

BAB I

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat berperan penting untuk kebugaran jasmani seseorang dan juga salah satu metode penting untuk mengurangi stres. Aktivitas olahraga ini sangat penting dalam kehidupan di masyarakat dengan tujuan kegiatan olahraga itu berbeda-beda. Sebagian orang melakukan kegiatan olahraga hanya sebagai mengisi waktu senggang atau hanya mencari hiburan. Adapun sebagian dari orang-orang melakukan olahraga untuk pencapaian kesehatan dan ada juga bertujuan untuk pencapaian prestasi. Oleh karena itu di anjurkan kepada setiap orang untuk melakukan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik (Rahmat, 2021).

Salah satu olahraga paling diminati dan terkenal di seluruh dunia termasuk Indonesia adalah sepak bola. Mayoritas penduduk Indonesia memiliki persentase sebesar 46,7% sedangkan bulutangkis sebesar 18,8% dan voli sebesar 12,4%,hal ini bahwa rata-rata penduduk Indonesia menyukai sepak bola (Pradiksa dan Prianto, 2022). Sepak bola sangat berkembang pesat di masyarakat luas sebab olahraga ini sederhana dan mudah untuk dilakukan. Daya tarik sepak bola merabak dari Eropa, Amerika, Afrika, Australia hingga asia. Permainan sepak bola mengalami perkembangan ilmu yang sangat pesat dari berbagai bidang, baik dari peraturan, pengetahuan dan teknologi yang sangat mempengaruhi perkembangan cabang olahraga sepak bola. Indonesia negara ke tiga yang mengalami perkembangan cukup baik di asia, mulai amatir, akademi hingga kelompok senior sampai liga professional (Prasetya dan Roepajadi, 2022).

Sepak bola merupakan olahraga populer di seluruh dunia yang dapat dimainkan oleh berbagai kategori usia, baik anak-anak, remaja, hingga dewasa. Permainan ini banyak sederhana dan mudah dimainkan oleh siapa saja. Sehingga tidak sedikit yang menggemari olahraga sepak bola bahkan menjangkau dan menjadikan olahraga ini sebagai sebuah profesi. Permainan sepak bola biasanya dimainkan dalam dua babak dengan waktu istirahat di antaranya kedua putaran. Setiap tim mencoba memasukkan bola sebanyak mungkin gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rudian Tirta *et al.*,2021) Dengan melihat banyaknya orang yang berminat memainkan permainan

sepak bola tersebut tentunya akan memiliki resiko cedera yang tinggi. (Sudirman *et al.*, 2021).

Cedera merupakan segala sesuatu kejadian yang telah terjadi, tentang jaringan tubuh yang datang secara tiba-tiba, Luka dapat terjadi pada bagian tubuh termasuk kulit berupa lecet, terkelupas, luka terpotong atau tertusuk, luka Cedera kepala meliputi gegar otak, cedera panas, cedera ligamen (keseleo), dan cedera tendon otot (regangan) dan terjadi pada tubuh bagian atas dan bawah, patah tulang dan cedera sendi. Rata-rata cedera olahraga lebih tinggi secara bermakna pada cedera yang terjadi saat pertandingan dibandingkan cedera saat latihan dan lebih dari 50% cedera yang dialami atlet sepak bola mengenai ekstremitas bawah (Setyaningrum, 2019).

Ankle sprain merupakan salah satu cedera yang sering mengalami kekambuhan sehingga dapat mengganggu aktivitas atlet sepak bola untuk berlatih. Dalam kasus tertentu ankle sprain dapat berkembang menjadi ketidakstabilan pergelangan kaki yang kronis (*Cronic Ankle Instability/CAI*). Lebih dari 40% yang mengalami ankle sprain berkembang menjadi kronis dengan gejala nyeri, bengkak, ketidakstabilan, dan kekambuhan yang persisten setidaknya selama 12 bulan setelah cedera (Chen dkk., 2019).

Salah satu intervensi cedera yaitu *PRICE, RICE, POLICE*, dan *PEACE AND LOVE*. *PEACE LOVE* yang lebih luas cakupannya yaitu untuk menangani pada fase sub akut dan kronis cedera dengan tambahan *modalitas Protect* (Melindungi bagian tubuh yang cedera), *Load* (Pembebanan pasca cedera untuk memperkuat otot dan meminimalisir *reinjury*), *Education* (edukasi kepada pasien tentang manfaat dalam menjalani berbagai macam modalitas terapi untuk penyembuhan cedera), *Optimism* (motivasi untuk membangkitkan semangat pulih dari cedera), *Vascularisation* (pemberian latihan untuk meningkatkan aliran darah ke lokasi cedera untuk mendukung proses penyembuhan) dan *Exercise* (pemberian latihan untuk mengembalikan fleksibilitas sendi dan memperkuat otot)(Syahputra, 2020).

Media komunikasi informasi dan edukasi membantu untuk memberikan layanan kesehatan khususnya media komunikasi menggunakan media video. Alasan untuk memilih media *video* karena media video lebih mudah di fahami

oleh banyak kalangan dikarenakan media video tidak hanya menampilkan visual tetapi juga audio serta dapat disimpan dan dilihat oleh banyak masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat media *video* dengan judul “Pemberian *PEACE AND LOVE* Terhadap Cedera *Sprain Ankle* Pemain Sepak Bola”. Video ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terutama bagi pemain sepak bola, mahasiswa fisioterapi, dan praktisi tentang penanganan cedera *sprain ankle* menggunakan *Peace and Love*. Manfaat video bagi mahasiswa fisioterapi, praktisi, dan pemain sepakbola diharapkan dapat membantu untuk memahami tentang cedera *sprain ankle* pada pemain sepak bola.