



EFEKTIVITAS EDUKASI PENCEGAHAN NYERI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PELARI DI GOR JAYABAYA, KOTA KEDIRI

THE EFFECTIVENESS OF PAIN PREVENTION EDUCATION ON INCREASING RUNNERS' KNOWLEDGE AT JAYABAYA SPORTS HALL, KEDIRI CITY

Aldino Faizul Wafa^{1*}, Herdyansyah Akdiat Syafurryzal¹, Matthew Jopan Bintatar Simanjuntak¹,
Arshy Prodyanatasari¹

¹D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

* Email Koresponden : aldinofaizul229@gmail.com

Abstract

Jogging is a popular sport with broad health benefits, but it can lead to musculoskeletal complaints if performed without a proper understanding of technique and injury-prevention principles. A good understanding of running technique, warm-up, and mild pain management is necessary to keep jogging safe and sustainable. This study aims to analyze the effectiveness of pain-prevention education in improving runners' knowledge and attitudes in the GOR Jayabaya community, Kediri City. The activity was carried out using a Participatory Action Research (PAR) approach, involving 7 participants: 6 women and 1 man. The research instrument was a four-point Likert-scale questionnaire covering safe jogging techniques, pain prevention, warm-up, cool-down, and mild pain management. Data were analyzed using quantitative descriptive methods to characterize participants' understanding levels after the education. The results showed that the participants' average overall score was 30.00, with a range of 27–33 and a standard deviation of 2.309, indicating a high level of knowledge improvement. These findings confirm that community-based participatory education is effective in increasing runners' awareness and understanding of safe jogging practices and injury-prevention strategies.

Keywords: *education, pain, injury prevention*

Abstrak

Jogging merupakan olahraga populer dengan manfaat luas bagi kesehatan, namun berpotensi menimbulkan keluhan muskuloskeletal apabila dilakukan tanpa pemahaman teknik dan prinsip pencegahan cedera yang memadai. Pemahaman yang baik tentang teknik berlari, pemanasan, dan penanganan nyeri ringan diperlukan agar aktivitas jogging tetap aman dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi pencegahan nyeri terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pelari komunitas GOR Jayabaya, Kota Kediri. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan tujuh peserta, terdiri atas enam perempuan dan satu laki-laki. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert empat poin yang mencakup aspek teknik jogging aman, pencegahan nyeri, pemanasan, pendinginan, serta penanganan nyeri ringan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat pemahaman peserta setelah edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keseluruhan peserta adalah 30,00 dengan rentang 27–33 dan standar deviasi 2,309, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dalam kategori tinggi. Temuan



ini menegaskan bahwa edukasi partisipatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman pelari mengenai prinsip jogging aman serta strategi pencegahan cedera.

Kata kunci: edukasi, nyeri, pencegahan cedera

PENDAHULUAN

Jogging merupakan salah satu aktivitas fisik yang paling diminati masyarakat karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta memberikan manfaat luas bagi kesehatan fisik dan mental. Aktivitas ini terbukti dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot tungkai, dan mendukung kesehatan psikologis melalui peningkatan hormon endorfin (Smith *et al.*, 2020). Tren gaya hidup sehat menyebabkan meningkatnya minat terhadap jogging, baik secara individu maupun dalam bentuk komunitas lari (Anderson, Johnson, & Smith, 2022). Namun, di balik manfaat tersebut, jogging memiliki risiko menimbulkan nyeri dan cedera muskuloskeletal jika dilakukan tanpa teknik yang tepat atau tanpa persiapan fisik yang memadai (Hreljac, 2004; Brown & Davis, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Vincent *et al.* (2022), menunjukkan bahwa sebagian besar pelari rekreasi masih memiliki pengetahuan rendah tentang pencegahan cedera. Mereka sering berlari tanpa pemanasan, menggunakan teknik yang salah, dan tidak memahami penanganan awal nyeri (Vincent *et al.*, 2022; Maldonado *et al.*, 2024). Edukasi terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan risiko cedera serta meningkatkan kesadaran terhadap tanda bahaya aktivitas fisik (Miller *et al.*, 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada aspek biomekanika, bukan pada intervensi edukatif yang diterapkan secara langsung kepada komunitas pelari.

