

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Kemenkes RI, 2015). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari seluruh kemampuan tubuh yang didalamnya terdapat *psychological fitness*. Menurut (Putra, 2015) *psychological fitness* ialah kesanggupan tubuh untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti dan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera saat melakukan aktivitas dadakan. Menurut Djoko dalam (Arifin, 2018) kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan dengan baik dan benar.

Latihan merupakan suatu proses yang berjalan sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan hari demi hari jumlah beban terus bertambah (Harsono dalam (Dharma & Duhe, 2020)). Namun, rangkaian gerakan yang terus meningkat dan berulang tanpa didahului olahraga sebelumnya atau terjadi pada seseorang yang baru melakukann olahraga dan bagi seorang yang jarang melakukan olahraga akan menyebabkan resiko cedera otot (Suri & Mourisa, 2020).

Latihan fisik seharusnya dilakukan sesuai dengan kemampuan diri dalam menghadapi beban latihan yang diberikan, jika beban diberikan terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh juga tidak akan bisa menerima jika beban latihan terlalu berat yang akan mengakibatkan terganggunya proses homeostatis dan dapat mengakibatkan kerusakan otot (Lesmana, 2019).

Pengaruh aktivitas dengan beban berlebih mengakibatkan kerusakan serabut otot dengan gejala seperti berikut: ketidaknormalan fungsi otot, peningkatan serum *creatin kinase* (CK) pada darah, menurunnya kekuatan otot, ALT/AST (Nakhostin-Roohi et al., 2016) dan *delayed onset muscle soreness* (Burnley et al., 2010). Kejadian seperti inilah yang sering dijadikan alasan seseorang tidak menyukai olahraga (Suri & Mourisa, 2020).

Delayed onset muscle soreness atau bisa disingkat DOMS merupakan nyeri otot dan rasa kaku yang dialami seseorang setelah melakukan aktivitas olahraga (Zondi et al., 2015). DOMS disadari dengan adanya rasa nyeri pada 12-24 jam setelah berolahraga dan mencapai puncaknya pada 24-48 jam berikutnya (Szymanski, 2001). Telah diketahui bahwa DOMS merupakan sebab utama terjadinya penurunan performa seseorang yang mengakibatkan program latihan yang sudah terjadwal akan terganggu dan juga pada seorang atlet yang akan bersiap untuk mengikuti sebuah kompetisi (Contrò et al., 2016).

DOMS sering dikaitkan dengan ketidaknormalan kerja otot dan kontraksi eksentrik juga dapat memicu terjadinya DOMS itu sendiri. Kontraksi eksentrik dilihat dari adanya perpanjangan otot ketika otot berkontraksi. Menurut Sherwood dalam (Lesmana, 2019) aktivitas eksentrik merupakan satu model latihan berdasarkan jenis kontraksi otot, pada kondisi ini otot memanjang dikarenakan adanya gaya eksternal yang merenggangkan otot selama berkontraksi. Berbagai jenis aktivitas eksentrik yang dapat memicu DOMS antara lain: lari menuruni bukit, latihan pliometrik, dan angkat beban (Connolly dalam (Meamarbashi, 2017)).

Solusi yang sering digunakan oleh seorang yang mengalami rasa nyeri pada tubuh mereka adalah dengan cara mengkonsumsi obat antiinflamasi golongan nonsteroid atau *non-steroidal antiinflammatory drugs* (NSAIDs) dengan tujuan mengurangi atau mencegah rasa nyeri pada otot. Namun, penggunaan NSAIDs dalam jangka waktu yang panjang akan berakibat fatal kepada tubuh dengan efek samping sebagai berikut: gangguan saluran cerna, kerusakan ginjal, dan gangguan pada kardiovaskuler (Kuehl dalam (Sari et al., 2021)).

Alternatif lain yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri otot tanpa menimbulkan efek samping berupa *stretching*, *massage*, kompres es (Prihantoro & Ambardini, 2018), serta penggunaan ramuan tradisional (Susilawati, 2017). Penggunaan ramuan tradisional juga dapat mengatasi nyeri tubuh yaitu dengan meminum jamu, salah satu jamu yang banyak digunakan dan mudah dalam proses pembuatan adalah jamu kunyit asam. Penggunaan jamu kunyit asam sebagai ramuan tradisional memiliki efek samping minimal dan tidak berbahaya jika sering diminum (Susilawati, 2017).

Menurut beberapa hasil penelitian kunyit mempunyai persamaan dengan NSAIDs seperti *celebrex* dan *ibuprofen*, hal ini disebabkan karena kunyit memiliki kandungan kurkumin didalamnya (Nakhostin-Roohi et al., 2016). Asam jawa sebagai antioksidan alami berperan sebagai penangkal radikal bebas yang aman bagi tubuh (Rahmadani & Nasution, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri setelah Aktivitas Eksentrik”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
- 2) Apa saja perubahan yang akan timbul pada tubuh setelah melakukan aktivitas eksentrik?
- 3) Bagaimanakah aktivitas eksentrik dapat menimbulkan rasa nyeri?
- 4) Apa saja yang dapat meringankan rasa nyeri pada otot?
- 5) Bagaimana pengaruh jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah melakukan aktivitas eksentrik?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlunya membatasi ruang lingkup penelitian untuk menghindari masalah yang meluas mengingat keterbatasan penulis dalam hal tenaga, biaya, dan waktu. Adapun permasalahan dalam penelitian ini hanya membatasi pada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Mengetahui pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik”.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dibagi menjadi dua hal yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini, peneliti berharap akan memberi sumbangan ilmu sebagai sarana memperluas pengetahuan tentang jamu-jamu tradisional dan mengetahui cara untuk meringankan intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan baru bahwa rasa nyeri yang disebabkan aktivitas yang berat dapat dikurangi dengan meminum obat tradisional yaitu jamu kunyit asam.
- 2) Bagi peneliti, menambah wawasan dan memotivasi diri untuk menggali pengetahuan yang lebih banyak lagi dengan maksud memajukan pembinaan kesehatan olahraga di Indonesia.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi khususnya yang bersangkutan atau berhubungan dengan jamu kunyit asam, aktivitas eksentrik, intensitas nyeri dan DOMS.