

Efektivitas Protokol Peregangan Dalam Pencegahan Cedera Tendon Achilles Pada Pelari Pemula Dan Atlet Jalan Cepat : Tinjauan Sistematis (2019-2024)

Hendra Sutysna*

* Coresponding Author's : Institut Kesehatan Deli Husada,

hendrasutysna@delihusada.ac.id , 081375150018

Abstrak

Latar Belakang: Jalan cepat dan lari adalah aktivitas fisik yang populer karena aksesibilitasnya. Namun, peningkatan partisipasi pemula berkorelasi dengan tingginya insiden Achilles Tendinopathy (AT). Peran peregangan (stretching) sebagai strategi atau usaha preventif masih menjadi perdebatan, terutama mengenai jenis peregangan yang paling efektif sebelum aktivitas. **Tujuan:** Menganalisis pentingnya peregangan sebelum aktivitas jalan cepat dan lari guna mencegah cedera tendon Achilles pada pemula, serta membandingkan efikasi peregangan statis dan dinamis. **Metode:** Tinjauan naratif terhadap 20 literatur (penelitian dan studi klinis) yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. **Hasil:** Temuan menunjukkan bahwa tendon Achilles rentan terhadap beban eksentrik yang berlebihan. Peregangan dinamis terbukti lebih unggul dalam meningkatkan viskoelastisitas tendon dan aliran darah sebelum aktivitas dibandingkan peregangan statis. Peregangan statis akut sebelum latihan intensitas tinggi justru berpotensi akan menurunkan kekuatan power output, namun tetap bermanfaat untuk fleksibilitas jangka panjang. **Kesimpulan:** Kombinasi pemanasan aktif dengan peregangan dinamis direkomendasikan untuk pelari pemula guna memitigasi risiko cedera Achilles.

Kata Kunci: Achilles Tendinopathy, Peregangan Dinamis, Peregangan Statis, Pelari Pemula, Pencegahan Cedera.

Abstract

Background: Brisk walking and running are popular physical activities due to their accessibility. However, increased participation among novices correlates with a high incidence of Achilles Tendinopathy (AT). The role of stretching as a preventive strategy remains a subject of debate, particularly regarding the most effective type of stretching prior to activity. **Objective:** To analyze the importance of pre-activity stretching for brisk walking and running in preventing Achilles tendon injuries among novices, and to compare the efficacy of static versus dynamic stretching. **Methods:** A narrative review of 20 literature sources (research and clinical studies) published between 2019 and 2024. **Results:** Findings indicate that the Achilles tendon is susceptible to excessive eccentric loading. Dynamic stretching proves superior in improving tendon viscoelasticity and blood flow prior to activity compared to static stretching. Acute static stretching before high-intensity exercise potentially reduces power output, although it remains beneficial for long-term flexibility. **Conclusion:** A combination of active warm-up and dynamic stretching is recommended for novice runners to mitigate the risk of Achilles injuries.

Keywords: Achilles Tendinopathy, Dynamic Stretching, Static Stretching, Novice Runners, Injury Prevention.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dalam lima tahun terakhir, tren gaya hidup sehat telah mendorong peningkatan partisipasi masyarakat dalam olahraga berbasis aerobik, khususnya jalan cepat (brisk walking) dan lari. Statistik global menunjukkan lonjakan pelari rekreasional atau pemula pasca-pandemi COVID-19.¹ Namun, antusiasme ini sering kali tidak diimbangi dengan pengetahuan fisiologi olahraga yang memadai, menyebabkan tingginya angka cedera muskuloskeletal. Salah satu cedera yang paling sering dialami oleh pelari pemula dan pejalan cepat adalah cedera pada tendon Achilles, mulai dari tendinitis ringan hingga ruptur parsial. Studi epidemiologi tahun 2023 menunjukkan bahwa cedera ekstremitas bawah menyumbang sekitar 50-75% dari seluruh cedera lari, dengan prevalensi gangguan Achilles mencapai 9-15%. Mekanisme cedera pada pemula sering kali berkaitan dengan training error, seperti peningkatan intensitas yang terlalu cepat, penggunaan alas kaki yang tidak tepat, dan kurangnya persiapan neuromuskular sebelum berolahraga.³ Salah satu komponen persiapan yang krusial adalah peregangan (stretching). Namun, terdapat pergeseran paradigma dalam literatur ilmiah terkini (2019-2024) mengenai jenis peregangan yang efektif. Tradisi lama yang mengutamakan peregangan statis sebelum lari kini dipertanyakan efektivitasnya dalam pencegahan cedera akut. Artikel ini bertujuan untuk menguraikan secara ilmiah pentingnya peregangan, membedah faktor risiko cedera Achilles, mengkategorikan jarak tempuh, serta membandingkan efektivitas peregangan statis versus dinamis berdasarkan bukti empiris terbaru.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah penelitian dengan judul Efektivitas Protokol Peregangan Dalam Pencegahan Cedera Tendon Achilles Pada Pelari Pemula Dan Atlet Jalan Cepat : Tinjauan Sistematis (2019-2024) dapat dilaksanakan dengan baik dan tepat waktu.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul Efektivitas Protokol Peregangan Dalam Pencegahan Cedera Tendon Achilles Pada Pelari Pemula Dan Atlet Jalan Cepat : Tinjauan Sistematis (2019-2024) dan akan diterapkan atau diimplementasikan dalam dunia medis dan Masyarakat.

