

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KARAKTERISTIK KEJADIAN *MUSCLE CRAMPS* PADA  
PEMAIN TENIS LAPANGAN DI LAPANGAN TENIS KODIM 0801  
PACITAN**



**OLEH :**

**NEVIA EKA NURHAYATI**

**191042**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2021/ 2022  
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KARAKTERISTIK KEJADIAN *MUSCLE CRAMPS* PADA  
PEMAIN TENIS LAPANGAN DI LAPANGAN TENIS KODIM 0801  
PACITAN**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan  
Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nevia Eka Nurhayati

Tempat, tanggal lahir : Pacitan, 30 Oktober 1999

NIM : 191042

Alamat : Jl. Gatot Subroto RT.03/ RW.01,

Kel. Baleharjo, Kec. Pacitan, Kab. Pacitan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 13 Juli 2022

Yang Menyatakan



Nevia Eka Nurhayati

NIM 191042

## CURRICULUM VITAE



Nama : Nevia Eka Nurhayati

Tempat, tanggal lahir : Pacitan, 30 Oktober 1999

Alamat : Jl. Gatot Subroto RT.03/ RW.01,  
Kel. Baleharjo, Kec. Pacitan, Kab. Pacitan

Nama Orang Tua :

Ayah : Suryono

Ibu : Khotijah

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN BALEHARJO 1 PACITAN

SMP : MTsN PACITAN

SMA : MAN PACITAN

## MOTO

### **“AKAN DATANG PELANGI SETELAH BADAI TIDAK SELAMANYA GELAP MENYELIMUTI AKAN ADA MATAHARI YANG AKAN MENYINARI”**

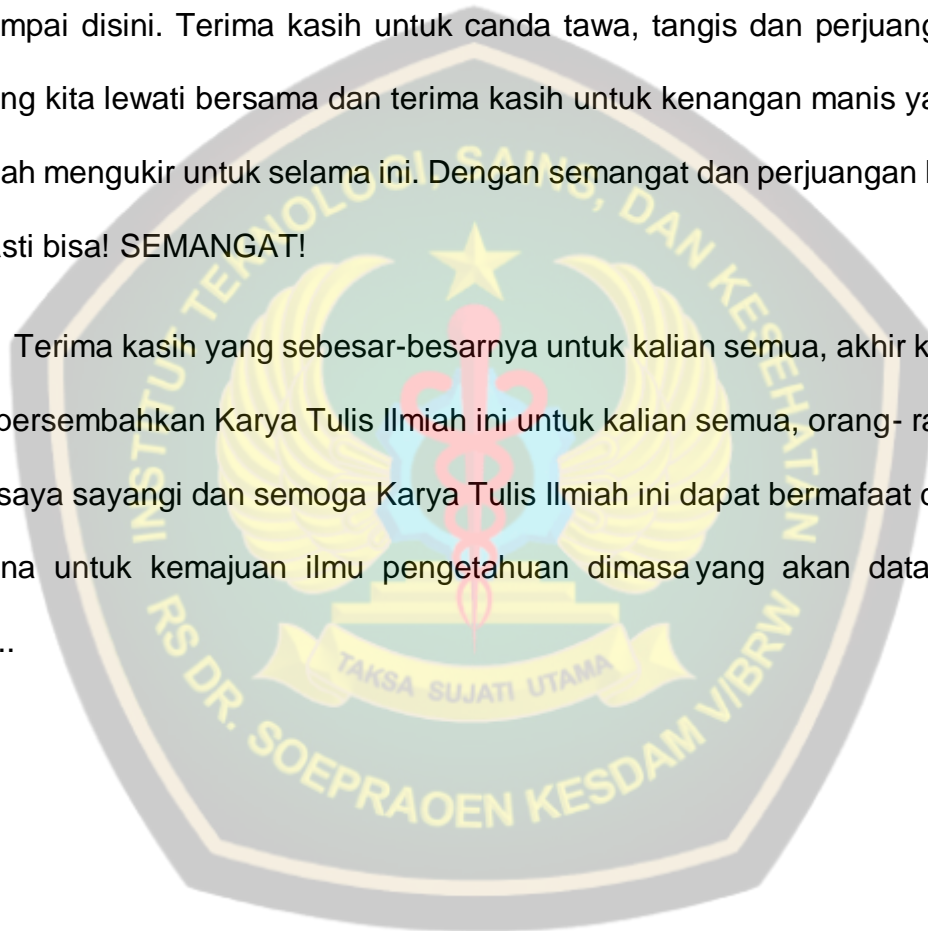
Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karunia-Nya maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat dibuat dan diselesaikan pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.
2. Kedua orang tua saya Suryono dan Khotijah yang selalu memberikan mendukung moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a orang tua.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini penuh tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya.
4. Bapak Pasi Ops Kapten Inf. B. A. Norodin Kodim 0801 Pacitan yang telah memberi izin untuk berjalannya penelitian di Lapangan Kodim

