

Bab 1

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah:

Nyeri bahu adalah rasa sakit yang timbul di atau sekitar bahu. Nyeri bahu dapat berasal dari sendi itu sendiri, atau dari salah satu bagian otot, ligamen atau tendon yang membentuk struktur bahu. Nyeri bahu biasanya memburuk dengan aktivitas atau gerakan lengan atau bahu.¹ Nyeri bahu biasanya timbul akibat *overuse* atau penggunaan bahu yang melampaui batas. Hal ini identik dengan orang yang memiliki pekerjaan berat serta orang yang berolahraga.

Di masa modern ini, orang lebih banyak yang mengikuti klub kebugaran untuk olahraga sehari-hari. Olahraga ini diminati oleh banyak orang karena dapat dilakukan kapan saja di klub kebugaran. Klub kebugaran sangat mudah dijumpai mulai dari di sekitar perumahan tertentu maupun di dalam pusat perbelanjaan membuat akses untuk olahraga ini sangat mudah.

Klub kebugaran adalah tempat olahraga yang memiliki fasilitas olahraga individual seperti *treadmill*, sepeda statis, kelas aerobik, dan angkat beban. Olahraga ini sering disebut orang awam sebagai *fitness*.

Kata *fitness* diambil dari kata *fit* yang berarti kebugaran. Seperti halnya olahraga lain, olahraga yang dilakukan di klub kebugaran melatih kekuatan otot serta kardiovaskular agar tubuh menjadi bugar dan sehat. *Treadmill*, sepeda statis, dan kelas aerobik merupakan jenis olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan kardiovaskular sedangkan angkat beban membentuk dan menguatkan otot. Angkat beban merupakan latihan yang paling sering dilakukan oleh orang di pusat kebugaran. Latihan ini dilakukan dengan cara memfleksi dan ekstensikan otot yang ingin dilatih dengan tambahan beban dan repetisi tertentu sehingga otot berkontraksi dan bekerja lebih keras dari biasanya.

Dengan, meningkatnya perekonomian, klub kebugaran telah menjadi suatu tren bagi orang-orang yang ingin hidup sehat dan memiliki tubuh yang indah. Semua kaum dari wanita, pria, dewasa, sampai remaja pun banyak yang melakukan olahraga ini. Meskipun bertujuan untuk mempunyai tubuh yang bugar dan sehat, olahraga ini sering menimbulkan masalah khususnya pada bahu dan sendi lainnya. Gerakan angkat beban seperti *bench press*, *overhead press*, *pectoral fly* dan gerakan yang membuat tekanan berat pada bahu dapat menyebabkan nyeri bahu.² Sebuah studi di *United Kingdom* menemukan bahwa setiap tahun, paling tidak 1% dari total populasi pergi ke dokter dengan

keluhan nyeri bahu.³ Penelitian lain di *United Kingdom* menunjukkan bahwa dari semua pasien yang menderita nyeri bahu, 43,8% merupakan atlet sehingga hal ini menunjukkan bahwa olahraga sangat berperan dalam timbulnya nyeri bahu.⁴

Di Indonesia sendiri, menurut DEPKES tahun 2005 menyebutkan gangguan kesehatan akibat pekerjaan dialami oleh 40,5% pekerja dan 16% diantaranya mengalami gangguan otot rangka termasuk bahu.²³

Latihan angkat beban paling banyak mengikutsertakan bahu. Bahu sendiri merupakan sendi yang terdiri dari banyak bagian otot, tendon, serta tulang dan jika salah satu dari banyak bagian tersebut bermasalah, maka akan menimbulkan keluhan nyeri bahu.

Ada 4 penyebab tersering nyeri bahu yang bisa dialami saat berolahraga antara lain *rotator cuff tendinitis/ bursitis, shoulder impingement syndrome, acromioclavicular/ distalclavicular osteolysis*, dan dislokasi bahu.

Rotator cuff tendinitis dan *bursitis* adalah peradangan pada *tendon/ bursa* di bahu. Peradangan ini dapat disebabkan oleh penggunaan bahu berulang dan mengangkat benda yang berat. Hal ini menyebabkan peningkatan gesekan antar jaringan yang menyebabkan

peradangan. Sebuah studi di perancis menemukan bahwa prevalensi terbanyak adalah pada pria dengan tingkat aktivitas fisik yang berat.

Shoulder impingement syndrome adalah suatu keadaan dimana terjadi tumbukan antar *tendon* pada bahu yang menyebabkan nyeri dan menghalangi penderita untuk menggapai punggung dan nyeri ketika mengangkat tangan keatas. Tumbukan antar *tendon* atau *bursa* tersebut berkaitan dengan aktivitas bahu yang berlebihan.

AC/ DC osteolysis adalah suatu pengikisan tulang pada *acromioclavicular* atau *distal clavicular*, bagian yang menghubungkan *scapula* dengan *clavicula* yang menyebabkan nyeri. Hal ini sering dialami oleh orang yang melakukan angkat berat. Penyakit ini jarang terdeteksi karena keluhan awal hanya berupa nyeri sendi dan pengikisanya tidak Nampak. Namun jika tidak ditangani secara cepat maka sendi *acromioclavicular* tersebut dapat robek.

Dislokasi bahu adalah suatu trauma pada bahu yang menyebabkan terlepasnya sendi peluru. Hal ini dapat disebabkan oleh benturan yang keras atau beban angkatan yang terlalu berat disertai dengan gerakan yang salah.

Dari keempat penyebab nyeri bahu diatas, dapat dilihat bahwa keempatnya dapat disebabkan oleh penggunaan bahu secara berlebihan yang disebut *overuse*. Hal ini sangat identik dengan olahraga angkat beban yang dilakukan di klub kebugaran karena olahraga ini melakukan gerakan mengangkat beban disertai gerakan berulang yang memberikan tekanan berat pada bahu. Selain itu, di masa sekarang, dengan semakin meningkatnya peserta klub kebugaran, menyebabkan semakin banyak orang yang mengikuti olahraga ini dan beresiko mengalami nyeri bahu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan, maka peneliti mengajukan proposal penelitian dengan topik “Prevalensi Nyeri Bahu pada Peserta Klub Kebugaran”.

1.2. Rumusan Masalah:

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- Seberapa besar tingkat kejadian nyeri bahu pada peserta klub kebugaran?
- Faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya nyeri bahu pada peserta klub kebugaran?

1.3. Tujuan penelitian:

1.3.1. Tujuan Umum:

Mengetahui prevalensi nyeri bahu pada peserta klub kebugaran.

1.3.2. Tujuan Khusus:

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

- Mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap nyeri bahu pada peserta klub kebugaran.
- Mendapat data tentang prevalensi nyeri bahu pada peserta klub kebugaran.

1.4. Manfaat Penelitian:

1.4.1. Bagi Peneliti:

Mengetahui prevalensi nyeri bahu pada peserta klub kebugaran Golf Graha Family and Countryclub.

1.4.2. Bagi Masyarakat:

Sebagai dasar untuk mengetahui tentang nyeri bahu yang dapat dialami ketika berolahraga di klub kebugaran dan mengetahui faktor yang berpengaruh.

1.4.3. Bagi Klub Kebugaran:

Sebagai antisipasi dan evaluasi agar peserta klub kebugaran tidak mengalami nyeri bahu.

1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Sebagai tambahan pengetahuan dan masukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan nyeri bahu pada peserta klub kebugaran.