

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan jasmani yang mencakup berjalannya seluruh fungsi dari tubuh manusia merupakan salah satu tolak ukur dari kualitas hidup manusia.¹ Berbagai penelitian telah mengakui bahwa olahraga menjadi salah satu faktor yang penting untuk menjaga kesehatan jasmani setiap orang. Kebutuhan masing-masing individu sangat beragam. Namun, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan durasi olahraga sebanyak 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi dalam 1 minggu.²

Dengan adanya pandemi global infeksi virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang sedang berlangsung, pemerintah telah menetapkan protokol *New Normal* dengan harapan dapat melandaikan kurva epidemiologi Covid-19 di Indonesia.³ Aktivitas masyarakat relatif menjadi berkurang dengan sistem *Work From Home* sehingga banyak orang yang memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga yang juga bertujuan menjaga kesehatan di saat-saat rentan seperti ini. Namun, fasilitas olahraga umum seperti *gym* juga semakin dibatasi partisipannya sehingga banyak masyarakat beralih ke olahraga bersepeda atau berlari. The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP) mengumumkan hingga saat ini terjadi peningkatan jumlah pengguna sepeda pada titik tertentu di Jakarta

selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebesar 1000 persen atau 10 kali lipat dari sebelumnya.⁴

Bersepeda merupakan salah satu aktivitas aerobik yang disarankan untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Bersepeda memiliki target dan tujuan yang luas seperti pengendara sepeda amatir sampai profesional dari berbagai macam golongan usia dengan tujuan yang sangat beragam, mulai dari rekreasi, *fitness*, sampai lomba balap. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa cedera dari bersepeda sangat umum terjadi terutama berhubungan dengan sendi ekstremitas bawah yang banyak digunakan dalam bersepeda. Sebuah data menunjukkan bahwa keluhan nyeri lutut pada pengendara sepeda di daerah Jakarta mencapai 33%. Beberapa penelitian menyatakan bahwa cedera non-trauma yang dialami oleh pengendara sepeda mayoritas adalah nyeri lutut yaitu dengan prevalensi 65% dibanding posisi anatomis lainnya.⁵ Faktanya, sebuah riset di Arab Saudi menyatakan bahwa 25.8% dari pengendara sepeda mengeluhkan nyeri lutut. Mayoritas dari pengendara sepeda melaporkan tingkat nyeri lutut yang dirasakan adalah ringan (61.6%) dan sedang (28.7%). Nyeri lutut yang dirasakan oleh 58.1% responden adalah *anterior knee pain*.⁶

Cedera nyeri lutut ini seringkali sulit untuk diantisipasi karena merupakan sebuah fenomena yang multifaktorial. Sebuah jurnal *systematic review* mengumpulkan data epidemiologi yang menunjukkan bahwa kejadian nyeri lutut pada pengendara sepeda 33% terjadi oleh karena mengayuh dengan intensitas yang tinggi. Dalam penelitian tersebut, diajukan sebuah teori bahwa jenis sepeda, pengaturan posisi sadel yang tidak benar, kurangnya pemanasan pengkondisian sebelum berkendara, serta bersepeda dengan intensitas tinggi

berpotensi menjadi faktor yang berperan dalam nyeri lutut yang dirasakan.^{7,8} Beberapa faktor lainnya seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), frekuensi, dan durasi juga diteliti pengaruhnya. Oleh karena itu, peneliti hendak meneliti prevalensi kejadian *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1.2. Rumusan Masalah

Dengan adanya protokol *New Normal* dan PSBB, pengendara sepeda telah tercatat meningkat sampai 10 kali lipat dari sebelumnya.⁴ Nyeri lutut yang dikeluhkan oleh pengendara sepeda di daerah Jakarta dinyatakan mencapai 33%.^{4,6} Beberapa penelitian menyatakan bahwa cedera non-trauma yang dialami oleh pengendara sepeda mayoritas adalah nyeri lutut yaitu dengan prevalensi 65% dibanding posisi anatomis lainnya.⁵ Sebuah riset di Arab Saudi menyatakan bahwa 25.8% dari pengendara sepeda mengeluhkan nyeri lutut. Mayoritas dari pengendara sepeda melaporkan tingkat nyeri lutut yang dirasakan adalah ringan (61.6%) dan sedang (28.7%). Nyeri lutut yang dirasakan oleh 58.1% responden adalah *anterior knee pain*. Maka itu, penting untuk menemukan faktor-faktor yang memengaruhi fenomena nyeri lutut pada pengendara sepeda agar bisa melakukan antisipasi. Antisipasi perlu dilakukan agar cedera tidak berprogresi dan menjadikan olahraga bersepeda lebih nyaman serta membawa dampak positif pada kesehatan masyarakat, bukan sebaliknya.

Masih sedikit penelitian yang meninjau berbagai faktor yang berperan dalam kejadian *anterior knee pain*. Mayoritas jurnal membahas detail mengenai pengaturan dalam sepeda yang berpengaruh terhadap *anterior knee pain*. Meskipun perhitungan dan pengaturan komponen dalam bersepeda penting,

namun pastinya sulit untuk dipahami oleh orang awam yang bukan pengendara sepeda profesional. Masih ada banyak faktor yang memengaruhi yang lebih praktis bisa dilakukan pencegahannya yang belum diteliti. Penelitian yang meninjau faktor-faktor yang berpotensi berperan dalam terjadinya *anterior knee pain* belum diteliti di Indonesia atau lebih spesifiknya daerah Jabodetabek. Selain itu, disebutkan juga bahwa jurnal yang mengangkat topik tersebut, dijalankan di Saudi Arabia yang pengendara sepedanya terbilang sedikit, maka sampel yang diteliti juga terbatas. Ditambah lagi, belum ada data lengkap dan jelas akan perbandingan seberapa berpengaruh suatu faktor dengan yang lainnya terhadap fenomena *anterior knee pain* pada pengendara sepeda. Oleh karena itu, peneliti hendak meneliti prevalensi kejadian *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Faktor-faktor apakah yang memengaruhi risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek?

1. Apakah Indeks Massa Tubuh (IMT) memengaruhi risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek?
2. Apakah peningkatan intensitas bersepeda meningkatkan risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek?
3. Apakah penurunan frekuensi pemanasan meningkatkan risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi angka risiko *anterior knee pain* pada pengendara sepeda Jabodetabek.

1.4.2. Tujuan Khusus

- i. Mengetahui prevalensi risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek
- ii. Mengetahui apakah Indeks Massa Tubuh (IMT) memengaruhi risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek
- iii. Mengetahui apakah peningkatan intensitas bersepeda meningkatkan risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek
- iv. Mengetahui apakah kurangnya frekuensi pemanasan meningkatkan risiko terjadinya *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek
- v. Mengetahui faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya risiko *anterior knee pain* pada pengendara sepeda di daerah Jabodetabek

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

Menjadi referensi untuk penelitian lain yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi *anterior knee pain* pada pengendara sepeda.

1.5.2. Manfaat Praktis

Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat akan apa yang menjadi faktor-faktor yang memengaruhi *anterior knee pain* pada pengendara sepeda dengan harapan bisa menjadi acuan untuk mengantisipasi terjadinya hal tersebut pada diri sendiri maupun orang sekitar.

