

ABSTRAK

Lari adalah jenis latihan fisik yang digambarkan sebagai gerakan langkah yang cepat sehingga kaki terkadang melayang beberapa saat di udara. *Iliotibial band syndrome* (ITBS) merupakan salah satu cedera overuse dengan indikasi nyeri pada bagian lateral lutut yang sering dialami oleh pelari. Cedera ini dapat menyebabkan penurunan fungsi ekstremitas bawah yang disebabkan karena adanya inflamasi, ketegangan sepanjang *iliotibial band*. Pengurangan inflamasi, ketegangan, dan keterbatasan gerak yang terjadi menjadi fokus utama dalam meningkatkan fungsi ekstremitas bawah pada syndrome ini. *Kinesio taping* biasanya adalah komposit dari kain tenun elastis (tenunan polos) dengan perekat di satu sisi dan lebar antara 2,5 hingga 7,5 cm. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *kinesio taping* pada perubahan nyeri dan fungsi ekstremitas bawah pada pelari yang mengalami *Iliotibial Band Syndrome* di SMA Negeri 1 Abiansemal. Metode penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *one-group pre-test-post-test design*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu. Sampel pada penelitian ini berjumlah 11 sampel dengan usia 16-18 tahun berjenis kelamin laki-laki. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *kuesioner* LEFS dan *Visual Analogue Scale* (VAS) untuk fleksibilitas fungsi ekstremitas bawah. Adapun hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan sesudah pemberian *kinesio taping* selama 4 minggu. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh *kinesio taping* terhadap perubahan fungsi ekstremitas bawah pada pelari yang mengalami *iliotibial band syndrome*.

Kata Kunci: *Kinesio Taping*, Fungsi Ekstremitas Bawah, *Iliotibial Band Syndrome*, Pelari

ABSTRACT

Running is a type of physical exercise that is described as a rapid movement of steps so that the feet sometimes float for a while in the air. Iliotibial band syndrome (ITBS) is one of the overuse injuries with indications of pain on the lateral part of the knee that is often experienced by runners. This injury can cause decreased lower limb function due to inflammation and tension along the iliotibial band. In this syndrome, the main focus is on reducing inflammation, tension, and limitation of motion in order to improve lower limb function. Kinesio taping is usually a composite of elastic woven fabric (plain weave) with adhesive on one side and a width between 2.5 and 7.5 cm. The purpose of this study was to determine the effect of Kinesio taping on changes in pain and lower extremity function in runners who experience iliotibial band syndrome at SMA Negeri 1 Abiansema. This research method is pre-experimental, using a one-group pre-test-post-test design. This research was conducted for 4 weeks. The sample in this study amounted to 11 people aged 16–18 who were male. The LEFS questionnaire and Visual Analogue Scale (VAS) were used in this study to measure flexibility of lower extremity function. The results of data analysis using a paired sample t-test showed that there was a significant increase after 4 weeks of Kinesio taping. This shows that Kinesio taping has an effect on changes in lower extremity function in runners who suffer from iliotibial band syndrome.

Keywords: *Kinesio Taping, Lower Extremity Function, Iliotibial Band Syndrome, Runners*