

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia yang membutuhkan gerakan bahu yang repetitif dan eksplosif. Gerakan-gerakan ini dapat meningkatkan risiko cedera bahu, salah satunya adalah shoulder pain. Shoulder pain dapat menyebabkan rasa nyeri, kaku, dan kelemahan pada bahu, sehingga dapat mengganggu performa atlet bulutangkis.

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/kegiatan olahraga itu. Perkataan “olahraga” mengandung arti akan adanya suatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani (Giriwijoyo, 2017). Sebagai contoh yaitu olahraga “bulutangkis”, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan tenaga dan fisik yang kuat, dikarenakan pemain diharuskan terus bergerak, melompat dan berlari untuk bisa menciptakan peluang menang dalam permainan. Bulutangkis sendiri memiliki karakteristik gerakan yang *explosive*, cepat dan menuntut terjadinya kontraksi secara terus menerus khususnya pada otot persendian bahu, pinggang, lutut sampai dengan persendian ankle dan kaki, sehingga bulutangkis memiliki risiko cedera/*injury* yang tinggi bagi para atletnya(Jefri et al., 2018).

Data WHO (2015), mengatakan risiko atlet yang cidera akibat bermain bulutangkis diperkirakan sebanyak 108 kasus atau sebanyak 10,84% dari 1.000 pertandingan. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot, dan kerangka yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Secara umum cedera adalah segala kerusakan atau cedera yang diderita atau diderita oleh seseorang (Basiran, 2020). Dengan demikian cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, latihan, atau pertandingan olahraga. Cedera merupakan kendala bagi atlet atau atlet untuk berhenti berolahraga atau berlatih selama beberapa waktu dan sampai seseorang pensiun dini untuk penampilan olahraganya (Basiran, 2020).

*Shoulder Pain* masih menjadi permasalahan umum dan seringkali dijumpai pada atlet *badminton* baik di Indonesia maupun di dunia. *Shoulder pain* diklasifikasikan sebagai peradangan sendi bahu dan ekstremitas atas yang lemah atau dapat juga terjadi karena spastisitas otot, dimana terdapat kerusakan pada bagian otak yang mengontrol otot-otot dan meningkatkan tonus otot. Spastisitas akan menekan otot-otot dan bergerak secara abnormal akibat spasme sehingga akan mengakibatkan sensasi nyeri (David et al., 2021). *Shoulder pain* juga dapat diklasifikasikan sebagai postur tubuh yang tidak seimbang dan adanya gerakan *overhead* yang terjadi secara berulang-ulang sehingga memberikan tekanan yang signifikan pada sendi bahu yang dapat menyebabkan keluhan dan cedera terkait bahu (*shoulder pain*) pada pemain *badminton* (Abdullah et al., 2023).

Angka kejadian *shoulder pain* di dunia pada atlet *badminton* yakni sebesar 18,1% yang melibatkan ekstremitas atas berhubungan dengan jenis cedera yang berlebihan (Pardiwala et al., 2020). Secara global, prevalensi *shoulder pain* dan disabilitas yang diukur menggunakan *Shoulder Pain and Disability Index* (SPADI) menunjukkan rata-rata 8,01% *shoulder pain* dan 4,96% disabilitas terjadi pada atlet *badminton* (Patil et al., 2022). Sedangkan di Indonesia cedera yang sering terjadi pada atlet badminton yaitu *shoulder pain* sebesar 45%, *sprain* sebesar 8.8%, dislokasi sebesar 5%, subluksasi sebesar 1.3%, dan ruptur ligamen sebesar 1.3% (Efendi & Rochmania, 2019).

Hasil studi pendahuluan pada bulan desember 2023. Dalam kegiatan latihan rutin club persatuan bulutangkis putra jember didapatkan informasi bahwa dari 25 atlet bulutangkis putra jember dan 17 diantaranya mengatakan sering mengalami *shoulder pain* dan merasa mengalami pengalaman nyeri yang luar biasa.