Pendekatan edukatif berbasis komunitas seperti *Participatory Action Research* (PAR) penting dilakukan karena melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran dan evaluasi perilaku (Karp *et al.*, 2024). Di Indonesia, penelitian yang menilai efektivitas model edukasi semacam ini masih terbatas. Observasi di komunitas jogging GOR Jayabaya Kota Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar pelari belum memahami teknik pencegahan nyeri, manajemen beban latihan, maupun penanganan awal cedera ringan. Kondisi tersebut menegaskan perlunya program pendekatan kolaboratif berbasis komunitas yang terstruktur untuk meningkatkan literasi kesehatan olahraga di tingkat komunitas.

GOR Jayabaya Kota Kediri dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu pusat aktivitas olahraga terbesar di wilayah tersebut, dengan tingkat partisipasi masyarakat yang tinggi dari berbagai kelompok usia dan tingkat pengalaman berlari. Lokasi ini dinilai representatif untuk menggambarkan perilaku dan kebutuhan edukasi pelari komunitas. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan kesehatan olahraga serta memperkuat strategi pencegahan cedera pada komunitas pelari di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat berjudul “Edukasi Langkah Aman Bebas Nyeri saat Jogging” dilaksanakan pada 24 September – 30 November 2025, dimana untuk edukasi kepada responden dilaksanakan pada 26 Oktober 2025 di lokasi penelitian ini. Kegiatan ini melibatkan 7 peserta, terdiri atas 6 perempuan dan 1 laki-laki. Pelaksanaan PkM menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Proses kegiatan dibagi ke dalam empat sesi utama sesuai dengan alur yang ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PkM

Pada **Tahap Pertama** tim PkM menyiapkan media yang akan digunakan Sebelum pelaksanaan sesi edukasi, untuk memastikan seluruh materi dan alat demonstrasi tersedia dan berfungsi dengan baik. Media yang dipersiapkan meliputi poster sebagai bahan visual utama, ice bag untuk memperagakan penanganan awal nyeri, serta *dumbbell* sebagai contoh alat yang digunakan dalam latihan penguatan otot. Ketiga media tersebut disusun dan disiapkan sesuai kebutuhan agar proses edukasi dapat berlangsung lebih terstruktur dan mudah dipahami oleh peserta.

Pada **Tahap Kedua**, tim PkM. Memberikan edukasi kepada audiens menggunakan metode yang interaktif dan menarik, yaitu melalui ceramah, praktik langsung di depan audiens, serta mengarahkan audiens untuk aktif mengikuti instruksi yang diberikan. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi secara terstruktur dan sistematis, yang didukung oleh alat bantu berupa poster, ice bag, dan *dumbbell* sebagai media pendukung demonstrasi dan praktik. Langkah ini bertujuan agar seluruh peserta selain memahami teori juga dapat langsung mempraktikkan materi yang disampaikan, sehingga keterlibatan dan pemahaman audiens dapat meningkat secara optimal.

Pada **Tahap Ketiga**, tim memberikan kuesioner skala likret kepada seluruh peserta setelah sesi penyuluhan selesai. Pengukuran ini bertujuan menilai perubahan tingkat pengetahuan terkait teknik jogging yang aman dan bebas nyeri. Peserta diminta mengisi kuesioner yang berisi



pertanyaan terstruktur yang relevan dengan materi edukasi. Proses pengisian dilakukan secara mandiri dalam kondisi yang diawasi untuk menjaga objektivitas jawaban dan meminimalkan pengaruh antar peserta. Instrumen yang digunakan dirancang untuk mengevaluasi pemahaman mengenai prinsip dasar jogging aman, kesalahan gerak yang perlu dihindari, serta langkah pencegahan cedera. Data yang dikumpulkan pada tahap ini menjadi dasar untuk menilai efektivitas intervensi penyuluhan yang diberikan. Data hasil pengisian kuesioner tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam proses evaluasi dan analisis data pada tahap berikutnya, guna menilai sejauh mana efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pencegahan dan penanganan nyeri saat jogging.

Pada **Tahap Keempat**, tim PkM melakukan evaluasi terhadap hasil kuesioner untuk menilai tingkat pemahaman peserta mengenai tindakan yang tepat maupun kurang tepat dalam pencegahan dan penanganan nyeri saat jogging. Data yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti edukasi.

