

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa dipisahkan dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang beragam mulai dari mengerjakan pekerjaan rumah, berkebun, bekerja, berjalan kaki, hingga olahraga yang *intensif*. Olahraga sering diibaratkan sebagai dua mata pisau, karena di satu sisi dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, tetapi di sisi lain bisa menyebabkan cedera jika dilakukan secara berlebihan atau dengan cara yang salah. Olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan sesuai kemampuan akan memberikan berbagai manfaat seperti meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh, menguatkan otot, tulang, dan sendi, menjaga berat badan ideal dan menurunkan risiko obesitas, meningkatkan sistem imun, mengurangi risiko penyakit kronis diabetes, jantung, hipertensi (Warburton, 2017).

Cedera adalah hal yang paling ditakuti oleh seorang atlet. Cedera yang terjadi pada atlet menyebabkan atlet kehilangan performa terbaiknya, karena terjadi perubahan/peurunan kemampuan fisik akibat dari cedera yang dialami (Kvistn, 2004). Beberapa faktor yang membuat seseorang cedera adalah seperti kurangnya pemanasan, mengabaikan akan *recovery*, teknik yang salah, peralatan yang tidak sesuai, nutrisi yang tidak terpenuhi, kurangnya motivasi bahkan sampai dengan kondisi fisik yang tidak memumpuni. (Syafriani & Hasan, 2021)

Dari berbagai yang menyebabkan terjadinya cedera olahraga adalah kurangnya pemanasan dan mengabaikan sesi *recovery*, sehingga membuat atlet rentan mengalami cedera (Upuy, 2018). Cedera pergelangan tangan merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh atlet, terutama pada cabang olahraga yang menuntut penggunaan ekstremitas atas secara intensif, seperti bulutangkis 25%, bola basket 25%, dan bela diri 53 %. Cedera ini dapat menyebabkan penurunan *Range Of Motion* (ROM), yang berdampak

pada penurunan performa atlet dan meningkatkan risiko cedera berulang. (Nazshrullah Naffza & Gustiana Mega Anggita, 2024)

Berbagai metode telah dikembangkan guna mengatasi masalah cedera olahraga, khususnya cedera pada pergelangan tangan. Salah satu metode tersebut adalah *massage frirage*. Menurut Ali Satya Graha *massage frirage* adalah teknik pijat yang menggabungkan gerakan friction dan effleurage untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan lunak (Ali Satya Graha, *Masase frirage* Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas, 2009, h. 12). Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas *massage frirage* dalam meningkatkan ROM pada berbagai jenis cedera. Menggunakan penelitian oleh (Yulius Agun Saputro & Sigit Nugroho, 2014) menunjukkan bahwa pemberian *massage frirage* pada pemain bulutangkis yang mengalami cedera pergelangan tangan dapat meningkatkan ROM secara signifikan, dengan peningkatan pada gerakan *fleksi* sebesar 36,82%, *ekstensi* 23,87%, *adduksi* 27,81%, dan *abduksi* 39,06%. Selain itu, penelitian oleh (Aminoto, 2015) dijelaskan pada atlet basket yang mengalami cedera lutut menunjukkan bahwa *massage frirage* dapat meningkatkan ROM secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Maulana Andi Unadi FIK UNJ (2018) pada atlet angkat besi PPOP DKI Jakarta menunjukan efektivitas *massage frirage* dalam mengatasi penurunan ROM yang dialami oleh atlet yang mengalami cedera pergelangan tangan.

Peneliti melakukan observasi langsung di lapangan dan menemukan bahwa cedera pergelangan tangan merupakan salah satu cedera yang cukup banyak dialami oleh atlet, khususnya pada cabang olahraga bela diri seperti pencak silat, boxing, dan juga woodball. Cedera ini umumnya terjadi akibat benturan saat

latihan atau kompetisi, posisi jatuh yang salah, maupun gerakan menahan atau menyerang yang terlalu agresif. Kondisi yang memprihatinkan adalah banyak dari cedera tersebut yang tidak ditangani secara optimal. Beberapa atlet tampak mengabaikan pentingnya pemulihan (*recovery*) dan tetap melanjutkan latihan tanpa penanganan medis yang tepat, yang menyebabkan kondisi cedera memburuk. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya fase pemulihan dan minimnya intervensi terapi seperti *massage frirage* atau terapi fisik menyebabkan banyak atlet mengalami penurunan fungsi pergelangan tangan, termasuk keterbatasan gerak *Range of Motion*(ROM) dan meningkatnya risiko cedera berulang. Observasi ini menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian lebih terhadap manajemen cedera, terutama di kalangan atlet bela diri yang cenderung mengedepankan latihan intens tanpa memperhatikan proses penyembuhan secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *massage frirage* dalam mengatasi penurunan ROM pada atlet yang mengalami cedera pergelangan tangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya maka indentifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Cedera pergelangan tangan menimbulkan rasa nyeri pada saat melakukan aktivitas olahraga
2. Cedera pergelangan tangan menyebabkan penurunan *Range of Motion*
3. Cedera pergelangan tangan yang tidak ditangani secara tepat dapat menyebabkan penurunan performa atlet dalam latihan maupun pertandingan.
4. Banyak atlet yang mengabaikan sesi pemulihan (*recovery*) setelah mengalami cedera, sehingga meningkatkan risiko cedera berulang.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak melebar dan terfokus pada topik penelitian maka perlu ada batasan-batasan untuk memperjelas lingkup penelitian. Dari permasalahan yang sudah diidentifikasi sebelumnya, maka penelitian ini dibatasi pada efektivitas *massage Frirage* dalam mengatasi Penurunan *Range Of Motion* pada atlet yang mengalami cedera pergelangan tangan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, terdapat rumusan masalah untuk penelitian ini adalah, berapa besar efektivitas *massage frirage* terhadap peningkatan ROM pada atlet yang mengalami cedera pergelangan tangan ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu keolahragaan dan terapi olahraga, khususnya mengenai efektivitas teknik *massage frirage* terhadap peningkatan *range of motion* pada cedera pergelangan tangan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi atlet: Memberikan informasi mengenai salah satu alternatif terapi yang efektif untuk mempercepat pemulihan cedera pergelangan tangan.
2. Bagi atlet: Dapat mengatasi penurunan RoM bagi atlet yang mengalami cedera pergelangan tangan.
3. Bagi pelatih dan terapis olahraga: Menjadi referensi dalam menentukan metode pemulihan cedera yang tepat dan berbasis bukti ilmiah.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Memberikan dasar penelitian dan data awal untuk pengembangan studi serupa di masa yang akan datang, baik dengan pendekatan kuantitatif lanjutan maupun penggabungan dengan pendekatan kualitatif.