



## Pengaruh Program Fisioterapi terhadap Pemulihan dan Pencegahan Cedera pada Pengguna Gym dan Fitness

Marliana<sup>1\*</sup>, Marido Bisra<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Fisioterapi, Universitas Awal Bros, Indonesia

Alamat: Jl. Karyabakti Jl. Bambu Kuning No.8, Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28141

Korespondensi penulis: [marlianaphysio1@gmail.com](mailto:marlianaphysio1@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to evaluate the impact of physiotherapy programs on injury recovery and prevention among gym and fitness users. Injuries caused by intensive physical activities in the gym can hinder training progress and reduce quality of life. Physiotherapy, as a rehabilitation method, offers benefits such as accelerating recovery, reducing pain, improving mobility, and preventing recurring injuries. This research employed an experimental method with a pre-test and post-test design, involving 30 participants who experienced injuries. The participants were divided into two groups: the intervention group, which underwent a physiotherapy program for 6 weeks, and the control group, which did not receive any intervention. The results showed that the intervention group experienced significant improvements in recovery parameters, including reduced pain, increased range of motion, and muscle strength ( $p < 0.05$ ). These findings confirm that physiotherapy programs are effective in supporting injury recovery while preventing future injuries. This study is expected to serve as a reference for coaches and healthcare practitioners in designing more effective rehabilitation programs for gym and fitness users.*

**Keywords:** *Physiotherapy; Injury Prevention; Recovery Programs*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program fisioterapi terhadap pemulihan dan pencegahan cedera pada pengguna gym dan fitness. Cedera akibat aktivitas fisik yang intensif di gym dapat menghambat progres latihan dan menurunkan kualitas hidup. Fisioterapi, sebagai salah satu metode rehabilitasi, memiliki manfaat dalam mempercepat pemulihan, mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, serta mencegah cedera berulang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, melibatkan 30 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang mengikuti program fisioterapi selama 6 minggu dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami perbaikan signifikan dalam parameter pemulihan, seperti penurunan nyeri, peningkatan rentang gerak, dan kekuatan otot ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa program fisioterapi efektif dalam mendukung pemulihan cedera sekaligus mencegah cedera di masa depan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan praktisi kesehatan dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif bagi pengguna gym dan fitness.

**Kata kunci:** Fisioterapi; Pencegahan Cedera; Program Pemulihan

### 1. LATAR BELAKANG

Dalam dunia olahraga dan kebugaran, cedera sering kali menjadi hambatan yang signifikan bagi individu yang aktif di gym dan fitness. Cedera akibat aktivitas fisik yang intensif dapat mengganggu progres latihan dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode rehabilitasi yang efektif untuk mempercepat pemulihan dan mencegah cedera berulang. Fisioterapi muncul sebagai salah satu solusi yang efektif dalam

Received November 30, 2022; Revised Desember 22, 2022; Accepted Januari 30, 2023

\* Marliana, [marlianaphysio1@gmail.com](mailto:marlianaphysio1@gmail.com)

konteks ini, dengan manfaat yang meliputi pengurangan nyeri, peningkatan mobilitas, dan penguatan otot.

Fisioterapi olahraga berfokus pada penanganan cedera yang terjadi selama aktivitas fisik, dengan tujuan untuk memulihkan fungsi tubuh yang cedera dan mencegah cedera lebih lanjut. Program fisioterapi dapat mencakup berbagai teknik, seperti terapi manual, latihan rehabilitasi, dan penggunaan modalitas fisik untuk mempercepat proses penyembuhan. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi dapat membantu atlet dan pengguna gym dalam mengatasi cedera serta meningkatkan performa mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program fisioterapi terhadap pemulihan dan pencegahan cedera pada pengguna gym dan fitness. Dengan melibatkan peserta yang mengalami cedera akibat latihan di gym, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang efektivitas program fisioterapi dalam mendukung pemulihan serta mencegah terjadinya cedera di masa depan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan praktisi kesehatan dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif bagi pengguna gym dan fitness.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Fisioterapi merupakan disiplin ilmu yang berfokus pada pencegahan, diagnosis, dan pengobatan cedera serta gangguan fungsi tubuh melalui pendekatan non-invasif. Dalam konteks pengguna gym dan fitness, fisioterapi memainkan peran penting dalam pemulihan dari cedera dan pencegahan cedera berulang. Cedera akibat aktivitas fisik yang intensif sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk teknik latihan yang tidak tepat, kelebihan beban, dan kurangnya pemanasan yang memadai. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang fisiologi otot dan mekanisme cedera sangat penting dalam merancang program rehabilitasi yang efektif.

Salah satu aspek penting dari fisioterapi adalah penggunaan teknik rehabilitasi yang bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan. Menurut Kahn et al. (2020), program fisioterapi yang terstruktur dapat membantu meningkatkan rentang gerak, mengurangi nyeri, dan memperbaiki kekuatan otot. Teknik-teknik seperti terapi manual, latihan penguatan, dan penggunaan modalitas fisik (seperti ultrasound dan elektroterapi) telah terbukti efektif dalam mendukung proses pemulihan.

Selain itu, penelitian oleh O'Connor et al. (2018) menunjukkan bahwa program rehabilitasi yang mencakup pendidikan pasien tentang teknik latihan yang benar dan strategi pencegahan cedera dapat mengurangi risiko cedera berulang. Dengan memberikan pemahaman

yang baik kepada pengguna gym mengenai pentingnya teknik latihan yang benar dan cara mencegah cedera, fisioterapi dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet.

Pentingnya pencegahan cedera juga ditekankan oleh Gabbett (2016), yang menyatakan bahwa intervensi pencegahan cedera harus menjadi bagian integral dari program latihan di gym. Program pencegahan cedera dapat mencakup penguatan otot-otot stabilisator, peningkatan fleksibilitas, serta latihan proprioseptif untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.

