

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Imunitas merupakan hal yang sangat penting di masa pandemi *COVID-19*. Cara meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang. Kurang gerak akan menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus (p2ptm.kemkes.go.id, 2020).

Menurut hadist telah dinyatakan bahwa seorang muslim harus selalu menjaga kesehatannya serta memohon keselamatan serta ampunan kepada Allah SWT seperti tersebut pada hadist di bawah ini:

قَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى الْمِنْبَرِ ثُمَّ بَكَى فَقَالَ ((عَنْ رِفَاعَةَ بْنِ رَافِعٍ قَالَ
اسْأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا)) : عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَامَ الْأَوَّلِ عَلَى الْمِنْبَرِ ثُمَّ بَكَى فَقَالَ
((مِنْ الْعَافِيَةِ))

Rifa'ah bin Rafi' berkata, "Abu Bakar Ash-Shiddiq berdiri di atas mimbar lalu menangis. Kemudian ia berkata: 'Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pada tahun pertama hijrah berdiri di atas mimbar, lalu menangis dan bersabda: "Hendaklah kalian memohon kepada Allah ampunan dan keselamatan/kesehatan. Setelah dikaruniai keyakinan (iman), sesungguhnya seorang hamba tidak diberi karunia yang lebih baik daripada keselamatan/kesehatan." (HR. Tirmidzi no. 3481, Al-Hakim dan Ibnu Hibban. Dishahihkan oleh Al-Hakim dan Al-Albani)

Ketua Umum Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) Haryono Isman mengatakan bahwa terdapat banyak jenis olahraga rekreasi yang dapat dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat kesehatan yang diikuti oleh semua usia. Kata rekreasi ditujukan bukan untuk menargetkan siapa pemenang, tapi proses, manfaat kesehatan serta kegembiraan yang diperoleh oleh pegiat atau pelaku olahraga (kemkes.go.id, 2019).

Menurut penemu komunitas lari Indorunners Yogyakarta, olahraga lari mudah untuk dilakukan dan menyenangkan tanpa mengenal batasan umur, profesi, jenis kelamin, dan kelas sosial. Komunitas lari ini terbentuk berdasarkan alasan tersebut serta telah menjadi salah satu komunitas lari di Yogyakarta yang besar hingga saat ini (Rizkia, 2016).

Jenis olahraga lari sangat populer dan jumlah pelari di seluruh dunia telah bertambah selama beberapa dekade terakhir (Pilgaard, 2016). Motif bagi pelari rekreasional yang paling mendukung adalah menjaga kesehatan, menjaga stamina dan mengurangi berat badan atau menghindari peningkatan berat badan (Nielsen, *et al.*, 2016). Olahraga lari dapat berkontribusi pada berbagai manfaat yang berhubungan dengan kesehatan seperti menurunkan lemak tubuh secara keseluruhan, mengoptimalkan komposisi molekul lemak dalam darah, menurunkan detak jantung saat istirahat dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular secara keseluruhan (Hespanhol, *et al.*, 2015). Secara umum, pelari memiliki 25-40% penurunan risiko kematian dini dan hidup sekitar 3 tahun lebih lama daripada non-pelari (Lee, *et al.*, 2017). Manfaat kesehatan dan minat yang cukup besar inilah yang

menyebabkan olahraga lari dijadikan prioritas kesehatan utama oleh masyarakat. (Benjamin, *et al.*, 2018)

ETAP dikeluhkan oleh beberapa pelari rekreasional dalam pengamatan yang dilakukan terhadap 11 pelari rekreasional hingga enam hari dengan fokus pada diet dan berbagai keluhan yang muncul saat olahraga. Ditemukan bahwa para pelari rekreasional ini mengalami *side stitch*. (Lis, *et al.*, 2017)

Menurut Morton dan Callister (2000) pada studinya yang dilakukan pada 965 atlet di Newcastle, ETAP lebih sering muncul pada olahraga seperti lari, berenang dan berkuda serta lebih jarang muncul pada olahraga sepeda. Penelitian ini menghasilkan informasi mengenai berbagai karakteristik, faktor pemicu serta cara mengatasi ETAP pada beberapa atlet di berbagai bidang olahraga di atas dan membandingkannya.

