

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni melalui indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Selain itu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*) terbukti dari pengalaman dan penelitian bahwa perilaku didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Dalam Taksonomi Bloom struktur hierarki mengidentifikasi *skills* mulai dari tingkat yang rendah hingga yang tinggi. Untuk mencapai tujuan tersebut Bloom membagi pengetahuan menjadi tiga ranah/ domain kemampuan intelektual yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor (Anderson, 2014).

2.1.2 Tahapan Pengetahuan

Widayatun (2013), menjelaskan tahapan pengetahuan seseorang sebagai berikut:

1. Pengalaman adalah sarana paling vital dalam memperoleh pengetahuan, melalui indera-indera dapat berhubungan dengan berbagai macam obyek di lingkungan sekitar.
2. Otoritas merupakan kewibawaan yang sah yang dimiliki seseorang dan diakui oleh kelompoknya. Otoritas diketahui dari informasi melalui sumber pengetahuan yang di jelaskan seseorang yang mengetahui terlebih dahulu.
3. Penalaran merupakan karya akal yang menggabungkan dua pemikiran atau lebih untuk memperoleh pengetahuan baru.
4. Keyakinan adalah informasi yang diyakini benar dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat berbeda-beda, secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan, yaitu (Notoatmodjo, 2014):

1) Tahu

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu, untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap obyek tersebut, tetapi orang tersebut, tidak sekedar menyebutkan tetapi orang

tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami obyek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5) Sintesis (*syntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki, dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2014), mengemukakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan mudah menerima hal-hal yang baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut.

2. Informasi

Informasi yang diperoleh baik melalui pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

3. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk, dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan terjadinya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada pada lingkungan tersebut, hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal

balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5. Pengalaman

Disini dikaitkan dengan umur dan pendidikan individu, maksudnya adalah pendidikan yang tinggi maka pengalaman akan luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan semakin banyak.

6. Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Pengolongan usia diperoleh berdasarkan (Departemen Kesehatan RI, 2009) adalah sebagai berikut :

- Usia Masa Balita	0 - 5 tahun
- Usia Masa Kanak – kanak	5 - 7 tahun
- Usia Masa Remaja Awal	12-16 tahun
- Usia Masa Remaja Akhir	17-25 tahun
- Usia Masa Dewasa Awal	26-35 tahun
- Usia Masa Dewasa Akhir	36-45 tahun

2.1.5 Cara Mengukur

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan – tingkatan diatas (Notoatmodjo, 2012). Kemudian hasil pengetahuan tersebut dikategorikan menjadi :

- a. Baik :76%-100%
- b. Cukup : 56%-75%
- c. Kurang : <56%

2.2 Pengertian Cedera

Cedera merupakan masalah yang timbul dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas ataupun olahraga baik dalam berlatih maupun bertanding dan kejadiannya sulit dihindari (Wibowo, 2008). Selain itu cedera juga dapat dikatakan sebagai akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Sudijandoko, 2010). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa cedera merupakan terjadinya kerusakan pada organ dan jaringan tubuh pada bagian kepala, badan, lengan dan tungkai akibat dari aktivitas yang berlebihan dan tubuh tidak dapat menyesuaikan.

2.2.1 Penyebab Cedera

Menurut (Sudijandoko, 2010) penyebab terjadinya cedera pada waktu olah raga antara lain:

1. Faktor Individu

a. Umur

Faktor umur sangat menentukan karena sangat mempengaruhi kekuatan serta kekenyalan jaringan.

b. Pengalaman

Bagi atlet yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan olahragawan/atlet yang telah berpengalaman.

c. Tingkat Latihan

Pemberian beban awal saat latihan merupakan hal yang sangat penting guna menghindari cedera. Namun pemberian beban yang berlebihan bisa mengakibatkan cedera.

d. Teknik

Setiap melakukan gerakan harus menggunakan teknik yang benar guna menghindari cedera. Namun dalam beberapa kasus terdapat pelaksanaan teknik yang tidak sesuai sehingga terjadi cedera.

