

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga di era saat ini mengalami peningkatan yang sangat pesat dengan hadirnya berbagai macam olahraga. Olahraga memiliki peran dalam menjaga kualitas hidup manusia. Sebagai kegiatan aktivitas fisik, olahraga memiliki dampak yang baik terhadap tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Tetap aktif bergerak seperti berolahraga merupakan cara untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap baik²⁶.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya cedera pada saat olahraga salah satunya adalah ketidakpahaman perihal pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah berolahraga. Seorang atlet yang mengalami cedera akan mengalami penurunan fisik, gangguan psikologis dan rasa trauma hingga berakibat pada penurunan performa dan prestasi bahkan hal yang terburuk dapat terjadi adalah cedera permanen hingga kematian. Padahal telah diketahui bahwa olahraga dilakukan sebagai salah satu cara untuk mencegah terhadap masalah cedera. Pencegahan disamakan dengan upaya untuk mengurangi, atau menghentikan efek dan konsekuensi dari suatu risiko yang mungkin dapat terjadi¹¹. Kegiatan olahraga memiliki tahapan-tahapan yang perlu dilakukan untuk menghindari terjadi cedera seperti pemanasan (*Warming Up*), gerakan inti dan pendinginan (*cooling down*). Semua cabang olahraga penting untuk memperhatikan pemanasan sebelum beraktivitas untuk mengurangi risiko cedera saat melakukan

olahraga. Indikator yang perlu dipenuhi untuk meminimalisir cedera dan dinyatakan siap dalam melakukan gerakan inti adalah suhu tubuh meningkat, denyut nadi meningkat dan keluar keringat². Pendinginan dilakukan dari gerakan yang bersifat cepat ke lambat untuk menurunkan denyut nadi, selain itu untuk membantu mengurangi risiko cedera dan membantu mengatasi nyeri ketika selesai berolahraga.

Pemanasan yang dilakukan dengan efektif dapat memberi efek yang baik dan mempengaruhi performa ketika berolahraga. Pemanasan yang dilakukan harus memiliki durasi yang tepat, sebab peragaan yang salah dan durasi yang tidak efektif juga memiliki risiko terjadinya cedera. Penting bagi para pemain untuk melakukan latihan pemanasan dengan intensitas dan durasi yang optimal untuk meningkatkan kinerja aktivitasnya²⁵. Sementara efek pelaksanaan pendinginan dapat mengurangi dan menghindari terjadinya *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS)⁹. Pelaksanaan pemanasan dan pendinginan juga sangat penting di dalam cabang olahraga futsal.

Berdasarkan penelitian Sumadi¹⁸ sebanyak 46,7% responden di *Champion Futsal Tlogomas Malang* kurang melakukan pemanasan sehingga memiliki peluang 7,5 kali lebih besar terjadi terkena cedera dibandingkan yang melakukannya dengan baik. Oleh karena itu, pelaksanaan pemanasan yang dilakukan dengan baik dapat menghindari terjadinya *injury*. Penelitian yang dilakukan (Purwacaraka dkk, 2021)¹² ditemukan bahwa pendinginan yang dilakukan dengan tidak optimal menjadi salah satu penyebab terjadinya cedera. Pemanasan dan pendinginan yang cukup menjadi cara agar terhindar dari cedera dan meningkatkan metabolisme

tubuh¹¹. Apabila diabaikan risiko yang dapat terjadi salah satunya adalah kram otot⁴. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa betapa pentingnya pemahaman dan pelaksanaan pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga untuk mencegah risiko terjadinya cedera.

Jumlah rata-rata cedera olahraga ditemukan lebih tinggi secara bermakna pada saat pertandingan (13.8 cedera per 1000 atlet) dibandingkan pada saat latihan (4 cedera per 1000 atlet). Lebih dari 50% cedera yang dialami atlet terjadi pada ekstremitas bawah. *Sprains* pada *ligament* pergelangan kaki adalah cedera yang paling banyak terjadi pada hampir semua olahraga, yaitu mencapai 15% dari semua cedera yang ditemui. Rata-rata insidensi cedera kepala dan cedera ACL (*anterior cruciatum ligament*) meningkat secara signifikan selama masa penelitian dengan rata-rata kenaikan pertahun sebesar 7% untuk cedera kepala dan 1.3% untuk cedera ACL.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa cukup banyak mahasiswa FK Unpas yang melakukan olahraga futsal. Namun, belum ada penelitian tentang pengetahuan pemanasan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga pada mahasiswa FK Unpas. Oleh karena itu di sini penulis tertarik untuk meneliti penelitian ini karena penulis berharap dapat menilai bagaimana gambaran pengetahuan tentang pemanasan yang sebagaimana akan diambil data dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan yang dimana mereka adalah calon-calon dokter di masa yang akan datang sehingga diharapkan dapat menjadi *role model* untuk perubahan perilaku yang lebih sehat.