Exercise-related transient abdominal pain (ETAP) dapat disebabkan oleh berbagai faktor pendukung seperti makan dan minum, tingkat kebugaran yang buruk, intensitas latihan yang tinggi, kompetisi, kurangnya pemanasan dan berolahraga dalam kondisi dingin. (Morton & Callister, 2000)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai nyeri ETAP yang dirasakan oleh sebagian pelari rekreasional tersebut (Lis, 2017), maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui karakteristik, faktor penyebab dan cara mengatasi ETAP pada pelari rekreasional di Yogyakarta sehingga pelari di dalam ataupun di luar penelitian dapat memahami, menghindari dan mengatasi nyeri ETAP melalui informasi dari penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik, faktor penyebab dan cara mengatasi *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh umur terhadap intensitas nyeri *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi lari per minggu dan frekuensi *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik, faktor penyebab dan cara mengatasi *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh umur terhadap intensitas nyeri *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta.
- b. Mengetahui hubungan antara frekuensi lari per minggu dan frekuensi *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) pada pelari rekreasional di Yogyakarta.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

Setelah informasi mengenai cara yang biasa dilakukan oleh semua peserta penelitian untuk mengurangi atau menghilangkan *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) serta faktor pemicu terjadinya *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) diketahui, maka diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk para pelari lain dalam mengatasi serta menghindari terjadinya *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP).

1.4.2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penyebaran ilmu, motivasi pengembangan ilmu dan penelitian lebih lanjut mengenai *Exercise-related Transient Abdominal Pain* (ETAP) di Indonesia dan berbagai negara lain.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Penelitian (Tahun)	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Morton dan Callister, 2000	<i>Characteristics and Etiology of Exercise-Related Transient Abdominal Pain</i>	Penelitian ini adalah penelitian observasional pada beberapa kelompok atlet dengan bidang olahraga yang berbeda – beda.	Prevalensi terjadinya ETAP pada 965 atlet adalah 61% dalam satu tahun terakhir. Rasa nyeri ETAP dirasakan sebagai nyeri yang terlokalisasi dengan baik	Penelitian tersebut memiliki variabel terikat berupa STP (<i>Shoulder Tip Pain</i>) dan penelitian ditujukan kepada beberapa kelompok

			(79%), tajam atlet (35%), kram sedangkan (27%), pada menikam penelitian ini (15%), nyeri tidak terdapat tumpul (9%) variabel dan menarik – terikat berupa narik (6%). STP dan Keparahan penelitian ETAP paling ditujukan tinggi berada kepada pelari pada $4,7 \pm 0,1$ rekreasional. dalam VAS. Daerah pinggang kanan dan kiri adalah yang paling umum dilaporkan, dengan 78% responden mengalami ETAP di salah satu atau kedua posisi ini. Lima puluh dua persen responden mengaku mengalami ETAP dalam kurang dari 10% sesi latihan dan 82% ETAP diklaim terjadi tidak lebih dari 20% sesi.
Morton dan Callister, 2002	<i>Faktors Influencing Exercise-Related Transient Abdominal Pain</i>	Penelitian ini adalah penelitian observasional pada beberapa kelompok	Prevalensi ($r = -0,28$, $P < 0,01$) dan keparahan ($r = -0,17$, $P < 0,01$) ETAP menurun seiring bertambahnya faktor dari

<p>atlet dengan bidang olahraga yang berbeda – beda.</p>	<p>usia. Jenis kelamin, BMI dan status pelatihan tidak mempengaruhi prevalensi atau tingkat keparahan ETAP, tetapi responden yang dilatih lebih sering melaporkan mengalami ETAP lebih jarang. Responden yang lebih muda lebih banyak melaporkan ETAP di sisi kiri perut daripada responden yang lebih tua (P <0,05).</p>	<p>diri sendiri seperti usia, BMI, jenis dan status pelatihan, sedangkan pada penelitian ini tidak terfokus pada variabel – variabel tersebut.</p>		
<p>Plunkett dan Hopkins, 1999</p>	<p><i>Investigation of the Side Pain ‘Stitch’ Induced by Running after Fluid Ingestion</i></p>	<p>Penelitian ini bersifat eksperimental dengan intervensi beberapa jenis minuman sebelum olahraga lari.</p>	<p><i>Stitch</i> muncul dengan intensitas yang sama pada semua cairan dalam dua sesi lari pertama. Setelah itu hanya berkurang dengan larutan <i>exceed</i> dan intensitas meningkat tanpa konsumsi cairan pada dua sesi lari terakhir. Membungkuk</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode yang berbeda dengan penelitian ini. Begitu juga dengan variabel terikat yang hanya terfokus pada pemasukan cairan.</p>

ke depan sambil
menggencangkan
otot perut,
menggencangkan
sabuk di sekitar
pinggang, atau
bernapas
melalui bibir
yang
mengerucut
dengan volume
paru-paru yang
meningkat
dapat
mengurangi
stitch dalam
hitungan detik,
tetapi upaya
untuk
mengendurkan
otot perut atau
mengurangi
hentakan kaki
tidak banyak
berpengaruh.
