

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga adalah suatu upaya dalam menjaga kesehatan tubuh. Pada zaman ini sudah ada berbagai pusat sarana olahraga yang didirikan, misalnya: sanggar senam, *fitness centre*, lapangan futsal, serta lainnya. Tujuan dari didirikannya pusat sarana olahraga tersebut agar masyarakat dapat dengan mudah berolahraga sebagai peningkatan dan penjagaan kebugaran dan kesehatan tubuh (Nazeer *et al.*, 2016). Beberapa komponen kebugaran tubuh yang memiliki kaitannya pada kesehatan, diantaranya: daya tahan jantung dan paru, kekuatan, daya tahan otot, komposisi tubuh dan kelentukan (Rauner *et al.*, 2013).

Berolahraga memiliki resiko mengalami cedera yang tinggi. Cedera dapat menyebabkan bagian-bagian tubuh terjadi gangguan fungsi gerak, menyebabkan cacat, luka dalam sendi atau otot (Supriyadi, [s.d.]). Cedera dapat memberi efek psikososial yang bisa memberikan pengaruh pada kualitas olahraga berikutnya (Gledhill *et al.*, 2018). Penanganan cedera yang tidak sesuai dapat menimbulkan gangguan berkelanjutan dan keterbatasan fisik. Ini bisa memberikan pengaruh pada kegiatan sehari-hari, terutama berolahraga (Anggara Dwi Samudra, 2017).

Cedera ada sebuah keadaan yang dialami tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, kemerahan, panas, bengkak, dan gangguan fungsi otot, ligamen, tendon, sendi atau tulang akibat gerakan berlebih atau kecelakaan (Rovendra, 2021).

Suatu cedera yang paling biasa dialami ialah cedera otot *hamstring*. Misalnya dialami di *American Football*, 41% dari banyaknya cedera yakni cedera otot *hamstring* serta di *Australian Rules Football*, memiliki prevalensi 16%. Kemudian, sesuai temuan di Indonesia, terdapat rata-rata setiap musim atlet terjadi dua kasus atau cedera paling banyak ialah cedera *hamstring* 12%, kemudian disertai cedera MCL 9% dan *quadriceps* sejumlah 7% (Rovendra, 2021).

Cedera *hamstring* adalah cedera oleh otot *hamstring* yang disebabkan oleh rusak langsung atau tidak karena perenggangan berlebihan. Cedera tersebut biasa dialami dalam otot pangkal paha, paha belakang, dan paha depan. Cedera ini biasa dialami oleh atlet dimana otot *hamstring*nya robek atau meregang akibat trauma, dan sering terjadi pada olahraga yang memerlukan kombinasi kekuatan atletik seperti lari cepat, kelenturan, kelincahan, dan kekuatan yang baik. Pada cedera *hamstring* seorang atlet biasa mengeluhkan rasa yari yang mengakibatkan kurangnya kekuatan otot *hamstring* dan *fleksibilitas* disertai daya tahan tubuh yang menurun saat beraktivitas (Anggara Dwi Samudra, 2017).

Ada banyak cara dalam penanganan cedera *hamstring*. Dalam penelitian yang dilakukan (Nurjanah, 2016) menyatakan bahwa cedera otot *hamstring* dapat ditangani dengan kombinasi terapi panas dingin. Sementara dalam penelitian (Rovendra, 2021) mengungkapkan bahwa rasa nyeri dalam kasus cedera *hamstring* bisa diturunkan dengan pemberian *Cryoterapi* dan *Stretchingexercise*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di *Massage Cedera Olahraga* Kitau Kota Bekasi, di tempat tersebut cedera otot *hamstring* ditangani dengan menggunakan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah.

Menurut (Rianti, 2022) Inframerah adalah radiasi gelombang elektromagnetik yang mempunyai panjang gelombangnya 700 nm dan 1 mm. Inframerah biasa diterapkan pada bidang kesehatan di zaman ini. Infra merah yang memberikan energi panas bisa digunakan sebagai pendeteksi gangguan kesehatan dalam organ. Sensasi termal yang dihasilkan oleh sinar inframerah meningkatkan vasodilatasi jaringan superfisial yang memiliki efek mempercepat metabolisme dan merelaksasi ujung saraf sensorik. Efek terapeutiknya adalah mengurangi rasa sakit (Prasetyo, 2018).

Sinar inframerah memiliki manfaat tersendiri dalam dunia kesehatan, khususnya untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada bagian tubuh yang dikeluhkan seperti yang digunakan pada *Massage Cedera Olahraga* Kitau Kota Bekasi dalam penanganan cedera *hamstring*. Namun, masih banyak pasien yang belum mengetahui informasi terkait penanganan cedera *hamstring* dengan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah serta penelitian yang membahas mengenai kenyamanan penggunaan inframerah dalam menangani cedera *hamstring* belum pernah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin mengkaji mengenai kenyamanan yang dirasakan oleh pasien cedera *hamstring* yang melakukan

penanganan dengan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah. Maka, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kenyamanan Pada Pasien Cedera *Hamstring* Dengan Penanganan Sport Massage Dan Inframerah”, sehingga peneliti dapat mendapatkan dan menyampaikan informasi baru tentang penanganan cedera *hamstring*.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan penjelasan dan hasil yang sesuai, maka penulis harus memberikan batasan masalah, ini diterapkan melalui asumsi supaya penelitian tidak menyimpang dari makna dan tujuan penelitian.

