

PELAYANAN FISIOTERAPI DAN PEMASANGAN KINESIO TAPING PADA PEMAIN FUTSAL UNDIKMA

Indri Susilawati¹, Balkis Ratu Nurul L.E²

^{1,2}Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) Mataram

email: indrisalsa28@yahoo.com

Abstrak: Olahraga baik yang bersifat prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Olahraga futsal hampir sama dengan sepak bola, tetapi perbedaan yang sangat mencolok yaitu futsal dimainkan di dalam ruangan dengan 5 orang disetiap timnya. Olahraga futsal termasuk olahraga yang relatif aman dengan perbandingan tingkat cedera yang ringan. Tetapi dalam futsal masih dapat cedera, karena adanya kontak fisik yang menyebabkan cedera. Cedera yang sering terjadi pada pemain futsal adalah strain dan sprain. Pemberian latihan penguatan otot tungkai dan pemasangan kinesio taping dapat membantu menurunkan resiko terjadinya cedera pada pemain futsal. Kinesio taping adalah modalitas treatment yang berdasar pada proses penyembuhan alamiah tubuh. Kinesio taping merupakan metode penyembuhan yang berperan dalam aktivasi sistem saraf dan peredaran darah. Kinesio taping dirancang untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh dengan menyangga dan menstabilkan otot dan sendi tanpa membatasi gerak sendi. Kinesio taping mampu membantu tujuan tercapainya program terapi, seperti untuk mengurangi nyeri, untuk meningkatkan sirkulasi dan mengirangi cairan limfa serta mengurangi kelelahan otot.

Kata Kunci: Futsal, Cedera dan Kinesio Taping

PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi. Fisioterapi atau terapi fisik adalah prosedur untuk memeriksa, menangani, dan mengevaluasi pasien yang mengalami keterbatasan pada gerak dan fungsi tubuh. Fisioterapi juga dapat dilakukan untuk mencegah cacat fisik dan mengurangi resiko terjadinya cedera atau gangguan gerak di kemudian hari.

Olahraga adalah bentuk salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas kesehatan bagi individu dan merupakan langkah pencegahan agar terhindar dari berbagai penyakit. Saat ini diketahui faktor resiko dari mortalitas global adalah akibat kurangnya aktivitas fisik yang menduduki peringkat keempat. Olahraga secara umum mempengaruhi sistem pernafasan, sirkulasi, *neuromuskular*, *endokrin*, kekuatan otot dan kesegaran jasmani (Katch, 2011). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan).

Cedera yang sering terjadi pada pemain futsal adalah *sprain* dan *strain*. *Sprain* adalah cedera yang terjadi karena regangan berlebihan atau terjadi robekan pada ligamen dan kapsul sendi. Bagian tubuh yang biasanya mengalami *sprain* adalah lutut, pergelangan kaki dan pergelangan tangan. Efek *sprain* biasanya ditandai dengan gejala-gejala tertentu, antara lain rasa nyeri di sekeliling sendi yang mengalami *sprain*, hematoma dan edema pada sendi, serta ketidak mampuan sendi menyangga beban. Tingkat keparahan *sprain* tergantung dari seberapa berat kerusakan ligament dan robekan pada ligament.

Sedangkan *strain* adalah cedera yang terjadi karena regangan berlebihan atau robekan pada otot maupun tendon. Bagian tubuh yang biasanya mengalami *strain* adalah betis, selangkangan, otot hamstring, punggung dan kaki. *Sprain* bisa disebabkan oleh jatuh, terpelintir, atau tekanan pada tubuh yang menyebabkan sendi bergeser sehingga terjadi cedera pada ligament. *Strain* bisa disebabkan otot atau tendon mengalami tarikan yang berlebihan (*over stretching*) dan mengangkat beban yang berat.

