

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS BERMAIN BULUTANGKIS
DENGAN KECENDERUNGAN TERKENA *TENNIS ELBOW*
DI GOR BULUTANGKIS DIRGANTARA KARTASURA**



SKRIPSI

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan
gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Disusun oleh:

**DHIAN KUSUMAWARDANI
J110050035**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam mewujudkan Indonesia Sehat 2010, telah ditetapkan misi pembangunan kesehatan, yaitu menggerakkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan, mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat, memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau, memelihara dan meningkatkan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat serta lingkungannya (Mardiman, 1999).

Cedera menjadi suatu risiko bagi siapa saja yang berolahraga, terutama atlet. Umumnya cedera terjadi antara lain karena benturan (kontak fisik atau terjatuh) bisa juga karena melakukan gerakan yang salah berulang-ulang dalam waktu lama, atau bisa karena latihan yang berlebihan dan peralatan olah raga yang tidak ergonomis. Makin berisiko jenis olahraganya, makin serius cedera yang bisa terjadi. Bagian paling luar dari struktur tubuh kita adalah musculoskeletal yang berfungsi untuk menunjang tubuh, pelindung organ vital dan untuk pergerakan. Bagian inilah yang mudah terjadi cedera, bisa mengenai jaringan lunak (otot, ligamen, tendon) dan atau jaringan keras (tulang atau sendi) (Triono , 2009).

Pada dasarnya ada dua jenis cedera yang biasa terjadi dalam dunia olahraga. Cedera (trauma) akut yang merupakan cedera berat terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, patah tulang karena terjatuh, dislokasi, atau

robek pada ligament. Jenis kedua adalah cedera yang parah/berlaru-larut, cedera ini lebih sulit di deteksi dan biasanya sulit untuk di ketahui gejala-gejala awalnya. Cedera berlarut disebabkan oleh benturan-benturan kecil yang terjadi pada bagian tubuh tertentu secara berulang-ulang selama kurun waktu tertentu dan secara perlahan dan lambat laun akan mengganggu aktivitas latihan (Paul, 1997).

Cedera olahraga adalah segala bentuk ruda paksa/trauma sebagai akibat berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga (Pamungkas, 2009).

Hal dibenci seseorang yang gemar berolahraga adalah saat cedera. Pertama karena sakit, kedua karena tidak bisa bekerja sempurna, ketiga karena untuk sementara waktu tidak bisa melakukan hobi atau olahraga yang disukai tersebut dan yang keempat karena menjadi stress sendiri terutama jika waktu pemulihannya lambat (Apriyanto, 2009).

Aktivitas olahraga bulutangkis terdiri dari berbagai jenis gerakan antara lain gerakan yang menggunakan lengan. Gerakan-gerakan ini bila dilakukan tidak terkontrol akan menimbulkan cedera. *Tennis Elbow* memang termasuk cedera siku dan banyak dijumpai pada pemain tennis yang melibatkan tangan dan pergelangan tangan secara berlebihan. Cedera ini tidak hanya menimpa atlet tennis, pemain bulutangkis, para ibu rumah tangga yang melakukan gerakan yang tidak biasa seperti mencuci dan memeras pakaian juga mengalaminya. Sopir truk, tukang kayu, olahraga angkat berat, olahraga

lempar bola, montir, pemahat, bahkan profesi dokter gigi pun tak lepas dari penyakit ini sehingga penggunaan *tennis elbow* kurang tepat apabila hanya digunakan untuk olahraga tennis (Samuel, 2009).

Kebanyakan nyeri pada tulang dan otot dimana saja termasuk pada siku terjadi akibat gerakan kuat yang berulang-ulang dan berkepanjangan. Gerakan di siku dilakukan oleh dua kelompok otot yang kerjanya saling berlawanan, yaitu kelompok otot fleksor yang melekat pada siku bagian sisi dalam (medial) untuk membengkokkan lengan bawah pada sendi siku dan kelompok otot ekstensor yang melekat pada siku bagian sisi luar (lateral) untuk meluruskan lengan bawah pada sendi siku (Siburian, 2008).

Tennis Elbow merupakan salah satu kondisi cedera siku *epicondylus lateralis humeri* yang pada umumnya diderita pada orang berusia 30 th sampai 55 tahun. Banyak para ahli yang menganggap bahwa gerakan yang terus-menerus dan intensif dalam bentuk pronasi dan supinasi dengan tangan yang memegang raket menimbulkan *over strain* pada otot-otot ekstensor lengan bawah yang berorigo pada *epicondylus lateralis humeri*. Tarikan pada otot-otot tersebut akan menimbulkan *microtrauma* yang makin lama akan bertumpuk menjadi *macrotrauma*, sehingga akhirnya akan menimbulkan *Tennis Elbow* (Sufitni, 2004).

