

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia melakukan aktivitas fisik setiap hari dengan berbagai gerakan fisik untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Aktivitas fisik adalah kegiatan gerakan tubuh dengan menggunakan otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh manusia (Gondhowiardjo, 2019). Olahraga termasuk ke latihan fisik yang terencanakan dengan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Gondhowiardjo, 2019). Olahraga sudah dikenal sejak zaman Yunani Kuno, salah satu tujuan olahraga untuk meraih prestasi, berupa kompetisi (Ningsih, Y., F., 2016)

Dalam olahraga kompetitif, atlet tidak hanya berusaha untuk mencapai usahanya sendiri, tetapi mereka juga berusaha untuk mencegah lawan mencapai tujuan dimana keadaan itu akan berdampak negatif pada perkembangan psikososial atlet, terutama jika pelatih tidak dapat mengendalikan emosinya selama pertandingan. Ini biasanya terjadi karena pelatih terlalu menekankan pada kemenangan (Kiswanto, 2016). Seorang atlet berupaya untuk lebih baik dalam meningkatkan kinerja dan potensi yang mereka miliki. Beban dan stress tidak dapat dihindari karena harus beraktivitas tanpa istirahat yang cukup sehingga membuat atlet mengalami kelelahan. Atlet yang mengalami kelelahan

tidak bisa menampilkan performa terbaiknya selama latihan atau kompetisi (Widodo, 2020).

Secara fisiologis, kelelahan ditandai ketika tubuh mencapai batas karena memberi banyak tekanan pada tubuh. Kelelahan umum memiliki gejala dengan kurangnya peminatan dalam bekerja atau aktivitas dikarenakan emosional atau psikologis (Widodo, 2020). Atlet akan berusaha untuk mencapai kemenangannya dengan melakukan latihan setiap hari sehingga bisa muncul rasa bosan, lelah dan jenuh yang mengakibatkan atlet menjadi stress. Perasaan yang dirasakan oleh atlet bisa menyebabkan kurangnya antusias mereka melakukan latihan yang mengakibatkan motivasi dan *mood* menurun hingga enggan menjadi seorang atlet (Gustafsson et al., 2017). Suasana hati bisa menjadi penentu atlet melakukan performa yang baik saat sedang latihan dikarenakan atlet bisa melaksanakan program latihan sesuai dengan hasil pencapaian hasil latihan dan bisa bertanding dengan penuh semangat dan tenang. Keadaan suasana hati yang mempengaruhi kinerja atlet meliputi kelelahan, kemarahan, kesiapan, ketegangan, harga diri, kebingungan, dan depresi (Muslim et al., 2022)

Perasaan dan emosi pada atlet harus mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena akan mempengaruhi *mood* pada atlet saat perfoma sehingga membuat prestasi dari seorang atlet membaik atau menurun. *Mood* adalah suasana hati yang berbentuk emosi yang sifatnya menetap (*states*) dengan jenis yang ada dua, positif dan negatif. *Mood states* dapat mempengaruhi kesuksesan

atlet dalam *performance* dengan adanya pengaruh dari *mood* positif yang lebih tinggi daripada *mood* negatif (Apriyanto, 2016).

Menurut (Terry & Parsons smith, 2021) menyatakan bahwa masalah kesehatan mental yang umum dialami oleh atlet termasuk kelelahan kronis, depresi kecemasan, gangguan tidur, gangguan makan dan penyalahgunaan alkohol. Masing-masing kondisi ini cenderung memanifestasikan dirinya sebagai suasana hati yang tertekan, sehingga profil suasana hati yang negatif menunjukkan risiko yang lebih tinggi dari masalah kesehatan mental yang mendasarinya. Penelitian sebelumnya dari (Sultan et al., 2020) mengemukakan suasana hati dapat membuat seorang atlet tampil lebih baik atau lebih buruk. Suasana hati adalah kekuatan pendorong yang mendorong atlet untuk melakukan yang terbaik. Jika atlet dalam suasana hati yang tertekan, atlet akan cepat lelah dan dapat menyebabkan atlet mengalami cedera.

