

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penurunan fungsi sistem musculoskeletal disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara otomatis, berkurangnya aktivitas, intake nutrisi yang kurang, polusi, serta radikal bebas. Penurunan aktivitas akan menyebabkan kelemahan serta atrofi dan mengakibatkan kesulitan untuk mempertahankan serta menyelesaikan suatu aktivitas sehari-hari (Sulianti, 2008). Gangguan pada persendian sering menyebabkan penurunan kemampuan gerak. Penurunan fleksibilitas sendi terutama persendian di bagian bawah sering diikuti oleh penurunan keseimbangan dan gangguan berjalan. Adapun faktor yang paling berperan untuk melakukan aktivitas sehari-hari adalah fleksibilitas.

Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh (Cheatam, 2008) sedangkan menurut Sajoto (2009) fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, ligament, bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu, dan usia.

Otot hamstring adalah otot yang berfungsi pada gerakan fleksi lutut, ekstensi hip, eksternal dan internal rotasi hip. Hamstring merupakan jenis otot tipe I atau tonik, dimana bila terjadi suatu patologi akan mengalami

penengangan dan pemendekan atau tightnes. Panjang otot hamstring berkaitan dengan fleksibilitas otot, dimana bila otot mengalami pemendekan maka fleksibilitas otot juga akan menurun dan timbul nyeri.

Tightness hamstring adalah pemendekan pada otot hamstring. *Tightness* dapat terjadi ketika otot bekerja secara intensif, respon otot lebih cepat untuk mengalami pemendekan. *Tightness* membuat otot yang berlawanan bekerja lebih keras. Hal ini akan membuat otot yang bekerja lebih sedikit menjadi lemah. Jika otot yang memendek tetap dibiarkan, pola jalan seseorang akan ikut berubah.

Tanpa pemeriksaan khusus kita tidak tahu bahwa seseorang terkena tightness hamstring, begitu juga dengan seseorang fisioterapi yang tidak menyadari terkadang bahwa dirinya juga terkena tightness hamstring. Setelah dilakukan penelitian pada mahasiswa/i fisioterapi D3 semester IV di Universitas Muhammadiyah Surakarta ditemukan 31 orang mengalami tightness hamstring, karena pada dasarnya efek dari tightness hamstring tidak langsung dirasakan tanpa pemeriksaan, dan apabila ini dibiarkan terus-menerus maka seseorang akan mengalami permasalahan pada aktivitas sehari-hari seperti susah rukuk pada saat sholat dan dengan seiringnya waktu perubahan pola jalanpun akan berubah.

Salah satu jenis terapi untuk fleksibilitas otot hamstring pada kasus *tightness hamstring* adalah *Muscle energy technique (MET)*. MET adalah salah satu latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot, dimana otot hamstring merupakan jenis otot tonik yang bila terjadi patologis maka otot

tersebut akan mengalami penegangan dan pemendekan. Panjang otot hamstring berkaitan erat dengan fleksibilitas otot, bila suatu otot mengalami pemendekan maka fleksibilitas otot tersebut juga akan menurun. *MET* ditujukan untuk memanjangkan otot yang mengalami pemendekan atau menurunkannya elastisitas dan fleksibilitas otot baik karena faktor patologis (trauma, infeksi, dsb) maupun fisiologis. *Muscle energy technique (MET)* adalah suatu metode penguluran/stretching yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan fleksibilitas yang dilakukan secara pasif dengan bantuan terapis.

Dengan demikian penulis mengajukan judul “Pengaruh Pemberian *MET* Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada kasus *Tightness Hamstring*”.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada pengaruh pemberian *Muscle energy technique (MET)* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada kondisi *tightness hamstring* ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Muscle energy technique (MET)* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada kondisi *tightness hamstring*.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Menambah pengetahuan tentang *tightness hamstring* dan *Muscle energy technique (MET)*, serta memberikan gambaran bagi peningkatan

khasanah ilmu fisioterapi yaitu para peserta didik dan dapat ditindak lanjuti pada penelitian berikutnya.

2. Manfaat praktis

Temuan inian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan wawasan tentang penggunaan *Musle energy technique (MET)* sebagai salah satu modalitas untuk meningkatkan fleksibilitas, dan acuan dalam membuat program kesehatan serta pencegahan kepada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Surakarta terutama jurusan Fisioterapi.