Pendapat Asep Saepul Hamdi dan E. Bahruddin (2015) dalam buku Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan, batasan masalah ialah batasan suatu konflik yang hendak dipilih oleh peneliti. Adapun batasan dalam temuan ini diantaranya :

- a. Fokus penelitian ini ialah “Analisis Kenyamanan Pada Pasien Cedera Hamstring Dengan Penanganan Sport Massage dan Inframerah”
- b. Obyek yang akan diteliti adalah Pasien cedera hamstring di Massage Cedera Olahraga (MCO Kitau) .
- c. *Treatment* yang dilakukan adalah *sport massage* dan kombinasi *sport massage* dengan inframerah.

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan yaitu: “Bagaimana hasil analisis kenyamanan pada pasien cedera *hamstring* dengan penanganan *sport massage* dan inframerah?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kenyamanan pada pasien cedera *hamstring* dengan penanganan *sport massage* dan inframerah.

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang sudah diuraikan, maka penelitian ini bisa dipilih berbagai manfaat diantaranya:

1. Secara teoritis

Hasil ini agar bisa digunakan sebagai referensi dan pengetahuan baru untuk menangani cedera *hamstring*.

2. Secara praktis

- a. Bagi pasien. Sebagai informasi mengenai kenyamanan dalam penanganan cedera, khususnya cedera *hamstring*.
- b. Bagi *masseur*. Sebagai acuan dan pengetahuan tambahan untuk menangani pasien, khususnya pasien cedera *hamstring*.

E. Definisi Operasional

Supaya tidak ada kesalahan penilaian pada judul skripsi, maka peneliti memberikan batasan istilah yang berfokus terhadap penelitian.

1. Analisis

Pendapat (Muhammad, 2016) Analisis ialah proses penyelidikan pada sebuah permasalahan agar bisa melihat kondisi yang sesungguhnya. Sugiyono dalam (Saptutyingsih & Setyaningrum, 2019) mengartikan analisis statistik deskriptik adalah suatu analisis yang dilakukan terhadap satu atau lebih variabel (variabel bebas atau independen) hanya untuk mengetahui keberadaan suatu variabel bebas, tanpa melakukan perbandingan variabelnya sendiri atau menguji hubungannya pada variabel lainnya.

2. *Sport Massage*

Menurut (Muhbaedillah et al., 2024) *Sport massage* adalah gerakan manipulasi melalui tangan sebagai kepentingan atlet, seperti untuk memelihara dan memulihkan keadaan kelelahan. *Sport massage* adalah upaya pemijatan yang biasa diterapkan atlet sebelum, selama, dan sesudah sesi perlombaan atau latihan.

3. Inframerah

Menurut (Rianti, 2022) Infra merah ialah radiasi gelombang elektromagnetik, dengan mempunyai panjang gelombang diantara 700 mm dan 1 mm. Sinar infra merah mempunyai panjang gelombang lebih panjang

dari cahaya biasa, namun lebih pendek dari radiasi gelombang radio. Bisa dilihat merah (dari bahasa Latin *infra*, "bawah"), merah adalah warna dari cahaya tampak pada gelombang terpanjang. Sinar ini memiliki daerah frekuensi 10¹¹ Hz - 10¹⁴ Hz ataupun panjang gelombangnya 10⁻⁴ cm hingga 10⁻¹ cm. sekarang, penerapan infra merah biasa diterapkan pada bidang kesehatan. Infra merah yang membentuk panas bisa berguna sebagai deteksi gangguan kesehatan dalam tubuh.

4. Cedera *Hamstring*

Menurut (Rovendra, 2021), Cedera *hamstring* ialah cedera dalam jaringan otot *hamstring* sebab rusak secara langsung ataupun tidak dikarenakan regangan yang lebih pada batasan normal. Cedera ini biasa dialami dalam bagian *groin muscles*, otot *quadriceps* dan *hamstring*. Cedera ini biasa dialami oleh atlet, yang mana otot paha belakang terjadi peregangan atau robekan karena trauma serta gerakan secara tiba-tiba (mendadak).

5. Penanganan atau *Treatment*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa arti yaitu sebagai proses, cara, perbuatan menangani dan penggarapan. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penanganan merupakan suatu tindakan atau perbuatan yang diambil untuk menyelesaikan suatu perkara atau masalah. Dalam penanganan cedera, diagnosis kerusakan struktur serta proses cedera perlu ditegakkan terlebih

dahulu. Penanganan yang tepat dan komprehensif tidak hanya meningkatkan peluang keberhasilan terapi tapi juga dapat mengurangi resiko terjadinya kekambuhan atau cedera ulang (Arovah, 2021).