

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Nyeri bahu adalah satu gangguan muskuloskeletal yang umum dialami oleh masyarakat dan sering menjadi penyebab utama gangguan kesehatan terkait pekerjaan. Inggris mengalami 469.000 kasus penyakit muskuloskeletal (MSDs) pada tahun 2017. Berdasarkan data dari *Health and Safety at Work* pada tahun 2018, secara global, MSDs adalah penyakit terkait pekerjaan yang paling umum, mencapai 42% hingga 58% dari semua kasus. Tingkat kejadian MSD adalah 1.144.000 kasus, dengan 426.000 kasus menyebabkan nyeri pada bahu, menurut data dari Labour Force Survey UK (Alfianty et al., 2021). Bukan hanya terjadi karena pekerjaan, nyeri bahu juga bisa terjadi akibat aktivitas olahraga.

Berdasarkan data dari *American Academy of Orthopaedic*, sekitar 4 juta orang di Amerika Serikat setiap tahunnya mencari layanan medis akibat cedera seperti keseleo bahu, ketegangan otot (strain), dislokasi, atau gangguan bahu lainnya. Masalah pada bahu tercatat menjadi penyebab sekitar 1,5 juta kunjungan ke dokter bedah ortopedi setiap tahunnya – yaitu dokter spesialis yang menangani kondisi tulang, otot, dan jaringan pendukungnya. Bahu merupakan sendi yang paling sering mengalami dislokasi, dengan persentase mencapai 45% dari seluruh kasus dislokasi sendi. Sekitar 85% kasus dislokasi bahu adalah dislokasi anterior, yang terjadi 8 hingga 9 kali lebih sering dibandingkan dengan dislokasi posterior. Sementara itu, dislokasi superior dan inferior tergolong jarang. Dislokasi anterior lebih banyak

dialami oleh individu muda, terutama atlet yang mengalami cedera saat berolahraga (Ismunandar et al., 2020).

Olahraga saat ini menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat di berbagai dunia yang telah di jadikan sebagai budaya maupun suatu pekerjaan dalam bidang olahraga. Awalnya olahraga sebagai kebutuhan sekunder dan kini telah menjadi kebutuhan primer. Saat ini olahraga dapat ditemukan di segala usia. Pelaku olahraga saat ini bisa dikelompokan berbagai kalangan dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia baik jenis kelamin laki-laki maupun Perempuan (Nuruddin & Setiawan, 2024). Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan yang sehat dan bugar. Dengan berolahraga Ini membuat seseorang memiliki sistem kekebalan yang kuat dan tidak mudah sakit, yang dapat membantu pemerintah dalam melakukan pembangunan kesehatan dan ketahanan nasional (Zubaida et al., 2022).

Aktivitas fisik tidak hanya dapat menjaga menjadi sehat dan bugar saja, dengan penelitian menunjukkan dengan berolahraga juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Pada aktivitas olahraga dapat memicu keluarnya endorphen, yakni hormon yang sangat berperan dalam meningkatkan kebahagiaan pada seseorang, selain itu juga olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur yang bagus dan membuat hati menjadi lebih tenang. Berolahraga menghasilkan endorfin untuk mengganti hormon stres, membuat emosi lebih stabil. Sebaliknya, jika kurangnya aktivitas olahraga tingkat stresnya meningkat akan berdampak sebagai akibat dari hormon stres yang meningkat kortisol (Saufi et al., 2024).

Setiap melakukan aktivitas fisik, terutama dalam olahraga, selalu ada risiko terjadinya cedera. Cedera merupakan kondisi abnormal pada tubuh yang

menimbulkan gejala seperti nyeri, peradangan yang disertai panas dan kemerahan, pembengkakan, serta gangguan fungsi pada otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang, cedera ini biasanya terjadi akibat aktivitas gerakan yang berlebihan atau kecelakaan (Nuruddin & Setiawan, 2024). Cedera olahraga disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemanasan, gerakan yang tidak tepat, serta memaksakan kondisi tubuh melebihi batas kemampuannya sebelum melakukan olahraga, khususnya menjelang kompetisi yang memerlukan banyak gerakan yang cepat. Banyak tipe cedera olahraga yang umum terjadi antara lain keseleo dan cedera pada lutut, bahu, pembengkakan otot, tendon, fraktur, dan dislokasi (Setyaningrum, 2019).

