dalam aplikasi keilmuan bagi masyarakat khususnya pengembangan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek aplikasi kinesio taping terhadap stabilitas ligamen. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 2(2), 115–124.
- Amin, A. A., Amanati, S., & Novalanda, W. (2018). Pengaruh terapi latihan, transcutaneous electrical nerve stimulation, dan kinesiology taping pada post rekonstruksi anterior cruciatum. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5).
- Gunadi, J. W., Limyati, Y., Ladi, J. E., Clara, S., & Sinaga, H. M. (2017). The Effect of Kinesio *Journal of Medicine and Health*, 1(5).

- Junaidi, J. (2017). Cedera olahraga pada atlet provinsi DKI Jakarta: Pengaruh pemahaman pelatih, sarana-prasarana olahraga, dan metode latihan terhadap terjadinya cedera olahraga. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>
- Pamungkas, K. A. A., & Indarto, P. (2021). The Impact of Drill and Strokes Training Methods on the Accuracy of Smash Direction in Badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(2 SEArticles). <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i2.475>
- Post, E. G., Trigsted, S. M., Riekens, J. W., Hetzel, S., McGuine, T. A., Brooks, M. A., & Bell, D. R. (2017). The Association of Sport Specialization and Training Volume with Injury History in Youth Athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 45(6), 1405–1412. <https://doi.org/10.1177/0363546517690848>.
- Sudijantoko, A. (2000). Perawatan dan pencegahan cedera. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wibowo H. (2008). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga. Jakarta: ECG;
- World Health Organization (WHO). (2014). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. Geneva: World Health Organization, Department of Noncommunicable Disease Surveillance