

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berinvestasi dalam kesehatan merupakan upaya memberikan potensi kepada remaja sehat saat ini untuk dapat menjadi dewasa sehat, dan untuk anak-anak masa depan mereka kelak. Pemuda yang sehat biasanya berkontribusi di dalam sebuah kelompok olahraga. Dimana di tempat itu mereka bisa mengeksplor, mengembangkan diri dan menjalankan hobi yang sehat. Dalam lingkup meningkatkan kesehatan remaja awal maupun remaja dewasa, sangat penting untuk mengidentifikasi dalam kelompok mana mereka menghabiskan waktu dalam kegiatan waktu luang mereka, tentunya yang terorganisir dan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatannya (Torstveit et al., 2018).

Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kondisi fisik berkaitan dengan banyak kegiatan pada manusia masa kini. Terdapat beberapa manfaat yang diperoleh dari kondisi fisik yang prima yaitu, mengurangi resiko cedera, mempertahankan performa fisik, menguasai keterampilan, mempercepat pemulihan setelah berlatih dan meningkatkan kepercayaan diri (Mansur et al., 2019).

Fleksibilitas otot yang baik akan mencegah terjadinya cedera, mengurangi terjadinya *soreness* dan meningkatkan efisiensi pada semua aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Fleksibilitas otot merupakan komponen terpenting dalam pergerakan tubuh manusia. Fleksibilitas berkaitan dengan kemampuan otot rangka dan tendon untuk memanjang. Otot hamstring cenderung lebih besar untuk mengalami pemendekan. Hal ini disebabkan oleh kondisi multijoint, sifat postural tonik, dan banyaknya kekuatan dimensi yang terus menerus diserahkan (Rani & Mohanty, 2015).

Masalah fleksibilitas hamstring banyak kaitannya dengan berbagai problema musculoskeletal. Menurut Riset Kesehatan Dasar Kemenkes Indonesia pada tahun 2013, sebanyak 42% masyarakat berusia lebih dari 10 tahun kekurangan aktifitas

fisik. Tingkat prevalensi hamstring tightness pada mahasiswa Srilanka mencapai 80%. Pada studi terhadap 50 mahasiswa fisioterapi di India bahwa prevalensi hamstring tightness pada perempuan sebesar 96% sedangkan pada laki-laki sebesar 4%. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa dengan ROM hip setelah diukur dengan Active Knee Extension (AKE) sebesar 30° - 45° (Koli & Anap, 2018). Tingginya prevalensi hamstring tightness juga terjadi pada pekerja operator mesin jahit di Pabrik Garment Colombo District, sebesar 91.8% pada pekerja pria dan 78.7% pada pekerja wanita (Kanishka et al., 2020). Kasus ini juga dapat terjadi pada mahasiswa maupun pekerja, tidak hanya pada atlet saja.

Sejumlah literature melaporkan bahwa penurunan fleksibilitas otot hamstring adalah salah satu factor resiko terjadinya tendonopati patella dan nyeri patellofemoral, cedera otot hamstring, dan gejala kerusakan otot setelah latihan eksentrik. Teknik yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring diantaranya ada *static stretching*, *Ballistic Stretching*, dan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*. Namun demikian, terdapat literature yang mengkaji tentang stretching tidak membuktikan perubahan signifikan pada fleksibilitas otot (Hopper et al., 2005).

Kelompok otot hamstring menjadi sasaran latihan untuk meningkatkan fleksibilitas otot. Teknik yang akan digunakan adalah *Hold-Relax*. Teknik ini merupakan salah satu teknik *PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)*. *Hold-Relax* merupakan teknik kontraksi positif yang secara efisien dapat meregangkan otot dengan kombinasi dari reciprocal agonis, inhibisi antagonis, inhibisi autogenik protagonis (Cha & Kim, 2015).

Stretching adalah program rehabilitasi dan merupakan suatu aktivitas yang berhubungan dengan olahraga untuk mengembalikan panjang otot yang optimal. Hamstring adalah kelompok otot yang paling banyak diteliti dalam studi peregangan karena kemudahannya untuk dievaluasi karena merupakan otot biarticular dan diregangkan tanpa halangan oleh kapsul sendi dan ligamen. Gangguan muskuloskeletal punggung bawah dan ekstremitas bawah yang menyebabkan perubahan biomekanis pada panggul dan punggung bawah juga berkaitan dengan otot hamstring.

Teknik stretching PNF merupakan teknik yang efektif untuk mengurangi otot hamstring yang tightness. Peregangannya menggunakan teknik penghambatan atau inhibisi yang biasa digunakan diantaranya ada contract relax, hold-relax, dan contract relax antagonist contract. Hold-relax menjadi metode PNF utama yang melibatkan aktivasi resiprokal, memberikan potensi terbesar untuk pemanjangan otot dengan asumsi bahwa penghambatan kumpulan motor yang lebih besar akan mengurangi kontraktibilitas otot dan hal ini yang akan memungkinkan lebih banyak penyesuaian otot (Singh, 2015).

Latar belakang di atas menjadi sebuah paradigma bagi penulis yang akan melakukan studi literatur tentang “Teknik *Hold-Relax* Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat beberapa identifikasi masalah yang telah dikumpulkan diantaranya:

- a. Kondisi fisik menjadi factor penting dalam aktifitas sehari-hari, salah satu factor pentingnya adalah fleksibilitas otot.
- b. Kemampuan berpindah dan bergerak tanpa keterbatasan ROM dipengaruhi oleh fleksibilitas otot hamstring.
- c. Kemungkinan resiko cedera pada saat beraktifitas seperti berdiri, berjalan, naik turun tangga dan lain sebagainya.
- d. Fleksibilitas otot menjadi komponen objektif yang diukur dalam studi ini.
- e. Teknik Hold Relax untuk meningkatkan fleksibilitas otot.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka penulis akan melakukan studi literatur mengenai “Apakah Teknik *Hold-Relax* efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring?”.

I.4 Tujuan

Studi literature ini memiliki tujuan:

- a. Mengkaji secara sistematis peningkatan fleksibilitas otot hamstring setelah diberikan teknik PNF *Hold Relax*.
- b. Menyintesis data terkait pengaruh teknik stretching hold-relax terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring jika dibandingkan dengan teknik stretching lain.
- c. Memberikan dasar yang kuat untuk membuat rekomendasi praktik.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Berguna dalam meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari, mengidentifikasi masalah, menganalisa kasus, menyintesis data, mengambil kesimpulan, dan menambah pemahaman penulis pada hasil studi literatur teknik hold relax terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring.

I.5.2 Bagi Institusi

Berguna sebagai sumber referensi bagi institusi sebagai bahan untuk literatur lebih lanjut terkait hasil pemberian teknik Hold-Relax terhadap fleksibilitas otot hamstring.