Cedera bahu merupakan kondisi yang menimbulkan rasa nyeri akibat gangguan pada sebagian otot dan ligamen di area sendi rotator bahu yang kerap terjadi akibat kelelahan. Gerakan bahu yang tidak terkontrol dapat menyebabkan cedera, yang umumnya terjadi akibat penggunaan lengan secara berlebihan (Mahasiswa & Olahraga, 2024). Sendi bahu termasuk salah satu sendi yang paling rentan mengalami gangguan karena tingkat mobilitas yang sangat tinggi dibandingkan sendi yang lain pada tubuh manusia (M. R. Setiawan et al., 2015).

Cedera pada bahu bukan hanya membuat tubuh tidak nyaman saja melainkan dapat menimbulkan rasa nyeri. Menurut (Risprawati et al., 2022) nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan potensi atau terjadinya kerusakan jaringan tubuh. Tanda-tanda nyeri akibat latihan antara lain kerusakan otot (Ilmi, 2018). Bukan hanya kerusakan otot nyeri juga dapat mengganggu aktivitas fisik dan mengalami intensitas nyeri berat Jika nyeri

tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menimbulkan rasa cemas, yang kemudian memicu peningkatan tekanan darah dan membuat nyeri tidak mereda, bahkan justru semakin intens (Risprawati et al., 2022).

Ada banyak cara yang dapat memberikan dan mengatasi cedera, baik itu dalam non medis atau penanganan medis. Pengobatan medis biasanya sangat mencakup pada terapi rehabilitas olahraga, selain itu yang melakukan pendekatan alternatif olahraga sebagai salah satu cara penanganan setelah cedera ini di antaranya adalah terapi herbal, masase, *hydrotherapy*, *coldtherapy*, *thermotherapy*, yoga, terapi latihan, dan berbagai metode lainnya (Anggraini et al., 2024). Cedera olahraga harus mendapatkan pertolongan yang cepat agar tidak tersiksa atau timbul kecacatan fisik dan dapat melakukan latihan dan pertandingan (A. Setiawan, 2021).

Masase adalah metode manipulasi jaringan lunak dengan tekanan dan gerakan tangan. Manipulasi ini dapat digunakan pada seluruh tubuh atau pada bagian tertentu. Masase adalah manipulasi struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan dan mengurangi stres psikologis dengan meningkatkan hormon opioid endogen seperti endorfin, enkephalin, dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Masase dapat menurunkan detak jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rentang gerak sendi, dan mengurangi rasa sakit secara fisiologis (Nuruddin & Setiawan, 2024).

Menurut (Nuruddin & Setiawan, 2024), Masase olahraga adalah pijatan atau masase yang ditujukan untuk semua orang yang sehat, baik atlet dan orang dewasa. Sebagai bagian dari penyembuhan cedera mereka, berolahraga dapat membantu

orang yang mengalami cedera ringan. Sesuai dengan kebutuhan dan tujuan perawatan, cedera dapat menggunakan masase. Berbagai gerakan, seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction*, *tappotement*, *walken*, *skin rolling*, dan *vibrasi*, termasuk dalam kategori. Cedera olahraga harus mendapatkan pertolongan yang cepat agar tidak tersiksa atau timbul kecacatan fisik dan dapat melakukan latihan dan pertandingan (A. Setiawan, 2021).

Melihat dari uraian diatas peneliti akan meneliti secara mendalam tentang “Pengaruh *Massage Effriction* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Cedera Bahu Di MPCO Kitau Bekasi”. Sehingga peneliti akan mengetahui pengaruh *massage effriction* terhadap penurunan nyeri pada pasien yang mengalami cedera bahu.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang lebih terarah, penulis merasa perlu membatasi ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini. Pembatasan tersebut dibuat dengan asumsi agar penelitian tetap fokus pada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Selain itu, langkah ini juga dimaksudkan untuk mempermudah pelaksanaan proses penelitian.