e. Pemanasan

Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera karena otot belum siap untuk menerima beban yang berat.

f. Istirahat

Memberikan waktu istirahat sangat penting bagi para atlet ketika melakukan aktivitas fisik. Istirahat berfungsi untuk mengembalikan kondisi fisik agar kembali prima. Dengan demikian potensi terjadinya cedera bisa diminimalisasi.

g. Kondisi Tubuh

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya cedera karena semua jaringan juga mengalami

penurunan kemampuan dari kondisi normal sehingga memperbesar potensi terjadinya cedera.

h. Makanan/Gizi

Gizi harus terpenuhi secara cukup karena tubuh membutuhkan banyak kalori untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Faktor Alat, Fasilitas dan Cuaca

a. Peralatan

Peralatan untuk pembelajaran olahraga harus dirawat dengan baik karena peralatan yang tidak terawat akan mudah mengalami kerusakan dan sangat berpotensi mendatangkan cedera pada atlet yang memakai.

b. Fasilitas

Fasilitas olahraga biasanya berhubungan dengan lingkungan yang digunakan ketika proses pembelajaran seperti lapangan dan gedung olahraga.

c. Cuaca

Cuaca yang terik atau panas akan menyebabkan seseorang mengalami keadaan kehilangan kesadaran atau pingsan sedangkan hujan yang deras juga bisa menyebabkan tergelincir ketika melakukan aktivitas diluar lapangan.

2.3 Cedera *Ankle* pada pemain sepak bola

2.3.1 Pengertian Cedera *Ankle*

Ankle merupakan persendian yang menghubungkan antara tungkai bawah dengan kaki (Ali Sastra Graha, 2012).

Cedera *ankle* adalah salah satu cedera yang paling umum terjadi dalam olahraga khususnya sepak bola.



Gambar 2.1. Cedera *Ankle*

Sumber : [http://afrizalonar.blogspot.com//asuhan keperawatandiakses](http://afrizalonar.blogspot.com//asuhan_keperawatandiakses) pada tanggal 30-10-2018 pukul 20.05 WIB

Cedera *ankle* terjadi karena adanya penekanan melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba dan tidak diikuti keseimbangan badan, dengan ditandai peradangan yang terdiri dari merah(*rubor*), panas(*kolor*), bengkak(*tumor*), nyeri(*dolor*), dan penurunan fungsi (Dwi Hatmasari,dkk 2012).

Cedera *ankle* secara praktis dikelompokkan berdasarkan berat ringannya dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1) Cedera *ankle* tingkat I (ringan)

Cedera *ankle* tingkat I (ringan) hanya terjadi pada ligament *talofibula anterior*.

Seperi gambar di bawah ini.



Derajat 1

Gambar 2.2. Cedera ankle derajat 1 (ringan)
Sumber : <http://afrizalonar.blogspot.com//asuhan keperawatandiakses> pada tanggal 30-10-2018 pukul 20.05 WIB

2). Cedera *ankle* tingkat II (sedang)

Cedera *ankle* tingkat II (sedang) meliputi ligament *talofibula anterior* dan *calcaneo fibula* ligament yang dapat memperparah terjadinya kerusakan pada struktur ligament.

Seperti gambar di bawah ini.



Derajat 2

Gambar 2.3. Cedera ankle derajat 2 (sedang)
Sumber : <http://afrizalonar.blogspot.com//asuhan keperawatandiakses> pada tanggal 30-10-2018 pukul 20.12 WIB

3) Cedera *ankle* tingkat III (cedera berat)

Cedera *ankle* tingkat III (berat) meliputi kedua ligament seperti pada *posterioartofibula ligament* dan dapat menimbulkan putus urat otot yang kompleks atau kadang-kadang retak atau patah tulang.

Seperti gambar di bawah ini.