Kinesio taping adalah salah satu metode taping yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu. Kinesio taping ini digunakan untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Dalam sejarahnya kinesio taping adalah modalitas treatment yang berdasar pada proses penyembuhan alamiah tubuh. Kinesio taping merupakan metode penyembuhan yang berperan juga dalam aktivasi sistem saraf dan peredaran darah. Metode ini pada dasarnya berasal dari ilmu kinesiology, memahami pentingnya gerakan tubuh dan otot dalam kehidupan sehari-hari. *Kinesio taping* adalah semacam plester yang ditempel ke kulit yang dimaksudkan untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh dan memungkinkan untuk menstabilisasi otot dan sendi tanpa membatasi ruang gerak sendi dan penguluran dari otot tersebut. *Kinesio taping* digunakan untuk *re-educate* sistem *neuromuskuler*, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kinerja otot, mencegah cedera, meningkatkan sirkulasi dan mengaktifasi saraf dan juga sangat fleksibel serta dapat dikenakan pada tubuh yang memungkinkan kita untuk melakukan gerakan penuh (Muro, 2009).

Mekanisme kerja kinesio taping yaitu efek mengangkat kulit sehingga membebaskan daerah subkutan dari penekanan sehingga dapat mengurangi pembengkakan dan inflamasi, meningkatkan sirkulasi sehingga aliran darah yang kaya akan oksigen meningkat, terjadi regenerasi area yang yang diterapi, perlengletan jaringan berkurang, mengurangi rasa sakit/nyeri dengan mengambil tekanan dari reseptor rasa sakit (mengurangi iritasi nociceptor), terjadi peningkatan fleksibilitas kolagen yang secara mekanis menyebabkan gerakan menjadi lebih leluasa (Purwanto, 2016).

Para pemain futsal (Undikma), memiliki keinginan untuk dapat meminimalisir dan menurunkan resiko terjadinya cedera serta mempercepat proses penyembuhan/ recovery. Oleh karena itu, Pemberian latihan penguatan otot tungkai dan pemasangan kinesio taping dapat membantu menurunkan resiko terjadinya cedera pada pemain futsal yang lebih serius. Kinesio taping adalah modalitas treatment yang berdasar pada proses penyembuhan alamiah tubuh. Kinesio taping merupakan metode penyembuhan yang berperan dalam aktivasi sistem saraf dan peredaran darah.

SASARAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memiliki sasaran yang dituju yaitu para pemain futsal Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, yang tercatat sebagai mahasiswa yang masih aktif pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

khususnya pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

METODE KEGIATAN

a. Persiapan Kegiatan

1. Melakukan pendataan para pemain futsal Undikma dengan tetap mematuhi dan mengedepankan protokol kesehatan (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan) sebelum kegiatan dimulai.
2. Memberikan pembekalan dan pengarahan kepada para peserta yang sudah didata tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
3. Mempersiapkan media atau alat yang akan di gunakan pada saat program kegiatan berlangsung seperti kinesio taping, gunting alkohol, tissue basah, tissue kering dan hand sanitizer.

b. Isi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini berlangsung pada hari Sabtu tanggal 5 Juni 2021 yang bertempat di Lapangan Futsal Undikma. Jumlah pemain futsal undikma yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini berjumlah 12 orang termasuk 2 orang pelatih. Kegiatan ini berlangsung mulai dari pukul 07.00-10.00 WITA. Sepanjang kegiatan berlangsung, para peserta cukup antusias dalam mempraktikkan bagaimana cara pemasangan kinesio taping pada anggota tubuh terutama tungkai bawah seperti lutut dan pergelangan kaki yang rawan akan cedera. Dengan adanya kegiatan seperti ini diharapkan para pemain futsal Undikma dan pelatih bisa mempraktikkan dan mengaplikasikan pemasangan kinesio taping ketika ada turnamen atau kejuaraan futsal sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera dan mampu memaksimalkan performa para pemain.

