



Pencegahan Dan Proses Rehabilitasi Pada Cedera Tennis Elbow Olahraga Tennis Lapangan

Jan Valdy Alfrido Hasibuan¹, Nurkadri², Azriel Daniel Belen Manalu³, Angga Frans Divo Sihaan⁴, M Arif Rahman Harahap⁵, M Sofyan Sauri Hasibuan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: janvaldyalfridohasibuan@gmail.com

Abstrak

Tennis merupakan olahraga yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik, sehingga permainannya memerlukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, tenaga dan ketepatan yang tinggi untuk meningkatkan dan mencapai hasil yang tinggi. Namun, semakin banyak pekerjaan yang dilakukan seseorang, semakin banyak pula cedera yang terjadi; Lengan merupakan bagian tubuh yang penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat karena fungsinya yang sangat penting. Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Peneliti dalam penulisan artikel ini menggunakan beberapa artikel dengan Bahasa Indonesia yang di ambil dari google scholar sebagai referensi dalam tulisan ini dengan keywords (cedera olahraga, tennis lapangan, dan penanganan cedera). Tujuan Peneliti memilih judul cedera tennis lapangan untuk penelitian ini karena kita mengetahui bahwa tennis lapangan merupakan permainan yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik yang cukup banyak, maka aktivitas tersebut harus kuat, cepat, tenaga yang kuat, luas dan jelas Pergerakan. Kesimpulan Cedera olahraga harus ditangani dengan baik agar atlet bisa sukses kembali. Untuk mencapai tujuan tersebut, penanganan cedera harus didukung oleh berbagai disiplin ilmu atau profesi..

Kata Kunci: *Cedera, Rehabilitas, Tennis Elbow*

PENDAHULUAN

Tennis lapangan merupakan olahraga yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik, maka permainannya harus mempunyai kekuatan, kecepatan, daya tahan, tenaga dan ketelitian yang tinggi agar dapat berkembang dan mencapai hasil yang tinggi. Namun semakin tinggi aktivitas seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk cedera. Semua atlet rentan terhadap cedera, tidak terkecuali tennis. Cedera olahraga mengacu pada berbagai cedera yang terjadi selama latihan, selama latihan (kompetisi), atau setelah kompetisi. Yang paling terkena dampaknya adalah: tulang, otot, tendon dan ligamen. Tingkat keparahan cedera adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi waktu pemulihan di masa depan dan olahraga (Setyaningrum, D. A. W. (2019)).

Oleh karena itu, pengetahuan tentang cedera olahraga penting untuk terjadinya, pengobatan, pengentasan, penatalaksanaan (pengobatan) dan pencegahan paparan nyeri olahraga. Salah satu cedera dalam tenis adalah tennis elbow. Tennis elbow adalah nyeri siku lateral atau di bagian epicondylus lateralis yang terjadi akibat peradangan tendon (Aprillianingtyas, P. R. (2022)). Lengan merupakan bagian tubuh yang penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat karena pekerjaannya yang sangat sulit. Dalam tenis, lengan memegang peranan yang sangat penting bagi pemain tenis. Produktivitas manusia bergantung pada kemampuan lengan/tangan sehingga banyak orang yang mengalami nyeri lengan/tangan akibat penggunaan berlebihan (penyiksaan).

Salah satu kondisi yang dapat terjadi adalah tennis elbow. Kondisi ini lebih banyak terjadi pada daerah siku dibandingkan penyakit lainnya. Biasanya, nyeri di luar sendi siku, terutama saat jari dipegang atau dikepal, disebabkan oleh gangguan atau kerusakan pada otot manset rotator ekstensor panjang dan pendek di pergelangan tangan. Dalam tenis, nyeri pada area siku (tennis elbow) lebih sering terjadi dibandingkan nyeri pada area bahu.