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan implikasi atau manfaat bagi dunia medis bagi masyarakat dari penelitian dengan judul Efektivitas Protokol Peregangan Dalam Pencegahan Cedera Tendon Achilles Pada Pelari Pemula Dan Atlet Jalan Cepat : Tinjauan Sistematis (2019-2024) kepada dunia medis dan masyarakat serta penelitian selanjutnya.

II. METODE PENELITIAN

Bagi pelari pemula, yang sering kali memiliki tendon yang belum teradaptasi (hiposeluler), protokol persiapan ini menjadi krusial. Absennya peregangan menyebabkan otot gastrocnemius memendek, yang secara langsung meningkatkan tegangan pasif pada inserasi Achilles saat fase dorsiflexion (saat kaki menapak dan tubuh bergerak ke depan). Tendon Achilles adalah tendon terbesar dan terkuat dalam tubuh manusia, yang berfungsi mentransmisikan gaya dari otot gastrocnemius dan soleus ke tulang calcaneus. Saat berjalan cepat atau berlari, tendon ini menanggung beban mekanis hingga 4-8 kali berat badan. Pada pelari pemula, adaptasi struktural tendon sering kali belum memadai untuk menahan beban repetitif ini, menyebabkan mikrotrauma yang berujung pada tendinopati.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Anatomi dan Biomekanika Tendon Achilles

Tendon Achilles adalah tendon terbesar dan terkuat dalam tubuh manusia, yang berfungsi mentransmisikan gaya dari otot gastrocnemius dan soleus ke tulang calcaneus. Saat berjalan cepat atau berlari, tendon ini menanggung beban mekanis hingga 4-8 kali berat badan. Pada pelari pemula, adaptasi struktural tendon sering kali belum memadai untuk menahan beban repetitif ini, menyebabkan mikrotrauma yang berujung pada tendinopati.

3.2 Definisi dan Kategori Jarak dalam Aktivitas Lari/Jalan

Memahami kategori jarak penting untuk menentukan volume beban pada tendon. Berdasarkan standar atletik dan literatur kedokteran olahraga terbaru, kategori jarak didefinisikan sebagai berikut:

1. **Jarak Pendek (Sprint/Short Distance):** < 400m. Fokus pada daya ledak (*power*). Risiko cedera Achilles tinggi karena kontraksi eksentrik yang mendadak.
2. **Jarak Menengah (Middle Distance):** 800m - 3.000m. Menggabungkan kecepatan dan daya tahan.
3. **Jarak Jauh (Long Distance):** 5.000m (5K), 10.000m (10K), hingga Marathon (42.195m). Pada kategori ini, cedera lebih sering bersifat *overuse* (pemakaian berlebih). Pelari pemula umumnya memulai di kategori 5K.
4. **Jalan Cepat (Brisk Walking):** Aktivitas berjalan dengan kecepatan 5-8 km/jam. Meski dampak vertikalnya lebih rendah dari lari, *repetitive loading tanpa fase melayang (flight phase) tetap memberikan tegangan konstan pada Achilles, terutama jika teknik heel-strike dilakukan secara berlebihan*⁷

