

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang adalah cabang olahraga terukur berdasarkan waktu terbaik yang diperoleh atlet dalam menentukan pemenangnya. Di Indonesia cabang olahraga renang menjadi sebuah olahraga yang dipertandingkan di ajang dunia. Pada setiap tahun, event olahraga dunia selalu diadakan, dari ajang atlet normal dan atlet penyandang disabilitas dipertandingkan untuk mengharumkan negaranya. Olahraga disabilitas menjadi sebuah terobosan baru bagi dunia olahraga yang menunjukkan bahwa olahraga dapat dilakukan oleh atlet normal maupun atlet penyandang disabilitas. Renang menjadi salah satu olahraga di event penyandang disabilitas. Melalui pembinaan dan pelatihan yang baik akan mampu memberikan kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk berkembang dengan maksimal dalam prestasi non akademik.

DKI Jakarta memiliki pembinaan atlet disabilitas pelajar yang dinaungi oleh Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta yang terbentuk pada tahun 2022. Pembinaan atlet disabilitas pelajar tersebut salah satunya membina atlet renang disabilitas pelajar yang terdiri dari 5 atlet disabilitas daksa, 10 atlet disabilitas rungu, 5 atlet disabilitas grahita, dan 20 atlet disabilitas netra. Pada bulan Agustus tahun 2023 beberapa atlet disabilitas pelajar mengikuti ajang Pekan Paralimpik Pelajar Nasional (PEPARPENAS) yang dilaksanakan di Palembang, Sumatera Selatan.

DKI Jakarta mengirim 8 atlet renang pelajar disabilitas yang terdiri dari 1 atlet daksa, 2 atlet disabilitas rungu, 2 atlet disabilitas grahita, dan 3 atlet disabilitas netra. Hasil dari pertandingan pararengan PEPARPENAS 2023 cabang olahraga renang pelajar disabilitas menyumbangkan 2 medali emas, 7 medali perak, dan 4 medali perunggu untuk DKI Jakarta, sehingga DKI Jakarta menduduki peringkat 6 pada ajang PEPARPENAS 2023.

Atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta memiliki kebiasaan menggunakan ponsel genggam dengan keadaan posisi duduk, mata berdekatan dengan ponsel, dan posisi leher di fleksikan dengan durasi yang cukup lama dikarenakan adanya keterbatasan low vision sehingga memaksa terjadinya posisi tersebut. Faktor yang mempengaruhi postur tubuh adalah kebiasaan dan aktivitas anak usia dini yang sering bermain menggunakan perangkat genggam pintar, peningkatan asimetri tulang belakang yang disebabkan oleh kebiasaan menggunakan ponsel genggam yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya ketidaknyamanan muskuloskeletal (Pacheco, 2018).

Sebuah penelitian yang berjudul "*Effect of Modern Technology on Upper-Body Posture in Normal Developed Childer*" meneliti sebanyak 657 jurnal dan artikel menyatakan bahwa adanya peningkatan postur pada anak yang menggunakan ponsel selama kurang lebih 4 jam perhari sehingga terjadinya kelemahan otot dan kelelahan (setelah lima menit) dan dapat dengan cepat menjadi nyeri leher kronis (setelah 16 menit), nyeri yang dirasakan dapat menjadi salah satu gejala adanya sebuah gangguan *muskuloskeletal* yaitu *forward head posture (FHP)* (Shima & Abdelazem, 2002). Diketahui dari hasil observasi

peneliti, terdapat adanya kebiasaan penyandang disabilitas netra dalam menggunakan smartphone dengan posisi leher difleksikan pada durasi yang lama, sehingga dari 20 atlet renang pelajar disabilitas netra terdapat 18 atlet yang mengalami forward head posture (FHP).

FHP adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sebuah kelainan dimana kepala bergeser cenderung lebih ke depan dari tulang belakang sehingga tidak berada pada posisi normalnya. Pergeseran ini menyebabkan tekanan yang tidak normal pada otot-otot leher sehingga terjadi ketidakseimbangan antar otot yang bekerja (Naz dkk, 2018). FHP ditentukan dengan melakukan pengukuran sudut *craniovertebral* dari gambar yang ditentukan menggunakan aplikasi *kinovea/APECS* atau diukur dengan goniometer. Apabila hasil pengukuran sudut *craniovertebral* kurang dari 50° , maka seseorang dapat dinyatakan mengalami FHP, dengan semakin kecil sudut *craniovertebral*, maka semakin berat FHP (Hutagalung, 2022).