Hasil penelitian oleh Mansour, 2004, dari 124 pemain bulutangkis putra rata-rata umur 23,8 tahun (10 – 52 tahun) di GOR Badminton Tehran diperoleh 12 pemain atau 9,7% yang terkena nyeri siku lateral (*Epcondylitis Lateralis*) dengan durasi latihan 9,4 jam setiap minggu selama 1688,4 jam

atau 70,35 hari ($\pm 2,5$ bulan). Oleh Apriantoyo *et al*, 2007, sebagian sampel yang diteliti adalah pebulutangkis semi profesional, dimana mereka berlatih lima hari dalam seminggu dengan jumlah jam latihan 5,1 jam perhari. Sehingga total latihan adalah 25,5 jam perminggu. Jumlah jam latihan mereka jauh lebih banyak bila dibanding dengan sampel dari penelitian terdahulu Fahlstrom, 2002, yang menggunakan olahragawan dari Swedia, dimana total jam berlatih 8,3 jam perminggu.

Penelitian Apriantoyo *et al* (2007), memperlihatkan bahwa lebih dari 50% (83 olahragawan bulutangkis) dari 163 olahragawan yang mengembalikan kuesioner pernah cedera dalam rentang 1 tahun (Januari 2005 - Januari 2006). Hasil ini menunjukkan bahwa bulutangkis cukup berisiko untuk menyebabkan cedera dan hal ini sependapat dengan penelitian Hensley *et al* (1979), Hoy *et al* (1994), (Mills 1977).

Dari penelitian Apriyanto *et al* (2007), memperlihatkan juga bahwa cedera saat pertandingan lebih tinggi sebanyak 66% dibandingkan dengan saat latihan 34%. Data ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Jorgensen *et al*, 1990, dengan menggunakan olahragawan bulutangkis yang berlatih untuk tujuan rekreasi dimana paling banyak cedera pada saat berlatih 71% sedangkan saat bertanding 29%.

Penelitian Hawkins *et al* (2001) dan Inklaar (2000), mengemukakan bahwa jenis cedera pada olahragawan bulutangkis bisa dikatakan termasuk cedera ringan yaitu nyeri otot 38,6 % dan otot tertarik 37,3%.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari segi anatomi tangan, pergelangan tangan, dan jari merupakan bagian dari *extremitas* atas yang bentuknya sangat rumit sehingga mudah sekali terkena *injury*. Sebagai organ komunikasi, tangan mempunyai fungsi sebagai organ *motoris* dan *sensoris*. Walaupun tangan, pergelangan tangan dan jari terdiri dari banyak sendi tetapi fungsinya satu sama lain saling mempengaruhi (Mudatsir, 1996).

Lengan merupakan anggota tubuh yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia karena fungsinya sangat kompleks. Manusia banyak menggantungkan produktifitasnya pada kemampuan lengan/tangan sehingga tidak sedikit yang mengalami kelainan pada lengan/tangannya akibat penggunaan yang berlebihan. Salah satu jenis cedera olahraga yang terjadi adalah *Tennis Elbow*.

Bulutangkis merupakan olahraga yang banyak menggunakan kemampuan lengan dimana penggunaan tangan dan pergelangan tangan digunakan secara berlebihan dan berulang-ulang. *Tennis Elbow* disebabkan oleh pembebanan yang berlebihan pada otot-otot ekstensor serta suatu trauma langsung. Penyakit ini ditandai adanya keluhan rasa sakit di siku bagian lateral yang kadang-kadang menjalar ke lengan bawah dan punggung tangan. Rasa nyeri muncul apabila melakukan aktivitas tangan, gerakan ekstensi pergelangan tangan melawan beban/tahanan, dilakukan penguluran ke arah fleksi dan radial deviasi pada pergelangan tangan (Suharto, 2000).

C. Pembatasan Masalah

Untuk membantu mencapai sasaran pembahasan sebagaimana yang diharapkan serta menghemat waktu, biaya dan tenaga yang ada dan karena banyaknya masalah yang ditemukan maka penulis membatasi masalah penelitian hubungan antara aktivitas bermain bulutangkis dengan kecenderungan terkena *tennis elbow* di GOR Bulutangkis Dirgantara Kartasura. Dimana pemain bulutangkis di tujukan pada pemain bulutangkis putra dan bukan atlit level nasional atau semi profesional tapi pemain yang hanya bertujuan untuk rekreasi atau menjaga kesehatan ikut dalam klub bulutangkis dan rutin bermain bulutangkis.

D. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas bermain bulutangkis dengan kecenderungan terkena *tennis elbow* di GOR Bulutangkis Dirgantara Kartasura?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas bermain bulutangkis dengan kecenderungan terkena *tennis elbow* di GOR Bulutangkis Dirgantara Kartasura

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi berbagai pihak antara lain :

1. Manfaat bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi dimasa yang akan datang.

2. Manfaat bagi Pendidikan

Hasi dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi pembaca dan dikembangkan kedalam penelitian yang lebih mendetail dalam wadah fisioterapi terutama pada penyakit *tennis elbow*.

3. Manfaat bagi Pemain Bulutangkis

Menambah pengalaman dan pengetahuan tentang cedera olahraga terutama cabang Bulutangkis yang banyak menggunakan gerakan lengan sehingga dapat lebih berhati-hati dalam bermain.