

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga populer di seluruh dunia yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak hingga remaja dan dewasa. Permainan sepak bola sangat sederhana dan mudah dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu, banyak orang yang memiliki kecintaan terhadap sepakbola bahkan ingin berprestasi dan menjadikan olahraga ini sebagai sebuah profesi. Sepak bola adalah permainan sepak bola, dengan tujuan untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya sesuai dengan aturan yang telah ditentukan (Nugraha, 2016). Jadi, untuk melakukan permainan harus dipersiapkan dengan baik, atlet harus dalam kondisi fisik yang prima, tanpa ada gangguan fisik.

Seorang pemain sepak bola berisiko mengalami cedera selama karir olahraganya, baik itu cedera ringan atau cedera serius. Atlet sepak bola berisiko mengalami cedera mulai dari cedera otot, keseleo, cedera lutut, bahkan hingga patah tulang atau gegar otak. Tak sedikit atlet sepak bola nasional dan internasional yang mengalami cedera serius yang terpaksa harus mengakhiri kariernya. Salah satu cedera yang sering terjadi adalah cedera keseleo (Kleo) (Sumartiningsih, 2012).

Bahaya yang dialami oleh seorang pemain atau atlet dapat membuat prestasi seorang atlet menurun, trauma, gangguan psikis, penurunan fisik bahkan cacat tetap atau bahkan kematian (Nurchayono, 2010).

Cedera adalah kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena paksaan atau tekanan fisik atau kimia (Artanayasa dan Putra, 2014). Ada banyak jenis cedera dalam sepak bola, yaitu cedera pada pergelangan kaki, lutut, bahu, paha, punggung bahkan kepala. Cedera pergelangan kaki adalah salah satu jenis cedera yang paling umum.

Cedera pergelangan kaki dapat disebabkan oleh patah tulang pergelangan kaki, robekan, atau peregangan ligamen. Cedera pergelangan kaki yang paling umum adalah keseleo atau keseleo pergelangan kaki. Keseleo pergelangan kaki adalah peregangan atau robeknya ligamen atau kapsul sendi pergelangan kaki. Keseleo pergelangan kaki dapat terjadi pada ligamen lateral, medial, dan syndesmodik (Chin dan Hertel, 2010).

Setiap aktivitas fisik khususnya olahraga selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera pada salah satu bagian tubuh yang mengalami cedera, yaitu sendi pergelangan kaki (sprain). Keseleo pergelangan kaki, umumnya dikenal sebagai keseleo pergelangan kaki, adalah kerusakan pada ligamen kompleks lateral yang disebabkan oleh ekstensi berlebihan dengan inversi dan fleksi mendadak saat kaki tidak didukung sepenuhnya. (Sumartiningsih, 2012).

Cedera seperti keseleo dan tegang merupakan sesuatu yang masih bisa diobati dan disembuhkan dengan berbagai metode penyembuhan yang ada seperti pijat, terapi, dan operasi. Setelah menangani cedera ini, diharapkan pemain dapat segera menunjukkan performa terbaiknya tanpa terganggu oleh masalah cedera yang sama di kemudian hari, cedera yang dialami selain membutuhkan terapi latihan untuk mendukung pemulihan lengkap dari cedera yang diderita. Harapan dari terapi latihan ini adalah pemain tidak akan mengalami cedera yang sama lagi dalam waktu dekat. Namun nyatanya cedera masih dialami pemain dalam waktu dekat. (Nugroho dan Rahma, 2016)

Proses rehabilitasi yang benar tanpa terapi olahraga hanya mencapai sekitar 80% dan terapi olahraga memiliki persentase 20% yang memiliki peran penting dalam penyembuhan luka melalui proses rehabilitasi cedera. Rehabilitasi yang baik akan sangat bermanfaat bagi atlet karena meminimalkan terjadinya cedera yang sama (kambuh), hal ini dikarenakan rehabilitasi tidak sampai pada terapi latihan. (Mahfud, Slaamet, dan Mulyani, 2018).

Penelitian tentang tingkat pengetahuan pemain tentang cedera pergelangan kaki dan terapi latihan menemukan bahwa dari 30 pemain sepak bola di desa Banjarsari, 16 pemain (67,5%) memiliki pengetahuan yang kurang (Nirmalasari, Muhamat, Rizqi, 2020). Berdasarkan wawancara dengan anggota sepak bola, ditemukan bahwa pemain yang mengalami cedera pergelangan kaki dibiarkan begitu saja tanpa pengobatan dan tanpa terapi latihan. Maka berdasarkan latar belakang yang diperoleh, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan cedera pergelangan kaki dan terapi latihan pada pemain sepak bola di Desa Banjarsari.

B. Rumusan Masalah

Pasien dengan cedera sprain memerlukan tindakan keperawatan yang tepat. Kesalahan pada pasien yang terkilir dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian. Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ bagaimanakah Gambaran pengetahuan Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan Pada Pemain Sepak Bola Di Desa Banjarsari”.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* dan Terapi Latihan pada Pemain Sepak Bola di Desa Banjarsari.

D. Manfaat penelitian

1. Penulis

Menambah pemahaman dan pertolongan pada kondisi cedera *sprain ankle*.

2. Institusi

Dapat dijadikan pedoman/Masukan bagi peneliti yang akan datang dalam upaya mengembangkan ilmu pengetahuan terutama mengenai kondisi cedera sprain *ankle*.

3. Pasien dan Masyarakat

Dapat menambah wawasan pasien dan masyarakat tentang *sprain ankle* sehingga dapat mengurangi resiko cedera *sprain ankle* pada pasien dan juga pada Masyarakat.