Salah satu cara mengatasi gangguan *mood* adalah dengan mengurangi *mood* negatif dan meningkatkan *mood* positif melalui terapi komplementer. *Florence Nightingale* menggambarkan terapi komplementer sebagai tambahan pengobatan konvensional (terapi medis) di dunia keperawatan. Penyembuhan dengan terapi komplementer relatif cepat, mudah, bebas risiko dan terapi komplementer dapat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis, finansial dan spiritual seseorang (Dewi et al., 2021). Terapi komplementer bersifat invasif dan non-invasif. Contoh terapi komplementer invasif adalah akupunktur dan bekam (bekam basah) yang pengobatannya menggunakan jarum sedangkan contoh terapi komplementer non invasif ada beberapa terapi, diantaranya:

Terapi Energi (*Reiki, Qigong, Tai Chi*, Prana, Terapi Suara), Terapi Biologis (Herbal, Terapi Nutrisi, Kombinasi Makanan, Terapi Jus, *Shiatsu*, Refleksi, *Reiki, Rolfing* dan terapi lainnya) (Widyatuti 2018 dalam Rosyanti et al., 2020).

Salah satu pengobatan yang dapat digunakan untuk gangguan psikososial yang meliputi kecemasan dan kesehatan mental lain adalah terapi bekam (Ghazi, 2016). Terapi bekam diartikan sebagai mengambil darah dari tubuh yang dianggap berbahaya dengan gejala yang mengarah kepada penurunan kesehatan (Ghazi, 2016). Terapi bekam membuat asam laktat dan racun dalam darah secara efektif dihilangkan, menghasilkan darah bersih setelah bekam. (Aboushanab & AISanad, 2018). Salah satu jenis terapi bekam yaitu terapi bekam basah. Terapi bekam basah adalah metode bekam di mana kulit klien dihisap dengan alat vakum, diikuti dengan tusukan dan sayatan lalu dihisap kembali untuk mengoptimalkan keluarnya darah/ CPS (*Causative Pathologicals Substance*). Terapi bekam basah bisa dilakukan untuk seseorang yang mengalami kelelahan yang disebabkan oleh kecemasan, gangguan tidur ataupun depresi (Setyawan, 2022).

Dari Ibnu Abas RA, Rasulullah SAW bersabda: “*Kesembuhan itu berada pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan pisau bekam dan sundutan dengan api (kay). Sesungguhnya aku melarang ummatku (berobat) dengan kay.*” (HR. Bukhari). Kemudian, Rasulullah SAW juga bersabda: “*Sesungguhnya pada bekam itu terkandung kesembuhan*” (Kitab Mukhtashar Muslim (no.1480), Shahihul Jaami’ (no 2128) dan Silsilah al-Hadiits ash-Shahiihah (no. 864), karya Imam al-Albani).

Pada penelitian yang lain, Widodo (2020) menyatakan bahwa untuk meningkatkan *recovery* atlet dengan menggunakan metode *massage* dan *hydromassage* didapatkan hasil bahwa ada penurunan kelelahan pada atlet

setelah diberikan metode *massage* dan *hydromassage*. Sementara itu, Afsharnezhad T, (2021) menyatakan bahwa DC (*Dry Cupping*) tidak berpengaruh signifikan pada *mood* negatif seperti ketegangan, depresi, kemarahan, kekuatan, kebingungan, ketenangan atau kebahagiaan pada atlet, lalu pada *mood* positif seperti bahagia tenang juga tidak berpengaruh signifikan. Pengaruh yang tidak signifikan tersebut bisa dikarenakan terapi bekam yang digunakan yaitu menggunakan terapi bekam kering.

Maka dari itu dengan melihat penelitian sebelumnya terkait dengan atlet dan terapi bekam, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan intervensi yang berbeda untuk *recovery* atlet dengan memberikan terapi bekam basah terhadap *mood states* pada atlet beladiri yang ada di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diperkuat dengan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan beberapa ketua UKM beladiri UMY yang menyatakan bahwa atlet beladiri UMY belum pernah melakukan perawatan non farmakologis dengan bekam untuk mengatasi *mood*. Maka berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap *Mood States* Pada Atlet Beladiri di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka muncul rumusan masalah:
“Bagaimana Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap *Mood States* Pada Atlet Beladiri di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap *Mood States* Pada Atlet Beladiri Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang akan dilakukan terkait usia dan jenis kelamin.
- b. Menilai tingkat perubahan *mood pretest* dan *posttest* kelompok intervensi pada Atlet Beladiri UMY
- c. Menilai tingkat perubahan *mood pretest* dan *posttest* kelompok kontrol pada Atlet Beladiri UMY
- d. Menilai perbedaan perubahan *mood* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Atlet Beladiri UMY
- e. Mengetahui keefektivitas pengaruh terapi bekam basah pada kelompok intervensi atau kelompok kontrol pada Atlet Beladiri UMY.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi penulis dan praktisi sebagai berikut:

1. Bagi Keilmuan/Teori

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan, memperkaya wawasan, dan referensi bekam serta teori-teori lainnya sehingga penulis

dapat memperoleh hasil yang bermanfaat dan mengetahui sejauh mana terapi bekam mempengaruhi *mood states* pada atlet.

2. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk intervensi terapi bekam kepada pasien yang mengalami *mood states* yang tidak pulih bahkan setelah istirahat.

3. Bagi Atlet

Diharapkan dari penelitian ini terapi bekam dapat dihadirkan kepada Atlet sebagai terapi komplementer, mengikuti anjuran Nabi SAW. Ini dapat memberikan lebih banyak pengetahuan untuk mempertimbangkan bekam untuk perawatan yang disarankan jika Atlet menderita kelelahan dikarenakan *mood states* walaupun sudah ditangani dengan istirahat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan masalah atau situasi yang sama atau variabel yang berbeda pada penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Perbandingan Penelitian Terdahulu

Nama/Tahun	Judul	Metodologi dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan yang akan diteliti
(Afsharnezhad T, 2021)	<i>Effect of Dry Cupping on Muscle Strength, Anaerobic</i>	Menguji pengaruh DC (<i>dry cupping</i>) pada kekuatan otot, kekuatan anaerobik, fungsi kognitif, dan keadaan suasana hati atlet. Metode dalam	Persamaan terletak pada metode penelitian yang menggunakan kuasi-eksperimen serta salah satu variabel dependen penelitian

Nama/Tahun	Judul	Metodologi dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan yang akan diteliti
	<i>Power, Cognitive Function and Mood States of Athlete</i>	penelitian kuasi-eksperimen yang diimbangi dengan desain <i>crossover</i> acak ini. Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot menggunakan dinamometer punggung dan kaki, kekuatan anaerobik menggunakan tes Wingate 30 detik, status <i>mood</i> menggunakan kuesioner <i>Profile of Mood States</i> , dan fungsi kognitif menggunakan tes <i>Tower of London</i> diukur setelah intervensi. Temuan penelitian ini, DC dapat meningkatkan kekuatan anaerobik dan fungsi kognitif, dan mengurangi kelelahan atlet	yaitu mengenai <i>Mood</i> pada atlet. Perbedaan terletak pada variabel independen penelitian yang menggunakan DC (<i>Dry Cupping</i>) serta desain penelitian yang digunakan yaitu <i>crossover</i>
(Dewi et al., 2021)	<i>The Influence of Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) towards Mood Disorders Nurse Students in Thesis Compilation</i>	Menguji pengaruh <i>Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique</i> (GEFT) terhadap Gangguan Mood Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Stikes Wira Medika Bali. Metode dalam penelitian <i>Quasi Experiment</i> dengan Pre and Post With Control Group Design. Instrumen menggunakan kuesioner <i>The Brunel Mood Scale</i> (BRUMS) untuk mengukur <i>mood</i> dan SOP <i>Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique</i> (GEFT) untuk pemberian intervensi. Temuan penelitian ini, ada perbedaan dan juga pengaruh antara kelompok intervensi dan kontrol terkait gangguan mood pada mahasiswa	Persamaan terletak pada metode, desain dan salah satu instrumen penelitian yaitu <i>Quasi Experiment</i> , Pre And Post With Control Group Design dan kuisisioner <i>The Brunel Mood Scale</i> (BRUMS) untuk mengukur <i>Mood</i> . Perbedaan terletak pada variabel independen yang diteliti yaitu terapi bekam basah.

Nama/Tahun	Judul	Metodologi dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan yang akan diteliti
		keperawatan selama menyusun skripsi.	
(Benjamin et al., 2020)	<i>Sleep Dysfunction and Mood in Collegiate Soccer Athletes</i>	Menguji psikologis, status pemain, dan faktor terkait gender terkait dengan kualitas tidur dan suasana hati yang dirasakan oleh atlet. Instrumen yang digunakan yaitu <i>kuesioner National Collegiate Athletic Association (NCAA), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Mood State Profile</i> , dan <i>Sports Anxiety Scale 2</i> diberikan kepada 230 pemain sepak bola setiap musim, dilakukan enam kali. Temuan penelitian ini adalah ada hubungan antara tidur dan kesehatan mental di divisi I atlet sepak bola perguruan tinggi.	Persamaan terletak pada m salah satu variabel dependen penelitian yaitu mengenai <i>Mood</i> pada atlet. Perbedaan terletak pada instrumen dan variabel independen yang akan diteliti yaitu menggunakan kuisisioner <i>Brunel Mood Scale (BRUMS)</i> dan terapi bekam basah