

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sekarang sudah mampu menyesuaikan sesuai dengan perkembangan zaman. Hal ini selaras dengan kehidupan manusia yang semakin maju dan modern. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dikerjakan dengan teratur serta terencana sesuai tujuan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan memupuk kekuatan baik jasmani maupun rohani. Selain itu, aktivitas olahraga jika dikerjakan secara baik dan teratur maka bermanfaat untuk diri sendiri. Olahraga bertujuan sebagai pendidikan, rekreasi, kesehatan, dan prestasi. Olahraga bisa dikerjakan melalui kegiatan permainan, adapun jenis permainan yang dilakukan cukup beragam baik secara individu, berpasangan maupun berkelompok, dapat divariasikan menggunakan alat atau permainan yang tidak menggunakan alat, hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini akan dibahas tentang olahraga dayung PODSI.

Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia atau biasa disingkat PODSI Kabupaten Pemalang adalah wadah disalah satu bagian dari olahraga yang ada di kabupaten Pemalang berfokus pada olahraga air atau dayung Kayak, cano, rowwing, dan dragon boat. Podsi kabupaten pemalang merupakan cabang baru di kabupaten pemalang berdiri pada tahun 2017, terbilang baru untuk sebuah organisasi olahraga namun sudah memiliki banyak atlet dan prestasi yang didapat. Atlet- atlet dayung kabupaten

pemalang rata-rata adalah usia remaja.

Sebagai badan penyelenggara olahraga dayung Indonesia, PODSI meningkatkan prestasi atlet dengan menyelenggarakan kejuaraan antar kelompok umur dengan menyeleksi atlet berbakat melalui organisasi dayung regional. Situasi dan permasalahan dayung di Jawa Tengah terkait pembinaan pendayung, pembibitan pemain, dan pelaksanaan sarana dan prasarana hasil pengembangan klub tidak sesuai harapan. Kehadiran PODSI di beberapa daerah diharapkan dapat meningkatkan perkembangan olahraga dayung Indonesia. Hal ini membuat kami bangga dengan prestasi olahraga dayung kelas dunia di Indonesia. Dayung adalah olahraga tahan yang membutuhkan kapasitas tinggi dari anaerobik dan aerobik, koordinasi baik, konsentrasi panjang, tubuh besar, tungkai serta lengan panjang.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan *endurance* atlet rowing PODSI Pemalang, diperlukan suatu latihan simulasi *ergometer* dalam upaya meningkatkan *endurance* atlet. Kondisi tersebut, menjelaskan bahwa *endurance* sangat penting dalam olahraga dayung maka atlet selalu diuntut untuk berlatih lebih keras dan biasanya latihannya lebih berat apabila akan mengikuti suatu perlombaan antar daerah maupun internasional. Dari semua pelatihan yang diuntut ke atlet dayung membuat para atlet mengalami penurunan konsentrasi contohnya pada beberapa atlet dayung PODSI di kabupaten Pemalang, Para atlet di tekan untuk latihan lebih berat karena akan mengikuti perlombaan sehingga para atlet mengalami kehilangan konsentrasi dan depresi (stres) akibat harus memikul beban perlombaan dan tekanan dari pelatih dayung PODSI.

Stres merupakan salah satu beban yang dapat menyebabkan rasa

tegang maupun gangguan rasa senang yang muncul dari luar seseorang (*American Psychological Association*, 2013). Sedangkan *Clinic Community Health Centre* (2010) menjelaskan bahwa faktor yang dapat menyebabkan stress pada seseorang karena lingkungan, fisiologis, pikiran, ataupun proses pembelajaran. Tatalaksana stress dapat obat-obata maupun tanpa obat. Penanganan stress secara tanpa obat-obatan adalah relaksasi otot, dimana otot ditenggangka yang selanjutnya melemaskan ketegangan, yang pada akhirnya mengurangi ketegangan otot sehingga perasaan rileks (Muliyana, 2015).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu dari metode tanpa obat-obatan untuk manajemen stres. Stres lebih sering dialami oleh kaum remaja. Masa remaja merupakan tahapan perpindahan individu masa kekanakan menuju tahapan dewasa awal, di mana lingkungan sosial dikaitkan dengan banyak fungsi anatomi, fisiologis, emosional, dan intelektual (Rachmawati, dkk 2019).

Faktanya remaja adalah kelompok usia yang paling stres dan cemas, kini menghadapi kontroversi baru yang semakin meningkatkan risiko stres dan kecemasan akibat merebaknya COVID-19. Aktivitas yang biasanya dapat mereka lakukan saat ini terbatas, dan kegiatan sosial remaja serta kebiasaan berkumpul tidak memungkinkan dilakukan biasanya. Kondisi tersebut akan memberikan ketidaknyamanan pada kelompok rentan ini jika terjadi wabah COVID-19 (Iqbal, Rizqulloh, 2020).

Menurut Riskesdas (2018) angka kejadian stres usia remaja selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya. Masyarakat Indonesia dengan usia 15 tahun keatas mengalami gangguan kesehatan mental stress sebesar (9,8%). Kejadian gangguan mental di Jawa Tengah pada usia 15 tahun lebih sebesar

7,7%. Gangguan mental emosional adalah keadaan yang menjelaskan seseorang remaja mengalami perubahan kondisi emosional yang dapat kemudian akan menjadi keadaan patologis jika terus menerus berlanjut (Ratnawati, Astarai, 2019).

Pemberlakuan PPKM dengan level Jawa tengah sudah masuk Level aman berbagai event perlombaan olahraga akan dilakukan setelah PON XX 2021 Papua. PODSI pemalang mempersiapkan atlenya untuk kejuaran terdekat yakni DULONGMAS, Pra Kualifikasi PORPROV dan POPDA. Dengan waktu perlombaan yang sangat dekat maka intensitas latihan akan lebih masif namun pada masa pandemi ini bisa saja sewaktu-waktu hal tersebut bisa saja diundur mengingat pandemi yang belum selesai. Kondisi ini akan berefek negatif pada atlet usia remaja yang cenderung mudah mengalami stress dan tertekan.

Tujuan utama dari teknik relaksasi yaitu untuk membatasi pembentukan respon stres, terutama pada sistem saraf dan hormonal. Selain itu, teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau mengurangi gejala stres fisik saat tubuh bekerja terlalu keras untuk mengatasi masalah sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian guna menganalisis “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Atlet Dayung PODSI di Kabupaten Pemalang”.

B. Perumusan Masalah

Dari penjelasan permasalahan di latar belakang yang telah disusun, maka dapat penulis merumuskan masalah yaitu “Apakah Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Pada Atlet Dayung PODSI Kabupaten Pemalang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada Atlet dayung PODSI di Kabupaten Pemalang

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik responden meliputi ; umur, jenis, kelamin, pendidikan
- b. Menggambarkan stress sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada atlet dayung PODSI
- c. Mengidentifikasi stress setelah dilakukan pelatihan relaksasi otot progresif pada atlet dayung PODSI
- d. Menganalisis pengaruh pelatihan relaksasi otot progresif terhadap stress pada atlet dayung PODSI

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Memberikan referensi dan informasi yang diambil dari penelitian teori-teori keperawatan selama perkuliahan

2. Bagi Responden

Mengurangi masalah yang ada mengenai stres dengan dilakukan pelatihan relaksasi otot progresif.

3. Bagi Instansi terkait

Penelitian berharap penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber pengetahuan

4. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan literatur bagi peneliti berikutnya yang ingin mengambil penelitian terkait dengan penelitian ini.