Proses analisis dilakukan dengan mengonversi setiap jawaban menjadi skor numerik berdasarkan skala Likert empat poin sesuai pedoman penilaian. Seluruh skor kemudian dijumlahkan untuk memperoleh total nilai individu peserta, yang selanjutnya diolah untuk menentukan nilai rata-rata (mean) dan selisih skor (gain score) antar peserta. Hasil analisis tersebut diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat pengetahuan yang telah ditetapkan peneliti, yakni: rendah (0–20), sedang (21–30), dan tinggi (31–40). Pendekatan ini memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas intervensi edukatif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta komunitas jogging terkait pencegahan serta penanganan nyeri saat berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era ketika olahraga lari semakin diminati oleh berbagai kalangan, pemahaman mengenai teknik yang aman dan pencegahan nyeri menjadi aspek penting untuk mendukung performa dan mencegah cedera. Aktivitas jogging yang tampak sederhana ternyata menyimpan berbagai risiko apabila dilakukan tanpa persiapan fisik yang memadai, teknik yang tepat, atau kebiasaan latihan yang terstruktur. Banyak pelari pemula maupun pelari rutin mengalami keluhan seperti nyeri lutut, nyeri pergelangan kaki, hingga nyeri punggung akibat pola lari yang kurang tepat maupun kurangnya edukasi mengenai prinsip dasar aktivitas fisik yang aman.

Fenomena tersebut terlihat pada komunitas pelari di GOR Jayabaya Kota Kediri, sebuah lokasi yang setiap hari dipadati oleh masyarakat dari berbagai usia untuk berolahraga. Berdasarkan pengamatan awal, masih banyak pelari yang belum memahami pentingnya pemanasan, teknik pendaratan kaki, pengaturan intensitas, serta manajemen nyeri setelah berlari. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko ketidaknyamanan, penurunan motivasi berolahraga, hingga potensi cedera muskuloskeletal.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2025 dengan sasaran tujuh partisipan yang terdiri dari enam perempuan pelari rutin dan satu laki-laki pemula dengan rentang usia 18–20 tahun. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada hasil

identifikasi lapangan yang menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut aktif berolahraga di GOR Jayabaya namun belum mendapatkan pemahaman yang terstruktur mengenai pencegahan nyeri. Selain itu, beberapa peserta diketahui memiliki kebiasaan berlari 2–5 km dengan kecepatan 4–9 menit per kilometer, namun masih berisiko mengalami keluhan karena kurangnya pengetahuan mengenai teknik dan prinsip latihan yang aman.

Tahap Pertama, Persiapan media, membuat materi untuk sesi edukasi. Sebelum kegiatan dimulai, tim menyiapkan media pembelajaran berupa poster informatif berisi penyebab umum nyeri saat berlari, teknik pencegahan cedera, serta panduan aktivitas fisik yang aman. Poster tersebut dirancang dengan kalimat sederhana agar mudah dipahami dan berfungsi sebagai pendamping dalam sesi penyuluhan. Media ini diharapkan membantu penyampaian materi secara lebih efektif melalui ilustrasi visual yang jelas. Saat sesi praktik di lapangan, tim juga menyiapkan alat bantu demonstrasi seperti *ice bag* dan *dumbbell* untuk memperjelas penjelasan teknik pencegahan cedera.



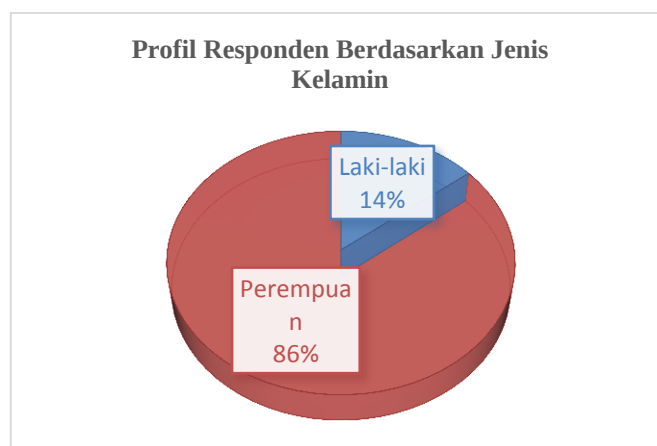
Gambar 2. Poster dan Media Edukasi “Langkah Aman Bebas Nyeri Saat Jogging.”

