

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, cedera dapat terjadi pada siapa saja karena aktivitas olahraga atau aktivitas sehari-hari. Cedera adalah kerusakan yang terjadi pada struktur dan fungsi tubuh akibat latihan fisik atau kimiawi. Cedera dibagi menjadi dua jenis: akut dan kronik. Cedera akut adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba, seperti robekan ligamen, otot, tendon, terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera kronik adalah cedera yang terjadi karena teknik yang salah dan berlangsung lama (Siregar & Nugroho, 2022).

Ankle sprain terjadi saat berolahraga yang membutuhkan gerakan lompatan, berlari, atau memotong lateral yang eksplosif. Kondisi ini biasanya muncul setelah gerakan memutar yang tajam dalam olahraga, yang berpotensi menyebabkan cedera yang berlangsung lama (Azzahra & Supartono, 2021).

Salah satu cedera *musculoskeletal* jangka panjang yang paling sering terjadi diseluruh dunia adalah *sprain ankle*. Lebih dari 23.000 orang setiap hari memerlukan perawatan medis untuk ankle sprain, baik atlet maupun non-atlet, menurut sebuah studi di AS. Dari data epidemiologi cedera olahraga, *ankle sprain* adalah jenis cedera *ankle* yang paling sering terjadi (33 dari 43 jenis olahraga). Jenis cedera yang paling sering terjadi adalah *ankle sprain* (33–73%), menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Belanda, dan Hong Kong. Di Inggris, *ankle sprain* menyumbang 3–5 persen dari seluruh kunjungan gawat darurat, dengan 5.600 insiden per hari (Alfarisi et al., 2022).

Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, tingkat luka atau cedera secara nasional adalah 9,2%, dengan tingkat tertinggi di Sulawesi Tenggara (13,8%) dan tingkat terendah di Gorontalo (6,9%). Cedera yang mengganggu aktivitas sehari-hari ditemukan paling sering di Provinsi Lampung dan Kota Bandar Lampung, masing-masing 8,8% dan 4,5%. Individu berusia 15 hingga 24 tahun menempati tingkat tertinggi (23,33%) dan paling rendah di Gorontalo (6,9%). (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) (Kedokteran et al., 2023).

Pengetahuan pesilat tentang cedera *ankle sprain* sangat penting. Masalah muncul karena beberapa pesilat tahu tentang cedera *ankle sprain* tetapi tidak berusaha mencegahnya dengan benar. Tindakan pencegahan seperti *warm-up* berolahraga dan beristirahat tidak dilakukan, meskipun hal itu dilakukan untuk mencegah cedera. Penanganan dan pengetahuan yang buruk tentang *sprain ankle* meningkatkan kemungkinan terkena sprain berikutnya dan akhirnya menyebabkan ketidakstabilan ankle jangka panjang. Pesilat sangat berhati-hati untuk mencegah cedera *ankle sprain*. Untuk mengetahui apakah pencegahan cedera berhasil, tentu saja tidak terlepas dari memantau sikap seseorang (Siregar & Nugroho, 2022).

Pengetahuan dan pengalaman memengaruhi sikap perspektif. Untuk meningkatkan ketahanan dan kelenturan otot, anda harus melakukan pemanasan secara teratur atau berulang sebelum berolahraga. Dilapangan beberapa pesilat tidak mendengarkan instruksi pelatih, dan beberapa melakukan pemanasan yang salah, menyebabkan cedera *ankel sprain*. Untuk membantu mencegah cedera *ankle sprain*, Anda mungkin memiliki sikap yang positif atau optimis (Fadlilah & Rahil, 2019).

Seseorang yang memiliki sikap positif akan berperilaku baik. Beberapa pesilat melakukan perilaku pencegahan yang cukup, tetapi kinerjanya kurang. Ada juga beberapa pesilat yang menangani cedera *ankle sprain* secara mandiri. Hal ini menimbulkan kesulitan bagi para pesilat (Vinet & Zhedanov, 2019).