Dengan pengobatan yang mencakup tindakan pencegahan, terapi yang tepat, dan rehabilitasi, Anda akan mendapatkan kembali fungsi semaksimal mungkin hingga kembali normal. Hal ini harus dilakukan sejak dini untuk menghindari komplikasi lebih lanjut. Faktor utama yang menyebabkan timbulnya nyeri siku adalah: Teknik tenis yang buruk - Kelemahan bahu dan pergelangan tangan - Ketegangan senar raket yang tidak tepat - Salah memukul bola Tennis besar - memukul bola terlalu keras atau terlalu berat - jumlah bola yang tidak mencukupi - Berat dan beban siku Kepala raket terlalu ringan. Peneliti memilih tenis untuk penelitian ini karena tenis lapangan merupakan permainan yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik, maka aktivitas tersebut harus kuat, cepat dan kuat, tenaga yang kuat, luas dan jelas Pergerakan, Jadi Anda bisa bermain lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Desain penelitian yang digunakan yaitu dengan desain penelitian studi kasus, teknik analisis data yang

digunakan peneliti dalam penulisan artikel ini yaitu Teknik analisis data ISI, dengan menggunakan 10 artikel dengan Bahasa Indonesia yang di ambil dari google scholar sebagai referensi dalam tulisan ini dengan keywords (cedera olahraga, tenis lapangan, dan penanganan cedera). Tujuan Peneliti memilih judul cedera tenis lapangan untuk penelitian ini karena kita mengetahui bahwa tenis lapangan merupakan permainan yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik yang cukup banyak, maka aktivitas tersebut harus kuat, cepat, tenaga yang kuat, luas dan jelas Pergerakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karena tenis lapangan merupakan olahraga yang memerlukan gerak dan aktivitas fisik, maka permainannya harus mempunyai kekuatan, kecepatan, daya tahan, tenaga dan ketelitian yang tinggi agar dapat berkembang dan mencapai hasil yang tinggi. Namun semakin tinggi aktivitas seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk cedera, contoh cedera pada tenis lapangan adalah cedera tenis elbow. Berikut ini akan di paparkan proses rehabilitasi, pencegahan dan pengobatan pada cedera tenis elbow :

Rehabilitasi dapat dimulai segera setelah cedera atau pembedahan untuk meminimalkan dampak ketidakaktifan dan memungkinkan kembalinya pelatihan dan kompetisi dengan cepat. Pemulihan ini terdiri dari 3 tahap:

no	Fase	pembahasan
1	Fase Akut (fase inflamasi) dari 0 hingga 24 jam/36 jam	Tujuannya untuk mencegah dan mengatasi nyeri akut. Hal ini mencakup: Istirahat : Mengurangi nyeri dan menghindari gerakan yang menimbulkan nyeri, namun tetap melanjutkan latihan fisik. Pemain tenis tidak boleh melakukan gerakan atau tarikan yang dapat menimbulkan rasa sakit. Belat pergelangan tangan juga dapat digunakan untuk mencegah penggunaan pergelangan tangan secara berlebihan. Kompres dingin: Pada tahap ini, terapi es dapat dilakukan dalam bentuk es atau semprotan, berlangsung selama 15 hingga 30 menit dan diulang sebanyak 2 hingga 3 kali. Kompresi: Berikan tekanan pada bagian luar siku, gunakan tahanan jika perlu. Ada dua jenis penyangga: penyangga siku anti medial dan penyangga anti siku, Tinggi: Siku Anda harus

		lebih tinggi dari jantung Anda. ini dilakukan untuk memperbaiki venous return dan meminimalkan terjadinya pembengkakan. Pada tahap ini juga perlu: Analgesik (peredam) dan obat antiinflamasi untuk mengurangi peradangan dan menjaga efek pengobatan. Setelah nyeri dan peradangan mereda, program dapat dilanjutkan dengan cara berikut: Menawarkan metode pengobatan dengan SWD, MWD, USG dan fonoforesis, iontoforesis. Stimulasi listrik: sangat efektif bila diberikan pada pangkal otot ekstensor Carpi radialis brevis untuk mencegah atrofi dan meningkatkan sirkulasi. Latihan peregangan: untuk meningkatkan kelenturan dengan latihan fleksi dan ekstensi pergelangan tangan, latihan fleksi dan ekstensi siku, serta supinasi/pronasi lengan bawah.
2	fase subakut (kembalinya kekuatan dan daya tahan) antara 14 dan 21 hari	Selama periode ini, nyeri hanya muncul saat Anda bergerak dan hilang saat pergelangan tangan digeser atau diluruskan untuk perlindungan. Perawatan yang disarankan disini adalah: Istirahat: Jangan mengulangi aktivitas yang menyebabkan cedera baru, Terapi dingin, Pengobatan: Anestesi dan obat antiinflamasi nonsteroid, Pengobatan: SWD, diatermi ultrasonic,
3	Kembali ke aktivitas : setelah 21 hari	Selama periode ini, aktivitas sehari-hari hampir tidak menimbulkan rasa sakit, tidak ada rasa sakit yang dirasakan dan semua pergerakan sendi dapat dilakukan. Prosedur ini meliputi: Mendapatkan kembali kekuatan melalui penguatan, peregangan, dan olahraga, Terapi dingin jika diperlukan setelah operasi, Gunakan penyangga belat, Kembali bekerja secara bertahap. Steroid: diberikan Pain It berlangsung selama lebih dari empat minggu dan menghambat pergerakan. Vaksin ini disuntikkan secara subperiosteal ke akar otot ekstensor karpi radialis brevis untuk menghilangkan rasa sakit dan meredakan nyeri selama 1-2 minggu, namun penggunaan jangka panjang tidak dianjurkan. Untuk mencegah kejang otot, suntikan diberikan setiap 3 bulan sekali dan tidak lebih dari 3 kali dalam setahun

