

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pemerintah Indonesia menghimbau masyarakat untuk lebih aktif dalam berolahraga, guna menekan angka kesakitan yang diakibatkan oleh berbagai jenis penyakit. Lari merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat diminati karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan hampir di mana saja. Selama ini, lari telah menjadi pilihan utama sebagai bentuk olahraga rekreasi yang populer di seluruh dunia. Pertumbuhan olah raga lari mencapai 307% pada pelari marathon Amerika Serikat (482.000 pada tahun 2000 menjadi 1.960.000 pada tahun 2014). Di lihat dari partisipasi masyarakat terhadap lari, jumlah pelari akan bertambah tiap tahunnya (Damsted, 2017). Fenomena ini juga terjadi di Indonesia, banyak masyarakat yang turut berpartisipasi dalam kegiatan lari atau marathon yang diselenggarakan di berbagai daerah seperti yang diadakan di Yogyakarta “Borobudur Marathon 2023” Digelar pada 19 November 2023, lomba ini diikuti oleh 10ribu pelari dengan kategori jarak lomba pada tahun ini adalah 42K (*Marathon*), 21K (*Half Marathon*), dan 10K (Artikel Lifestyle Kontan, 2023).

Seperti olah raga lainnya, lari memiliki dampak positif terhadap kesehatan, termasuk menurunkan resiko penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Di lain pihak, lari dapat menimbulkan cedera. Cedera akibat lari salah satunya adalah *Medial Tibial Stress Syndrome* (MTSS) yang dapat berdampak pada 70% pelari dalam setahun (Deshmukh, 2022). *Medial Tibial Stress Syndrome* (MTSS) adalah ketidaknyamanan dan nyeri di daerah kaki akibat tekanan berulang. Kondisi ini terjadi karena penggunaan otot secara berlebihan. MTSS disebabkan oleh penggunaan system muskuloskeletal bagian tibia yang berlebihan (Nielsen, 2014)

Dalam penelitian tahun 2016 oleh Sadiya Sultana dkk. di Bangladesh, terlihat bahwa lebih dari seperempat (25,9%) atlet pria dari beberapa klub terkemuka menderita MTSS, sementara 3,4% memiliki riwayat (prevalensi) kondisi tersebut (Sultana S, Mondal R, Madumita M, et al, 2016). Prevalensi segala bentuk cedera pada pelari jarak pendek adalah 46,61% dan pada pelari jarak jauh adalah 54,47%. Dari kelompok yang cedera, 79% cedera dilaporkan terjadi saat latihan, sementara hanya 16% yang terjadi saat kompetisi. Sedangkan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Jogja playon, prevalensi atau angka kejadian cedera pada lari, banyak pelari mengalami cedera pada betis, *MTSS*, *iliotibial band syndrome*, *plantar fasciitis* dan *hamstring* (Agustin, 2022).

Faktor yang menyebabkan cedera MTSS antara lain kesalahan pelatihan yang termasuk dalam jarak tempuh berlebihan, perubahan intensitas yang cepat dan peningkatan jarak lari yang tiba-tiba. Peningkatan jarak lari yang berlebihan secara mendadak dapat membebani kemampuan untuk perubahan adaptif dan perbaikan jaringan, yang pada akhirnya menyebabkan MTSS (Sultana S, Mondal R, Madumita M, et al, 2016). Resiko cedera MTSS meningkat karena kekurangan vitamin D, osteoporosis, dan kaki datar (Cleveland Clinic, 2020).

Gejala MTSS antara lain melibatkan bengkak di sekitar tulang tibia, serta nyeri saat berlari yang berlanjut ke esok paginya. Gejala lain yang timbul dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang meningkat terutama selama berlari dimana cedera akan semakin parah, dan berlangsung lebih lama (Patel PY, 2020). Nyeri pada sisi lateral terasa tumpul, memburuk setelah latihan, dan mereda dengan istirahat, bahkan mungkin persisten bahkan saat istirahat pada kasus sindrom stres tibia medial yang parah (Ambegaonkar JP et al, 2016).

Gejala MTSS dapat diatasi dengan metode R.I.C.E therapy yang

merupakan terapi kombinasi yang terdiri dari : R = Rest, I = Ice, C= Compression, E = Elevation, (Bisa, 2022). Rest (Istirahat): Area yang mengalami cedera perlu diistirahatkan dan tidak digunakan/digerakkan selama periode akut, biasanya 1-3 kali 24 jam. Ice (Es): Diberikan kompres es pada area yang cedera selama 10-15 menit (atau lebih lama pada bagian proksimal), dengan tujuan untuk menyebabkan vaso konstriksi pada pembuluh darah arteri, mengurangi pembengkakan, serta meredakan rasa nyeri. Compression (Pembalutan):Melibatkan pembalutan area yang cedera menggunakan verban elastis atau sejenisnya. Pembalutan ini bertujuan menekan pembengkakan. Elevation (Peninggian): Area yang cedera ditinggikan lebih tinggi dari jantung dengan sudut sekitar 15-30 derajat. Hal ini membantu aliran darah balik dan mengurangi perdarahan serta pembengkakan (Bisa, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan fenomena menarik di Lapangan Rampal Kota Malang ketika salah satu pelari mengeluhkan nyeri pada tulang kering yang serupa dengan tanda dan gejala cedera MTSS. Pelari tersebut melaporkan adanya rasa sakit yang terjadi saat berjalan maupun berlari. Menariknya, pelari tersebut telah mengalami nyeri tulang kering tersebut dalam jangka waktu yang cukup lama, bahkan berbulan-bulan dengan keluhan setiap habis berlari. Nyeri ini bersifat episodik, muncul dan hilang, terutama saat pelari tidak sedang berlatih lari, namun akan muncul kembali ketika pelari melakukan aktivitas lari dengan jarak dan waktu yang cukup lama. Pelari tersebut cenderung berlari di permukaan keras dan juga mengeluhkan ketidaknyamanan dari sepatu serta sol yang keras. Meskipun pelari mengeluhkan hal tersebut, pelari tetap rutin berlari selama berbulan-bulan, Namun pelari tidak mengetahui bahwa dia sedang mengalami cedera MTSS sehingga pelari hanya menyimpulkan bahwa cederanya hanya cedera biasa. Pelari juga melaporkan bahwa nyeri tetap terjadi meskipun sudah

