

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gerakan tubuh yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yang melibatkan penggunaan tenaga atau energi dalam jumlah besar atau kecil, seperti menyiram halaman dan berjalan kaki. Selain itu, terdapat aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, seperti berolahraga. Olahraga merupakan kumpulan aktivitas fisik yang terencana, meliputi berbagai jenis kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan, mengembangkan, dan memperbaiki kemampuan fisik serta mental seseorang. Kedua aktivitas tersebut memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari dengan membantu kesejahteraan mental dan kebugaran fisik dan kemampuan sosial seseorang (Windiyarto et al., 2025). Olahraga telah lama diakui sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Banyak orang telah memahami kaitan antara olahraga dengan kesehatan mental. Biaya untuk merawat penampilan dan kesehatan tubuh tidak selalu tinggi, namun banyak orang bersedia mengeluarkan uang dalam jumlah besar untuk tujuan tersebut. Olahraga merupakan salah satu metode untuk menjaga kesehatan tubuh (Ma'ruf, 2024).

Untuk mencapai kebugaran tubuh, masyarakat semakin menyadari manfaat dari gerakan fisik. Peningkatan aktivitas dan pengembangan berbagai jenis cabang olahraga tidak terlepas dari risiko terjadinya cedera olahraga, yang harus ditangani dengan hati-hati dan bijaksana. Penggemar olahraga, aktivis, atlet, pelatih, dan instruktur olahraga sebaiknya menunjukkan perilaku terbaik dalam mengelola dan

mengatasi cedera olahraga. Secara umum, semua jenis olahraga yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kesehatan manusia dan membantu mencapai kebugaran. Cedera biasanya didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang tidak dapat bergerak akibat kerusakan pada bagian tubuh tertentu. Cedera terutama melibatkan kerusakan pada tulang, otot, dan jaringan perangkat lunak, yang disebabkan oleh benturan, beban berlebih, kondisi lingkungan, serta kesalahan teknik (Tariganabcde & Hidayatcd, 2022) cedera olahraga merujuk pada kerusakan tubuh yang timbul akibat tekanan fisik atau kimiawi selama kegiatan olahraga. Cedera ini dapat menimpa siapa saja, kapan saja, dan di tempat mana saja. Para atlet memandang cedera sebagai masalah yang serius karena sulit sekali untuk menghindarinya selama sesi latihan atau pertandingan. Cedera dibedakan menjadi dua kategori: akut dan kronis. Cedera akut adalah jenis cedera yang muncul secara mendadak, misalnya robekan ligamen, otot, tendon, keseleo, atau bahkan fraktur tulang. Sementara itu, cedera kronik terjadi akibat teknik yang tidak tepat dan berkembang dalam jangka waktu yang panjang (Siregar & Nugroho, 2022).

Berolahraga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berpotensi menyebabkan cedera. Hal ini tidak terkecuali dalam olahraga bola voli, yang mengharuskan penguasaan teknik-teknik spesifik seperti passing bawah, passing atas, servis, smash, blok, sliding, dan lainnya. Apabila teknik-teknik tersebut tidak dikuasai dengan baik, maka risiko terjadinya cedera akan menjadi sangat tinggi .

Pergelangan tangan memiliki struktur yang rumit sehingga rentan mengalami cedera (Utomo & Arofah, 2015). Pergelangan tangan merupakan penghubung antara lengan bawah dan telapak tangan. Bagian ini tersusun atas

delapan tulang yang berasal dari tulang lengan bawah serta tulang telapak tangan. Keseluruhan tulang tersebut diikat oleh ligamen, sementara otot dan tulang saling terhubung melalui tendon (Inas Gita Amalia, 2021).

Terlepas dari kondisi ini, cedera setidaknya harus dapat diobati karena gejala atau penyebabnya. Selama ini masyarakat belum memiliki pengetahuan yang luas tentang apa itu *massage*, banyak sekali jenis *massage* atau yang sering disebut pijat. *Massage* sering digunakan sebagai sarana orang yang akan memulihkan kondisi fisik mereka dalam satu hari melakukan atau menggunakan aktivitas fisik yang parah sebagai upaya penyembuhan cedera.

Menurut (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023) *Massage* merupakan metode perawatan preventif yang bertujuan untuk mengembalikan kebugaran tubuh, mengurangi kelelahan, serta merangsang proses penyembuhan alami melalui pemijatan pada bagian tubuh yang spesifik. Keterampilan dalam melakukan pijatan meliputi unsur pengetahuan, intuisi, dan seni merawat tubuh, yang dikembangkan melalui latihan praktik yang berulang atau tingkat keahlian yang tinggi. Di sisi lain, seorang terapis pijat harus memiliki kekuatan fisik, kelincahan, serta kemampuan untuk menggerakkan tangan secara terkoordinasi menuju jantung, sehingga dapat memberikan efek yang menyenangkan, menyegarkan, dan membantu meredakan rasa sakit akibat cedera tertentu (Suardi, 2018).