0801 Pacitan.

5. Adik saya Zahra Dwi Yuliani yang selalu memberikan semangat, mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberi dorongan agar menjadi seseorang yang patut untuk dicontoh dan dibanggakan.
6. Sahabat tersayang yang bertemu di bangku perkuliahan. Tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua takkan mungkin saya sampai disini. Terima kasih untuk canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis yang telah mengukir untuk selama ini. Dengan semangat dan perjuangan kita pasti bisa! SEMANGAT!

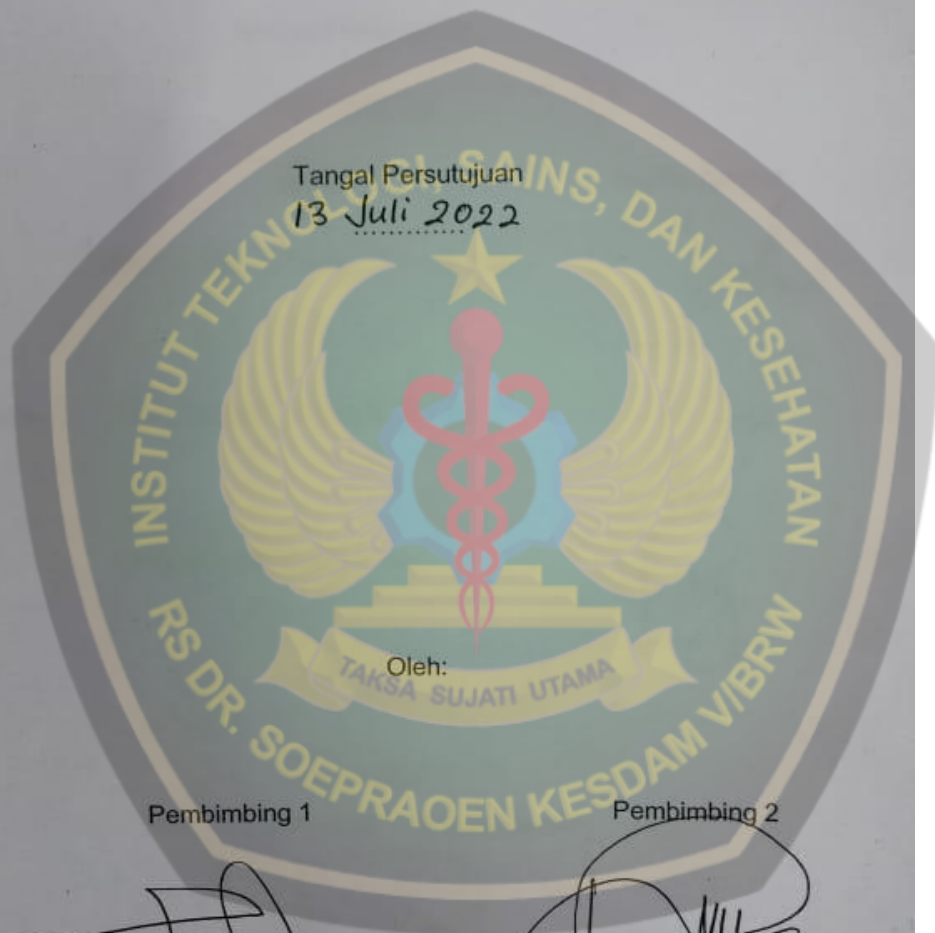
Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk kalian semua, orang- rang yang saya sayangi dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermafaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang. AMIN..



