

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan sangat penting bagi manusia untuk hidup dan untuk melakukan segala aktifitas dalam kehidupan sehari-harinya. Manusia dikatakan sehat apabila seseorang tersebut dapat menjalankan segala aktifitas tanpa adanya gangguan yang berarti dalam tubuhnya, menjalankan pola hidup yang sehat dengan cara berolahraga untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai yang dilakukan perorangan atau individu sampai yang dilakukan oleh kelompok. Olahraga adalah segala aktivitas fisik atau gerak badan yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu untuk melatih tubuh atau jasmani dengan intensitas tertentu serta ada batas waktu dan tujuan, (Purwanto, 2008).

Semua aktivitas manusia, termasuk olahraga, penuh dengan risiko atau bahaya. Seiring dengan meningkatnya aktivitas olahraga meningkat pula risiko atau bahaya tersebut. Secara umum cedera olahraga yang terjadi sangat bervariasi pada lokasi tubuh manusia, dari tingkat yang paling ringan yaitu nyeri, keluhan lelah, dan lesu berkepanjangan dan yang paling berat berupa hilangnya fungsi gerak karena cedera otot atau patah tulang. Cedera adalah kelainan pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan (Ali Sati Graha, 2009).

Cedera saat berolahraga bisa disebabkan oleh kesalahan atau kurangnya proses pemanasan, beban saat berolahraga yang berlebihan, kurangnya tidur, kelemahan otot dan teknik latihan yang salah. Saat melakukan kegiatan olahraga pastinya ada beberapa serangkaian aktifitas fisik, seperti yang banyak melibatkan stabilisasi *ankle* saat berdiri, berjalan ataupun melompat. Salah satu bagian tubuh manusia yang sering menjadi sasaran cedera saat berolahraga adalah *ankle*.

Dalam aktivitas *ankle* berfungsi sebagai pusat tumpuan berat badan seluruh tubuh dan melakukan gerakan dinamis yang diperlukan saat berjalan dan memerlukan kekuatan dan fleksibilitas (Calais, 2009). Sendi *ankle* yang kuat sangat penting untuk menjaga stabilisasi pada saat olahraga.

Studi oleh Fong dkk tahun 2007 bahwa secara universal menemukan persentase terjadinya cedera *sprain ankle* adalah yang tertinggi, sebesar 34,3% dari seluruh cedera yang terjadi pada 24 jenis

olahraga. *Sprain ankle* saat ini menjadi pusat perhatian karena lebih dari 70% (7 dari 10 orang yang mengalami sprain) kemungkinan mengalami *sprain ankle* secara berulang. Sedangkan di Indonesia data dari poliklinik Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jakarta antara tahun 2009-2012 menunjukkan bahwa *sprain ankle* merupakan keluhan yang paling umum ditemui mencapai 41,1% dari seluruh kasus cedera.

Apabila *ankle* mengalami cedera atau gangguan maka akan menyebabkan beberapa masalah seperti penurunan kekuatan otot *ankle*, gangguan stabilisasi *ankle*, gangguan postural kontrol, keseimbangan, penurunan *agility*, fleksibilitas menurun dan lain-lain. Oleh karena itu perlu penanganan yang tepat apabila mengalami cedera *ankle*. Stabilisasi dan kelenturan dari *ankle* terganggu, diakibatkan karena pada saat *sprain ankle* awal, penanganan tidak ditanganin dengan baik maka perbaikan jaringan tidak sempurna, hal ini menyebabkan kelenturan jaringan dan stabilisasi *ankle* terganggu atau menurun, sehingga berpengaruh pada performa atlet.

Oleh karena itu sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan (PERMENKES) nomer 65 tahun 2015, yang berbunyi. "Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektro terapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi, dan komunikasi". Maka dari itu fisioterapi harus mampu memperhatikan aspek fungsi gerak tubuh yang mampu menjadi pendukung untuk performa tubuh yang baik.

Untuk mendapatkan performa yang baik, tidur malam hari adalah teknik utama dalam pemulihan pasif, tidur memiliki peranan sentral dalam membantu pemulihan (Bompa, 2009). Kualitas tidur merupakan kebutuhan yang dibutuhkan oleh makhluk yang ada di bumi. Setiap manusia membutuhkan tidur pada malam hari yang cukup supaya otak dan tubuh dapat beristirahat. Tidur yang baik menurut kementerian kesehatan adalah 7-8 jam semalam. Jika tidur kurang dari 8 jam akan mengakibatkan pola tidur yang tidak bagus.

Kualitas tidur yang diharapkan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan mendapat tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai (Khasnah, 2012). Kualitas tidur yang dijalankan tepat dapat mengembalikan kekuatan otot, meregenerasi otot-otot yang telah dirusak selama latihan, sehingga terbentuk otot baru yang memiliki kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya, dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya serta dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah pada tidurnya (Indrawati, 2012).

Untuk mengetahui kualitas tidur, alat ukur yang digunakan *Athlet Sleep Behavior Questionnaire* (ASBQ). Sedangkan untuk mengetahui

kemampuan stabilisasi, alat ukur yang digunakan adalah *Star Excursion Test* (SEBT).

Dari uraian diatas penulisan lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle*.

B. Identifikasi Masalah

Sprain ankle kronis adalah terjadinya penguluran yang lebih pada *ligamentum lateral complex ankle* yang umumnya disebabkan oleh kesalahan melakukan pendaratan setelah melompat ataupun kesalahan menumpu saat melakukan teknik gerakan *footwork* atau stabilnya kaki yang berulang-ulang yang mana penanganan *sprain ankle* sebelumnya tidak sempurna. *Sprain ankle* pada *ligamentum lateral complex* disebabkan oleh gerak *inverse* dan plantar fleksi *ankle* yang tiba-tiba. Pada *sprain ankle* dijumpai dengan adanya kerobekan pada ligament atau tendon yang akan menyebabkan terjadinya radang (inflamasi) sehingga menimbulkan gangguan gerak pada *ankle* akibat adanya nyeri. Akibatnya terjadi imobilisasi *ankle* yang menyebabkan penurunan kekuatan otot. Adanya nyeri, penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas sendi *ankle* dimana gangguan-gangguan tersebut merupakan komponen pada stabilisasi dinamis setelah program pemulihan pada *sprain ankle*.

Setiap tubuh manusia memiliki batas kemampuan maksimal dan membutuhkan waktu untuk beristirahat atau tidur yang cukup, selain untuk mengembalikan kekuatan otot, juga untuk meregenerasi otot-otot yang telah dirusak selama latihan, sehingga terbentuk jaringan baru yang memiliki kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya. Demikian pula peran kualitas tidur dibutuhkan dalam pemulihan cedera pada atlet.

Setiap atlet memerlukan kualitas tidur yang cukup untuk meningkatkan stabilisasi dinamis untuk pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle*. Ketika seseorang atlet tidak mempunyai stabilisasi yang baik, maka ia tidak bisa mengembangkan permainannya dan disisi lain pemain akan mudah mengalami kelelahan dan terjatuh sehingga mengalami cedera karena stabilisasi yang buruk. Oleh karena itu hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program *ankle* kronis berpengaruh untuk pemulihan cedera.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle*?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi institusi pendidikan

Dapat menjadi tambahan pengetahuan baru dalam lingkungan pendidikan pada umumnya dan fisioterapi pada khususnya, serta dapat digunakan untuk referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat bagi peneliti

Mengetahui dan memahami lebih dalam kondisi *sprain ankle* serta menambah wawasan terhadap hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle*.