

SKRIPSI

**PREVALENSI NYERI BAHU PADA
PESERTA KLUB KEBUGARAN**



OLEH:

F.X. JUANDA SETIAJAYA

NRP: 1523013001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA

2016

SKRIPSI

**PREVALENSI NYERI BAHU PADA
PESERTA KLUB KEBUGARAN**

Diajukan kepada
Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya
Mandala Surabaya untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH:

F.X. JUANDA SETIAJAYA

NRP: 1523013001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA**

2016

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : F.X. Juanda Setiajaya

NRP : 1523013001

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

Prevalensi Nyeri Bahu pada Peserta Klub Kebugaran

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 25 November 2016



Yang membuat pernyataan,

F.X. Juanda Setiajaya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PREVALENSI NYERI BAHU PADA PESERTA KLUB KEBUGARAN

Oleh :

Nama : F.X. JUANDA SETIAJAYA

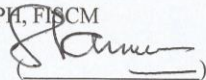
NRP : 1523013001

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I : Nario Gunawan, dr., Sp.OT

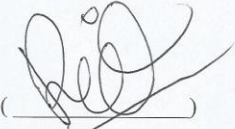
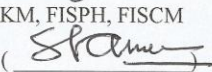
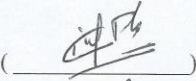
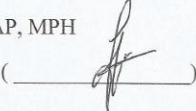


Pembimbing II : Dr. A.L. Slamet Riyadi, dr., SKM, FISPM, FISCM



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh F.X. Juanda Setiajaya, NRP. 1523013001 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 7 December 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh

- Tim Penguji
1. Ketua : Nario Gunawan, dr., Sp.OT 
2. Sekretaris : Dr. A.L. Slamet Riyadi, dr., SKM, FISPH, FISCAM 
3. Anggota : Cissy Cecilia, dr., Sp.KFR 
4. Anggota : Christine Juliet Dewi, dr., MAP, MPH 

Mengesahkan

Fakultas Kedokteran



NIK. 152.97.0302

Karya ini saya persembahkan untuk orang tuaku, para dosen pengajar, serta untuk almamaterku FK UKWMS

**“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang
memberi kekuatan kepadaku.”**

Filipi 4:13

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke Hadirat Tuhan yang Maha Esa karena berkat, kasih, dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Prevalensi Nyeri Bahu pada Peserta Klub Kebugaran.”**

Dalam menyusun proposal skripsi ini, peneliti telah banyak menerima dukungan, tenaga, ide, dan bantuan lainnya dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yth. Prof. W. F. Maramis, dr., Sp.KJ (K). selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti program pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yth. dr. Nario Gunawan SpOT. selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak pengarahan, waktu, dan dukungan.

3. Yth. Dr. A.L. Slamet Riyadi, dr., SKM selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak pengarahan, waktu, dan dukungan.
4. Seluruh pimpinan dan staf di Golf Graha Famili and Countryclub yang telah memberikan tempat, waktu, kesempatan dan dukungan selama penelitian.
5. Orang tua, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan banyak dukungan dan semangatnya.
6. Pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti tuliskan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan demi perbaikan-perbaikan ke depannya. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, 25 November 2016