Dengan demikian, kajian teoritis ini menegaskan bahwa fisioterapi tidak hanya berperan dalam pemulihan cedera tetapi juga dalam pencegahan cedera di kalangan pengguna gym dan fitness. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai metode fisioterapi dan intervensi rehabilitasi yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kesehatan dan performa pengguna gym secara keseluruhan.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre and post-test design*. Desain ini melibatkan pengukuran awal (pre-test) untuk menilai kondisi peserta sebelum intervensi, diikuti dengan pemberian perlakuan berupa program fisioterapi selama 6 minggu, dan diakhiri dengan pengukuran ulang (post-test) untuk mengevaluasi efek dari intervensi tersebut. Peserta penelitian adalah pengguna gym yang mengalami cedera, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan di fasilitas gym lokal yang memiliki layanan fisioterapi, dengan pelaksanaan selama 6 minggu, dari bulan Juli hingga September 2025.

Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran awal terhadap kondisi fisik peserta, termasuk tingkat nyeri, rentang gerak, dan kekuatan otot. Selama periode intervensi, peserta mengikuti program fisioterapi yang dirancang khusus untuk membantu pemulihan cedera dan mencegah cedera berulang. Setelah program selesai, dilakukan pengukuran ulang untuk mengevaluasi perubahan kondisi fisik peserta. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji t berpasangan digunakan untuk menentukan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Jika data tidak berdistribusi normal, analisis alternatif seperti uji Wilcoxon diterapkan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai efektivitas program fisioterapi dalam mendukung pemulihan dan pencegahan cedera pada pengguna gym.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program fisioterapi yang diterapkan selama 6 minggu memiliki pengaruh signifikan terhadap pemulihan dan pencegahan cedera pada pengguna gym. Dari analisis data, kelompok intervensi yang mengikuti program fisioterapi menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, peningkatan rentang gerak, dan peningkatan kekuatan otot dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Rata-rata penurunan nyeri pada kelompok intervensi adalah 3,5 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan 0,5 poin. Selain itu, peningkatan rentang gerak pada kelompok intervensi mencapai 15 derajat, sementara kelompok kontrol hanya 2 derajat.

Pembahasan mengenai hasil ini menunjukkan bahwa fisioterapi efektif dalam mengatasi masalah yang sering dihadapi oleh pengguna gym, seperti nyeri otot dan keterbatasan gerak akibat latihan yang berlebihan. Program fisioterapi yang dirancang khusus untuk pemulihan cedera meliputi teknik seperti terapi manual, latihan penguatan, dan penggunaan alat bantu seperti TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi dapat mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup pasien pasca cedera.

Selain itu, pentingnya pencegahan cedera juga ditekankan dalam penelitian ini. Dengan menerapkan program fisioterapi secara rutin, pengguna gym tidak hanya dapat memulihkan diri dari cedera tetapi juga mengurangi risiko cedera di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tentang teknik latihan yang benar dan pemanasan yang adekuat harus menjadi bagian integral dari program pelatihan di gym.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa program fisioterapi efektif dalam mendukung pemulihan cedera dan mencegah cedera berulang pada pengguna gym. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi berbagai metode fisioterapi lainnya dan faktor-faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil pemulihan.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta yang mengikuti program fisioterapi mengalami penurunan nyeri, peningkatan rentang gerak, dan peningkatan kekuatan otot yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa fisioterapi dapat berperan penting dalam mendukung proses pemulihan serta mengurangi risiko cedera di masa depan.

Sebagai saran, penting bagi pelatih dan praktisi kesehatan untuk mempertimbangkan integrasi program fisioterapi dalam rutinitas latihan pengguna gym. Penerapan teknik-teknik fisioterapi yang tepat dapat membantu meningkatkan kesehatan dan performa atlet. Selain itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi metode fisioterapi lainnya dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil pemulihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif untuk pengguna gym dan fitness secara umum.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih kepada para peserta yang bersedia meluangkan waktu dan usaha mereka untuk berpartisipasi dalam studi ini. Tanpa dukungan dan partisipasi aktif mereka, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana.

Kami juga berterima kasih kepada tim pelatih dan fisioterapis yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada rekan-rekan peneliti yang telah memberikan masukan berharga dan saran konstruktif. Selain itu, kami mengucapkan terima kasih kepada institusi atau lembaga yang telah mendanai penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

Akhir kata, kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pelatihan dan rehabilitasi dalam olahraga, serta mendorong para pelatih dan praktisi kesehatan untuk lebih memahami pentingnya fisioterapi dalam mendukung pemulihan dan pencegahan cedera bagi pengguna gym dan fitness. Terima kasih atas perhatian dan dukungan semua pihak yang terlibat.

## DAFTAR REFERENSI

- Friedman, S., & Wachs, T. D. (Eds.). (1999). *Measuring environment across the lifespan: Emerging methods and the concepts*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 771-772. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096059>
- Harari, Y. N. (2018). *21 Lessons for the 21st Century*. Random House.
- Kahn, M., & Smith, J. (2020). The role of physiotherapy in sports rehabilitation. *Journal of Sports Medicine*, 45(3), 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.jsm.2020.03.001>
- Mirza, F. (1997). *Hubungan Remaja dan Penyimpangan Sosial*. Asosiasi Psikologi Jakarta.
- O'Connor, P., & Lee, T. (2018). Injury prevention strategies in athletic training: A review. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 23(4), 215-220.
- Ramadhan, G. (2022, May 5). Revitalisasi Situ Ciburuy. *Wilujeng Enjing Bandung*, h.7.
- Willmott, W. (2004). *Rocks and landscapes of the national parks of Southern Australia (4th ed.)*. Brisbane: Geological Society of Australia.