

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cedera olahraga merupakan momok yang sangat menakutkan bagi seorang atlet profesional, karena cedera akan membuat si atlet kehilangan waktu mengikuti latihan dan pertandingan. Akibatnya, atlet tidak memiliki kesempatan untuk menunjukkan prestasi terbaiknya, atau keadaan tersebut menghilangkan kesempatan atlet profesional mendapatkan sumber penghasilannya (Afriwardi, 2010).

Bulutangkis adalah olahraga yang bersifat individu, dan termasuk olahraga non-kontak yang memerlukan lompatan, perubahan cepat dalam arah dan gerakan lengan yang cepat dari berbagai posisi postural. Dalam tuntutan fisik olahraga bulutangkis, cedera pada tungkai sering terjadi. Penelitian Hensley melaporkan data epidemiologi cedera bulutangkis jarang, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa jenis cedera ini sering parah tetapi frekuensinya relatif rendah (Kroner, 1990).

Penelitian Hensley melaporkan bahwa cedera atlet bulutangkis banyak terjadi pada ekstremitas bawah (82,9 %) dan ekstremitas atas (11,1 %) dari beberapa kasus. Cedera terbanyak terjadi pada sendi dan ligamen pergelangan kaki (66,9 %) (Kroner, 1990). Pergelangan kaki adalah bagian

tubuh yang paling sering cedera dalam 24 dari 70 macam olahraga (Fong, 2009).

Diantara cedera pergelangan kaki, *sprains* pergelangan kaki sisi lateral merupakan cedera paling umum diderita selama kegiatan atletik. Cedera menyebabkan penderita tidak nyaman pada kaki di sisa hidup mereka. Lebih dari 23.000 cedera pergelangan kaki terjadi setiap harinya di Amerika. Minimnya jumlah masyarakat yang mau dan mampu menangani *sprains* pergelangan kaki sisi lateral, menyebabkan sekitar 55% dari penderita tidak mencari pengobatan pada seorang ahli, sehingga terjadi peningkatan angka kejadian cedera. Bahkan sebanyak 70% akan menderita *sprains* pergelangan kaki sisi lateral yang berulang, dan gejala cedera kronis sudah mulai terlihat (Hubbard, 2010).

Cedera kronis dari ligamen pergelangan kaki sisi lateral sering menyebabkan terjadinya instabilitas pergelangan kaki. Gejala kronis yang nampak seperti tendinitis atau sinovitis yang persisten, kekakuan pergelangan kaki, pembengkakan, nyeri, dan kelemahan otot. Studi epidemiologi Fong melaporkan bahwa gejala paling dominan adalah nyeri, ketika *sprains* pergelangan kaki terjadi lima kali atau lebih, gangguan stabilitas mulai muncul dan menjadi gejala yang dominan.

Penelitian Chan melaporkan bahwa 80% *sprains* pergelangan kaki akut akan mengalami perbaikan dengan terapi. Dua puluh persen *sprains*

pergelangan kaki akut akan berkembang menjadi instabilitas mekanik atau fungsional dari pergelangan kaki, akibatnya terjadi instabilitas pergelangan kaki kronis yang menyebabkan terjadinya perubahan degeneratif lebih awal pada pergelangan kaki karena beban yang tidak seimbang pada sisi medial pergelangan kaki.

Terdapat dua kelompok besar faktor risiko dari cedera pergelangan kaki, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik *sprains* ligamen pergelangan kaki sisi lateral antara lain: riwayat cedera pergelangan kaki; jenis kelamin dan usia; tinggi badan dan berat badan; sisi kaki yang dominan digunakan; tipe anatomi kaki dan ukuran kaki; kelenturan tubuh, kelenturan sendi pergelangan kaki dan rentang gerak kompleks dari sendi pergelangan kaki; kekuatan otot; waktu reaksi otot dan *postural sway*. Faktor ekstrinsik antara lain: penggunaan penguat (*bracing*) dan pengikat (*taping*), tipe sepatu, dan durasi dan intensitas dari kompetisi dan posisi pemain. (Beynnon, 2002). Penelitian Kroner melaporkan bahwa keparahan cedera lebih rendah bila disebabkan oleh faktor ekstrinsik, dan sebaliknya, keparahan tingkat cedera lebih tinggi bila disebabkan oleh faktor intrinsik.

1.2 Rumusan Masalah

Apa sajakah faktor risiko terjadinya cedera pergelangan kaki pada atlet bulutangkis?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menyusun upaya pencegahan kejadian cedera pergelangan kaki pada atlet bulutangkis berdasarkan faktor risiko kejadian cedera pergelangan kaki.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi faktor risiko intrinsik (riwayat cedera pergelangan kaki, jenis kelamin, usia, indeks masa tubuh, dan sisi kaki yang dominan digunakan)

1.3.2.2 Mengidentifikasi faktor risiko ekstrinsik (durasi dan intensitas latihan) pada cedera pergelangan kaki

1.3.2.3 Menganalisis tabel silang faktor risiko intrinsik terhadap faktor risiko ekstrinsik terhadap angka kejadian cedera pergelangan kaki

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan faktor risiko terjadinya cedera pergelangan kaki pada atlet bulu tangkis, dan sebagai salah satu syarat kelulusan sarjana kedokteran.

1.4.2 Bagi Fakultas Kedokteran

Sebagai tambahan referensi yang ada di Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Untuk dijadikan sebagai dasar dari penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Atlet Bulu Tangkis

Menambah pengetahuan atlet agar dapat mengurangi angka kejadian cedera pergelangan kaki guna meningkatkan prestasi .