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk (1) meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik jogging yang aman, (2) menurunkan risiko terjadinya nyeri dan cedera akibat kesalahan teknik, (3) meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta (4) memberikan edukasi mengenai penanganan awal nyeri ringan pada aktivitas lari. Edukasi ini menjadi penting mengingat tingginya antusiasme masyarakat terhadap aktivitas jogging, namun masih banyak peserta yang menjalankannya tanpa teknik yang tepat, termasuk kurangnya pemanasan, kesalahan pola langkah, serta ketidaktahuan mengenai penanganan nyeri menggunakan metode sederhana seperti *ice bag*.

Pada sesi pertama, kami menyiapkan media bahan untuk edukasi yang berguna untuk mempergunakan kami untuk memberikan edukasi. Sesi edukasi diberikan setelahnya, mencakup langkah pemanasan dan pendinginan yang benar, teknik pendaratan kaki yang aman, penyesuaian

intensitas lari sesuai kemampuan, serta pemahaman tentang faktor pemicu nyeri seperti overstride, kurangnya mobilitas otot, dan teknik pernapasan yang tidak efektif. Peserta juga diberikan penjelasan tentang penanganan awal nyeri ringan menggunakan ice bag serta pencegahannya melalui latihan penguatan dasar menggunakan *dumbbell* ringan.

Tahap Kedua yaitu edukasi langkah aman bebas nyeri saat jogging. Materi edukasi, meliputi: faktor pemicu nyeri, dampak kesalahan teknik, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan selama aktivitas jogging. Materi disampaikan dengan metode ceramah dengan memanfaatkan media poster, icebag, dan dumbel. Pemanfaatan media bertujuan untuk memudahkan penyampaian informasi dan meningkatkan pemahaman responden melalui demonstrasi langsung. Edukasi ini sejalan dengan temuan ilmiah bahwa kesiapan otot dan sistem neuromuskular sebelum aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah cedera, serta bahwa teknik lari yang tepat berpengaruh langsung terhadap kenyamanan dan ketahanan pelari. (Peña *et al.*, 2025)



Gambar 3. Profil Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah responden perempuan yang mengikuti kegiatan jogging lebih tinggi dibandingkan laki-laki (86% vs 14%). Secara ilmiah, hal ini dapat dijelaskan karena perempuan lebih cenderung memilih olahraga aerobik ringan hingga sedang seperti jogging untuk menjaga kebugaran dan mengurangi gangguan menstruasi, khususnya dismenore (nyeri haid). Menurut Anis *et al.* (2023), program latihan aerobik terbukti secara signifikan menurunkan tingkat keparahan dismenore. pada mahasiswi yang rutin melakukan olahraga dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak beraktivitas fisik teratur.

Edukasi dimulai dengan penjelasan mengenai manfaat positif jogging, seperti peningkatan kapasitas kardiorespirasi, penguatan otot tungkai, serta perbaikan regulasi stres. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa manfaat ini tidak maksimal bila pelari mengabaikan teknik dasar atau tidak mempersiapkan tubuh dengan baik. Sople & Wilcox (2025), melaporkan bahwa pemanasan dinamis berpengaruh pada peningkatan kesiapan musculoskeletal dan menurunkan risiko cedera. Temuan serupa dikemukakan dalam kajian naratif terkini yang menyimpulkan bahwa pemanasan berbasis *dynamic stretching* lebih efektif dibandingkan *static stretching* dalam

menurunkan insiden cedera pada aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (Kim & Lee, 2023).

Selanjutnya, peserta memperoleh edukasi mengenai risiko nyeri akibat kesalahan teknik, seperti pola langkah *overstride*, ketidakseimbangan kekuatan otot, serta peningkatan intensitas yang terlalu cepat. Salah satu langkah pencegahan yang ditekankan adalah penguatan otot penopang melalui latihan beban ringan. Penelitian oleh Karp *et al.* (2024), menunjukkan bahwa *strength training* terprogram dapat menurunkan risiko cedera dan meningkatkan efisiensi biomekanik lari pada pelari rekreasional. Meta analisis terbaru juga menggaris bawahi bahwa program latihan pencegahan cedera lebih efektif jika dilakukan dengan supervisi, karena meningkatkan kepatuhan dan kualitas gerakan (Maldonado *et al.*, 2024).