Penelitian berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cedera *Muskuloskeletal* pada Pemain Futsal" menemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia, lama bermain, dan pengetahuan dengan perilaku pencegahan cedera *muskuloskeletal* pada pemain futsal di lapangan Forza Futsal. Sebaliknya, ada hubungan antara pendidikan dan pengetahuan dengan perilaku pencegahan cedera *muskuloskeletal* (Fadlilah & Rahil, 2019).

Dalam ajaran agama islam setiap manusia yang beriman ketika melihat orang terluka dan cedera sebagai musibah baik berwujud kebaikan dan keburukan diharuskan untuk berdoa. Seperti dijelaskan dalam firman Allah SWT :

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ وَاشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Allahumma rabbinnasi adzhibil ba'sa wasfihi wa antasy syafi la syifa a illa syifauka sifa an la yughadiru saqama.

Artinya,: "Ya Allah, Dzat yang dipertuhankan manusia, semoga Engkau berkenan menghilangkan kesusahan dan menganugerahkan kesembuhan pada ia yang sedang dicoba sakit, karena Engkau adalah Dzat Yang Maha Menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit lain" (Q.S. **Al-Anbiya ayat 8**).

Berdasarkan data wawancara yang didapatkan dari Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo diperoleh data jumlah anggota keseluruhan yaitu 41 pesilat aktif, dan 1 pelatih, dengan jadwal latihan 2 kali selama seminggu pada sore hari dilapangan pencerahan kampus Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dari hasil observasi dan wawancara dengan 10 dari 41 pesilat yang rutin mengikuti pelatihan didapatkan masalah, yaitu 10 dari 41 pesilat mengatakan sering terjadi cedera *ankle sprain* saat latihan maupun pertandingan. Tingkat pengetahuan pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain* sekedar tahu apa itu cedera *ankle sprain* namun belum bisa mengaplikasikan upaya pencegahannya, Sikap dari beberapa pesilat tidak merespon terhadap intruksi pelatih untuk melakukan upaya pencegahan cedera *ankle sprain*. Perilaku pesilat masih berbeda-beda melakukan penanganan cedera *ankle sprain* dalam upaya pencegahan secara mandiri.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan pencegahan Cedera *Ankle Sprain* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingkat pengetahuan pesilat sekedar tahu tentang cedera *ankle sprain* namun belum mengaplikasikan upaya pencegahan cedera *ankle sprain*.
2. Sikap sebagian pesilat tidak merespon terhadap instruksi pelatih dalam upaya pencegahan cedera *ankle sprain* secara benar.

3. Perilaku dari beberapa pesilat masih berbeda-beda melakukan penanganan cedera *ankle sprain* dalam upaya pencegahan secara mandiri.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengetahuan pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain*?
2. Bagaimana sikap pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain*?
3. Bagaimana perilaku pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain*?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Telah diketahui pengetahuan pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain* pada Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
2. Telah diketahui sikap pesilat dalam pencegahan cedera *ankle sprain* pada Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
3. Telah diketahui perilaku pesilat melakukan penanganan cedera *ankle sprain* dalam upaya pencegahan secara mandiri pada Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
4. Teranalisis faktor-faktor yang berhubungan terhadap pencegahan cedera *ankle sprain* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan peneliti, terutama dengan menyediakan referensi dan bahan bacaan tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada pencegahan cedera *ankle sprain* pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pesilat

Meningkatkan pengetahuan pesilat tentang cara mencegah cedera dengan memperhatikan faktor internal (diri sendiri) dan eksternal (lingkungan) sebelum latihan dan pertandingan, serta memberikan pengetahuan dasar tentang cara mencegah cedera *ankle sprain*. Dengan demikian, cedera yang terjadi selama latihan atau pertandingan pesilat dapat diminimalkan.

2. Bagi Pelatih

Meningkatkan pengetahuan bagi pelatih tentang hal-hal keselamatan pesilat untuk mencegah cedera dan membantu dalam menangani cedera.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk melakukan penelitian serta sebagai sumber referensi bagi peneliti lain yang bekerja dalam ruang lingkup yang sama.