Derajat 3

Gambar 2.4. Cedera ankle derajat 3 (berat)
Sumber :<http://afrizalnar.blogspot.com//asuhan keperawatandiakses> pada tanggal 30-10-2018 pukul 20.12 WIB

2.3.2 Penyebab cedera *ankle*

Penyebab cedera *ankle* disebabkan oleh gerakan ke sisi luar/samping (lateral) atau sisi dalam/tengah (medial) dari kaki secara mendadak.

2.3.3 Pencegahan cedera *ankle* pada pemain sepak bola

Mencegah lebih baik daripada mengobati, hal itu merupakan kaidah yang harus dipegang teguh. Banyak pencegahan

tampaknya biasa-biasa saja, tetapi masing-masing tetaplah mempunyai kekhususan yang perlu diperhatikan.

Pencegahan cedera *ankle* pada pemain sepak bola diantaranya adalah:

- a. Dengan melaksanakan peregangan (*stretching*). Fungsi dari peregangan (*stretching*) adalah untuk melemaskan otot untuk berkontraksi, lentur dan fleksibel. Cara melaksanakan peregangan (*stretching*) bagi pemain sepak bola adalah sebagai berikut: 1) memutar pergelangan kaki kanan ke arah luar dan dalam sebanyak delapan kali, 2) memutar pergelangan kaki kiri ke arah luar dan dalam sebanyak delapan kali, 3) memutar kedua lutut ke kanan dan ke kiri sebanyak delapan kali, 4) menekuk kedua lutut ke depan dan ke belakang sebanyak delapan kali, 5) berjalan dengan menggunakan tumpuan pinggir luar telapak kaki/pisau kaki sejauh sepuluh meter, 6) berjalan dengan menggunakan tumpuan kedua telapak kaki bagian dalam sejauh sepuluh meter, 7) berjalan dengan menggunakan ujung kaki/jinjit sejauh sepuluh meter dan 8) berjalan dengan menggunakan tungkai kaki sejauh sepuluh meter.



Gambar 2.5. Peregangan (*stretching*) pada olahraga sepak bola
Sumber :<http://bola.tempo.co/read/1102650> diakses pada tanggal 30-10-2018
pukul 19.10 WIB

b. Dengan melaksanakan pemanasan (*warning up*). Fungsi pemanasan (*warning up*) adalah untuk menaikkan suhu tubuh yang bermanfaat untuk adaptasi dengan peningkatan integritas gerakan fisik yang dilakukan.

Cara melaksanakan pemanasan (*warning up*) bagi pemain sepak bola adalah: 1) Melakukan lari-lari di tempat selama lima menit, 2) *push-up* sebanyak tiga puluh kali, 3) *squat-jump* sebanyak lima belas kali 4) melompat sebanyak dua puluh kali 5) sit-up sebanyak tiga puluh kali dan 6) melakukan gerakan lari cepat sejauh sepuluh meter bolak balik sebanyak tiga kali dengan jeda waktu dua menit.



Gambar 2.6. Pemanasan (*warning up*) pada olahraga sepak bola
Sumber :<http://bola.tempo.co/read/1102650> diakses pada tanggal 30-10-2018
pukul 19.09 WIB

Hal-hal yang penting juga harus diketahui dan diperhatikan oleh pemain sepak bola untuk menghindari terjadinya cedera *ankle* adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor individu (pemain)
 - a. Pemain sepak bola dalam melaksanakan latihan secara teratur, sistimatis dan terprogram
 - b. Pemain sepak bola harus sehat jasmani dan rohani sebelum melakukan aktivitas berolah raga
 - c. Pemain sepak bola harus mematuhi aturan permainan/pertandingan (*fair play*)
 - d. Memakai perlengkapan/alat pelindung yang standard.
 - f. Melakukan pemanasan dan pendinginan.
- 2) Faktor sarana dan prasarana (infrastruktur)
 - a. Lapangan sepak bola, menyiapkan lapangan yang sesuai dengan standard, contohnya lapangan tidak berlubang.