Pembahasan

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Olivia Andiana(2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Penatalaksanaan Cedera Tennis Elbow”,persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu objek penelitiannya yaitu sama-sama membahas tentang cedera tennis elbow, sedangkan perbedaannya dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek penelitiannya ,dalam penelitian sebelumnya hanya focus kepada cederanya saja sedangkan dalam penelitian ini lebih spesifik ke dalam salah satu cabang olahraga. penelitian terdahulu ini menjadi acuan bagi penulis dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang di gunakan dalam mengkaji penelitian yang di lakukan.

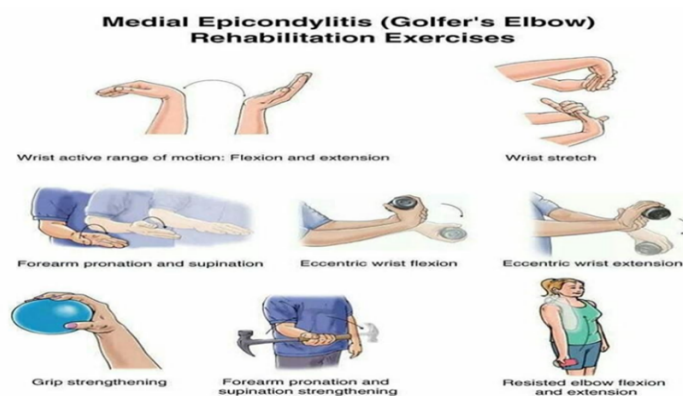
Latih otot-otot ini dengan meletakkan tangan Anda di atas meja. Pegang dumbel seberat 2 hingga 2,5 pon dengan tangan menghadap ke depan, angkat dumbel ke atas dan ke bawah hanya dengan menggunakan dorsofleksi. Cedera siku membutuhkan waktu lama untuk sembuh. Selama perawatan, atlet dapat bermain tenis tanpa merasa lelah, sebaiknya memakai penyangga lengan khusus seperti Decker.Penyebab utama ketidakstabilan pergelangan kaki, lutut, dan bahu adalah karena penggunaan sendi yang berlebihan selama latihan atau kompetisi. Dengan penggunaan sendi-sendi ini dalam jangka panjang dan sering, keseimbangan kekuatan di wilayah tersebut mungkin terganggu, dan situasi konflik dapat berubah tergantung pada pergerakan sendi-sendi tersebut.

Contohnya, dalam tenis, ukuran raket, ukuran genggam raket, dan tegangan senar mempengaruhi kejadian tennis elbow. Genggam yang lebih besar memberi tekanan lebih besar pada persendian seperti lutut, sehingga pergelangan kaki lebih sering menekuk saat memukul bola dengan shuttlecock. Ligamen yang meregang juga dapat menyebabkan masalah pada beberapa persendian. Dalam tenis, bola tenis dapat membuat talinya lebih ketat dari 60 pon; Misalnya dapat diatur untuk menurunkan tensi hingga 50-55 pon.Memilih pegangan yang tepat untuk pemain harus menjadi informasi yang sangat penting, tidak hanya untuk pemula tetapi juga untuk pemain tingkat lanjut, untuk menghindari integrasi dan banyak frekuensi perubahan. Perawatan serius

