

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Latihan pada atlet akan diberikan oleh pelatih yang sudah dirancang volume dan intensitasnya pada setiap latihan untuk mencapai latihan yang maksimal dan tersusun. Sehingga atlet pada saat latihan terus menerus akan mengalami kelelahan seiring berjalannya volume dan intensitas yang terus meningkat. Latihan fisik atau *exercise* lebih merujuk pada aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh (Gahete, 2017). Latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas dan volume yang terus meningkat dari rendah sampai tinggi akan menimbulkan masalah pada atlet yang berorientasi untuk meraih prestasi yang sudah direncanakan pada periodisasi, seperti cedera. Atlet yang mengalami cedera akan mengalami kesakitan karena pada sistem *musculokeletal* yang mengalami kerusakan. Namun, kita harus paham pada cedera tersebut karena berdasarkan waktu terjadinya cedera terdapat dua jenis bentuk cedera yang sering dialami oleh atlet yaitu cedera akut dan cedera kronis termasuk cedera pada jaringan lunak dan cedera pada jaringan keras.

Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai pada sistem *musculoskeletal* sehingga semua sistem berpengaruh pada sistem *musculoskeletal* tersebut (Setiawan, 2011). Dua jenis cedera tersebut tidak bisa kita abaikan karena cedera ini yaitu cedera akut dan cedera kronis (A. F. E. Setiani & B. Priyonoadi, 2015). Cedera akut adalah cedera yang sering terjadi secara mendadak pada saat atlet sedang menjalani latihan atau pertandingan seperti robekan *ligament*, otot, tendon, atau dislokasi sendi, bahkan fraktur. Sehingga cedera seperti ini membutuhkan pertolongan profesional dari dokter dan fisioterapis. hal ini bisa memberikan respon yang baik terhadap diri sendiri untuk meminimalisir cedera. Pada saat atlet cedera maka atlet harus mempunyai kesadaran yang baik untuk merehabilitasi cedera yang dialami. Sehingga cedera yang dialami atlet tersebut tidak menjadi cedera yang lama.

Masyarakat umum ketika memiliki cedera atau terkena cedera bisa menjadikan cedera tersebut menjadi berkelanjutan. Sehingga kita harus memiliki rasa peduli terhadap diri sendiri untuk menanggapi cedera tersebut. Terutama pada masyarakat umum yang sering kali kita temui bahwa sebagian orang abai terhadap cedera. Pada saat terjadinya cedera harus adanya pertolongan pertama terlebih dahulu. Pencegahan cedera dapat dilakukan melalui keterampilan, pemanasan, pendinginan, makanan/nutrisi, latihan yang benar dan sarana prasarana latihan (Mustofa, 2017).

Cedera yang biasa terjadi adalah cedera pada *ankle* akan mengalami inflamasi. Inflamasi ini adalah bentuk respon fisiologis tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan *functiolaesa* (penurunan fungsi) (Setiawan, 2011). Berdasarkan hal tersebut, inflamasi ini bisa dikatakan seperti adanya pendarahan dalam tubuh manusia yang menyebabkan berbagai hal bisa terjadi. Biasanya yang menjadi sakit itu ketika inflamasi terjadi maka rasa sakit akan terasa oleh orang tersebut. Apabila inflamasi telah terjadi maka hal tersebut sudah menjadi bagian dokter olahraga yang harus menangani hal tersebut.

Cedera *ankle* adalah cedera yang terjadi pada bagian bawah tubuh atau bagian kaki di posisi sendi *ankle*. Cedera pada ankle salah satunya adalah cedera *sprain ankle*. Cedera ini terjadi karena adanya terkilir secara tiba – tiba ke arah lateral atau medial yang berakibat robekan pada serabut ligamen pada sendi pergelangan kaki (Konseptual & Sumartiningsih, 2012). Sehingga cedera *ankle* ini terjadinya kerusakan pada jaringan ligamen. Kerusakan yang terjadi akan berakibat terjadinya rasa sakit dan terjadinya inflamasi. *Sprain ankle* ini sering terjadi pada atlet keseleo merupakan cedera akut yang mudah ditemukan para atlet. Cedera *ankle* ini timbul kembali karena adanya gerakan membelok secara mendadak sehingga adanya tekanan tekanan berlebih pada bagian sendi tersebut. Kerusakan pada suatu bagian otot atau tendonnya (termasuk titik – titik pertemuan antara otot dan tendon) disebut *strain*, sedangkan *sprain* adalah cedera pada sendi di mana terjadinya robekan (biasanya tidak komplet) dari ligamen, keduanya disebabkan karena tekanan yang mendadak ataupun penggunaan yang berlebih (Konseptual & Sumartiningsih, 2012). Cedera pada *ankle* ini harus mendapatkan perawatan yang baik. Rehabilitasi cedera *ankle* akan membuat *ankle* menjadi lebih cepat pulih dan tidak menjadi