Peneliti

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
RINGKASAN	xx
ABSTRAK	xxi
ABSTRACT	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Masyarakat	6
1.4.3 Bagi Klub Kebugaran	7
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Anatomi Bahu.....	8
2.1.1. Tulang.....	8
2.1.2. Otot.....	9
2.1.3. Bursa.....	10
2.2. Nyeri Bahu	10
2.2.1. Definisi	10
2.2.2. Etiologi.....	10
2.3. Kelab Kebugaran	12
2.3.1. Definisi	12
2.3.2. Pola Latihan yang Memberi Tekanan pada Bahu	14
2.4. Nyeri Bahu Akibat Berolahraga	16
2.4.1. <i>Osteolysis</i>	16
2.4.1.1. Definisi	17
2.4.1.2. Faktor Resiko	17
2.4.1.3. Gejala.....	18
2.4.2. Dislokasi Bahu	19
2.4.2.1. Definisi	19
2.4.2.2. Faktor Resiko	19
2.4.2.3. Gejala.....	19
2.4.3. <i>Shoulder Impingement syndrome</i>	20
2.4.3.1. Definisi	20
2.4.3.2. Faktor Resiko	20
2.4.3.3. Gejala.....	21
2.4.4. <i>Rotator Cuff Tendinitis dan Bursitis</i>	21
2.4.4.1. Definisi	21
2.4.4.2. Faktor Resiko	22
2.4.4.3. Gejala.....	22

2.5. Faktor Pengaruh Nyeri Bahu	22
2.5.1. Pengaruh Usia Terhadap Nyeri Bahu	22
2.5.2. Faktor Pekerjaan yang Berpengaruh Terhadap Nyeri Bahu	23
2.5.3. Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Nyeri Bahu	25
2.6. Dasar Teori dan Kerangka Konseptual	26
BAB 3 METODELOGI PENELITIAN	
3.1. Etika Penelitian.....	27
3.2. Desain Penelitian	28
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.3.1. Lokasi Penelitian	28
3.3.2. Waktu Penelitian	28
3.4. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel, Kriteria Inklusif, Kriteria Eksklusif	29
3.4.1. Populasi	29
3.4.2. Sampel	29
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel	30
3.4.4. Kriteria Inklusif	30
3.4.5. Kriteria Eksklusif.....	30
3.5. Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.5.1. Variabel Independen.....	31
3.5.2. Variabel Dependen	31
3.6. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.7. Kerangka Kerja Penelitian.....	34
3.8. Prosedur Pengumpulan Data	34
3.9. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
3.10. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN	

4.1. Karakteristik Lokasi Penelitian	38
4.2. Pelaksanaan Penelitian	38
4.3. Hasil Penelitian dan Analisis Data	38
4.3.1. Prevalensi Nyeri Bahu Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.3.2. Karakteristik Usia dengan Prevalensi Nyeri Bahu	40
4.3.3. Karakteristik Pola Latihan dengan Prevalensi Nyeri Bahu	42
4.3.4. Karakteristik Tingkat Aktifitas Fisik dengan Prevalensi Nyeri Bahu	43
4.3.5. Distribusi Jenis Kelamin dengan Pola Latihan	45
4.3.6. Distribusi Jenis Kelamin dengan Tingkat Aktifitas Fisik ..	46
4.3.7. Distribusi Usia dengan Pola Latihan	46
BAB 5 PEMBAHASAN	
5.1. Prevalensi Nyeri Bahu	48
5.2. Jenis Kelamin	49
5.3. Usia.....	50
5.4. Pola Latihan.....	51
5.5. Tingkat Aktifitas Fisik.....	52
5.6. Jenis Kelamin dan Pola Latihan	52
5.7. Jenis Kelamin dan Tingkat Aktifitas Fisik	53
5.8. Usia dan Pola Latihan.....	54
5.9. Jenis Kelamin, Usia dan Prevalensi Nyeri Bahu	54
5.10. Jenis Kelamin, Usia dan Pola Latihan	55
5.11. Keterbatasan Penelitian	56
BAB 6 KESIMPULAN	
6.1. Kesimpulan.....	57
6.2. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

LAMPIRAN 1	66
LAMPIRAN 2	67
LAMPIRAN 3	68
LAMPIRAN 4	72

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1.1. Teknik *Bench Press* 15
2. Gambar 1.2. Teknik *Pectoral Fly*..... 15
3. Gambar 1.3. Teknik *Overhead Press* 16

