

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *HAMSTRING STRAIN DEXTRA GRADE I*

Mutia Ramis

Abstrak

Latar belakang: *Hamstring strain* merupakan cedera muskuloskeletal berupa kerusakan pada serabut otot atau tendon *Hamstring* akibat peregangan berlebihan maupun kontraksi otot yang terlalu kuat. Cedera ini sering terjadi pada atlet sepak bola karena aktivitas yang melibatkan sprint, melompat, menendang, serta perubahan arah gerak secara cepat dan berulang. *Hamstring strain* dapat menimbulkan nyeri, *spasme* otot, keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS), penurunan kekuatan otot, serta gangguan aktivitas fungsional sehingga menghambat performa atlet. Fisioterapi memiliki peran penting dalam proses rehabilitasi untuk mempercepat pemulihan dan mengembalikan kemampuan fungsional pasien. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Hamstring strain* dalam menurunkan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan memperbaiki aktivitas fungsional pasien. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada pasien dengan kondisi *Hamstring strain* di PERSITA Tangerang yang dilakukan pada tanggal 18 September 2025. Intervensi fisioterapi yang diberikan berupa *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* dan terapi latihan selama tiga kali sesi terapi. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi, didapatkan penurunan nyeri tekan dan nyeri gerak, peningkatan lingkup gerak sendi pada gerakan fleksi knee, peningkatan kekuatan otot *Hamstring*, serta peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pasien. **Kesimpulan:** Pemberian TENS dan terapi latihan efektif dalam membantu mengurangi nyeri, meningkatkan LGS, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan aktivitas fungsional pada kondisi *Hamstring strain*.

Kata Kunci: *Hamstring Strain*, TENS, Intervensi, dan Terapi latihan

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN THE CASE OF DEXTRA GRADE I HAMSTRING STRAIN

Mutia Ramis

Abstract

Background: *Hamstring* strain is a musculoskeletal injury characterized by damage to the *Hamstring* muscle fibers or tendons due to excessive stretching or overly strong muscle contractions. This injury frequently occurs in soccer athletes because of activities involving sprinting, jumping, kicking, and rapid repetitive changes in movement direction. *Hamstring* strain may cause pain, muscle spasm, limited range of motion (ROM), decreased muscle strength, and impaired functional activities, thereby affecting athletic performance. Physiotherapy plays an important role in the rehabilitation process to accelerate recovery and restore the patient's functional abilities. **Objective:** To determine the effectiveness of physiotherapy management in *Hamstring* strain cases in reducing pain, increasing range of motion, improving muscle strength, and enhancing the patient's functional activities. **Methods:** This study used a case study method on a patient with a *Hamstring* strain condition at PERSITA Tangerang on September 18, 2025. The physiotherapy interventions provided included Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) and exercise therapy conducted over three treatment sessions. **Results:** After the intervention, there was a reduction in tenderness and movement pain, an increase in knee flexion range of motion, improved *Hamstring* muscle strength, and enhanced functional activity performance of the patient. **Conclusion:** The application of TENS and exercise therapy was effective in helping reduce pain, improve range of motion, increase muscle strength, and enhance functional activities in patients with *Hamstring* strain conditions.

Keywords: *Hamstring Strain, TENS, Intervensi, and exercise therapy.*