



Penyuluhan Fisioterapi tentang *Tennis Elbow* pada Komunitas Olahraga Badminton di Kota Malang

Brama Haidar Maulana Fariadi¹, Sri Sunarsih Ika Wardojo², Eleonora Elsa Sucahyo³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Mojolangu

e-mail: 87bramsanjaya@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.134

Received : September 8th 2025 Revised : September 12th 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Tennis elbow atau lateral epicondylitis merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh atlet maupun masyarakat dengan aktivitas berulang pada pergelangan tangan, termasuk pemain badminton (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, 2022). Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada sisi lateral siku, kelemahan genggam, serta keterbatasan fungsi aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi fisioterapi mengenai pencegahan, penanganan awal, dan latihan sederhana untuk mengurangi risiko *tennis elbow*.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Platinum Badminton Malang dengan jumlah peserta 16 orang (3 laki-laki dan 13 perempuan) yang aktif dalam komunitas olahraga badminton. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan interaktif dan demonstrasi latihan peregangan serta penguatan otot lengan bawah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap faktor risiko, gejala, dan latihan pencegahan *tennis elbow* berdasarkan evaluasi diskusi dan umpan balik langsung.

Kegiatan ini berimplikasi pada peningkatan kesadaran komunitas olahraga untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal, khususnya dalam pencegahan *tennis elbow*. Edukasi berkelanjutan dengan pendekatan fisioterapi komunitas diperlukan untuk mendukung gaya hidup aktif dan produktif.

Kata kunci: badminton, fisioterapi komunitas, latihan pencegahan, nyeri siku, *tennis elbow*

Abstract

Tennis elbow or lateral epicondylitis is a musculoskeletal complaint commonly experienced by athletes and individuals with repetitive wrist activities, including badminton players (Directorate General of Advanced Health, 2022). This condition is characterized by pain on the lateral side of the elbow, grip weakness, and limitations in sports activities as well as daily activities. The purpose of this activity is to provide physiotherapy education on prevention, initial management, and simple exercises to reduce the risk of tennis elbow.

The educational activity was conducted at Platinum Badminton Malang with 16 participants (3 males and 13 females) who are active in the badminton sports community. The method of implementation involved interactive counseling and demonstration of stretching exercises and strengthening of the forearm muscles. The results showed an increase in participants' understanding of the risk factors, symptoms, and prevention exercises for tennis elbow based on discussion evaluation and direct feedback.

This activity has implications for increasing awareness within the sports community to maintain musculoskeletal health, particularly in the prevention of tennis elbow. Ongoing education with a community physiotherapy approach is needed to support an active and productive lifestyle.

Keywords: badminton, community physiotherapy, prevention exercises, elbow pain, *tennis elbow*

A. PENDAHULUAN

Tennis elbow atau *lateral epicondylitis* merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat penggunaan berlebihan (*overuse injury*) pada tendon *extensor carpi radialis brevis* di sisi lateral siku. Prevalensi *tennis elbow* di Indonesia cukup tinggi, terutama pada masyarakat yang sering melakukan aktivitas berulang seperti pekerja manual maupun pemain olahraga raket.

Pada olahraga badminton, gerakan berulang seperti *backhand stroke* dengan teknik yang kurang tepat meningkatkan risiko terjadinya *tennis elbow* (Herliyana, 2021). Gejala yang muncul meliputi nyeri tekan pada epicondylus lateral, kelemahan saat menggenggam raket, hingga keterbatasan aktivitas olahraga. Intervensi fisioterapi berupa edukasi ergonomi, latihan peregangan, dan penguatan otot lengan bawah terbukti efektif dalam pencegahan maupun penanganan (Koesoemadhipura & Wijayanti, 2021). Penyuluhan fisioterapi pada komunitas olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan cedera. Hal ini sejalan dengan konsep fisioterapi komunitas yang menekankan promosi kesehatan, pencegahan penyakit, dan rehabilitasi berbasis Masyarakat (Arti & Widanti, 2023). Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi mengenai *tennis elbow* pada komunitas badminton di Kota Malang.

B. METODE

Desain kegiatan ini berupa penyuluhan edukatif pada komunitas olahraga. Populasi sasaran adalah anggota komunitas badminton Platinum Malang. Jumlah peserta sebanyak 16 orang dengan karakteristik 3 laki-laki dan 13 perempuan. Teknik pemilihan sampel menggunakan metode purposive, yaitu peserta yang hadir rutin dalam kegiatan olahraga tersebut.

Instrumen yang digunakan adalah media presentasi, leaflet edukasi, serta demonstrasi latihan. Materi meliputi: (1) definisi dan gejala *tennis elbow* (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, 2022), (2) faktor risiko (Prabowo & Budi, 2023), (3) prinsip pencegahan, (4) latihan peregangan dan penguatan otot lengan bawah (Junaedi et al., 2023). Validitas materi mengacu pada literatur ilmiah dari buku fisioterapi muskuloskeletal (Arti & Widanti, 2023).