Edukasi juga menyoroti pentingnya memahami faktor risiko sejak usia muda dan sejak tahap pelari pemula. Shen *et al.* (2025), menekankan bahwa edukasi pencegahan cedera untuk pelari non-atlet harus melibatkan pendampingan instruksional agar strategi pencegahan dapat diterapkan secara benar. Temuan lain menunjukkan bahwa program multifaset kombinasi penguatan, fleksibilitas, dan kontrol neuromuskular merupakan pendekatan paling efektif dalam mengurangi risiko cedera muskuloskeletal pada pelari (Vincent *et al.*, 2022).

Melalui kegiatan ini, diharapkan para pelari memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pencegahan nyeri dan dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan yang aman dalam rutinitas olahraga mereka. Dengan pengetahuan yang meningkat, peserta diharapkan mampu berlari dengan lebih nyaman, meminimalkan risiko cedera, dan menjaga keberlanjutan aktivitas fisik dalam jangka panjang.

Materi tahap kedua diakhiri dengan penjelasan mengenai strategi praktis pencegahan nyeri, seperti pemanasan dinamis, teknik pendaratan kaki yang aman, pengaturan intensitas lari, pendinginan, *stretching statis*, penggunaan *ice bag* pada nyeri ringan, dan latihan penguatan dengan dumbbell ringan. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cara berlari yang aman dan mendukung aktivitas jogging yang bebas nyeri.



Gambar 4. Tahap Pemberian Edukasi

Untuk mengevaluasi hasil kegiatan, pada tahap ke tiga, dilakukan evaluasi dimana responden diminta mengisi kuesioner. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert 4 yang terdiri atas kategori “sangat tidak dianjurkan,” “tidak dianjurkan,” “dianjurkan,” dan “sangat dianjurkan.” Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi perubahan

pengetahuan peserta terkait faktor risiko nyeri, prinsip teknik lari yang benar, strategi pencegahan cedera, serta pemahaman mengenai pemanasan, pendinginan, penggunaan ice bag, dan latihan penguatan otot. Kuesioner terdiri dari 10 soal dan dikerjakan selama maksimal 10 menit.



Gambar 5. Proses Pengerjaan Kuesioner oleh Audience

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
P1	7	4	4	4.00	.000
P2	7	1	3	1.43	.787
P3	7	2	4	3.14	.900
P4	7	1	4	3.43	1.134
P5	7	1	2	1.29	.488
P6	7	1	2	1.14	.378
P7	7	3	4	3.71	.488
P8	7	2	4	3.43	.787
P9	7	3	4	3.71	.488
P10	7	3	10	4.71	2.360
Total_P1	7	27	33	30.00	2.309
Valid N (listwise)	7				

Gambar 6. Hasil dari Deskriptif Statistik (Sumber: Data Penulis, 2025)

Hasil kuesioner menunjukkan mayoritas peserta mampu menjawab dengan tepat dan konsisten pada aspek biomekanika dasar lari, pengendalian intensitas latihan, serta tindakan awal saat nyeri timbul, dengan rata-rata skor total 30,00 (rentang 27–33; SD = 2,309) yang mengindikasikan tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini mencerminkan efektivitas sesi edukasi, sebagaimana didukung oleh temuan Wu *et al.* (2024), dan Karp *et al.* (2024), yang menegaskan bahwa intervensi edukatif berbasis latihan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran biomekanik serta mengurangi risiko cedera pada pelari rekreasi.

Selain peningkatan kognitif, kegiatan ini juga menunjukkan perbaikan dalam aspek psikomotorik, seperti keluwesan dalam melakukan pemanasan dinamis, teknik pendaratan kaki yang lebih aman (misalnya pergeseran dari *heel strike* berlebihan ke *midfoot strike*), serta penggunaan *ice bag* untuk nyeri ringan. Perubahan ini diperkuat oleh literasi yang menyebutkan bahwa edukasi terstruktur yang disertai demonstrasi praktik seperti yang dijelaskan Maldonado *et*



al. (2024), dan Shen *et al.* (2025), berdampak signifikan terhadap perubahan perilaku dan kesadaran manajemen risiko.