- b. Cuaca, pemain sepak bola harus menghindari cuaca yang kurang baik pada waktu bermain. Contohnya cuaca hujan atau panas.

2.3.4 Pengobatan cedera *ankle*

Di dalam ilmu kesehatan mencegah (*preventif*) lebih baik daripada pengobatan (*kuratif*), karena tindakan *preventif* biayanya lebih murah serta menghindarkan terjadinya invalid (cacat seumur hidup).

Menurut (Dwi Hatmasari,dkk 2012), Pengobatan cedera *ankle* dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1). Cedera *ankle* tingkat I (ringan)

Perawatan yang dilakukan untuk cedera *ankle* tingkat I (ringan) meliputi

- a. Berhenti dari aktivitas
- b. Pengkompresan dengan es selama 20 sampai 30 menit
- c. Kaki yang *ankle* harus terangkat (dinaikkan ke atas) sedapat mungkin.
- d. Jika terjadi pembengkakan, pengkompresan dengan es harus terus menerus diulang dalam satu hari. Perawatan ini dengan metode RICE yaitu: R (*rest*)/istirahat, I (*ice*) pemakaian es, C (*compression*) pengkompresan dan E (*Elevation*) meninggikan bagian cedera. Pemakaian metode RICE dilakukan selama 2 sampai 3 hari, kemudian diikuti dengan mencoba melakukan olahraga secara bertahap.



Gambar 2.7. Pengobatan Cedera *Ankle* dengan I (Ice)

Sumber : [http:// lifestyle.analisdaili.com/read/pengaruh es untuk ankle](http://lifestyle.analisdaili.com/read/pengaruh-es-untuk-ankle) diakses pada tanggal 29-10-2018 pukul 06.19 WIB

2) Cedera *ankle* tingkat II (sedang)

Perawatan yang dilakukan untuk cedera *ankle* tingkat

II (sedang) meliputi :

- a Sama seperti cedera *ankle* ringan yaitu dengan metode RICE.

b. Penghentian aktivitas olahraga selama 2 sampai 3 minggu.

- c Setelah kondisi ligament sembuh, lanjutkan latihan olahraga yang melibatkan pergelangan kaki dan dilanjutkan program rehabilitasi.

3 Cedera *ankle* tingkat III (parah)

Perawatan yang dilakukan untuk cedera *ankle* tingkat

III (parah) meliputi :

- a Sama seperti cedera *ankle* ringan yaitu dengan metode RICE.

