

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pemulihan cedera olahraga akut merupakan langkah awal untuk meminimalisir resiko cedera yang berkelanjutan dan berbahaya. Pada masa pemulihan cedera, atlet memiliki banyak gangguan dan tekanan baik dari segi psikologis dan fisiologis. Selain itu, rasa sakit pada daerah cedera akan sangat mengganggu *performance* bagi atlet tersebut, sehingga keterbatasan ruang gerak sendi menjadi penghalang bagi atlet untuk melakukan latihan dan beraktifitas seperti biasa. Masa pemulihan cedera sangatlah penting untuk dilakukan secara baik dan benar agar kondisi atlet tersebut bisa segera pulih dan kembali berlatih bersama tim. Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan yang dilakukan secara teratur, terprogram, dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik (Hakim, 2013).

Terapi yang digunakan untuk memulihkan kondisi atlet dari cedera olahraga akut akan dilakukan melalui dua pendekatan yaitu pendekatan fisiologis dan pendekatan psikologis. Pendekatan fisiologis yang dimaksud adalah menggunakan metode PRICE (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*) sebagai upaya untuk menanganai cedera olahraga akut yang terjadi pada saat latihan atau pertandingan. Sedangkan pendekatan psikologis yang dimaksud adalah metode *Guided Imagery* yang bertujuan untuk memberikan rasa rileks dan nyaman pada psikis atlet sehingga melupakan rasa sakit dan berpikir untuk segera pulih.

Pada saat melakukan aktivitas olahraga baik berlatih atau bertanding, apabila terjadi cedera akut maka segera lakukan RICE yang diikuti konsultasi medis atau tenaga ahli kesehatan. Jika cedera yang terjadi masih dalam kategori cedera ringan maka bisa hanya menggunakan RICE, namun untuk cedera berat perlu dibawa ke rumah sakit untuk pemeriksaan lebih lanjut (Graha, et al, 2013).

Pendapat yang dikemukakan di atas, diperkuat dengan pernyataan dari Beakley, et al, (2010, hlm. 1) yang menyebutkan bahwa “Penanganan optimal untuk *ankle sprain* adalah dengan melakukan *Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation* (PRICE) sementara untuk cedera jaringan lunak akut gunakan penanganan pasif”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa penanganan cedera olahraga akut yang pertama diberikan kepada atlet yang cedera yaitu dengan melakukan PRICE agar dampak dari cedera bisa diminimalisir.

Selanjutnya apabila terjadi tanda-tanda radang pada cedera akut, maka disarankan melakukan metode PRICE (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*) selanjutnya pasien harus diberikan *education and advice* agar memahami dan melakukan pemulihan cedera selanjutnya, sebagai berikut: 1) Pasien harus diberi tahu bahwa waktu penyembuhan cedera jaringan lunak bervariasi dari setiap orang. Berkisar antara 4 - 6 minggu dan beberapa bulan, tergantung pada tingkat keparahan cedera dan faktor individu seperti usia, muskuloskeletal, dan penggunaan obat-obatan; 2) Penerapan es mungkin hanya akan efektif pada fase inflamasi awal. Oleh karena itu, pasien harus membatasi penggunaan es pada 48 - 72 jam pertama setelah terjadi cedera akut; 3) Pasien harus didorong untuk mempertahankan elevasi saat istirahat, dan memulai gerakan normal ekstremitas segera setelah rasa sakit hilang dan mulai terasa nyaman; 4) Pasien disarankan untuk menghubungi dokter atau layanan kesehatan jika dalam keadaan mendesak dan jika terjadi kehilangan sensasi atau perubahan warna pada ekstremitas (Norton, 2016).

Pendekatan psikologis untuk menangani cedera olahraga akut dilakukan dengan menggunakan metode *Guided Imagery*, yaitu suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stress dan bermanfaat sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Smeltzer, et al, 2008).

Selama ini belum dilakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *guided imagery* terhadap pemulihan cedera olahraga. *Imagery is actually a form of simulation, it is similar to a real sensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but entire experience occurs in the mind*, artinya *imagery* adalah sebuah

bentuk simulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Weinberg dan Gould, 2013, hlm. 284).

Guided Imagery dapat membangkitkan perubahan neurohormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi (Hart, 2008). Hal ini bertujuan untuk membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis untuk meningkatkan perubahan yang menyembuhkan ke seluruh tubuh (Jacobson, 2006). Selain itu manfaat dari *Guided Imagery* menurut Townsend (1977) adalah:

Mengurangi stres dan kecemasan, Mengurangi nyeri, Mengurangi efek samping, Mengurangi tekanan darah tinggi, Mengurangi level gula darah (diabetes), Mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan, Mengurangi sakit kepala, Mengurangi biaya rumah sakit, Meningkatkan penyembuhan luka dan tulang

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Leslie, et al (2010) menerangkan bahwa “*Imagery can be defined as an experience that mimics a real experience, where we are consciously aware of forming and seeing an image and can involve the use of our other senses.*” Maksud dari pendapat tersebut yaitu *imagery* merupakan pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dimana kita secara sadar membentuk dan melihat dan dapat melibatkan indra kita yang lainnya.