Meski demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang hanya tujuh orang disebabkan waktu pelaksanaan siang hari, sehingga kurang mewakili populasi. Durasi sesi yang singkat (30–45 menit) membatasi penyampaian materi dan praktik secara optimal. Evaluasi juga dilakukan segera setelah intervensi sehingga retensi pengetahuan jangka panjang belum dapat dinilai. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, memilih waktu yang lebih representatif, serta melakukan pemantauan lanjutan guna menilai perubahan perilaku secara berkelanjutan. Dengan demikian, evaluasi melalui kuesioner dan observasi ini berfungsi sebagai alat untuk mengukur efektivitas pendekatan edukatif yang terintegrasi mencakup teori, latihan penguatan, serta strategi pemanasan dan pendinginan dalam meningkatkan pemahaman komprehensif pencegahan nyeri dan cedera pada pelari.

KESIMPULAN

Edukasi pencegahan nyeri berbasis partisipatif terbukti meningkatkan pemahaman dan kesadaran anggota komunitas pelari GOR Jayabaya mengenai prinsip jogging yang aman dan pencegahan cedera. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang melibatkan partisipasi aktif peserta dalam menginternalisasi konsep kesehatan olahraga. Secara konseptual, temuan ini memperkuat teori bahwa intervensi berbasis komunitas dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam promosi kesehatan olahraga masyarakat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil menjawab hipotesis bahwa pendekatan kolaboratif berbasis komunitas berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan pelari tentang pencegahan nyeri.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dikembangkan dalam skala yang lebih luas dengan jumlah peserta lebih banyak dan periode pemantauan jangka panjang untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji integrasi media digital dan pendampingan daring sebagai strategi edukatif tambahan dalam upaya pencegahan cedera pada pelari komunitas di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh responden dan pengelola GOR Jayabaya yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang mendukung keberhasilan kegiatan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, P., Johnson, R., & Smith, L. (2022). Community running trends and health behavior among recreational runners. *Journal of Sports and Health Science*, 11(3), 245–252.



- Anis, R., Putri, D. A., Rahmawati, S., & Lestari, N. (2023). The effect of aerobic exercise on dysmenorrhea severity among female students. *Journal of Women's Health and Sports*, 5(2), 88–95.
- Brown, T., & Davis, K. (2023). Musculoskeletal injury risk in recreational running: A systematic review. *Sports Medicine*, 53(4), 721–734.
- Hreljac, A. (2004). Impact and overuse injuries in runners. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(5), 845–849.
- Karp, R., Andrei, M., & Muresan, A. (2024). Participatory action research in community-based physical activity interventions. *Journal of Community Health Research*, 18(1), 33–41.
- Kim, J., & Lee, S. (2023). Dynamic versus static stretching in injury prevention: A narrative review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(2), 210–219.
- Maldonado, J., Ruiz-Torres, A., & Hernández, P. (2024). Supervised injury prevention programs in recreational runners: A meta-analysis. *Journal of Sports Rehabilitation*, 33(1), 14–25.
- Miller, A., Thompson, J., & Wilson, R. (2021). Educational interventions and injury awareness in physical activity. *Health Education Research*, 36(4), 401–412.
- Peña, G., Álvarez, M., Soto, L., & Ramírez, F. (2025). Neuromuscular readiness and injury prevention in recreational runners. *Sports Biomechanics*, 24(1), 55–66.
- Shen, Y., Liu, H., Zhang, Q., & Wang, T. (2025). Injury prevention education for non-athlete runners: A multifaceted approach. *Journal of Physical Activity and Health*, 22(2), 167–175.
- Smith, J., Brown, L., & Johnson, M. (2020). Cardiovascular and psychological benefits of jogging: A review. *Journal of Exercise Science*, 12(1), 1–9.
- Sople, D., & Wilcox, R. (2025). Dynamic warm-up and musculoskeletal injury risk reduction. *Journal of Sports Conditioning*, 9(1), 44–52.
- Vincent, H., Ramirez, A., & Collins, J. (2022). Injury knowledge and prevention behaviors among recreational runners. *Journal of Athletic Training*, 57(6), 567–575.
- Wu, Y., Chen, L., Huang, X., & Zhao, M. (2024). Educational exercise programs and biomechanical awareness in running. *Sports Health*, 16(2), 134–142.
- Wafa, A. F., Syafurryzal, H. A., Simanjuntak, M. J. B., & Prodyanasari, A. (2026). Efektivitas edukasi pencegahan nyeri terhadap peningkatan pengetahuan pelari di GOR Jayabaya Kota Kediri. *Journal PKM of JPM Wisdom*, 3(1), 461–471. <https://doi.org/10.71275/wisdom.v2i3.150> Wisdom 461-471.