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di Depan TIM Penguji

Tanggal Persetujuan  
13 Juli 2022



Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, M.KPd

Ns. Riki Ristanto, M. Kep

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh TIM Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang

Tanggal Pengesahan :

TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Apriyani Puji H, S.Kep., Ners, M.Kep

Anggota : 1. Ns. Ardhiles Wahyu K, M. Kep

2. Ns. Riki Ristanto, M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Keperawatan

  
Ns. Riki Ristanto, M.Kep  
NIDN. 0711028304



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Karakteristik Kejadian Muscle Cramps Pada Pemain Tenis Lapangan di Lapangan Tenis Kodim 0801 Pacitan” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letkol CKM Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners., MM., M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Pasi Ops Kapten Inf. B. A. Norodin Kodim 0801 Pacitan selaku penanggung jawab Lapangan Tenis Kodim 0801 Pacitan.
3. Bapak Riki Ristanto, M.Kep selaku ketua prodi Keperawatan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang.
4. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, M.KPd selaku Pembimbing I dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Riki Ristanto, M.Kep selaku Pembimbing II dalam pembuatan

Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Para pemain tenis selaku responden pada penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk membuat Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharap adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 13 Juli 2022

Nevia Eka Nurhayati

## ABSTRAK

**Nurhayati, Nevia Eka. 2022. *Gambaran Karakteristik Kejadian Muscle Cramps pada Pemain Tenis Lapangan di Lapangan Kodim 0801 Pacitan*. Karya Tulis Ilmiah. Prodi D-III Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, M.KPd. Pembimbing II Ns. Riki Ristanto, M. Kep.**

*Muscle cramp* merupakan kontraksi pada satu atau beberapa otot yang terjadi dengan tiba-tiba (spontan) kuat, berlangsung lama, dan terasa sakit. Kondisi ini sangat menyakitkan. Kram otot termasuk cedera yang sering kali terjadi pada atlet maupun orang awam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tentang karakteristik kejadian *muscle cramp* pada pemain tenis lapangan di lapangan Kodim 0801 Pacitan dengan beberapa komutias grup antara lain, grup TKP, Tampekan Golek Sehat dan Mutiara.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tenis lapangan yang mengalami *muscle cramp* di lapangan tenis Kodim 0801 Pacitan sejumlah 26 orang pemain tenis. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan sampel 26 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022. Variabel penelitian yaitu gambaran karakteristik *muscle cramp* pada pemain tenis lapangan. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Teknik pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dan *analisa*.

Hasil penelitian ini didapatkan dari 26 responden dengan karakteristik kejadian *muscle cramp* (kram otot) lebih banyak diekspresikan dengan penyebab kram otot disebabkan karena hampir setengahnya teknik melangkah yang salah pada 10 orang (38,5%), hampir setengahnya penyebab kondisi kram otot bertambah buruk adalah mengangkat bagian yang terserang kram otot pada 12 orang (46,1%), hampir setengahnya sensasi nyeri kram otot seperti mengencang pada 8 orang (30,8%), hampir setengahnya lokasi yang sering terserang kram otot adalah pada otot betis pada 8 orang (30,8%), hampir seluruhnya skala nyeri kram otot yang dirasakan adalah 1-3 dengan nyeri ringan seperti kesetrum serta nyut-nyutan pada 17 orang (65,4%), hampir setengahnya durasi kram otot yang biasanya dirasakan terjadi dengan selang waktu beberapa menit pada 8 orang (30,8%).

Ada baiknya untuk mengerti karakteristik dari kram otot agar bisa melakukan pencegahan dan penanganan kejadian dengan tepat dan belajar untuk di matangkan lagi pada teknik melangkah.

***Kata Kunci : Muscle cramp, Pemain Tenis Lapangan***

## ABSTRACT

**Nurhayati, Nevia Eka. 2022. *Description of the Characteristics of Muscle Cramps to Tennis Players at Kodim 0801 Pacitan Field.*** Scientific papers. D-III Nursing Study Program, Institute of Health and Science Technology, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Dr. Juliati Koesrini, A. Per. Pen, M. KPd. Advisor II Ns. Riki Ristanto, M. Kep.

*Muscle crampis* a contraction of one or more muscles that occurs suddenly (spontaneously) is strong, lasts a long time, and is painful. This condition is very painful. Muscle cramps include injuries that often occur in athletes and ordinary people. The purpose of this study was to determine the characteristics of the occurrence of muscle cramp in tennis players at the Kodim 0801 Pacitan field with several community groups, including the TKP group, Tampekan Golek Sehat and Mutiara.