ANALISIS KEGIATAN

Pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan di kampus Undikma dan dengan cara memberikan penanganan secara lansung kepada pemain futsal undikma yang mengalami cedera. Selain sebagai terapi pada cedera olahraga, pemasangan/pemakaian kinesio taping juga ditujukan untuk mencegah terjadinya cedera yang lebih serius dan mengurangi beban kerja otot. Menjaga tubuh agar bebas dari ketegangan dan rasa sakit, sangat penting untuk mencapai puncak performa para pemain.

Evaluasi dari kegiatan ini diharapkan para pemain lebih berhati hati dan menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, khususnya pada bagian bagian yang membutuhkan gerak aktif pada permainan futsal.

TARGET LUARAN

Target luaran yang ingin dicapai dari program pengabdian masyarakat ini antara lain:

1. Mengurangi resiko terjadinya cedera pada pemain futsal Undikma setelah pemberian pelayanan fisioterapi berupa latihan penguatan otot tungkai dan pemasangan kinesio taping.
2. Memberikan pengetahuan bagi para pemain futsal Undikma dan pelatih bagaimana cara pemasangan kinesio taping yang baik dan benar.
3. Memberikan model latihan yang berbeda dan variatif untuk penguatan otot tungkai pada para pemain futsal Undikma.

c. Pelaksanaan Program

Adapun tahapan pelaksanaan program kegiatan sebagai berikut:

1. Membagi para pemain futsal Undikma menjadi 4 kelompok (masing-masing kelompok beranggotakan 3 orang).
2. Praktik pemasangan kinesio taping pada setiap kelompok
3. Praktik latihan penguatan otot tungkai (wall squad, latihan menggunakan resistance band).
4. Evaluasi kegiatan.

LUARAN KEGIATAN

Kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di RT 7 Perumahan Bumi Kodya Asri Kelurahan Jempong Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Adapun luaran dari kegiatan ini adalah materi tentang pemaparan kebersihan toilet umum taman bermain warga yang berupa spanduk, dan perlengkapan lainnya untuk kebersihan toilet berupa desinfektan, sapu lidi, dan sikat toilet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan, sebagian besar peserta sudah bisa mempraktekkan cara pemasangan kinesio taping dan para peserta juga sudah bisa melakukan beberapa latihan jenis latihan untuk penguatan otot tungkai. Dengan adanya kegiatan seperti ini, para pemain futsal dan pelatih khususnya yang berada dilingkungan Undikma lebih mengerti dan memahami manfaat pemasangan kinesio taping dan latihan penguatan otot tungkai.

Kegiatan seperti ini dapat dilakukan pada skala yang lebih luas dan melibatkan banyak peserta dan pelatih dengan durasi yang tentunya lebih lama juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrasyid. (2013). *Penggunaan Kinesiotape Selama Tiga Hari Tidak Berbeda Dengan Perekat Plasebo Dalam Mengurangi Resiko Cedera Berulang Dan Derajat Q-Angle Pada Penderita Patellofemoral Pain Syndrome*. Tesis. Denpasar: Universitas Udayana.
- Blow, D. (2012). *NeuroMuscular Taping from theory to practice*. Italy: Arti grafiche colombo.
- Dérrick, P. A, Gladson R. F. B. (2013). *Kinesio taping: application and results on pain: systematic review*. DOI: 10.1590/1809-2950/553210114.
- Graham, M. Howey, J. (2011). *Introduction to Leukotape-K NeuroProprioceptive Taping* (persentasi). BSN. Toronto.
- Hendrick, C. R. (2010). *The Therapeutic Effects Of Kinesio™ Tape On A Grade I.Lateral Ankle Sprain* (Disertasi). Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Kase, K. Wallis, J. Kase, T. (2003). *Clinical therapeutic applications of the kinesiotaping method 2nd edition*. Jepang. Ken Ikai Co
- Tri, Henry. (2018). *Gambaran Nyeri Kaki Pada Pemain Futsal Dengan Kinesio Taping*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.