

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga kebugaran merupakan suatu tindakan seseorang yang melakukan program latihan dengan metode tertentu dengan mengandalkan otot-otot secara spesifik untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan kemampuan motorik, perilaku sehat dan membentuk tubuh. Seiring berjalannya dengan waktu, peminat olahraga kebugaran ini semakin meningkat, ini disebabkan olahraga kebugaran dapat dilakukan disela kesibukan secara efisien dan juga tidak memerlukan keterampilan yang tinggi.¹

Olahraga kebugaran memiliki beberapa golongan seperti kebugaran yang berfokus pada Kesehatan yang berhubungan dengan daya tahan paru, jantung dan daya tahan otot, ada juga yang berfokus pada keterampilan mencakup kecepatan, tenaga, kesigapan. Berdasarkan macam golongan diatas saat melakukan aktivitas olahraga kebugaran para penggiatnya dapat mengalami cedera muskuloskeletal, seperti sprain, strain, myalgia, maupun mengalami fraktur dan dislokasi pada tulang jika tidak menggunakan teknik dengan benar.^{1,3}

Menurut penelitian pada *2022 Fitness Trends from Around the Globe* tren olahraga kebugaran atau *gym* semakin meningkat. Salah satu faktornya adalah pandemi COVID – 19 yang semakin menginfeksi masyarakat akan tingkat kesadaran kesehatan dan juga berolahraga. Yang dimana olahraga kebugaran atau *gym* merupakan salah satu alternatif untuk melakukan olahraga tanpa perlu banyak beraktivitas diluar ruangan sebagai salah satu pencegahan penularan COVID – 19. Dan juga olahraga kebugaran atau *gym* tidak memiliki batasan umur, batasan waktu dan batasan beban untuk mencapai hasil yang maksimal.²

Risiko cedera muskuloskeletal ini pada penggiat olahraga cukup tinggi

dikarenakan penggunaan beban yang berat, intensitas yang tinggi, dan juga kesalahan teknik. Dimana dalam penelitian prevalensi pengetahuan mengenai cedera olahraga yang dilakukan oleh Universiti Teknologi MARA Cawangan Perlis, Malaysia. Tingkat pengetahuan dan kesadaran akan cedera dalam lingkup olahraga para responden masih tergolong rendah dengan tingkat cedera yang cukup tinggi serta para penggiat yang kebanyakan belum mengetahui cara melakukan pencegahan dan teknik yang benar dalam melakukan aktivitas didalam olahraga kebugaran.

Cedera muskuloskeletal adalah suatu kerusakan atau trauma yang mengenai sistem muskuloskeletal, muskuloskeletal itu sendiri adalah sistem kompleks dari tubuh yang bertanggung jawab sebagai penopang dan pergerakan melibatkan kerangka, otot, sendi, ligamen, dan tendon. Pada umumnya cedera muskuloskeletal yang sering terjadi pada penggiat olahraga adalah sprain, strain, fraktur, dan dislokasi.^{4,5}

Ada 2 jenis cedera muskuloskeletal yaitu, akut dan kronik. Pada cedera akut terjadi ketika tubuh mengalami trauma secara mendadak seperti tulang retak (fraktur), sendi geser (dislokasi), sprain dan strain yang disebabkan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa pemanasan dan tanpa penggunaan beban secara bertahap, sedangkan cedera kronik terjadi disebabkan oleh gerakan yang terus menerus atau berulang seperti olahraga kebugaran dengan penggunaan satu otot dalam jangka panjang tanpa mengganti variasi (*overuse injury*).^{4,5}

Sebuah studi juga dilakukan di pusat kebugaran Norwegia dimana bagian tubuh yang paling sering mengalami nyeri saat olahraga dengan intensitas tinggi adalah bagian leher dan bahu. Bagian siku dan pergelangan tangan tercatat sebagai tempat tertinggi cedera baru tanpa riwayat rasa sakit atau cedera sebelumnya. Jenis cedera yang paling umum adalah keseleo, ketegangan dan tendinitis. Alasan nyeri punggung bawah dapat mengalami sprain atau strain di ligamen dikarenakan *strain* terjadi dari hasil angkatan beban berat selama latihan dengan yang intensitas tinggi.³⁰

Dengan banyaknya variasi dan jenis dari cedera muskuloskeletal didalam

olahraga kebugaran maka diperlukan skill dan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera yang baik. Yang dimana tingkat pengetahuan mengenai penanganan dan pencegahan cedera telah diperjelas didalam jurnal UNS (Universitas Negeri Surabaya) dengan judul Tingkat Pengetahuan dan penanganan cedera olahraga pada mahasiswa bahwa penanganan dan pencegahan cedera olahraga adalah salah satu skill dan pengetahuan yang wajib dimiliki mengingat ilmu ini sangat penting ketika terjadi sebuah cedera di lapangan. Pengetahuan seputar keilmuan tersebut, dapat menjadi bekal yang cukup penting saat terjun di lapangan sebagai praktisi olahraga.⁷

Secara keseluruhan dengan meningkatnya minat akan olahraga kebugaran jika tidak diiringi dengan pengetahuan yang baik maka memungkinkan penggiat akan bertermu dengan hal yang tidak diinginkan seperti cedera muskuloskeletal dan dapat berdampak lebih buruk kedepannya serta berakibat fatal jika tidak ditindak dengan baik dan cepat, maka dari itu penulis tertarik mengangkat topik mengenai cedera dalam olahraga yang diharapkan nantinya dapat menggambarkan karakteristik dan seberapa tinggi tingkat pengetahuan mengenai cedera muskuloskeletal pada penggiat olahraga kebugaran di Kota Jambi.

12 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah “bagaimana tingkat pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga pada penggiat olahraga kebugaran di Kota Jambi?”.

13 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan penggiat olahraga kebugaran mengenai penanganan dan pencegahan cedera muskuloskeletal di tempat olahraga kebugaran Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan penggiat olahraga kebugaran mengenai penanganan dan pencegahan cedera muskuloskeletal di tempat olahraga kebugaran Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui karakteristik umum responden yang melakukan olahraga kebugaran meliputi usia, jenis kelamin dan tingkat pengetahuan.
3. Untuk mengetahui berapa masa waktu penggiat olahraga kebugaran melakukan olahraga kebugaran.
4. Untuk mengetahui frekuensi latihan olahraga kebugaran pada penggiat olahraga kebugaran.
5. Untuk mengetahui durasi umum berolahraga pada penggiat olahraga kebugaran.
6. Untuk mengetahui pola intensitas olahraga pada penggiat olahraga kebugaran.
7. Untuk mengetahui gerakan olahraga yang paling banyak dilakukan pada penggiat olahraga kebugaran.
8. Untuk mengetahui tingkat pengalaman cedera pada penggiat olahraga kebugaran.

1.1 Manfaat penelitian

1.1.1 Manfaat Secara Umum

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan para penggiat olahraga kebugaran mengenai penanganan dan pencegahan cedera muskuloskeletal.

1.1.2 Manfaat Peneliti

Sebagai tambahan ilmu dan pengalaman berharga bagi peneliti dalam melakukan penelitian Kesehatan pada umumnya, dan dapat memberikan kontribusi terkait kejadian cedera olahraga kebugaran di Kota Jambi.

1.1.3 Manfaat Peneliti Lain

Sebagai bahan studi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dan untuk mengembangkan penelitian sehingga menjadi lebih luas.