Di Indonesia gulat semakin populer dan berkembang terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa, mengingat banyaknya kejuaraan gulat antar pelajar dan mahasiswa yang dilaksanakan di Indonesia. Olahraga gulat memberikan banyak manfaat bagi atletnya, Yard, et al (2008) mengemukakan bahwa “Olahraga gulat memberikan manfaat yang positif untuk atletnya dan telah dikaitkan dengan nilai yang lebih baik, kehadiran yang lebih baik dan perilaku yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki cabang olahraga.”

Selain manfaat yang diperoleh untuk atlet, namun disisi lain olahraga ini memiliki tingkat resiko cedera yang tinggi. Golant, et al (2014) menjelaskan:

Wrestling is a sport that requires intense training and places strenuous demands on the athlete's body, resulting in relatively high rates of injury as high as 30.7 per 1000 athlete exposures in college wrestling, second only to injury rates in college football.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa gulat adalah olahraga yang membutuhkan pelatihan intensif dan memberikan tuntutan yang berat pada tubuh atlet, sehingga tingkat cedera yang relatif tinggi berkisar 30,7 per 1.000 atlet gulat di perguruan tinggi, menempati urutan cedera tertinggi kedua setelah sepak bola. Pendapat tersebut diperkuat oleh Akbarnejad, et al (2012) yang menyatakan bahwa *“Football and wrestling are the two sports with the highest risk of serious injury to athlete.”* Pendapat tersebut menjelaskan bahwa sepak bola dan gulat adalah dua olahraga dengan risiko cedera serius tertinggi bagi atlet. Latihan yang serius dengan menjaga kondisi dan hidup teratur adalah upaya yang sering dilakukan oleh atlet bukan hanya untuk mengejar prestasi tetapi juga untuk mencegah cedera. Namun kejadian cedera terkadang tidak dapat dihindari dalam proses latihan dan kompetisi.

Cedera merupakan keluhan terbesar atlet yang sangat mengganggu dan menjadi kendala dalam menunjukkan performa terbaik saat bertanding. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Beis, et al (2001) yang mengatakan bahwa *“An Injury was defined as any physical complaint for which an athlete would seek assistance from tournament medical personel.”* Pendapat tersebut menjelaskan bahwa cedera merupakan keluhan fisik dari atlet yang memerlukan pertolongan dari tenaga medis pada saat pertandingan. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet harus segera ditangani dengan tindakan yang tepat agar tidak memberikan dampak yang serius. Timpka, et al (2014) terkait dengan cedera olahraga, menjelaskan:

Sport injury to denote the loss of bodily function or structure that is the object of observations in clinical examinations. Sport Injury is loss or abnormality of bodily structure or Functioning resulting from an isolated exposure to physical energy during sports training or competition that following examination is diagnosed by clinical professional as a medically recognized injury.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa cedera olahraga mengakibatkan hilangnya fungsi tubuh atau struktur yang merupakan objek pengamatan dalam pemeriksaan klinis. Cedera olahraga adalah kehilangan atau abnormalitas struktur tubuh atau fungsi yang dihasilkan dari paparan energi fisik yang terisolasi selama pelatihan olahraga atau kompetisi yang telah dilakukan diagnosis oleh profesional klinis sebagai cedera yang diakui secara medis.

Sebuah riset yang dilakukan di National Sports Academy Bulgaria terhadap 120 pegulat putra dan putri dengan rentang usia antara 18 – 27 tahun mengenai cedera olahraga yang dialami atlet gulat Bulgaria. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam 6 bulan terakhir terdapat 45.8% atlet terindikasi mengalami cedera, 52,5% atlet terindikasi mengalami cedera kronis. Selanjutnya lokasi cedera pada atlet 35% pada lutut dan ankle 20% pada lengan, bahu dan tangan. Sebanyak 82% atlet yang mengalami cedera berkonsultasi dengan *physiotherapist*. Resiko terjadinya cedera sangat tinggi pada atlet yang melakukan latihan gulat dengan durasi > 8 jam per minggu (Stanev, et al, 2015).

Selanjutnya riset yang dilakukan selama 2 tahun terhadap 196 pegulat elit di India. Menunjukkan bahwa terdapat 188 cedera dari 121 pegulat dengan rata-rata cedera 5.13 dari satu atletnya. Sebesar 37.7% cedera terjadi pada bagian *knee joint* yang merupakan presentase tertinggi dari cedera di bagian lainnya. Kejadian cedera rata-rata terjadi pada saat kompetisi dengan rasio 20.7 dan terjadi pada posisi saling menyerang (Argawal, et al, 2016).