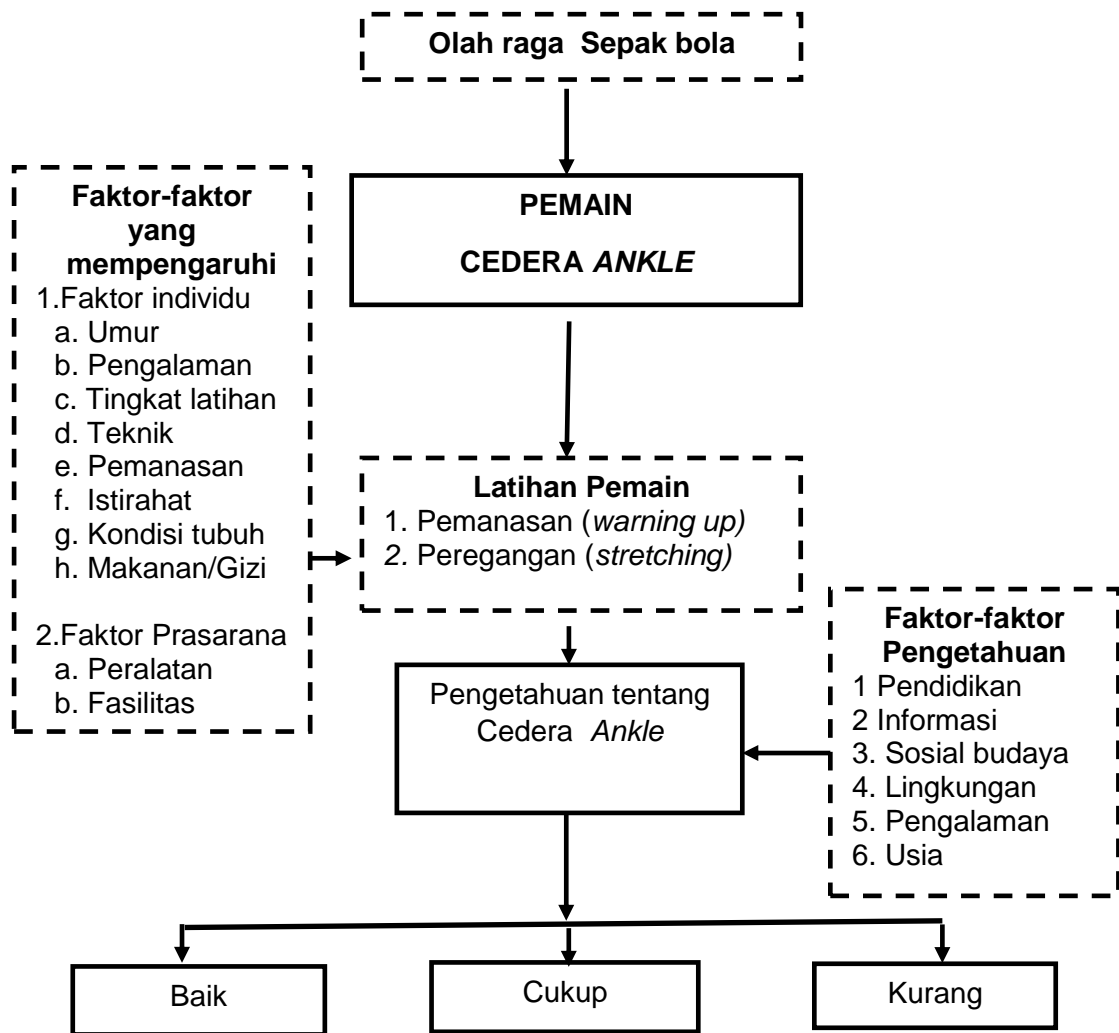
- b. Penggunaan *crutch* (tongkat ketiak) untuk mengistirahatkan secara total bagian kaki yang cedera *ankle*.

cMenggunakan pembalut/gips selama 4 sampai 6 minggu, setelah itu dilakukan program rehabilitasi.



Gambar 2.8. Pengobatan dengan pembalut tensocrepe
Sumber :[http:// klinik.cedera.wordpress.com](http://klinik.cedera.wordpress.com)
diakses pada tanggal 02-11-2018 pukul 09.30 WIB

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.9. Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Tentang Cedera *Ankle* Pada Pemain Sepak Bola Denpom Divif 2 Kostrad

Keterangan:

- : diteliti
- : tidak diteliti
- : berpengaruh
- : tidak berpengaruh

2.4.1 Diskripsi Kerangka Konsep

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki kemungkinan *body contact* sangat tinggi, sehingga sangat beresiko terjadinya cedera khususnya cedera sendi *ankle*. Banyak faktor yang menyebabkan cedera *ankle* diantaranya adalah kurangnya pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*). Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah mengerti tentang faktor penyebab terjadinya cedera yang meliputi 1) faktor individu yang terdiri dari a) Umur, b) Pengalaman, c) Tingkat latihan, d) Teknik, e) Pemanasan, f) Istirahat, g) Kondisi tubuh, h) Makanan/Gizi. 2) Faktor prasarana yang terdiri dari a) Peralatan, b) fasilitas, c) Cuaca. Disamping itu juga didukung oleh faktor pengetahuan individu yang meliputi: a) Pendidikan, b) Informasi, c) Sosial budaya, d) Lingkungan, e) Pengalaman, 6) Usia. Tingkat pengetahuan tersebut dapat dinilai dengan kriteria hasil akhir yaitu baik, cukup dan kurang.