*Shoulder pain* adalah rasa sakit yang timbul di atau sekitar bahu. Nyeri bahu dapat berasal dari sendi itu sendiri, atau dari salah satu bagian otot, ligamen atau tendon yang membentuk struktur bahu. *Shoulder pain* biasanya memburuk dengan aktivitas gerakan lengan atau bahu akibat overuse atau penggunaan bahu yang melampaui batas. Hal ini semakin berisiko pada orang yang memiliki pekerjaan berat serta orang yang berolahraga (Setiajaya, 2022).

Menurut (Zhou et al., 2023) mengungkapkan bahwa *shoulder pain* disebabkan oleh ketidakstabilan, diskinesia scapulothoracic, atau

pelampiasan subakromial akan berdampak negatif terhadap performa selama bulutangkis bermain dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, misalnya dengan mengganggu tidur. Selain itu, lebih dari sepertiga pemain bulutangkis terus mengeluh nyeri bahu untuk berlatih atau bermain, yang mungkin meningkatkan kemungkinan mengalami cedera bahu.

Berdasarkan kasus pada *shoulder pain* diatas sering dikaitkan dengan kekurangan *stretching*. *Stretching* sendiri merupakan komponen penting dari kebugaran jasmani dan kinerja olahraga yang berhubungan dengan kesehatan (Reguero et al., 2023). Oleh karena itu, latihan yang meningkatkan kelenturan biasanya dimasukkan dalam rutinitas para atlet, dalam resep untuk orang yang tidak banyak bergerak, orang dengan patologi apa pun yang berkaitan dengan mobilitas, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. *Stretching* dinilai di sebagian besar kesehatan (Reguero et al., 2023).

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Penggunaan *stretching* yang tidak tepat/sesuai memiliki dampak negatif yang cukup besar, antara lain dapat menimbulkan cedera, nyeri yang sangat sakit dibagian punggung, serta gaya bermain bulutangkis. Risiko cedera yang memungkinkan terjadi yaitu radang pada otot, trauma, infeksi, serta psikis. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan *Stretching* Dengan Kejadian *Shoulder Pain* Pada Anggota Club Persatuan Bulutangkis Putra Jember”

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah penerapan *Stretching* pada anggota club Persatuan Bulutangkis Putra Jember?
- b. Bagaimanakah kejadian *Shoulder Pain* pada anggota club Persatuan Bulutangkis Putra Jember?
- c. Apakah ada hubungan *Stretching* dengan kejadian *Shoulder Pain* pada anggota club Persatuan Bulutangkis Putra Jember?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *stretching* dengan kejadian *shoulder pain* pada anggota club persatuan bulutangkis putra jember

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penerapan *Stretching* pada anggota club persatuan bulutangkis putra jember
- b. Mengidentifikasi kejadian *Shoulder Pain* pada anggota club persatuan bulutangkis putra jember
- c. Menganalisis hubungan *Stretching* dengan kejadian *Shoulder Pain* pada anggota club persatuan bulutangkis putra jember

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Persatuan Bulutangkis**

Memberikan pengetahuan tambahan bagi persatuan bulutangkis untuk mengetahui terjadinya *Shoulder Pain* akibat kurangnya penerapan *Stretching*.

### **2. Bagi Praktek Keperawatan**

Mengembangkan kajian teoritis maupun penelitian yang terkait hubungan *Stretching* dengan kejadian *Shoulder Pain*.

### **3. Institusi Pendidikan Kesehatan**

Sebagai bahan tinjauan keilmuan di bidang keperawatan medikal bedah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik dalam menerapkan asuhan keperawatan medikal bedah.

### **4. Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar, acuan atau memberikan informasi kepada masyarakat pada umumnya dan pada persatuan bulutangkis khususnya tentang hubungan *Stretching* dengan kejadian *Shoulder Pain* pada persatuan bulutangkis