melakukan pemanasan sebelum sesi latihan.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu (Rohmatulloh, 2024). Pengetahuan (knowledge) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (recall) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk., 2021). Akibat dari kurangnya pengetahuan pelari terhadap cedera MTSS maka pelari menangani cedera dengan menerapkan teknik pemijatan di sepanjang betis hingga tungkai, namun nyeri pada tulang kering masih tetap ada. Komplikasi yang mungkin terjadi pada cedera MTSS menimbulkan pembengkakan di kaki yang mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi. Cedera MTSS juga menimbulkan Tendinitis yang menyebabkan gejala nyeri hebat.

Perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu klien mengenal kesehatannya. Edukator berperan membantu pasien meningkatkan kesehatannya melalui pemberian pengetahuan tentang kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, sehingga pasien dan keluarga dapat mengetahui pengetahuan yang penting untuk meningkatkan kepatuhan obat terhadap hipertensi (Kusnanto, 2014). Perawat sebagai educator/pendidik menjalankan perannya dalam memberikan pengetahuan, informasi, dan pelatihan ketrampilan kepada pasien, keluarga pasien maupun anggota masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan (Sunanto, dalam Himam, 2023).

Solusi untuk perawat kedepannya adalah mengintegrasikan edukasi

komprehensif tentang cedera MTSS ke dalam praktik mereka. Hal ini mencakup memberikan informasi yang jelas dan relevan kepada pasien tentang penyebab, gejala, dan faktor risiko cedera MTSS, serta strategi pencegahan yang efektif. Perawat juga harus memberikan panduan yang tepat tentang penatalaksanaan yang benar, termasuk tindakan pertolongan pertama, penanganan nyeri, dan rencana rehabilitasi yang sesuai. Penting bagi perawat untuk memastikan bahwa pasien memahami cara mengurangi risiko cedera muskuloskeletal selama latihan dengan memberikan saran tentang teknik latihan yang aman dan penyesuaian intensitas aktivitas. Dengan demikian, perawat dapat meningkatkan pengalaman pasien dalam proses rehabilitasi dengan memberikan dukungan yang berkelanjutan dan informasi yang terpercaya.

Oleh karena, peneliti mengangkat judul “Hubungan antara pengetahuan tentang MTSS dengan perilaku pelari pada pertolongan pertama cedera MTSS pada pelari di Lapangan Rampal Kota Malang.” Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan yang lebih baik tentang faktor risiko dan penanganan yang tepat terkait MTSS dalam konteks olahraga lari.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang muncul pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara pengetahuan pelari mengenai pertolongan pertama pada cedera MTSS dengan perilaku mereka dalam memberikan pertolongan pertama?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Utama**

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pertolongan pertama cedera MTSS pada pelari.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan pelari tentang cedera MTSS.
2. Mengidentifikasi perilaku pelari dalam memberikan Pertolongan Pertama pada cedera MTSS.
3. Menganalisis adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pertolongan pertama cedera MTSS pada pelari.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.5. Manfaat Akademisi**

1. Pengetahuan Baru: Penelitian ini dapat menyumbang pada literatur akademik dengan menyajikan pengetahuan baru tentang hubungan antara pengetahuan dan perilaku pelari dalam konteks pertolongan pertama cedera MTSS.
2. Basis Penelitian Lanjutan: Temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan di bidang olahraga, pertolongan pertama, dan kesehatan atlet, membuka peluang untuk penelitian yang lebih mendalam dan spesifik.

## **1.6. Manfaat Praktis**

1. Peningkatan Keterampilan Praktisi Kesehatan: Bagi praktisi klinis dan pelatih olahraga, penelitian ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan mereka terhadap faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku pelari, sehingga mereka dapat memberikan bimbingan dan saran yang lebih baik.
2. Perbaikan Protokol Pertolongan Pertama: Hasil penelitian dapat merangsang pembaruan protokol pertolongan pertama untuk cedera MTSS, memastikan bahwa prosedur yang dianjurkan mencerminkan pengetahuan terkini dan praktik terbaik.
3. Pengembangan Kebijakan Keolahragaan: Bagi pihak yang terlibat dalam pengembangan kebijakan di dunia olahraga, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna dalam merancang kebijakan yang mendukung kesehatan dan keselamatan atlet.