

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh semua kalangan, baik itu anak-anak, pemuda dan orang tua. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola yang dapat dilakukan dilapangan dengan perlengkapan yang seadanya. Sepakbola merupakan olahraga yang paling rentan terhadap cedera, hal tersebut dapat terjadi karena sepakbola identik dengan permainan adu fisik (Emily & Wibisono, 2021).

Cedera (*injury*) merupakan kerusakan fungsi tubuh akibat dari peristiwa kekerasan yang mengenai jaringan tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif. Cedera dapat dianggap sebagai pengaruh merusak terhadap jaringan hidup oleh benturan fisik yang bersifat fisik/mekanik. Cedera juga disebut kerusakan atau luka yang dialami atau diderita seseorang. Cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi ketika sedang melakukan olahraga. Seorang atlet cedera merupakan hal terburuk yang harus dihindari, salah satu cedera dalam sepakbola ialah *Ankle sprain* (Akkase, 2023).

Ankle sprain merupakan salah satu cedera akut yang sering terjadi pada sendi pergelangan kaki. Hal tersebut terjadi akibat adanya penekanan, melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba keseleo dan mempengaruhi pada bagian sisi pergelangan kaki, bagian lateral dan ligament. Cedera *ankle sprain* terjadi pada pergelangan kaki gerakan eversi sangat jarang terjadi dari pada gerakan inversi (Faris, 2022).

Menurut Riskesdas (2018) persentase kejadian *ankle sprain* yaitu sebesar 32,8%. Secara global, prevalensi *Ankle sprain* dan disabilitas diukur menggunakan *Foot and Ankle Disability Index* (FADI) menunjukkan *ankle sprain* di Jawa Timur sebesar 30,5%. Kejadian *ankle sprain* pada kelompok umur 5-14 tahun terdapat data 23,1%, pada kelompok umur 15-24 terdapat data 37,5%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok umur tersebut persentase *ankle sprain* cukup tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Februari 2024 di *Club Sepak Bola Arjasa Situbondo* didapatkan hasil bahwa kejadian *ankle sprain* sebanyak 22% dalam rentang 6 bulan terakhir, salah satunya disebabkan kurangnya *stretching* sebelum melakukan pertandingan.

Stretching merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktivitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan suatu olahraga. *Stretching* ini umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik, pada dasarnya adalah suatu bentuk mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. *Stretching* dilakukan sebelum latihan bermanfaat untuk mempersiapkan tubuh secara psikologis performance (Mariyanto, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa kejadian *ankle sprain* diakibatkan karena kurangnya *stretching* sebelum melakukan olahraga. Kurangnya *stretching* sebelum melakukan aktivitas lebih rentan dengan kejadian *ankle sprain*, karena saat melakukan *stretching* merupakan bentuk dari penguluran atau peregangan otot-otot di setiap anggota badan

agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan terjadi (H. Y. Handayani, 2019).

Solusi dari permasalahan *Stretching* yakni dapat dilakukan sebagai bagian dari pemanasan sebelum aktivitas fisik, atau sebagai bagian dari pendinginan setelah berolahraga. *Stretching* yang dilakukan secara tepat dengan pemanasan yang meliputi pemanasan ringan seperti berjalan, fleksibilitas, peregangan di seluruh tubuh, perlahan dan terkendali, peregangan post-aktivitas, dan saat melakukan peregangan tidak merasa nyeri ataupun rasa ketidaknyamanan.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kurangnya persiapan fisik sebelum olahraga, terutama kurangnya *stretching*, dapat meningkatkan risiko cedera *ankle sprain*, yang pada gilirannya dapat menghambat kinerja dan partisipasi atlet dalam pertandingan sepakbola. Solusi dan strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan implementasi praktik *stretching* sebagai bagian integral dari pemanasan sebelum aktivitas fisik, dengan harapan dapat mengurangi insiden cedera *ankle sprain* pada pemain sepakbola.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah penatalaksanaan *stretching* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo?
- b. Bagaimanakah kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo?

- c. Adakah Hubungan *stretching* dengan kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *stretching* dengan kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis penatalaksanaan *stretching* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo.
- b. Menganalisis kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo.
- c. Menganalisis hubungan *stretching* dengan kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo.

D. Manfaat

1. Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi bagi layanan kesehatan dalam memberikan edukasi berkaitan dengan masalah penanganan cedera *ankle sprain*.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan sebagai bahan referensi untuk mengaplikasikan kemampuannya serta meningkatkan informasi yang baik dan benar berkaitan dengan penanganan cedera *ankle sprain*.

3. *Club* sepakbola Arjasa Situbondo

Dapat dijadikan sebagai literasi dan acuan dalam memberikan penanganan cedera *ankle sprain* pada atlit.

4. Peneliti lain

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti lain sebagai pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait penanganan cedera *ankle sprain* dengan terapi yang berbeda.