Prosedur pelaksanaan meliputi:

1. Persiapan materi dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Mojolangu.
2. Penyuluhan di lapangan badminton melalui metode ceramah interaktif.
3. Demonstrasi latihan peregangan otot pergelangan tangan dan penguatan otot ekstensor.
4. Diskusi tanya jawab dengan peserta.
5. Evaluasi melalui umpan balik lisan mengenai pemahaman materi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan fisioterapi mengenai *tennis elbow* pada komunitas badminton di Platinum Malang merupakan bagian dari pengabdian masyarakat yang bertujuan menyebarluaskan ilmu pengetahuan tentang pencegahan cedera muskuloskeletal. Kegiatan ini mampu memberikan nilai tambah bagi peserta karena meningkatkan pemahaman mereka terhadap faktor risiko, gejala, dan latihan pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, demonstrasi latihan peregangan, serta penguatan otot lengan bawah. Indikator keberhasilan terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi, kemampuan mereka menirukan gerakan dengan benar, serta adanya respon positif selama kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui umpan balik lisan,

dan hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta memperoleh pengetahuan baru serta keterampilan praktis dalam pencegahan *tennis elbow*.

Keunggulan kegiatan ini adalah penggunaan metode edukasi sederhana yang mudah dipahami dan dapat langsung dipraktikkan oleh peserta. Selain itu, keterlibatan aktif peserta memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu belum adanya instrumen *pre-post test* terstruktur sehingga peningkatan pengetahuan hanya diukur secara kualitatif.

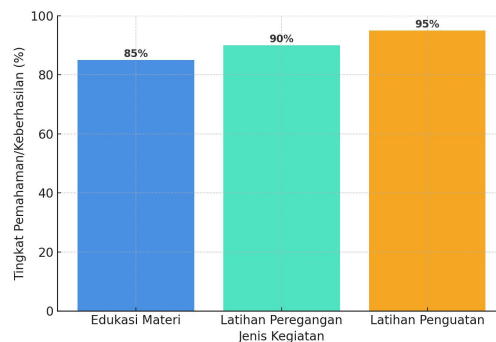
Hasil ini sejalan dengan penelitian lokal yang menegaskan pentingnya fisioterapi komunitas dalam promosi kesehatan dan pencegahan cedera olahraga. (Herliyana, 2021) melaporkan bahwa latihan peregangan dan edukasi ergonomi dapat menurunkan risiko gejala tennis elbow, sedangkan (Koesoemadhipura & Wijayanti, 2021) menyatakan bahwa intervensi berbasis latihan sederhana efektif dalam meningkatkan fungsi otot dan mengurangi keluhan nyeri. Dengan demikian, penyuluhan ini dapat dijadikan contoh strategi promotif dan preventif yang relevan diterapkan di komunitas olahraga.



Gambar 1. Leaflet Edukasi *Tennis Elbow*



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan *Tennis Elbow*



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	(n)	Presentase (%)
Laki-laki	3	18,75%
Perempuan	13	81,25%
Total	16	100%

D. KESIMPULAN

Penyuluhan fisioterapi tentang *tennis elbow* pada komunitas badminton di Kota Malang berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, gejala, dan latihan pencegahan (Herliyana, 2021). Edukasi berbasis komunitas efektif sebagai upaya preventif cedera muskuloskeletal. Disarankan agar kegiatan edukasi seperti ini dilaksanakan secara berkelanjutan dengan evaluasi pengetahuan yang lebih terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam setiap langkah. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan satu kelompok, yaitu Arvin Fadillah, Wanda Alifia, dan Azza Roihanah yang selalu kompak dan mampu bekerja sama dengan baik selama pelaksanaan kegiatan. Penghargaan yang tinggi juga diberikan kepada preceptorship serta Clinical Instructor (CI) di lahan praktik yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan

evaluasi konstruktif. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada Delia Sunshine yang selalu memberikan dukungan moril dan motivasi istimewa sehingga penulis dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Tennis Elbow," RS Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta, Dec. 8, 2022. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1907/tennis-elbow
- [2] Puskesmas Perampuan Lombok Barat, "Tennis Elbow," Apr. 15, 2025. [Online]. Available: <https://puskesmasperampuan-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/tennis-elbow>
- [3] W. Arti and H. N. Widanti, *Buku Ajar Pemeriksaan dan Pengukuran Fisioterapi Muskuloskeletal*. Sidoarjo: Umsida Press, 2023.
- [4] U. Istianah, *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2022.
- [5] R. Fahmi, "Pengaruh penerapan ultrasound dan passive stretching terhadap penurunan nyeri penderita tennis elbow tipe II," *Physiotherapy Health Science (PhysioS)*, Univ. Muhammadiyah Malang, 2023.
- [6] D. O. Koesoemadhipura and A. P. Wijayanti, "Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus tennis elbow dextra dengan modalitas ultrasound dan hold relax di RSAU dr. M. Salamun Bandung," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 2, no. 3, pp. 154–160, 2021.
- [7] F. Herliyana, "Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus tennis elbow dextra dengan modalitas ultrasound dan hold relax di RS Pindad Kota Bandung," *Excellent Midwifery Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 32–37, 2021.
- [8] B. Prabowo, "Analisis faktor risiko pada pasien tennis elbow," *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Binawan*, vol. 5, no. 2, pp. 45–51, 2023.
- [9] M. P. Junaedi and M. N. 'Amaliyah, "Efektifitas myofascial release technique dan latihan eksentrik terhadap peningkatan kemampuan fungsional elbow pada penderita lateral epicondylitis: Studi kasus," *Equator Physiotherapy*, vol. 1, No. 2, pp. 7–11, 2023.