

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama hidup di dunia manusia tidak akan pernah lepas dari cobaan. Berbagai bentuk cobaan akan sering dialami oleh manusia salah satunya masalah kesehatan. Untuk menghadapi cobaan sakit ini Al-Qur'an sudah memberi petunjuk apa yang harus kita lakukan sesuai dengan QS Asy-Syu'ara ayat 80 yang artinya "Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku". Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan manusia saat terkena penyakit. Allah yang berkuasa untuk menyembuhkan segala penyakit, meskipun begitu sebagai manusia kita harus berusaha untuk mencari solusi agar penyakit itu bisa sembuh. Setelah kita berikhtiar maka kita serahkan semuanya kepada Allah.

Di Indonesia, sebuah penelitian menunjukkan prevalensi kejadian *tennis elbow* pada populasi umum sekitar 1% - 3% sedangkan pada pemain tennis bisa mencapai hingga 50%. Sekitar 5% dari keseluruhan pasien yang mengalami *tennis elbow* ialah pemain tennis (Indrias, 2013). Pada populasi umum angka kejadian *tennis elbow* diperkirakan antara 1.3% sampai 2.8% dan pada pekerjaan berisiko tinggi terjadinya *tennis elbow* seperti pedagang daging, pegawai laboratorium, ibu rumah tangga, dan pegawai industri pengolahan ikan angka kejadian bisa mencapai 15% (Saraswati dkk, 2019).

Pada olahraga, *tennis elbow* paling sering dikaitkan dengan aktivitas yang melibatkan gerakan pergelangan tangan yang berulang atau genggam yang kuat seperti lemparan di atas kepala, tenis, dan golf. Selain itu peningkatan drastis penggunaan otot ekstensor pergelangan tangan yang sebelumnya jarang digunakan juga dapat menimbulkan gejala *tennis elbow* (Duncan *et al*, 2019). *Tennis elbow* merupakan nyeri muskuloskeletal yang paling sering terdiagnosis pada area siku dan lengan bawah (Kucuksen *et al*, 2013).

Tennis elbow atau *epicondylitis lateral* adalah peradangan yang terjadi di *lateral epicondylus* dari *elbow* yang menyebabkan rasa nyeri disepanjang tendon ekstensor tangan dan sendi radiohumerus serta saat aktivitas menggenggam (Kisner & Colby, 2007). Menurut Pienimaki *et al* (2002) gejala yang paling sering terjadi pada penderita tennis elbow ialah adanya rasa nyeri. Nyeri tekan pada origo otot ekstensor lengan bawah. Rasa nyeri bisa menjalar di sepanjang lengan atas dan lengan bawah bagian lateral. Bahkan rasa nyeri juga bisa menjalar hingga jari ketiga dan keempat meskipun hal ini jarang terjadi. Selain itu, tennis elbow juga memberikan dampak pada kelenturan dan kekuatan otot ekstensor pergelangan tangan serta otot-otot bahu. Berdasarkan studi dari Van Rijn *et al* (2009) beberapa pasien tennis elbow juga melaporkan bahwa mereka mengalami penurunan kekuatan menggenggam dan kesulitan untuk membawa barang dengan tangan mereka khususnya saat posisi siku mereka lurus.

Berbagai jenis terapi dapat diberikan pada penderita *tennis elbow*. Menurut Stasinopoulos *et al* (2005) latihan penguatan dan latihan peregangan adalah komponen utama dalam program latihan pada kasus *tennis elbow*. Sebuah penelitian dari Peterson (2014) menunjukkan bahwa hanya dengan latihan eksentrik atau latihan konsentrik pada otot ekstensor lengan bawah dapat memberikan perubahan yang signifikan dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot ekstensor lengan bawah pada penderita *tennis elbow* kronis. Studi lain dari Ju-hyun Lee *et al* (2018) menunjukkan *shoulder stabilization exercise* memberikan peningkatan kekuatan genggam yang lebih signifikan dibandingkan kelompok *wrist extensor eccentric control exercise* pada pasien *tennis elbow*, namun untuk penurunan nyeri tidak ada perbedaan yang signifikan.

Keberagaman dari penelitian-penelitian terdahulu ini membuat penulis tertarik untuk mengulas latihan penguatan yang lebih efektif untuk pasien *tennis elbow* berdasarkan artikel terdahulu. Oleh karena itu peneliti melakukan studi berupa *literature review* yang berjudul “Efektifitas Latihan Penguatan Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kondisi *Tennis Elbow*”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas latihan penguatan dalam menurunkan nyeri pada kondisi *tennis elbow* berdasarkan *literature review* yang ada?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Dari penelitian *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui temuan/hasil, dan pembahasan tentang efektifitas latihan penguatan terhadap penurunan nyeri pada kondisi *tennis elbow* pada penelitian terdahulu.

2. Tujuan khusus:

- a. Mengidentifikasi manfaat latihan penguatan terhadap penderita *tennis elbow*
- b. Mengidentifikasi mekanisme terjadinya *tennis elbow*
- c. Mengidentifikasi mekanisme penurunan nyeri dengan latihan penguatan pada kondisi *tennis elbow*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang efektifitas latihan penguatan terhadap penurunan nyeri pada kondisi *tennis elbow*.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai acuan pada penelitian lain dengan pembahasan yang sama.