Untuk menjaga fokus pembahasan serta mempertimbangkan keterbatasan dana dan waktu yang dimiliki penulis, maka ruang lingkup masalah dalam skripsi ini dibatasi pada efektivitas *massage effriction* terhadap penurunan nyeri pada pasien cedera bahu di MPCO Kitau Bekasi.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemahaman dari latar belakang masalah skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar efektivitas *massage effriction* terhadap penurunan nyeri pada pasien cedera bahu di MPCO Kitau Bekasi?

### C. Tujuan Penelitian

Setiap peneliti memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, yang pada dasarnya bersumber dari rumusan masalah yang telah diajukan. Dengan kata lain, tujuan penelitian merupakan pernyataan yang menggambarkan batasan atau cakupan dari kegiatan penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan penelitian sebagai berikut: ingin mengetahui seberapa besar efektivitas *massage effriction* terhadap penurunan nyeri pada pasien cedera bahu di MPCO Kitau Bekasi.

### D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian yang akan dilakukan diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam penerapan ilmu terapi fisik, khususnya mengenai teknik *massage effriction* untuk mengurangi nyeri pada cedera bahu. Selain itu, penelitian ini memperluas wawasan dan kemampuan penulis dalam melakukan penelitian ilmiah yang bermanfaat di bidang kesehatan dan olahraga.

## 2. Bagi *Masseur* (Terapis)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi pasien dengan cedera bahu, yaitu sebagai pilihan penanganan non-farmakologis melalui teknik *massage effriction* yang terbukti aman dan efektif untuk membantu meredakan nyeri. Melalui penerapan metode ini, pasien diharapkan dapat merasakan kenyamanan yang lebih serta peningkatan kualitas hidup selama proses pemulihan.

## 3. Bagi Pelatih (*Coach*)

Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih olahraga untuk meningkatkan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera bahu pada atlet. Pelatih dapat merekomendasikan teknik *massage effriction* sebagai salah satu Langkah pemulihan atau recovery yang mendukung performa atlet secara optima

## **E. Definisi Operasional**

Berdasarkan latar belakang diatas agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam menafsirkan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu disajikan penjelasan operasional terkait istilah-istilah berikut.

### 1. Efektivitas

Menurut (Rahmawati & Suryadi, 2019) Efektivitas adalah ukuran sejauh mana tujuan dapat tercapai sebagai hasil dari suatu kegiatan yang dilakukan oleh suatu variabel independen (misalnya teknik terapi tertentu) terhadap variabel dependen (misalnya tingkat nyeri pasien). Efektivitas dalam

penelitian ini adalah tingkat keberhasilan pemberian *massage effriction* dalam menurunkan nyeri pada pasien cedera bahu, yang diukur menggunakan perbandingan skor *Visual Analog Scale* (VAS) sebelum dan sesudah intervensi dan dinyatakan efektif apabila penurunan tersebut bermakna secara statistik.

## 2. *Massage Effriction*

Menurut (A. Setiawan, 2020) *massage effriction* merupakan kombinasi teknik antara *effleurage* (usapan) dan *friction* (gosokan mendalam), yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan cepat dan tekanan ringan. *massage effriction* dalam penelitian ini adalah teknik pijatan mendalam yang dilakukan secara melintang terhadap serabut otot atau tendon yang mengalami cedera dengan tujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, serta menurunkan nyeri. Pemberian dilakukan secara manual oleh terapis menggunakan jari telunjuk atau ibu jari dengan tekanan sedang-sampai-dalam selama 10–15 menit pada area bahu yang mengalami cedera.

## 3. Nyeri

Menurut (Nyeri, n.d.) Nyeri merupakan rasa tidak nyaman secara fisik dan emosional yang muncul karena adanya kerusakan jaringan, baik yang sudah terjadi, mungkin terjadi, atau digambarkan sebagai kerusakan tersebut. Secara operasional, alat yang digunakan untuk mengukur nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) yaitu garis sepanjang 10 cm yang menggambarkan intensitas “nyeri” dari “tidak nyeri” (skor 0) sampai “nyeri sangat hebat” (skor 10). Pasien diminta menunjuk titik pada garis tersebut yang

paling menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakannya, baik sebelum maupun sesudah dilakukan *massage effriction*.