Selanjutnya lokasi terjadinya cedera pada olahraga gulat dikemukakan oleh Pasque, et al (2000) bahwa “*Most the lower extremity injuries in wrestling occur around the knee, with knee injuries having been reported to be the most common season ending injury, representing 44% of these.*” Pendapat tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar cedera ekstremitas bawah dalam olahraga gulat terjadi di sekitar lutut, dengan cedera lutut yang dilaporkan akhir musim sebagai cedera paling umum sebesar 44%. Sejalan dengan pendapat tersebut, dari semua cedera yang dialami atlet gulat, cedera yang paling umum dengan frekuensi tertinggi adalah cedera pada sendi bahu dan sendi lutut (Barroso, et al, 2011).

Berdasarkan beberapa penjelasan dan paparan mengenai metode pemulihan cedera olahraga dan penelitian terdahulu mengenai cedera olahraga yang terjadi pada cabang olahraga gulat, khususnya cedera yang terjadi pada bagian *knee joint* maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan membandingkan metode fisiologis, metode psikologis dan metode kombinasi antara fisiologis dan psikologis terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut pada atlet gulat. Maka judul dari penelitian ini adalah Perbandingan Metode Pemulihan Cedera Olahraga Akut Melalui Metode Fisiologis dan Psikologis. Penelitian ini dilakukan terhadap atlet Gulat yang mengalami cedera olahraga akut pada saat berlatih maupun bertanding.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diungkap dalam latar belakang maka masalah penelitian ini dapat penulis rumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode pemulihan fisiologi (PRICE) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut?
2. Apakah terdapat pengaruh metode pemulihan psikologis (*Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut?
3. Apakah terdapat pengaruh metode pemulihan kombinasi fisiologis dan psikologis (PRICE dan *Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari ketiga metode pemulihan tersebut terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengkaji pengaruh metode fisiologi (PRICE) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut.
2. Untuk mengkaji pengaruh metode psikologis (*Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut.

3. Untuk mengkaji pengaruh metode fisiologis dan psikologis (PRICE dan *Guided Imagery*) terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut.
4. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh dari ketiga metode tersebut terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konseptual mengenai peningkatan pemulihan cedera olahraga akut melalui pendekatan fisiologis dan psikologis.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman bagi atlet yang mengalami cedera olahraga akut agar memiliki kepercayaan diri dalam beraktivitas hari-hari melalui pendekatan fisiologis dan psikologis.
- c. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan manfaat bagi dunia olahraga khususnya bagi penanganan dan pemulihan cedera akut melalui pendekatan fisiologis dan psikologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para atlet diharapkan dapat memberikan suatu referensi dalam peningkatan pemulihan pasca cedera olahraga akut agar selalu berfikir positif dan memiliki motivasi untuk sembuh dan lebih berprestasi.
- b. Bagi para pembina olahraga, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu referensi dan acuan agar memiliki pedoman untuk pemulihan cedera olahraga dan dapat memberikan motivasi kepada atlet yang mengalami cedera olahraga akut.
- c. Bagi masyarakat pada umumnya menjadi lebih paham dan tau mengenai pemulihan cedera olahraga akut dan mulai mengetahui bagaimana cara penanganan pemulihan cedera olahraga akut melalui pendekatan fisiologis dan psikologis.

E. Struktur Organisasi Tesis

Dalam penyusunan penelitian Tesis ini terdiri dari lima bab. Pada Bab I Pendahuluan membahas tentang latar belakang mengenai masalah penerapan metode pemulihan fisiologis dan psikologis terhadap masa pemulihan cedera olahraga akut pada atlet cabang olahraga gulat di Jawa Barat dan argumentasi yang mendasari penulis mengambil masalah tersebut untuk di analisis. Pada bab 1 juga diungkap mengenai, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

Dalam Bab 2 merupakan Kajian Teori yang dibagi ke dalam beberapa bagian yang menjelaskan mengenai studi literatur penelitian, terdiri dari: 1) Tinjauan mengenai cedera olahraga; 2) Klasifikasi dan penanganan cedera olahraga; 3) Terapi latihan dan pencegahan cedera olahraga; 4) Penanganan cedera olahraga; 5) Tinjauan mengenai metode pemulihan psikologis dan, 5) Tinjauan mengenai *Guided Imagery*. Selanjutnya berisikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, kerangka berpikir serta hioptesis penelitian.

Dalam Bab 3 merupakan Metode Penelitian yang dibagi ke dalam beberapa bagian, antara lain: 1) Metode dan Desain penelitian; 2) Populasi dan sampel penelitian; 3) Waktu dan lokasi penelitian; 4) Instrumen penelitian, 5) Prosedur penelitian dan, 6) Analisa dan teknik pengolahan data yang mengungkap tahap-tahap analisis data, serta teknik yang dipakai dalam analisis data pada penelitian ini.

Dalam Bab 4 merupakan bagian pengolahan dan analisis data hasil penelitian yang terdiri dari: 1) Deskriptif data hasil penelitian; 2) Hasil pengelolaan dan analisis data dan, 3) Diskusi penemuan. Selanjutnya pada Bab 5 berisikan mengenai kesimpulan dan saran penelitian serta implikasi dari penelitian berkaitan dengan penerapan metode pendekatan fisiologis dan psikologis terhadap masa pemulihan cedera olahraga.