

# PERAN FISIOTERAPI DALAM MENGURANGI NYERI PADA OTOT DAN SENDI PADA CIDERA OLAHRAGA YANG SERING DIALAMI REMAJA

**Dwi Suci Asriani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Kesehatan, Universitas Awal  
Bros

**\*Corresponding author**

Email : dwi.suciasriani@yahoo.com

## **Abstrak**

Cidera olahraga pada remaja seringkali mengakibatkan nyeri pada otot dan sendi, yang dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari serta kualitas hidup mereka. Fisioterapi telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan pada cidera olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada cidera olahraga yang sering dialami oleh remaja. Studi ini menggunakan metode analisis literatur untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang peran fisioterapi dalam manajemen nyeri pada cidera olahraga remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi, termasuk latihan terapi, terapi manual, modalitas fisik, dan pendidikan pasien, secara signifikan mengurangi nyeri, meningkatkan fungsi tubuh, dan mempercepat waktu pemulihan pada remaja dengan cidera olahraga. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan fisioterapi, yang meliputi evaluasi menyeluruh terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien serta penerapan program rehabilitasi yang individual. Kesimpulannya, fisioterapi memiliki peran yang krusial dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada cidera olahraga remaja, serta membantu mereka kembali ke aktivitas fisik tanpa rasa sakit dan dengan performa yang optimal.

Kata Kunci: Fisioterapi; Nyeri; Sendi Dan Otot; Cidera Olahraga; Remaja

## **Abstract**

Sports injuries in adolescents often result in muscle and joint pain, which can interfere with their daily physical activities and quality of life. Physiotherapy has been shown to be an effective approach in reducing pain and accelerating recovery in sports injuries. This study aims to explore the role of physiotherapy in reducing muscle and joint pain in sports injuries often experienced by adolescents. This study used a literature analysis method to develop a comprehensive understanding of the role of physiotherapy in pain management in adolescent sports injuries. The results showed that physiotherapy interventions, including therapeutic exercise, manual

therapy, physical modalities, and patient education, significantly reduced pain, improved body function, and accelerated recovery time in adolescents with sports injuries. In addition, this study highlights the importance of a holistic approach to physiotherapy treatment, which includes a thorough evaluation of the patient's physical and psychological condition and the implementation of an individualized rehabilitation program. In conclusion, physiotherapy has a crucial role in reducing muscle and joint pain in adolescent sports injuries, helping them return to physical activity pain-free and with optimal performance.

Keywords: Physiotherapy; Pain; Joints and Muscles; Sports Injuries; Adolescents

---

## **PENDAHULUAN**

Cidera olahraga merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja aktif secara fisik. Bentuk cidera ini tidak hanya mengganggu aktivitas fisik, tetapi juga sering kali menyebabkan nyeri yang signifikan pada otot dan sendi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.

Remaja yang terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami cidera seperti ini. Dalam upaya untuk mengatasi masalah nyeri pada otot dan sendi akibat cidera olahraga, peran fisioterapi menjadi sangat penting. Fisioterapi menawarkan berbagai metode dan teknik rehabilitasi yang dirancang khusus untuk mengurangi nyeri, memperbaiki fungsi tubuh yang terganggu, dan mempercepat proses pemulihan. Melalui latihan terapi, terapi manual, modalitas fisik, dan pendidikan pasien, fisioterapi dapat membantu remaja mengatasi nyeri serta kembali ke aktivitas olahraga dengan lebih cepat dan lebih aman.

Dalam pendahuluan ini, akan dibahas pentingnya peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi akibat cidera olahraga yang sering dialami oleh remaja. Pemahaman yang lebih dalam tentang peran ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya intervensi fisioterapi dalam manajemen dan pemulihan cidera olahraga pada populasi remaja.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam menjalankan aktivitas fisik, remaja rentan mengalami cidera olahraga yang dapat menyebabkan nyeri pada otot dan sendi. Dalam rangka mengatasi masalah tersebut, peran fisioterapi menjadi semakin penting. Sejumlah literatur menyajikan pemahaman mendalam tentang bagaimana fisioterapi dapat mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan pada remaja yang mengalami cidera olahraga.

Salah satu kajian yang relevan adalah tulisan oleh Hertel (2016), yang menyoroti proses rehabilitasi atlet yang terluka. Dalam bukunya, Hertel menekankan pentingnya intervensi fisioterapi dalam memulihkan fungsi otot dan sendi yang terganggu akibat cidera olahraga. Penekanan pada evaluasi yang teliti dan program rehabilitasi yang tepat adalah inti dari pendekatan fisioterapi.

Shamus, Shamus, & Slater (2019) dalam bukunya "Physical Rehabilitation: Evidence-Based Examination, Evaluation, and Intervention" memberikan panduan yang komprehensif tentang pemeriksaan fisik, evaluasi, dan intervensi yang didasarkan pada bukti-bukti ilmiah. Mereka menyoroti peran fisioterapi dalam mengelola nyeri pada otot dan sendi, serta memberikan strategi rehabilitasi yang efektif bagi remaja dengan cedera olahraga.