Atas dasar penjelasan tersebut, peneliti berminat untuk meneliti tentang “Pengaruh *Massage Effriction* Terhadap Peningkatan Rom (*Range Of Motion*) Pada Pasien Cedera Pergelangan Tangan di MPCO Kitau Kota Bekasi”. Sehingga peneliti dapat mengetahui pengaruh *massage effriction* terhadap peningkatan ROM

pada cedera pergelangan tangan.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalahnya pada penerapan teknik *massage effriction* untuk meningkatkan rentang gerak sendi (ROM) pada pasien yang mengalami cedera pergelangan tangan. Penelitian hanya dilakukan di Klinik MPCO Kitau Kota Bekasi. Teknik *massage* yang digunakan dalam penelitian ini hanya terbatas pada *effriction massage*, tidak mencakup teknik lain seperti *effleurage*, *petrissage*, atau *tapotement*. Untuk mengukur peningkatan ROM, penelitian menggunakan alat goniometer dan mengambil data sebelum serta setelah pemberian intervensi.

Penelitian ini hanya fokus pada variabel-variabel yang langsung terkait dengan pengaruh teknik *massage effriction* terhadap peningkatan rentang gerak, tanpa melibatkan faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, tingkat keparahan cedera, atau program rehabilitasi lain yang mungkin dilakukan pasien sekaligus. Waktu dan frekuensi terapi diatur sama untuk semua peserta penelitian agar data tetap konsisten. Dengan batasan ini, diharapkan hasil penelitian lebih spesifik dan dapat dipercaya dalam mengevaluasi efektivitas teknik *massage effriction* sebagai salah satu cara dalam rehabilitasi cedera pergelangan tangan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemahaman dari latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah *massage effriction* berpengaruh terhadap peningkatan ROM pada pasien cedera Pergelangan Tangan

di MPCO Kitau Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage effriction* dalam meningkatkan *range of motion* pada pasien yang menderita cedera pergelangan tangan di MPCO Kitau Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang terapi fisik, khususnya mengenai efektivitas pijat *effriction* dalam meningkatkan ROM pada cedera pergelangan tangan.

2. Manfaat Praktis

Memberikan panduan praktis bagi terapis fisik dalam menerapkan teknik pijat *effriction* sebagai bagian dari program rehabilitasi untuk pasien dengan cedera pergelangan tangan.

3. Manfaat Sosial

Meningkatkan kualitas hidup pasien dengan cedera pergelangan tangan melalui pemulihan yang lebih cepat dan efektif.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang terapi fisik dan rehabilitasi medis, serta meningkatkan kualitas layanan kesehatan di Indonesia.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian ini memiliki fokus yang jelas dan dapat diukur, beberapa

istilah kunci dalam judul dijelaskan melalui definisi operasional berikut:

1. Pengaruh

Menurut (Collins et al., 2021) Pengaruh dapat diartikan sebagai kekuatan atau impuls yang berasal dari suatu entitas (baik individu maupun objek) yang mampu membentuk atau mengubah perilaku, pandangan, atau tindakan seseorang. Dalam konteks ini, pengaruh digunakan untuk menilai hubungan kausalitas, seperti apakah pijatan dapat meningkatkan jarak gerak (ROM), serta seberapa signifikan dampaknya:

1. Massage Effriction

Menurut (A. Setiawan, 2020) Teknik effriction adalah kombinasi antara metode effleurage dan teknik friction, yang dilakukan melalui gerakan cepat dengan tekanan ringan secara bersamaan.

2. ROM (*Range Of Motion*)

Menurut (Indrayana & Wahyudi, 2020) ROM adalah ukuran kemampuan individu untuk menggerakkan bagian tubuhnya, termasuk pergelangan tangan, yang menggambarkan sejauh mana otot dapat berkontraksi dan meregang untuk menghasilkan suatu gerakan.

3. Pergelangan Tangan

Menurut (Instituto Nacional de Estadística, 2021) Pergelangan tangan adalah bagian yang menghubungkan lengan bawah dengan telapak tangan. Struktur ini terdiri dari delapan tulang yang berasal dari tulang lengan bawah dan tulang-tulang pada telapak tangan. Seluruh tulang tersebut disatukan oleh ligamen, sedangkan hubungan antara otot dan tulang terjadi melalui tendon.