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1.: Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
2. Tabel 2.1.: Frekuensi Jenis Kelamin dengan Nyeri Bahu	39
3. Tabel 3.1.: Distribusi Nyeri Bahu Berdasarkan Usia.....	41
4. Tabel 4.1.: Distribusi Pola Latihan dengan Nyeri Bahu	42
5. Tabel 5.1.: Frekuensi Tingkat Aktifitas Fisik dengan Nyeri Bahu	44
6. Tabel 6.1.: Distribusi Pola Latihan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
7. Tabel 7.1.: Distribusi Tingkat Aktifitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	46
8. Tabel 8.1.: Distribusi Usia dengan Pola Latihan	47

DAFTAR GRAFIK

1. Grafik 1.1.: Prevalensi Nyeri Bahu39
2. Grafik 2.1.: Angka Kejadian Nyeri Bahu pada Laki-laki dan Perempuan.....40
3. Grafik 3.1.: Distribusi Nyeri Bahu Berdasarkan Usia ...41
4. Grafik 4.1.: Distribusi Pola Latihan dengan Nyeri Bahu43
5. Grafik 5.1.: Frekuensi Tingkat Aktifitas Fisik dengan Nyeri Bahu44
6. Grafik 6.1.: Distribusi Pola Latihan Berdasarkan Jenis Kelamin45
7. Grafik 7.1.: Distribusi Tingkat Aktifitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin46
8. Grafik 8.1.: Distribusi Usia dengan Pola Latihan47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Komite Etik.....	66
Lampiran 2	Inform Consent	67
Lampiran 3	Kuisisioner Penelitian.....	68
Lampiran 4	Pamflet Nyeri Bahu.....	72

RINGKASAN

PREVALENSI NYERI BAHU PADA PESERTA KLUB KEBUGARAN

Nama : F.X. Juanda Setiajaya

NRP : 1523013001

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. Di masa modern ini, orang lebih banyak yang mengikuti kelab kebugaran untuk olahraga sehari-hari. Kelab kebugaran adalah tempat olahraga yang memiliki fasilitas olahraga individual seperti *treadmill*, sepeda statis, kelas aerobik, dan angkat beban. Gerakan angkat beban seperti *bench press*, *overhead press*, *pectoral fly* dan gerakan yang membuat tekanan berat pada bahu dapat menyebabkan nyeri bahu. Faktor yang dapat mempengaruhi nyeri bahu pada seseorang antara lain adalah usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas fisik dan pola latihan. Pola latihan yang dimaksud adalah apakah responden melakukan latihan angkat beban yang memberi tekanan pada bahu seperti *bench press*, *pectoral fly*, dan *overhead press*. Data yang didapat akan dijelaskan menggunakan metode deskriptif.

Penelitian ini akan meneliti tentang prevalensi nyeri bahu yang didapat dari peserta kelab kebugaran di Golf Graha Famili and Countryclub. Responden dari penelitian ini adalah para peserta kelab kebugaran disana sebanyak 73 orang yang diambil menggunakan metode *non-probability purposive sampling*. Data penelitian ini diambil pada bulan Juli 2016 hingga September 2016. Prevalensi nyeri bahu yang didapat sebesar 34.2% dimana 16 orang diantaranya adalah laki-laki dan 9 orang perempuan. Penelitian ini juga

menunjukkan seseorang akan lebih rentan mengalami nyeri bahu dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kejadian nyeri bahu paling banyak dialami oleh responden yang memiliki pola latihan angkat beban yang memberi tekanan pada bahu sebanyak 18 orang dan pada responden dengan tingkat aktifitas fisik sedang sebanyak 9 orang.