Perubahan *craniovertebral angle* dapat menyebabkan perubahan *alignment spinal* dimana terjadinya peningkatan kifosis *thoracal* karena adanya perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot, yaitu *upper cross syndrome* (Singla D, 2017). *Upper cross syndrome* adalah ketidakseimbangan otot tubuh bagian atas pada leher, punggung bagian atas, dan dada bagian depan. Ketidakseimbangan otot ini sebagai kondisi dimana otot menjadi terhambat dan lemah, sebagian lainnya menjadi pendek dan kaku (Thacker et al., 2011). Sehingga ketika adanya kekakuan pada otot bagian atas atlet pelajar disabilitas netra renang maka saat

melakukan gerakan *pull throw* pada teknik berenang menjadi kurang efisien (Nugroho et al., 2021).

Salah satu studi dari *system review and meta-analysis* berpendapat bahwa metode *corrective neck exercise* dapat mengatasi nyeri leher mekanik sekaligus mengoreksi kurva dan meningkatkan kestabilan *cervical* pada *forward head posture* (Nehru & Muthukumar, 2023). Pemilihan program *neck exercise* pada penelitian sebelumnya dapat menjadi solusi dan jalan keluar dalam mengatasi nyeri leher, kekakuan pada *intervertebralis joints* yang diakibatkan oleh *spasme* otot, mengoreksi atau memperbaiki postur yang salah baik statis maupun dinamis, dan mengembalikan *aligment* leher menjadi normal (Jaleha, 2020). Pemberian program terapi latihan leher (*neck exercise*) pada atlet disabilitas netra sangat dianjurkan agar memperbaiki postur pada leher yang dialaminya supaya lebih maksimal dalam melakukan latihan renang.

Atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta dipersiapkan guna pembibitan atlet usia muda agar bisa berprestasi. Atlet yang berprestasi diperlukan persiapan yang panjang, terstruktur, dan sistematis. Akan tetapi, persiapan panjang saja tanpa latihan yang terstruktur dan sistematis yang baik tidak akan menghasilkan atlet yang unggul. Oleh karena itu penelitian pengaruh *neck exercise* terhadap koreksi posture pada penderita *forward head posture* atlet renang disabilitas netra pelajar DKI Jakarta menjadi bahan agar menciptakan postur yang baik serta latihan yang efisien sehingga gerakan teknik menjadi tepat dan berdampak pada pencapaian prestasi yang optimal.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta memiliki kebiasaan bermain ponsel genggam dengan keadaan posisi duduk, mata berdekatan dengan ponsel, dan posisi leher di *fleksikan* dengan durasi yang cukup lama.
2. Atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta memiliki gangguan *muskuloskeletal* yaitu *forward head posture* (FHP).
3. Gangguan FHP pada atlet renang pelajar disabilitas netra menyebabkan ketidakseimbangan otot *upper*, otot menjadi lemah, pendek, kaku, dan rasa nyeri pada bagian leher, bahu, serta punggung atas.
4. Postur tubuh tidak simetris akan beresiko mengalami cedera.
5. Kekakuan otot *upper back* menyebabkan performa atlet renang disabilitas netra tidak maksimal dalam melakukan latihan teknik.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah diuraikan oleh peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah penelitian dengan hanya fokus pada pengaruh *neck exercise* terhadap koreksi postur pada penderita *forward head posture* atlet renang disabilitas netra pelajar DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