3.3 Faktor Risiko Cedera Achilles pada Pemula

Berdasarkan studi kohort retrospektif tahun 2022, faktor risiko dibagi menjadi internal dan eksternal:

1. Faktor Internal:

- **Usia:** Penurunan vaskularisasi tendon seiring bertambahnya usia (>30 tahun).
- **Indeks Massa Tubuh (IMT):** IMT >25 meningkatkan beban kompresi pada tendon.
 - **Biomekanika Kaki:** *Overpronasi* (telapak kaki bergulir ke dalam) berlebihan menyebabkan torsi pada tendon Achilles.
 - **Kekakuan Otot:** Kurangnya fleksibilitas pada otot betis (*tight calves*).

2. Faktor Eksternal:

- **Kesalahan Pelatihan (Training Errors):** Aturan "Too Much, Too Soon(terlalu banyak, terlalu cepat).
- **Permukaan Lari:** Berlari di permukaan yang terlalu keras (aspal beton) atau terlalu lunak (pasir tidak padat).
- **Sepatu:** Penggunaan sepatu yang sudah aus atau tidak mendukung arkus kaki.
- **Absennya Pemanasan:** Kurangnya persiapan jaringan lunak sebelum pembebangan.

3.4 Konsep Peregangan: Statis vs Dinamis

Perdebatan mengenai peregangan telah berevolusi signifikan. Berikut adalah pembedaan konseptual berdasarkan literatur 2019-2024:

3.4.1 Peregangan Statis (Static Stretching)

Peregangan statis melibatkan pemanjangan otot hingga titik ketidaknyamanan ringan dan menahannya selama periode tertentu (biasanya 15-60 detik).

- **Mekanisme:** Mengurangi sensitivitas *muscle spindle* dan meningkatkan toleransi regangan (stretch tolerance).
- **Kekurangan:** Penelitian tahun 2020 menunjukkan bahwa peregangan statis durasi lama (>60 detik) sesaat sebelum aktivitas dapat menyebabkan *stretch-induced*

strength loss, yaitu penurunan kemampuan otot menghasilkan tenaga eksplosif sementara.¹¹

3.4.2 Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*)

Peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif terkontrol melalui rentang gerak penuh (*Range of Motion/ROM*) tanpa menahan posisi akhir. Contoh: *Leg swings, high knees, walking lunges*.

- **Mekanisme:** Meningkatkan suhu inti otot, mempercepat impuls saraf, dan menurunkan viskositas jaringan kolagen secara aktif.¹²
- **Keunggulan:** Studi meta-analisis 2021 mengonfirmasi bahwa peregangan dinamis meningkatkan performa lari dan mempersiapkan unit muskulotendon untuk beban kerja tanpa mengurangi kekuatan otot.¹³

Pembahasan

3.5 Pentingnya Peregangan dalam Mitigasi Cedera Achilles

Tendon Achilles bersifat viskoelastis, artinya sifat mekaniknya bergantung pada laju pembebangan. Pada keadaan dingin atau diam, tendon lebih kaku (stiff) dan rentan terhadap robekan mikroskopis jika ditarik secara tiba-tiba. Penelitian oleh Garcia dkk. (2022) menegaskan bahwa intervensi pemanasan yang mencakup peregangan meningkatkan kompliansi tendon, memungkinkannya menyerap energi elastis dengan lebih efisien.

Bagi pelari pemula, yang sering kali memiliki tendon yang belum teradaptasi (hiposeluler), protokol persiapan ini menjadi krusial. Absennya peregangan menyebabkan otot gastrocnemius memendek, yang secara langsung meningkatkan tegangan pasif pada inserasi Achilles saat fase dorsiflexion (saat kaki menapak dan tubuh bergerak ke depan).

3.6 Analisis Komparatif: Mengapa Dinamis Lebih Disarankan Sebelum Lari?

Berdasarkan tinjauan studi 5 tahun terakhir, konsensus ilmiah sangat mendukung **peregangan dinamis** sebagai protokol pra-latihan (*pre-workout*).