This research is a descriptive research. The population in this study were all tennis players who experienced muscle cramp at the Kodim 0801 Pacitan tennis court as many as 26 tennis players. The sampling technique in this study used total sampling with a sample of 26 respondents. This research was conducted on June 25, 2022. The research variable is the description of muscle cramp characteristics in tennis players. The research instrument used a questionnaire sheet. Data processing techniques using editing, coding, scoring, tabulating and analysis.

The results of this study were obtained from 26 respondents with the characteristics of the occurrence of muscle cramping (muscle cramps) being more expressed with the cause of muscle cramps due to almost half of the wrong stepping techniques in 10 people (38.5%), almost half of the causes of muscle cramps getting worse were lifting the part affected by muscle cramps in 12 people (46.1%), almost half of the pain sensation of muscle cramps such as tightening in 8 people (30.8%), almost half of the locations that often suffer from muscle cramps are in the calf muscles in 8 people (30.8%), almost all of the scales of muscle cramp pain felt were 1-3 with mild pain such as electrocution and throbbing in 17 people (65.4%), almost half of the duration of muscle cramps that usually occur with an interval of several minutes in 8 people (30.8%).

It's good to understand the characteristics of muscle cramps in order to be able to prevent and handle events appropriately and learn to be mature again in the stepping technique.

**Keywords :** *Muscle cramp Court Tennis Player*

## DAFTAR ISI

Cover Luar.....	i
Cover Dalam .....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Moto dan Persembahan.....	v
Lembar Persetujuan .....	vii
Lembar Pengesahan.....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Abstrak .....	xi
Abstract .....	xii
Daftar Isi .....	xiii
Daftar Gambar .....	xv
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Singkatan .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Konsep Otot.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1</b> Pengertian Otot .....	<b>6</b>
<b>2.1.2</b> Sistem Otot .....	<b>6</b>
<b>2.2 Konsep Muscle Cramps .....</b>	<b>8</b>
2.2.1 Pengertian Muscle Cramps.....	8
2.2.2 Karakteristik Muscle Cramps.....	10
2.2.3 Etiologi Muscle Cramps .....	11
2.2.4 Patofisiologi Muscle Cramps.....	13
2.2.5 Tanda dan Gejala .....	15
<b>2.2.6</b> Dampak Terjadinya Muscle Cramps .....	<b>17</b>
<b>2.3 Konsep Tenis Lapangan.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.1</b> Pengertian Tenis Lapangan .....	<b>17</b>
<b>2.3.2</b> Faktor Risiko Muscle Cramps .....	<b>18</b>
<b>2.4 Kerangka Konsep .....</b>	<b>21</b>
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>

3.1 Desain Penelitian .....	23
3.2 Kerangka Kerja .....	24
3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	25
3.3.1 Populasi .....	25
3.3.2 Sampel .....	25
3.3.3 Sampling .....	25
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	25
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	25
3.4.2 Definisi Operasional .....	25
3.5 Prosedur Pengumpulan Data .....	27
3.5.1 Proses Perijinan .....	27
3.5.2 Proses Pengumpulan Data .....	27
3.5.3 Instrumen Penelitian.....	28
3.6 Pengolahan dan Analisa Data .....	28
3.6.1 Pengolahan Data.....	28
3.6.2 Analisa Data .....	29
3.7 Waktu Penelitian Dan Tempat Penelitian .....	30
3.8 Etika Penelitian .....	31
3.9 Keterbatasan Penelitian.....	32
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	33
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	33
4.1.2 Data Umum .....	34
4.1.3 Data Khusus.....	35
4.2 Pembahasan .....	36
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian .....	24



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	26
Tabel 4.1 Data Umum Hasil Penelitian .....	34
Tabel 4.2 Analisis Butir Soal .....	35
Tabel 4.3 Karakteristik Penyebab .....	38
Tabel 4.4 Karakteristik Quality .....	41
Tabel 4.5 Karakteristik Regio.....	42
Tabel 4.6 Karakteristik Severity (skala).....	44





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	50
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	52
Lampiran 4. Kisi-Kisi Kuesioner.....	53
Lampiran 5. Lembar Kuesioner.....	54
Lampiran 6. Tabulasi Data Umum.....	57
Lampiran 7. Tabulasi Data Khusus.....	58
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	59
Lampiran 9. Lembar Bukti Revisi Uji Proposal.....	62
Lampiran 10. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	63
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian.....	64
Lampiran 12. Lembar Bukti Revisi Uji KTI.....	65
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Mengikuti Penelitian.....	66
Lampiran 14. Dokumentasi.....	67

