

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu strategi yang tepat untuk mempertahankan kebugaran tubuh serta membentuk fisik yang kuat. Olahraga dan kesehatan menjadi hal yang tak terpisahkan dikarenakan dua hal ini menjadi kebutuhan banyak orang untuk membentuk tubuh yang sehat dan tidak rentan terkena penyakit (Salahudin & Rusdin, 2020).

Dalam berolahraga tak jarang terjadinya cedera yang dialami ketika melakukan gerakan-gerakan olahraga (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh aktivitas olahraga (Romadhoni, Falaahudin, & Iwandana, 2022). Menurut Bhardwaj (2012) beberapa cedera yang sering dialami oleh atlet atau olahragawan seperti *sprain*, *strain*, dislokasi, memar, hingga gegar otak.

*Sprain* merupakan salah satu cedera pada muskuloskeletal yang paling umum terjadi. *Sprain* dapat terjadi pada individu yang aktif secara fisik seperti berolahraga (Halabchi & Hassabi, 2020; Vuurberg et al., 2018). Cedera pada alat gerak bawah terjadi pada aktivitas olahraga dengan gerakan melompat, berlari, maupun gerakan yang dilakukan dengan tenaga yang kuat dalam waktu yang tiba-tiba (Azzahra & Supartono, 2021). Penyembuhan *sprain* dapat

memerlukan waktu hingga 2-6 minggu sampai masa pemulihan. Pada *sprain* tingkat berat, penyembuhan memerlukan waktu hingga 12 minggu disertai dengan fisioterapi (Simbolon, Susilo, & Erwansyah, 2022)

*Strain* dapat dialami pada banyak jenis olahraga contohnya pada olahraga lari cepat atau *high speed running* (Tokutake et al., 2018). *Strain* dikenal dengan robekan yang terjadi pada otot atau tendon dikarenakan penggunaan otot yang melebihi batas kemampuan tubuh (Azizah & Maftukhin, 2013). *Strain* merupakan bentuk cedera robeknya struktur tendon (Ambardini & Nugroho, 2016). *Strain* dapat dipicu oleh aktivitas olahraga seperti berlari, melompat, serta menendang (Green, Bourne, Van Dyk, & Pizzari, 2020). Pada cedera *strain* ringan, otot memerlukan waktu 4-5 hari untuk beregenerasi hingga waktu 2 minggu. *Strain* berat memerlukan waktu 2-3 minggu hingga 1 tahun untuk benar-benar pulih (Rustiasari, 2017).

Prevalensi kejadian cedera olahraga seperti sprain dan strain di departemen A&E Inggris mencatat bahwa kasus baru mencapai 302.000 dan tingkat cedera yang parah mencapai 42.000. Sumatera Barat termasuk kedalam salah satu provinsi dengan prevalensi kejadian cedera pada anggota gerak terbesar di Indonesia (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 65,7% penduduk Sumatera Barat mengalami cedera pada anggota tubuh bagian bawah. Secara lebih spesifiknya, 43,2% penduduk Sumatera Barat mengalami *sprain* dan menduduki peringkat kedua terbesar di Indonesia. Prevalensi kejadian cedera pada alat gerak bawah di Kota Padang adalah

sebesar 66,08% (DinKes, 2019). Prevalensi terjadinya cedera pada anggota gerak bagian bawah berdasarkan tingkat usia menurut Riskesdas 2018 yaitu dapat terjadi mulai dari usia 1 hingga 75 tahun.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan sebanyak 28% cedera *sprain* pada pergelangan kaki secara berulang dialami oleh atlet. Persentase tersebut memiliki nilai persentase yang lebih besar dibandingkan dengan nilai persentase cedera lainnya (Bowker, 2016). Olahraga dengan intensitas tinggi, membutuhkan kecepatan tinggi, dan olahraga dengan gerakan yang dinamis tercatat memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi (Alfarisi, Fatresia, & Permatasari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Harmer (2010) di Amerika Serikat mengenai cedera yang dapat terjadi dalam olahraga bola basket menyebutkan bahwa olahraga basket merupakan olahraga yang paling sering menyebabkan cedera pada lutut, pergelangan kaki, maupun luka. Tingkat kemungkinan cedera pada perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Cedera akut yang paling sering dialami adalah *sprain* dan *strain* (Harmer, 2010).

Penatalaksanaan *sprain* dan *strain* yang tidak ditangani dengan tepat dan benar dapat menyebabkan lamanya waktu penyembuhan dan gangguan berupa keterbatasan fisik. Selain itu, peregangan berlebihan atau hingga putusnya ligamen dan otot yang tidak ditangani dengan benar dan segera dapat memberikan dampak ketidakstabilan pada sendi. Apabila seseorang yang berkecimpung dalam keolahragaan mengalami hal tersebut, para olahragawan

harus mengistirahatkan cukup lama area cedera hingga terancam harus meninggalkan hobinya dalam beraktivitas olahraga (Semarayasa, 2014). Tindakan dalam penatalaksanaan seorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan maupun sarana olahraga serta sarana penanganan cedera yang memadai (Kominfo, 2022).

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah serta mengobati *sprain* dan *strain* terbagi kedalam penatalaksanaan primer, sekunder, dan tersier, Hasil Penelitian Javier (2021) menunjukkan bahwa latihan anggota gerak dan kestabilan merupakan strategi penatalaksanaan primer untuk mencegah terjadinya cedera saat berolahraga (Gonzales, Castillo, & Clemente, 2021). Selain itu penggunaan alat *ankle bracing* saat berolahraga efektif mengurangi resiko cedera pada saat berolahraga (Barelds, van den Broek, & Huisstede, 2018). Kemudian Harmer (2010) juga menyebutkan bahwa *neuromuscular training* dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada lutut dan *postural sway* dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada pergelangan kaki (Harmer, 2010).

