

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cedera dalam olahraga bulutangkis merupakan hal yang sering terjadi, terutama akibat aktivitas fisik berlebihan (*overuse*), dan cedera akut saat pertandingan. Dari berbagai jenis cedera yang dialami, cedera ekstremitas bawah tercatat sebagai yang paling dominan, yaitu sebesar 58–92,3%. Salah satu cedera yang paling umum adalah *ankle sprain* (keseleo pergelangan kaki). Goh et al. (2013) dalam studi prospektif selama satu tahun menemukan bahwa 64% dari seluruh cedera adalah *strain* dan *sprain*, dengan sepertiga melibatkan ekstremitas bawah (Pardiwala et al., 2020).

Ankle sprain dapat menimbulkan gejala sisa seperti nyeri, kelemahan otot, gangguan propriosepsi, dan kontrol neuromuskular yang terganggu. Hal ini dapat meningkatkan risiko cedera ulang serta berkembang menjadi *chronic ankle instability* (CAI) (Alghadir et al., 2020). Oleh karena itu, berbagai metode rehabilitasi telah dikembangkan dan diterapkan, termasuk metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), latihan neuromuskular, penguatan peroneal, *bracing*, dan *taping*. Mayoritas cedera *ankle sprain* dapat diatasi secara konservatif, dan sekitar 36–85% pasien melaporkan pemulihan penuh dalam 2 hingga 36 bulan, tergantung tingkat keparahannya (Ferreira et al., 2020).

Metode RICE biasanya digunakan dalam dua hingga tiga hari pertama pasca cedera, bertujuan mengurangi nyeri dan pembengkakan. Namun, beberapa

pedoman klinis seperti dari Vuurberg et al. (2018), menyarankan agar penggunaan RICE tidak dilakukan secara tunggal, karena hasilnya kurang signifikan terhadap perbaikan nyeri dan fungsi. Sebagai alternatif, metode dukungan fungsional seperti *bracing* direkomendasikan (Tran K et al., 2020). *Bracing* terbukti dapat menurunkan risiko cedera ulang hingga 50–70% (Wang & Yuan, 2024). Sementara itu, *kinesio taping* juga banyak digunakan dalam rehabilitasi karena manfaatnya dalam memperbaiki proprioepsi, mengurangi nyeri, serta meningkatkan stabilitas sendi (Yang et al., 2022).

Dalam konteks ini, pemahaman pelatih dan atlet terhadap program rehabilitasi menjadi faktor penting. Pemahaman yang baik akan mendorong penerapan program yang tepat sejak fase akut hingga fase pemulihan lanjutan. Pemahaman sendiri merupakan tahapan kognitif yang lebih tinggi dari sekadar pengetahuan, yaitu kemampuan seseorang untuk menjelaskan, mengaitkan, dan menerapkan informasi yang dimiliki (Pakpahan M et al., 2021).

Melalui *narrative review* ini, penting untuk menelaah lebih lanjut literatur terkait sejauh mana pemahaman atlet dan pelatih bulutangkis terhadap metode rehabilitasi seperti RICE, *bracing*, dan *taping*. Hal ini bertujuan untuk memberikan landasan ilmiah bagi peningkatan edukasi dan implementasi program rehabilitasi cedera *ankle sprain* yang lebih optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat akademis

1. Hasil karya tulis ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan terkait tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis.

2. Hasil karya tulis ini dapat digunakan menjadi dasar penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat klinis

1. Hasil karya tulis ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang tingkat pemahaman program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis.

2. Hasil karya tulis ini diharapkan mampu dijadikan sebagai dasar penyuluhan terkait program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain* pada atlet dan pelatih bulutangkis.

1.4.3 Manfaat masyarakat

Hasil karya tulis ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang program rehabilitasi (RICE, *bracing*, and *taping*) pasca cedera *ankle sprain*.