

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Era yang semakin global menjadikan orang semakin sibuk dengan kegiatan yang menuntut mereka harus selalu siap dalam keadaan apapun. Banyaknya aktivitas itu membuat orang mengabaikan kesehatan mereka sampai mereka sadar bahwa kesehatan sangatlah penting untuk menunjang aktivitas mereka karena tanpa kesehatan mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Gangguan yang sering terjadi adalah hipertensi, stres, kelelahan yang amat sangat dan cedera pada sendi. Salah satunya adalah cedera yang terjadi pada sendi lutut.

Seperti yang diungkapkan oleh, Hardianto Wibowo (1995: 12) mengklasifikasikan cedera yang terjadi sewaktu melakukan olahraga, berdasarkan anggota tubuh beserta persentasenya yaitu 1). Kepala 1 %, 2). Leher 1,5 %, 3). Lengan 14 %, 4). Badan 1 %, 5). Punggung 16 %, 6). Tangan dan pergelangan tangan 4 %, 7). Pinggang dan panggul 5,5 % 8). Paha 9 %, 9). Lutut 22,5 %, 10). Kaki atau tungkai bawah 10 %, 11). Tumit 14 %, 12). Telapak kaki 1,5 %. Dari pernyataan di atas cedera yang paling sering terjadi adalah cedera lutut, punggung dan lengan.

Sendi lutut merupakan persendian yang sangat penting dalam tubuh, karena selain berfungsi sebagai alat gerak yang cukup tinggi mobilitasnya, juga sebagai penopang berat tubuh saat berdiri. Hal ini meningkatkan kemungkinan untuk terjadinya cedera pada daerah tersebut saat beraktivitas,

baik saat berolahraga atau aktivitas sehari-hari. Cedera pada persendian lutut dapat juga disebabkan oleh trauma (benturan), *arthritis*, atau aktivitas sehari-hari yang berlebihan, oleh sebab itu nyeri pada lutut menjadi keluhan yang paling banyak dirasakan oleh setiap orang. Keluhan yang dirasakan dapat berbeda-beda, mulai dari keluhan ringan sampai berat, tergantung dari beratnya cedera yang terjadi. Menurut Hardianto Wibowo (1995: 13) cedera secara praktis berdasarkan berat ringannya dapat diklasifikasikan menjadi cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat.

Apabila seseorang sudah mengalami cedera maka harus secepatnya dilakukan penanganan untuk menyembuhkan agar tidak semakin parah yang bisa mengganggu aktivitas. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh penderita untuk menyembuhkan cedera yang mereka alami. Salah satunya adalah cara alternatif yaitu dengan melakukan terapi massase.

Berdasarkan pengamatan ternyata masih banyak orang disekitar penulis yang belum mengetahui bahwasanya terapi massase dapat diterapkan untuk mengobati cedera lutut. Untuk itu penulis melakukan penelitian yang difokuskan pada tingkat keberhasilan terapi massase untuk menyembuhkan cedera lutut pada penderita cedera lutut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui berbagai masalah yang timbul dalam penelitian ini, yaitu:

1. Banyaknya orang mengeluhkan nyeri pada lutut dan sulit untuk digerakkan.

2. Belum diketahui bagaimana pengaruh terapi masase terhadap cedera lutut.
3. Belum diketahuinya tingkat keberhasilan terapi masase terhadap cedera lutut.

### **C. Batasan Masalah**

Agar pembahasan pada penelitian ini tidak terlalu meluas, dalam penelitian ini hanya akan membahas tingkat keberhasilan terapi masase dalam menyembuhkan cedera pada lutut yang dialami oleh beberapa orang. Hal ini didorong oleh pertimbangan peneliti berkaitan dengan waktu, biaya, dan tenaga tanpa mengorbankan kebermaknaan penelitian ini.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas dapat diambil suatu rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat keberhasilan terapi massase untuk mengurangi cedera lutut”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan terapi masase untuk mengurangi tanda peradangan pada cedera lutut.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan atau ilmuwan lainnya yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang metode terapi masase pada penderita cedera lutut.
2. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini memberikan informasi sebagai salah satu usaha penyembuhan terutama bagi penderita cedera lutut untuk menggunakan terapi masase dalam penanganan kasus cedera lutut.
3. Bagi para masseur dan masseuse, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki segala kekurangan yang ada dalam metode terapi masase dan usaha-usaha pengembangannya.