Hasil yang didapat memiliki beberapa perbedaan dengan teori yang ada. Data penelitian menunjukkan laki- laki lebih banyak yang mengalami nyeri bahu dibanding perempuan, hal ini berlainan dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan untuk mengalami nyeri bahu. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan populasi dari kedua penelitian, teori yang ada menunjukkan gambaran nyeri bahu pada masyarakat umum dan penelitian ini menunjukkan gambaran nyeri bahu pada peserta kelab kebugaran dimana ada perbedaan aktifitas. Penelitian ini juga menunjukkan kejadian nyeri bahu paling sering dialami oleh responden dengan tingkat aktifitas sedang dimana teori menyebutkan bahwa nyeri bahu akan lebih sering dialami oleh individu yang memiliki tingkat aktifitas fisik ringan dan berat. Hasil penelitian bisa berbeda dengan teori yang ada karena nyeri bahu tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat aktifitas fisik melainkan ada faktor lain yang dapat menyebabkan nyeri bahu.

ABSTRAK

Prevalensi Nyeri Bahu pada Peserta klub Kebugaran

F.X. Juanda Setiajaya

NRP : 1523013001

Nyeri bahu adalah rasa sakit yang timbul pada daerah bahu yang bisa disebabkan oleh gangguan pada otot, tulang, ligamen atau tendon yang membentuk struktur bahu. Nyeri bahu sering diperburuk oleh olahraga dan dimasa modern ini banyak orang yang mengikuti klub kebugaran untuk berolahraga dimana salah satu latihannya adalah latihan angkat beban. Gerakan tertentu seperti *bench press*, *pectoral fly* dan *overhead press* pada latihan angkat beban memberi tumpuhan yang berat pada bahu dan dapat menyebabkan nyeri bahu. Faktor usia, jenis kelamin dan tingkat aktifitas fisik juga berperan dalam terjadinya nyeri bahu pada seseorang. Responden pada penelitian ini adalah peserta klub kebugaran di Golf Graha Famili and Countryclub Surabaya sebanyak 73 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2016 hingga September 2016. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik *non-probability purposive sampling* dan data yang didapat akan disajikan secara deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui prevalensi nyeri bahu pada peserta klub kebugaran serta menggambarkan faktor yang berpengaruh. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi nyeri bahu yang didapat adalah 34.2% dimana terdapat 16 laki- laki dan 9 perempuan yang mengalami nyeri bahu. Seseorang lebih rentan untuk mengalami nyeri bahu seiring bertambahnya usia. Responden dengan tingkat aktifitas sedang lebih rentan untuk mengalami nyeri bahu. Pada penelitian ini responden yang melakukan latihan angkat beban yang memberi tumpuhan pada bahu juga lebih rentan untuk mengalami nyeri bahu.

Kata Kunci: Nyeri Bahu, Latihan Angkat Beban.

ABSTRACT

Prevalence of Shoulder Pain on Fitness Club Participant

F.X. Juanda Setiajaya

NRP : 1523013001

Shoulder pain is a discomfort feeling that occurs on the shoulder area that can be caused by problems of the muscles, bones, ligaments and tendons that create the structure of the shoulder. Shoulder pain is usually worsened by exercise and in this modern era many people join fitness club to do exercise where one of the exercises is weight lifting. Certain exercise in weight lifting such as bench press, pectoral fly and overhead press gives a lot of pressure on the shoulder that can cause shoulder pain. Age, gender and physical activity level also contributes in the occurrence of shoulder pain in individuals. Respondent of this research are 73 participants of Golf Graha Famili and Countryclub gym located in Surabaya. This research was done on July 2016 until September 2016. This research uses survey method and non-probability purposive sampling technique and the data obtained will be presented in descriptive form. The purpose of this research is to identify the prevalence of shoulder pain on gym participant and also to describe the contributing factors of shoulder pain. The result of this research shows that the prevalence of shoulder pain is 34.2% where there are 16 men and 9 women that experience shoulder pain. A person is more likely to experience shoulder pain as they get older. Respondent with medium physical activity level is more likely to experience shoulder pain. This research shows that respondent that do exercises that give pressure on the shoulder will more likely to experience shoulder pain.

Keywords: Shoulder Pain, Weight Lifting.