cedera berulang. Namun, apabila cedera tidak direhabilitasi dengan baik maka cedera tersebut akan terus terasa sakit dan akan menjadi cedera berulang sehingga gerak daripada sendi tersebut akan terganggu dalam aktivitas sehari – hari.

Beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat cedera itu terjadi baik pada atlet maupun masyarakat umum adalah menanggapi dengan profesional. Pertolongan pertama adalah hal yang sangat penting untuk diketahui oleh seluruh atlet dan masyarakat umum karena apabila penanganan cedera ini benar pada saat dilakukan maka akan mempercepat proses pemulihan pada cedera tersebut. Hal yang harus diketahui pada pertolongan pertama itu adalah dengan metode RICE. Metode RICE ini memiliki kepanjangan yaitu *Rest, Ice, Compression, dan Elevation* (Rahmat et al., 2022). Artinya pada metode ini hal yang harus kita perhatikan adalah makna dari setiap arti seperti *Rest* (istirahat) sehingga seseorang pada saat terjadi cedera harus istirahat. *Ice* (es) pada saat seseorang cedera maka bagian yang cedera ini harus diberikan yang dingin agar pembuluh darah yang pecah atau pada saat inflamasi tidak terjadi pembengkakan yang sangat besar atau parah. *Compression* (pembebat) artinya pada saat terjadinya cedera maka bagian tubuh yang cedera harus di jaga dengan cara di kompresikan agar tidak banyak terjadinya pergerakan pada tubuh yang cedera. *Elevation* (ditinggikan) sehingga bagian tubuh yang cedera pada saat kejadian maka harus diposisikan lebih tinggi dari jantung agar pendarahan pada bagian yang cedera tidak menjadi lebih parah (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Itulah yang harus kita perhatikan dalam pertolongan pertama dengan metode RICE agar pada saat terjadi cedera kita bisa meminimalisir tingkat cedera agar tidak semakin memburuk. Biasanya masa inflamasi cedera memiliki waktu 24-72 jam (Lesmana et al., 2018)

Namun informasi mengenai cedera pada *ankle* ini biasanya beberapa komponen yang akan berkurang yaitu *flexibilitas* dan kekuatan sehingga hal ini sangat perlu diperhatikan. Memulai dari permasalahan tersebut penulis mengambil judul “**Analisis Cedera Ankle pada Atlet di Klinik Physio Optimal Jakarta**”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang disusun untuk diteliti lebih jauh dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja jenis cedera pada *ankle* atlet?
2. Bagaimana pemeriksaan cedera *ankle*?
3. Apa latihan rehabilitasi cedera *ankle*?
4. Berapa lama durasi pemulihan cedera *ankle* pada atlet?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui jenis cedera pada *ankle*.
2. Mengetahui bentuk pemeriksaan cedera *ankle*.
3. Mengetahui bentuk latihan rehabilitasi cedera *ankle*.
4. Mengetahui lama durasi pemulihan cedera *ankle*.

1.4 Manfaat/signifikansi Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pihak yang membutuhkan, di antaranya :

1.4.1 Manfaat Teoritis :

1. Sebagai pengetahuan tentang berbagai macam cedera pada *ankle*.
2. Menjadi media pembelajaran diagnosa cedera pada *ankle*.
3. Agar mengetahui durasi rehabilitasi cedera pada *ankle* atlet.
4. Menjadi dasar penelitian serupa di masa mendatang.