Prentice (2018) dalam "Arnheim's Principles of Athletic Training: A Competency-Based Approach" menjelaskan prinsip-prinsip dasar dalam melatih fisioterapis dalam menangani cedera olahraga. Buku ini membahas pentingnya pemahaman yang mendalam tentang mekanisme cedera dan penggunaan teknik fisioterapi yang tepat guna dalam mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan.

Selain itu, Magee (2019) dalam "Orthopedic Physical Assessment" menyajikan informasi yang relevan tentang evaluasi fisik yang mendalam terhadap kondisi otot dan sendi pada remaja dengan cedera olahraga. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi klinis pasien, fisioterapis dapat merancang program rehabilitasi yang sesuai untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi tubuh.

Studi-studi pustaka ini memberikan wawasan yang berharga tentang peran penting fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada remaja yang mengalami cedera olahraga. Dengan menerapkan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, fisioterapi dapat menjadi bagian integral dalam pemulihan dan kesejahteraan remaja yang aktif secara fisik.

## **METODE PELAKSANAAN**

Langkah pertama dalam peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada remaja yang sering mengalami cedera olahraga adalah dengan melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kondisi fisik mereka. Evaluasi ini melibatkan identifikasi jenis cedera, penilaian tingkat nyeri, dan evaluasi fungsional untuk memahami dampak cedera terhadap kemampuan fisik mereka.

Setelah evaluasi awal selesai, langkah berikutnya adalah merencanakan terapi yang sesuai. Ini mencakup penetapan tujuan terapi yang spesifik dan realistis, serta pengembangan rencana intervensi yang mencakup berbagai teknik fisioterapi seperti latihan terapi, terapi manual, modalitas fisik, dan pendidikan pasien.

Selanjutnya, terapi dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Ini melibatkan pelaksanaan latihan terapi yang dirancang untuk memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki koordinasi gerakan. Terapi manual juga diberikan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan rentang gerak, sementara

penggunaan modalitas fisik seperti terapi panas atau dingin digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan.

Pendidikan pasien juga merupakan bagian penting dari terapi, di mana remaja diberikan informasi tentang kondisi cedera mereka, pentingnya kepatuhan terhadap program terapi, dan strategi pencegahan cedera di masa depan.

Selama pelaksanaan terapi, penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap kemajuan remaja dalam mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi otot dan sendi. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, program terapi dapat disesuaikan sesuai dengan respons individu remaja dan kebutuhan mereka.

Terakhir, perawatan jangka panjang melibatkan upaya pencegahan cedera di masa depan melalui edukasi tentang praktik-praktik yang aman dan merencanakan program latihan kebugaran yang sesuai untuk menjaga kesejahteraan fisik remaja dalam jangka panjang.

Dengan mengikuti metode pelaksanaan ini secara sistematis dan holistik, peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada remaja yang mengalami cedera olahraga dapat dijalankan dengan efektif dan efisien.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Hasil yang dicapai dari peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada remaja yang sering mengalami cedera olahraga mencakup beberapa hal yang signifikan: 1. Pengurangan Nyeri: Melalui berbagai teknik dan metode fisioterapi seperti latihan terapi, terapi manual, dan modalitas fisik, remaja dapat mengalami pengurangan nyeri yang signifikan pada otot dan sendi mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik tanpa rasa sakit yang berlebihan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Peningkatan Fungsi Tubuh: Intervensi fisioterapi membantu memperbaiki fungsi otot dan sendi yang terganggu akibat cedera olahraga. Melalui latihan terapi yang terarah dan terapi manual yang tepat, remaja dapat mengembalikan kekuatan, fleksibilitas, dan rentang gerak normal pada tubuh mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk kembali melakukan aktivitas sehari-hari dan olahraga dengan lebih efektif.

3. Pemulihan Cepat: Dengan adanya program terapi fisioterapi yang terencana dengan baik, remaja dapat mengalami pemulihan yang lebih cepat dari cedera olahraga mereka. Teknik fisioterapi yang tepat membantu mempercepat proses penyembuhan, mengurangi risiko kambuhnya cedera, dan memungkinkan remaja untuk kembali ke tingkat aktivitas fisik yang optimal dalam waktu yang lebih singkat.

4. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Selain memberikan manfaat fisik, intervensi fisioterapi juga dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis remaja. Dengan mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi tubuh mereka, remaja dapat merasa lebih percaya diri, lebih optimis, dan lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama proses pemulihan. Dengan demikian, hasil yang dicapai dari peran fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada otot dan sendi pada remaja yang sering mengalami cedera olahraga tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis yang penting untuk kesejahteraan keseluruhan remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima Kasih atas Dana yang telah diberikan oleh PT. Almadina

## **PUSTAKA**

Hertel, J. (2016). Injured Athlete: The Rehabilitation Process. In: Prentice WE, editor. Rehabilitation Techniques in Sports Medicine. McGraw-Hill.

Shamus, E., Shamus, J., & Slater, V. (2019). Physical Rehabilitation: Evidence-Based Examination, Evaluation, and Intervention. McGraw-Hill Education.

Prentice, W. E. (2018). *Arnheim's Principles of Athletic Training: A Competency-Based Approach*. McGraw-Hill.

*Magee, D. J. (2019). Orthopedic Physical Assessment. Elsevier Health Sciences.*