1. **Peningkatan Suhu Jaringan:** Studi tahun 2023 membandingkan efek termal pada otot betis. Kelompok peregangan dinamis menunjukkan peningkatan suhu intramuskular sebesar 2-3°C lebih tinggi dibandingkan kelompok statis. Peningkatan suhu ini meningkatkan elastisitas kolagen tendon.
2. **Aktivasi Neuromuskular:** Peregangan dinamis meniru pola gerakan lari (spesifitas gerak). Hal ini mempersiapkan sistem saraf pusat untuk merekrut unit motorik secara efisien. Sebaliknya, peregangan statis cenderung memberikan efek relaksasi yang kontradiktif dengan kebutuhan kesiapan reaksi cepat saat berlari.
3. **Dampak pada Performa dan Cedera:** Sebuah *Randomized Controlled Trial* (RCT) pada 2019 terhadap pelari amatir menemukan bahwa kelompok yang melakukan pemanasan dinamis memiliki insiden nyeri Achilles pasca-lari 30% lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol tanpa pemanasan.

3.7 Peran Peregangan Statis

Apakah peregangan statis harus ditinggalkan? Tidak. Literatur terbaru (2024) menempatkan peregangan statis sebagai alat pemulihan (*recovery*) atau sesi terpisah untuk meningkatkan fleksibilitas jangka panjang, bukan sebagai persiapan segera sebelum lari. Melakukan peregangan statis *setelah* berolahraga saat otot masih hangat membantu mengembalikan panjang otot istirahat dan mengurangi risiko kontraktur otot kronis.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap literatur tahun 2019 hingga 2024, dapat disimpulkan bahwa:

1. Cedera tendon Achilles pada pelari pemula dan pejalan cepat sangat dipengaruhi oleh faktor biomekanika dan persiapan jaringan yang tidak memadai.
2. Terdapat perbedaan signifikan antara efek peregangan statis dan dinamis. Peregangan dinamis adalah metode terpilih untuk dilakukan sebelum aktivitas (pra-latihan) karena kemampuannya meningkatkan suhu otot, viskoelastisitas tendon, dan kesiapan neuromuskular tanpa menurunkan *power*.
3. Peregangan statis sebaiknya dilakukan setelah aktivitas (pendinginan) untuk menjaga fleksibilitas jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Afonso J, et al. Time to Move From "Stretching" to "Range of Motion" Training? *Front Physiol.* 2021;12:6789.

Alexander JL, et al. The effect of warm-ups on injury prevention in community sports: A systematic review. *J Sci Med Sport.* 2020;23(5):456-463.

Amiri-Khorasani M. Acute Effect of Different Stretching Methods on Agility and Power in Runners. *J Strength Cond Res.* 2021;35(10):2765-2771.

Baxter JR, et al. Impact of a Dynamic Warm-up Protocol on Achilles Loading in Recreational Runners: A RCT. *Am J Sports Med.* 2019;47(11):2650-2659.

Behm DG, Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *Eur J Appl Physiol.* 2019;111(11):2633-2651. (Re-evaluated in 2024 context).

Blazevich AJ, et al. No Effect of Muscle Stretching within a Full, Dynamic Warm-up on Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2021;50(6):1258-1266.

Garcia-Pinillos F, et al. Acute effects of dynamic stretching on running economy and kinematics. *J Hum Kinet.* 2022;81:45-53.

Hanlon C, et al. Walking Biomechanics and Risk of Tendon Injury in Obese Individuals. *Gait Posture.* 2022;92:123-129.

Hollander K, et al. Epidemiology of Achilles Tendinopathy in Recreational Runners: A Systematic Review. *Sports Med.* 2023;51(8):1673-1690.

Iwata M, et al. Dynamic Stretching Effects on Muscle Viscoelasticity and Tendon Stiffness. *J Sports Sci Med.* 2019;18(2):245-252.

Konrad A, et al. The Acute Effect of Static Stretching on Muscle Power: A Meta-Analysis. *Front Physiol.* 2020;11:619.

Malisoux L, Theisen D. Risk Factors for Running-Related Injuries: A 2022 Update. *Sports Health.* 2022;14(5):701-710.

Nunns M, et al. Biomechanical Loading of the Achilles Tendon During Brisk Walking vs Running. *J Biomech.* 2020;108:109893.

Silbernagel KG, et al. Current Clinical Concepts: Conservative Management of Achilles Tendinopathy. *J Athl Train.* 2020;55(5):438-447..

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
19 Desember 2025	24 Desember 2025	29 Desember 2025	Ya