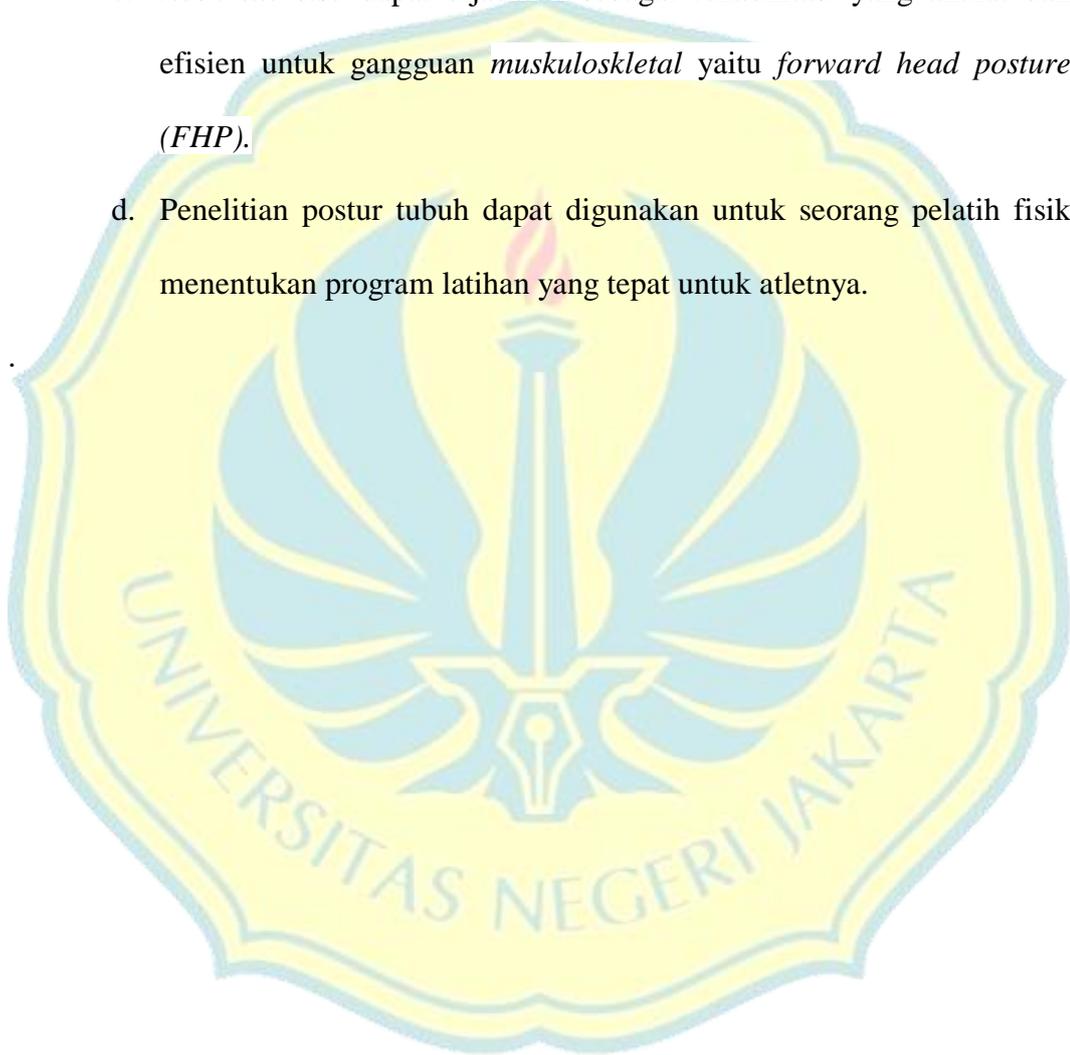
1. Apakah terdapat pengaruh *neck exercise* terhadap koreksi *posture* pada penderita *forward head posture* atlet renang disabilitas netra pelajar DKI Jakarta?
2. Berapa besar efektivitas *neck exercise* terhadap koreksi *posture* pada penderita *forward head posture* atlet renang disabilitas netra pelajar DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan dalam mengetahui postur tubuh atlet yang terfokus pada *forward head posture*.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan metode program latihan *neck exercise* pada penderita *forward head posture*.
 - c. Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan *Forward Head Posture*.
2. Praktisi
 - a. Bagi masyarakat pengguna ponsel atau laptop dengan durasi yang terlalu lama dapat menerapkan program terapi latihan *neck exercise* untuk menjaga postur tetap normal dan mengurangi rasa nyeri pada leher dan bahu.

- b. Sebagai data terapis olahraga untuk memberikan perlakuan yang tepat untuk atlet renang disabilitas netra terutama yang mengalami masalah FHP.
- c. *Neck exercise* dapat dijadikan sebagai rehabilitasi yang akurat dan efisien untuk gangguan *muskuloskeletal* yaitu *forward head posture (FHP)*.
- d. Penelitian postur tubuh dapat digunakan untuk seorang pelatih fisik menentukan program latihan yang tepat untuk atletnya.



Intelligentia - Dignitas