

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktifitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktifitas fisik dengan latihan olahraga atau *exercise*.

“Olahraga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengurangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu”, (Syahmirza Indra Lesmana, 2011). Olahraga merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kelentukan otot seseorang. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran dan kelentukan otot adalah golf. Golf adalah salah satu cabang olahraga dari permainan bola kecil yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam lubang dari daerah yang telah ditentukan menggunakan *stick golf* sebagai pemukulnya. Komponen-komponen dalam golf yaitu *address* atau *pre-swing*, *backswing*, *downswing* dan *follow-through*.

Nyeri pinggang merupakan cedera yang paling umum terjadi kepada pegolf dari segala usia. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa kondisi nyeri pinggang terjadi sekitar 25% dari semua cedera golf. Cabri et al. (2009) dalam ulasan mereka tentang cedera terkait golf, melaporkan bahwa cedera pinggang mewakili keluhan muskuloskeletal paling umum yang dialami oleh pemain golf amatir dan profesional. Menurut Jo Armour Smith *et al* prevalensi cedera pinggang diperkirakan antara 15% dan 35% pada amatir dan 55% pada profesional yang dihubungkan dengan waktu bermain golf. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyebab nyeri pinggang termasuk gerakan ayunan golf, karakteristik dari tiap individu, karakter fisik dan volume permainan.

Ayunan pada golf yang asimetris dan dilakukan secara berulang-ulang dapat menyebabkan nyeri pinggang. Biasanya pada pegolf, cedera terjadi karena teknik ayunan yang buruk membuat kerusakan jaringan lunak yang menyebabkan degenerasi otot rangka seiring jalannya waktu. Pola ayunan golf yang asimetris dapat menyebabkan kerusakan pada tulang belakang lumbar kanan disekitar L4-L5 pada pegolf yang menggunakan tangan kanan. Pembengkokan lateral yang berulang dengan rotasi panggul merupakan mekanisme yang berkontribusi pada kerusakan ini. Selain itu pada *follow-through* yang diakibatkan oleh posisi hyperekstensi lumbar juga dapat menyebabkan nyeri pinggang.

Berdasarkan pasal 1 ayat (2) Permenkes 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi menyatakan bahwa:

“Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi”.

Maka fisioterapi harus mampu memperhatikan aspek kesehatan bentuk dan fungsi gerak tubuh dalam kaitannya dengan frekuensi bermain golf dan nyeri pinggang sehingga mampu menjadi pendukung untuk performa tubuh yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Pada era digital seperti sekarang ini, masalah yang sering ditemui adalah masyarakat yang jarang beraktifitas diluar rumah. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang merubah pola aktifitas sehari-hari. Seperti penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga sering kali orang lupa akan pentingnya berolahraga. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi kebugaran dan kesehatan seseorang dikarenakan jarang berolahraga. Golf merupakan olahraga yang dapat menjadi pilihan untuk tetap sehat dan bugar serta dapat dimainkan dari kalangan remaja sampai tua. Adapun komponen-komponen golf yaitu *address* atau *pre-swing*, *backswing*, *downswing* dan *follow-through*.

Pada permainan golf tentu tidak lepas dari cedera yang timbul akibat bermain golf. Cedera yang paling sering terjadi pada pemain golf adalah nyeri pinggang. Prevalensi terjadinya nyeri pinggang 25% dari semua dari cedera yang muncul akibat olahraga golf. Dimana antara 15% sampai 35% dialami oleh amatir dan 55% oleh *professional*. Terjadinya nyeri pinggang dikarenakan karena penggunaan secara berulang-ulang atau biasa disebut dengan *repetitive injury*.

Faktor-faktor penyebab yang dapat mempengaruhi nyeri pinggang yaitu gerakan ayunan golf, karakteristik dari tiap individu, karakter fisik dan volume permainan. Untuk ayunan pada saat *backswing*, *downswing*, dan *follow through* ada beberapa gerakan yang dapat menyebabkan nyeri pinggang. Dengan seiring berjalannya waktu gerakan-gerakan tersebut dapat menimbulkan keluhan nyeri pinggang. Dengan frekuensi yang sering dan gerakan ayunan yang asimetris dapat menyebabkan keluhan nyeri pinggang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penelitian diatas, maka penulis merumuskan masalah apakah ada hubungan antara frekuensi main dengan keluhan nyeri pinggang pada pemain golf?

D. Tujuan Penelitian

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara frekuensi dengan keluhan nyeri pinggang pada pemain golf.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami tentang hubungan antara frekuensi main dengan keluhan nyeri pinggang
- b. Membuktikan apakah ada hubungan antara frekuensi main dengan keluhan nyeri pinggang pada pemain.

2. Manfaat Bagi Fisioterapi

- a. Memberikan bukti empiris mengenai nyeri pinggang pada pemain golf sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktik klinis.
- b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan hubungan antara frekuensi main dengan keluhan nyeri pinggang pada pemain golf sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.