Selanjutnya untuk penatalaksanaan sekunder, dapat dilakukan dalam 24 jam pertama setelah terjadinya cedera. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, membatasi area cedera, dan mengurangi pembengkakan. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada *sprain* dan *strain* grade I dan II adalah metode RICE yaitu singkatan dari *rest, ice, compression, dan elevation* (Syamsuddin, Sari, & Mardiyah, 2021). Penelitian

Hassabi (2020) menyebutkan bahwa beberapa intervensi yang dianjurkan selain RICE adalah *analgetic and anti-inflammatory medication*, hingga *exercise therapy* (Halabchi & Hassabi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Baharudin (2013) membuktikan bahwa metode RICE adalah metode yang digunakan oleh 78% atlet dalam upaya penanganan pertama cedera olahraga pada Kejuaraan Nasional pada 2013 lalu. Penggunaan metode RICE tercatat sebesar 58% digunakan sebagai penanganan pertama saat terjadi cedera olahraga oleh tim bola voli putra IKIP PGRI Bali (Widhiyanti, Ariawati, & Bagia, 2019). Hasil penelitian Rukmana dan Agustina (2021) pada pemain sepak bola di Kecamatan Kutawaluya menunjukkan bahwa penatalaksanaan *sprain* dan *strain* dengan metode RICE masih pada kategori cukup hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai metode RICE untuk menangani cedera tersebut.

Yang terakhir adalah penatalaksanaan tersier, yang mana penatalaksanaan ini dilakukan untuk menghindari cedera berulang pasca terjadinya *sprain* dan *strain*. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu *rehabilitation exercises* yang terbukti lebih efektif dibandingkan dengan perawatan biasa (Bleakley, Taylor, Dischiavi, Doherty, & Delahunt, 2019). *Rehabilitation exercises* merupakan bentuk *prehab programs* yaitu latihan yang difokuskan pada otot dan *ankle* kaki agar *sprain* dan *strain* tidak terulang pada seseorang yang pernah memiliki riwayat cedera sebelumnya (Farr et al., 2010).

Hasil penelitian Rahman (2016) mengenai tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama

adalah sebesar 53,3% termasuk kedalam kategori kurang, sebesar 46,7% termasuk kedalam kategori sedang, dan tidak satupun yang termasuk kedalam kategori baik. Hal ini dikarenakan masih banyak terdapat mitos-mitos yang kurang tepat dalam menangani cedera *ankle* dan terapi latihannya sehingga para atlet tersebut membutuhkan pembenahan agar tingkat pengetahuan atlet mengenai cedera *ankle* serta penatalaksanaannya menjadi lebih baik dari sebelumnya, sehingga meningkatkan produktivitas dalam berolahraga (Ambardini & Nugroho, 2016).

Sikap olahragawan terhadap penatalaksanaan cedera dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh atau pengetahuannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) tentang gambaran sikap dalam penatalaksanaan cedera menunjukkan bahwa sebesar 93% responden memiliki sikap yang cukup terhadap penatalaksanaan cedera. Responden yang terlibat pada penelitian yaitu rata-rata berusia 20 tahun dan maksimal berusia 23 tahun (Dewi, 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan pada 24 Februari 2023 kepada 10 mahasiswa unit kegiatan olahraga (UKO), didapatkan delapan diantaranya pernah mengalami *sprain* dan *strain* ketika berolahraga maupun setelah berolahraga. Enam orang mengatakan jika terjadi *sprain* dan *strain* tindakan yang dilakukan adalah langsung memijat area cedera dan membawa ke ahli pijat. Dua orang mengatakan ketika terjadi cedera akan mengistirahatkan anggota gerak yang mengalami cedera, dan dua orang lagi mengatakan memberikan *balsem* ketika mengalami *sprain* dan *strain*.



Pada pertanyaan mengenai pemberian kompres es dapat mengurangi nyeri akibat keseleo didapatkan bahwa tujuh dari 10 orang menjawab dengan benar. Meskipun dari tujuh orang yang telah menjawab benar, empat orang diantaranya masih menjawab kompres hangat sebagai pilihan tindakan yang tepat dalam penatalaksanaan *sprain* dan *strain*. Fakta di lapangan menemukan pengetahuan dan informasi yang diperoleh oleh UKO berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Enam UKO mengatakan mendapatkan pengetahuan melalui *sharing* informasi antar sesama anggota, *sharing* dapat melalui *platform* media sosial ataupun secara langsung. Dua UKO lainnya mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai cedera dan penatalaksanaannya melalui pendidikan dan latihan dasar yang diselenggarakan oleh masing-masing organisasi. Sedangkan dua UKO lagi mengatakan mendapatkan pengetahuan melalui diskusi anggota.

Berdasarkan fenomena diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah diketahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasi tingkat pengetahuan tentang penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas
- b. Diidentifikasi sikap mahasiswa terhadap penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas
- c. Diidentifikasi penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas
- d. Dianalisis hubungan pengetahuan dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas
- e. Dianalisis hubungan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga di Universitas Andalas



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi institusi pelayanan keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembaruan informasi mengenai penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa yang aktif dalam aktivitas fisik seperti berolahraga.

### **2. Bagi institusi pendidikan keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan kepastakaan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta wawasan di bidang keperawatan mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga.

### **3. Bagi keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber literatur yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan dalam bidang keperawatan terutama pada bidang keperawatan gawat darurat. Selain itu diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai acuan atau referensi serta menambah informasi tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga.

#### **4. Bagi penelitian selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, data dasar, dan pembanding bagi penelitian selanjutnya terkait permasalahan *strain* dan *sprain* yang akan diteliti serta dapat memberikan intervensi pada tempat pelaksanaan penelitian.