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Penelitian ini dapat menjadikan pengetahuan bagi para fisioterapis, pelatih, dan *masseur* untuk seluruh cabang olahraga maupun masyarakat umum.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan seorang fisioterapis, *masseur*, pelatih, dan masyarakat umum untuk menjadi pemahaman mengenai cedera *ankle*.

1.5 Struktur Organisasi

Bab 1 dalam hal ini adalah membahas tentang latar belakang penelitian yang bersifat umum dalam pembahasan mengenai analisis cedera pada *ankle* di klinik Physio Optimal Jakarta. Lalu dalam rumusan masalah penelitian ini membahas mengenai berbagai bentuk masalah yang terjadi dalam penelitian tersebut. Sehingga akan muncul pertanyaan yang akan menjadi jawaban dari penelitian ini. Tujuan penelitian ini berfungsi untuk mengarahkan dan mengetahui penelitian yang akan dilakukan dengan hasil yang akan menjadi jawaban dari tujuan tersebut. Manfaat atau signifikansi penelitian ini manfaat yang didapatkan dari penelitian tersebut baik dari manfaat teoritis maupun manfaat dari praktisi. Definisi operasional adalah Batasan untuk memfokuskan penelitian tersebut ke dalam beberapa hal pada masalah yang berkaitan dengan penelitian agar tidak terjadinya salah tafsir. Struktur organisasi ini untuk menjabarkan susunan dari awal hingga akhir yang terkandung dalam Bab di penelitian tersebut.

Bab 2 ini adalah kajian Pustaka yang di dalamnya ada pembahasan mengenai tinjauan teori dalam penelitian. Tinjauan teori ini berisi apa saja dan meliputi apa saja yang menjadi bagian dari pembahasan penelitian ini. Penelitian ini membahas mengenai olahraga karena hal ini berkaitan dengan atlet yang akan menjadi subjek penelitian tersebut. Lalu ada Latihan yang berkaitan dengan rehabilitasi cedera di Klinik Physio Optimal Jakarta. Cedera olahraga ini juga menjadi pembahasan inti dalam penelitian ini karena dalam penelitian ini cedera olahraga yang menjadi pembahasan terbanyak karena banyaknya bentuk cedera yang ada pada *ankle* atlet.

Bab 3 metode penelitian ini menjadi bagian yang menjadi bagian untuk membentuk data yang akan dilakukannya penelitian sehingga ini akan menjadi metode yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut. Isi dari metode penelitian ini ada partisipan yang berisi tentang kelompok subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini beserta dengan karakteristik yang dibutuhkan. Lalu ada populasi dan sampel, ini menjadi hal yang harus sangat diperhatikan karena ini menentukan berupa banyak dan siapa saja yang akan menjadi bagian untuk diteliti dalam penelitian nanti. Instrumen penelitian ini berfokus pada alat yang cocok untuk penelitian nanti pada saat dilakukannya penelitian pada Klinik Physio Optimal Jakarta. Prosedur penelitian adalah tata cara penelitian nanti yang akan dilakukan pada saat subjek diteliti sehingga akan mengetahui bentuk terperinci. Lalu ada alur penelitian yang akan menjadi dasar – dasar penelitian ini dilakukan dari awal hingga akhir. Setelah itu ada analisis data yang berfungsi untuk menganalisis data – data hasil dari penelitian tersebut pada saat setelah dilakukan agar mendapat hasil dari penelitian tersebut.

Bab 4 berisi mengenai hasil dan bahasan. Pada bab ini dipaparkan hasil temuan penelitian berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan temuan penelitian. Hasil analisis data yang dipaparkan berupa tabel, *chart*, dan deskripsi hasil olah data yang sudah didapat oleh peneliti pada saat melakukan pemeriksaan di Klinik Physio Optimal Jakarta.

Bab 5 bagian simpulan dan saran. Pada bab ini dipaparkan hasil simpulan dari data pada bab 4. Selain itu dipaparkan implikasi dari penelitian ini untuk peneliti selanjutnya. Terakhir, dipaparkan saran mengenai peneliti selanjutnya jika ingin menggunakan penelitian ini sebagai referensi.

