

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 tentang Paskibraka (Pasukan Pengibar Bendera Pusaka) adalah putra dan putri terbaik bangsa, kader pemimpin bangsa yang sudah disiapkan melalui berbagai seleksi secara bertahap dan berjenjang, melalui mekanisme yang sudah disusun sedemikian rupa dengan melewati pelatihan mental dan fisik untuk menanamkan nilai-nilai kebangsaan dan mempersiapkan secara tepat dalam melaksanakan tugas sebagai Pasukan Pengibar Bendera Pusaka.<sup>1</sup>

Paskibraka Provinsi DKI Jakarta adalah salah satu organisasi pemuda yang bertugas untuk mengibarkan bendera pada upacara hari penting di provinsi. Anggota paskibraka adalah anak remaja usia 15-18 tahun dan masih duduk di bangku sekolah SMA. Banyak aktivitas yang diikuti dalam kegiatan paskibraka salah satunya adalah latihan fisik rutin setiap minggu bahkan sampai setiap harinya. Latihan fisik adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan dan memelihara tubuh bugar, serta dianjurkan pada individu agar terhindar dari berbagai macam penyakit.<sup>2</sup>

Penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengungkap beban global yang signifikan akibat nyeri muskuloskeletal (MSK), nyeri punggung bawah (LBP), nyeri leher, dan penyakit muskuloskeletal lainnya masing-masing menempati peringkat pertama, keempat, dan kesepuluh dalam hal lamanya hidup dengan disabilitas.<sup>3</sup> Berdasarkan data WHO, orang yang melakukan latihan fisik lebih jarang akan terjadi peningkatan pada penyebab kematian sekitar 20%-30% dibandingkan dengan orang yang rajin melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu.<sup>2</sup> Beberapa

masalah yang menyebabkan terjadinya nyeri muskuloskeletal adalah terlalu banyak beraktivitas, cedera akibat penggunaan yang berlebihan, postur tubuh yang kurang baik, patah tulang, dan dislokasi sendi.<sup>4</sup> Terlalu banyak beraktivitas dan penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri muskuloskeletal terutama pada anggota paskibraka yang setiap harinya melakukan aktivitas fisik.

Latihan fisik yang berlebihan dan diberikan beban berat secara terus menerus dapat menyebabkan beberapa kerusakan di sistem muskuloskeletal seperti kerusakan secara fungsional, biomekanik atau klinis yang dapat menurunkan performa seorang dalam berolahraga terutama jika yang mengalami hal itu adalah seorang atlet muda. Ada banyak cedera yang dapat terjadi pada seorang atlet seperti cedera terbuka dimana cedera tersebut dapat teridentifikasi secara nyata dan hal ini dapat mengganggu aktivitas atlet dalam berolahraga atau mengikuti pertandingan dalam kurun waktu tertentu. Selain itu, terdapat juga jenis cedera subklinis yang jarang diketahui oleh atlet remaja saat ini dan cedera ini pastinya dapat mengganggu aktivitas sebagai atlet sehari-harinya.<sup>589</sup>

Menurut WHO, rentang waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang normal adalah 150 menit perminggu atau bisa 60 menit perhari. Hal ini dipakai sebagai patokan awal untuk melakukan aktivitas fisik agar tidak terjadi overtraining pada seseorang.<sup>6</sup>

## **1.2 Rumusan Masalah**

Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan kesehatan seseorang tetapi dapat juga memicu timbulnya nyeri pada muskuloskeletal seseorang. Penelitian ini akan memberikan data mengenai hubungan antara aktivitas fisik rutin terhadap nyeri muskuloskeletal pada remaja terutama yang tergabung dalam paskibraka provinsi DKI Jakarta. Sebelumnya sudah ada penelitian tentang nyeri muskuloskeletal terhadap student athlete di Norwegia, hasilnya remaja wanita lebih tinggi merasakan nyeri di setiap tubuhnya daripada laki-laki. Akan tetapi, di Indonesia belum ada penelitian lebih lanjut terhadap hal ini terutama dengan subjek anggota paskibraka.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah ada hubungan antara level aktivitas fisik dengan nyeri muskuloskeletal?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui tingkat nyeri muskuloskeletal pada remaja terutama pada remaja yang terlibat dalam paskibraka provinsi. Untuk mengetahui demografis nyeri muskuloskeletal pada remaja.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengetahui hubungan antara level aktivitas fisik terhadap nyeri muskuloskeletal pada anggota paskibraka provinsi DKI Jakarta.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademik**

Untuk mendapatkan data tentang nyeri muskuloskeletal pada remaja dan dampak intensitas aktivitas fisik pada muskuloskeletal.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Mendapatkan aktivitas fisik yang efektif terhadap remaja
- Mendapatkan informasi tentang mengurangi rasa nyeri pada muskuloskeletal seseorang.