Cedera yang mulai berkembang bisa menjadi serius jika terjadi berulang kali. Misalnya, banyak atlet yang cenderung mengalami nyeri siku (nyeri pergelangan tangan),

yang biasanya terjadi setelah usia 30 tahun. Hal ini antara lain sering disebabkan oleh perubahan cepat pada raket yang digunakan dan bobotnya. Sebaliknya, rantai sampahnya kuat. Masa depan seorang atlet yang cedera bisa lebih baik atau lebih buruk. Hal ini ditentukan oleh banyak faktor, antara lain cedera, pertolongan pertama yang baik, perawatan yang tepat, dan dukungan dari atlet.

Olahraga adalah bagian penting dari perawatan tennis elbow. Latihan ini dirancang untuk memperkuat otot bagian depan, meningkatkan kelenturan dan meregangkan otot, namun dapat dilakukan ,pada 2 minggu setelah proses stimulasi selesai, tanpa merasakan sakit apapun..



Gambar 1. Terapi latihan

KESIMPULAN

Cedera olahraga memerlukan perawatan yang baik agar atlet dapat kembali tampil prima. Untuk mencapai tujuan tersebut, manajemen cedera olahraga harus mendukung berbagai disiplin ilmu atau profesi. Ada banyak jenis dan tipe cedera olahraga, sehingga rencana perawatan umum atau khusus sangatlah penting. Secara umum pekerjaan fisioterapi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pekerjaan yang berhubungan dengan pertolongan pertama dan pekerjaan sebagai anggota dalam realisasi cedera. pengobatan yang jelas. Di antara kontribusinya, terapi fisik dapat menggunakan berbagai teknik biofisik dan biomekanik, termasuk prosedur medis. Endoterapi (dingin atau panas) bersama dengan perawatan lain mungkin berguna dalam mengobati cedera olahraga. Untuk menerapkan penyakit dalam pada cedera olahraga, fisioterapis perlu memahami patologi cedera olahraga, pengobatannya, efek fisik, efek pengobatan, indikasi dan berapa jumlahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ridha, S., & Rachman, A. (2023). SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 13-20.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Budi, D. R., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Widanita, N. (2022). Bahan Ajar Tennis Lapangan.
- Herliyana, F. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Tennis Elbow Dextra dengan Modalitas Ultrasound dan Hold Relax di RS Pindad kota Bandung. *Excellent Midwifery Journal*, 4(2), 37-43.
- Murtafiah, M., Zahra, N. A., Susilo, T. E., & Pristianto, A. (2022). Manajemen Fisioterapi pada Gangguan Fungsional Tangan Penyintas Tennis elbow Tipe 2: Case Report. *Physio Journal*, 2(1), 5-10.
- Zulaehah, I., Rahayu, U. B., & Fis, S. (2018). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Tennis Elbow Dextra Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- APRILLIANINGTYAS, P. R. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Tennis Elbow Dextra Dengan Ultrasound Dan Eccentric Exercise* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang).
- Norfaisaludin, N., Sari, D. R. K., & Fis, S. F. M. (2015). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Tennis Elbow Synistra Di RSO Prof Dr. R Soeharso Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Setyoningsih, H., Dwi Rosella, K., & St FT, S. (2014). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Tennis Elbow Sinistra* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- REZA, I. K. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tangan Dan Power Lengan Dengan Hasil Forehand Permainan Tennis Lapangan Pada Club Atlet Junior Putra Tennis Lapangan Kotabumi.
- Septiani, D., Fuadi, D. F., Shari, A., Lakoan, M. R., Adiana, S., Hayuningrum, C. F., ... & Hasanah, K. (2022). *Patologi Gerak dan Sendi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Mustafa, P. S. (2022). *Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*.
- Ayu Tri Widhiyanti, K. (2018). *Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga*.
- Sutirta, H., Latulusi, A. A., & Jehambur, K. (2023). Sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cidera Olahraga pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kecamatan Wania. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4980-4983.
- Lestari, A. A. (2014). *Terapi Latihan Dengan Metode Eccentric Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Tennis Elbow* (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).