

SKRIPSI

**KEJADIAN NYERI BAHU PADA OLAHRAGAWAN BULUTANGKIS
PUTRA DI PERSATUAN BULUTANGKIS TAMA TARAMAN
YOGYAKARTA**



**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Oleh:

NURUL SAKINAH

J 110 080 217

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU
KESEHATAUNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga ialah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olah raga ialah cabang bulu tangkis. Melalui kegiatan bulu tangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial (Depdiknas 1998).

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).

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).

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).

Aktivitas olahraga bulutangkis terdiri dari berbagai jenis gerakan antara lain gerakan yang menggunakan lengan. Gerakan-gerakan ini bila dilakukan secara terus-menerus akan menimbulkan cedera seperti nyeri bahu. Nyeri bahu dapat terjadi karena pemakaian lengan yang berlebihan. (Samuel , 2009).

Nyeri bahu merupakan keluhan yang sering dijumpai sehari-hari yang disebabkan oleh nyeri lokal atau nyeri saat menggerakkan lengan, misalnya pada waktu memakai baju, menyisir rambut, mengambil dompet di saku belakang. Keluhan di atas sering menimbulkan masalah diagnostik karena

dapat melibatkan berbagai macam jaringan, seperti persendian, bursa, otot, saraf bahkan organ yang jauh dari tempat nyeri (Anonim, 2008)

Pada pemain bulutangkis nyeri bahu disebabkan oleh ketidakstabilan anterior sendi bahu adalah masalah bagi para atlet yang sering terlibat dalam gerakan *overhead*. Kondisi bahu menyakitkan telah dipelajari dalam tenis, bisbol dan berenang (Richardson, 2001).

Penelitian Apriantoyo (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 (1979), Hoy (1994), dan Mills (1977).

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

Penelitian Hawkins (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%.

Dari hasil survey pendahuluan dengan beberapa penelitian terdahulu maka peneliti tertarik mengambil penelitian tentang Kejadian Nyeri Bahu

pada Olahragawan Bulutangkis Putra di Persatuan Bulutangkis Tama Taraman Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Bahu merupakan anggota tubuh yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia karena fungsinya sangat kompleks. Manusia banyak menggantungkan produktifitasnya pada kemampuan lengan sehingga tidak sedikit yang mengalami kelainan pada lengan akibat penggunaan yang berlebihan. Salah satu jenis cedera olahraga yang terjadi adalah nyeri bahu (Sidharta, 1984).

Bulutangkis merupakan olahraga yang banyak menggunakan kemampuan lengan dimana penggunaan lengan secara berlebihan dan berulang-ulang dan dengan frekuensi tinggi serta peralatan olah raga yang tidak ergonomis akan menyebabkan timbulnya *Work Related Musculoskeletal* , salah satunya Syndroma Nyeri Bahu (Triono,2009).

Aktivitas olahraga bulutangkis terdiri dari berbagai jenis gerakan antara lain gerakan yang menggunakan lengan. Gerakan-gerakan pukulan dalam bulutangkis seperti *Forehand, Backhand, Servis, Smash, Lob, Drop Shot, Drive, Netting* bila dilakukan secara terus-menerus / tidak terkontrol akan menimbulkan cedera (Suharto, 2000).

Pada olahragawan bulutangkis nyeri bahu disebabkan oleh gerak dan fungsi juga menjadi salah satu penyebabnya yang disebabkan oleh karena

tendinitis supraspinatus, tendinitis bisipitalis, rupture rotator cuff, bursitis dan capsulitis adhesive.

C. Pembatasan Masalah

Karena luasnya permasalahan yang timbul akibat aktivitas dan karena keterbatasan peneliti, maka peneliti hanya memfokuskan pada “Kejadian Nyeri Bahu Pada Olahragawan Bulutangkis Putra di Persatuan Bulu Tangkis Tama Taraman Yogyakarta”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini agar lebih terarah dan mencapai yang diharapkan, maka perlu di rumuskan terlebih dahulu masalah – masalah yang dibahas. Dari latar belakang tersebut diatas, permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah : Apakah olahrawan bulutangkis beresiko terkena nyeri bahu di Persatuan Bululangkis Putra Tama Taraman Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui kejadian nyeri bahu pada olahragawan bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Tama Taraman Yogyakarta.

F. Manfaat Penulisan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Pengetahuan fisioterapi

Mendapatkan satu tambahan kajian mengenai permasalahan yang terjadi pada olahragawan bulutangkis dan memperbaiki fungsi fisik.

2. Keilmuan

Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai kejadian nyeri bahu pada pemain bulutangkis.

3. Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil penelitian dapat menjadi dasar penelitian berikutnya.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan ilmu pengetahuan bagi tenaga kesehatan lainnya pada umumnya dan bagi fisioterapi pada khususnya.