

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Muscle cramps (kram otot) adalah kontraksi jaringan otot yang terjadi secara tiba-tiba, kuat, dan tidak dapat dikendalikan (terutama pada kaki) yang tidak bisa mengendur dengan cepat. Hampir semua orang pernah mengalami kram otot dari waktu ke waktu (Santosa, Zen. 2019). Kram otot didefinisikan sebagai kontraksi involunter dari kerangka otot yang dicirikan oleh nyeri dan serangan mendadak. Sementara kram pada seorang atlet dapat menjadi gejala dari berbagai kondisi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut untuk menentukan pengobatan. Kram otot yang terjadi selama atau segera setelah latihan yang dikenal sebagai *exerciseassociated muscle cramp* (EAMC) (Troyer, Wesley, dkk.2020).

Kondisi kram atau spasme otot juga dapat muncul sebagai keluhan ringan. Kondisi ini dapat terjadi pada seluruh otot rangka, tetapi paling sering terjadi pada otot rangka yang terkait pada dua sendi (misalnya, otot betis). Kram dapat terjadi pada sebagian atau seluruh otot dalam kelompok otot saling berdekatan. Kelompok otot yang paling sering mengalami kram atau spasme antara lain kelompok otot betis (otot *gastrocnemius*), kelompok otot paha bagian belakang (otot *hamstring*), kelompok otot paha bagian depan (otot *quadriceps femoris*), otot pada kaki, tangan, lengan, dan perut. Gejala kram atau spasme otot dapat terjadi dalam intensitas yang ringan berupa sedikit kedutan hingga sakit yang amat parah. Otot yang mengalami kram dapat sekeras batu. Kram juga dapat berlangsung selama

beberapa detik hingga beberapa menit. Kram pada umumnya dapat reda dengan sendirinya. Mengompres otot dengan kompres dingin dan mandi air hangat juga dapat membantu meredakan gejala kram. (Rifan, 2020).

Prevalensi kram otot telah dilaporkan berkisar antara 37 hingga 95% tergantung pada populasi yang diteliti. Meskipun pasien dari segala usia rentan terhadap kram otot, mereka jarang terjadi pada anak di bawah usia delapan tahun dan menonjol pada orang yang berusia lebih dari 65 tahun. (Geoffrey D. Abrams, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2021 yang dilakukan di lapangan tenis Kodim 0801 Pacitan diperoleh data secara umum bahwa terdapat pemain tenis lapangan mengalami kram otot saat latihan dan sesudah bermain, dengan wawancara pada 10 dari 26 responden pemain tenis yang terdiri dari 3 grup kelompok diantaranya grup TKP dengan rentan umur <40 tahun, grup Tampekan Golek Sehat >40 tahun dan grup mutiara yang terdiri dari beberapa wanita dengan umur 40-50 tahun. Diantaranya memiliki keluhan rasa tidak nyaman pada anggota gerak lengan tangan, punggung dan kaki setelah berolahraga tenis, diantaranya merasa nyeri. Ketika mengalami kram otot akut, maka salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala kram adalah merenggangkan dan memijat otot yang mengalami kram.

Arti penting dari kram berkisar dari nyeri otot yang jinak dan jarang hingga salah satu gejala yang menandakan penyakit neurologis yang

menghancurkan seperti *amyotrophic lateral sclerosis* (ALS). Anamnesis rinci dan pemeriksaan neurologis biasanya membedakan antara berbagai etiologi (Timothy, 2005) Sebagian besar kram pada atlet terjadi pada individu sehat yang telah menjalani aktivitas fisik yang berat dan telah mencapai kelelahan. Atlet biasanya mengalami kram pada akhir kompetisi yang berkepanjangan dan intens. Biasanya, kelelahan diikuti oleh nyeri otot yang terletak pada otot tungkai bawah biartikular (misalnya, trisep surae, paha depan). "Keadaan rawan kram" ini biasanya hilang setelah aktivitas berhenti dan peregangan pasif dimulai. Tanda prodromal ini diikuti oleh kontraksi spasmodik taneous dan kram yang nyata saat aktivitas dilanjutkan. Setelah atlet berhenti beraktivitas, episode kram biasanya diikuti dengan periode bebas kram. Pada pemeriksaan fisik, seorang atlet dengan kram lokal akut (satu atau dua kelompok otot) menunjukkan kontraktur otot dan fasikulasi yang terlihat. Atlet sadar dan merespon secara normal terhadap rangsangan. Tanda- tanda vital normal, sebagian besar pasien tidak mengalami dehidrasi atau demam, dan, secara umum, tidak diperlukan pemeriksaan tambahan (Maquiriain, Javier. 2007). Etiologi kram tergantung pada situasi di mana itu terjadi dan perbedaan fisiologi atau patologis di mana kram terjadi harus diteliti. Kram terkait panas sering terlihat selama olahraga dan latihan keras atau aktivitas fisik. Dalam situasi ini, kehilangan banyak keringat dan elektrolit diyakini sebagai mekanisme patologis yang mendasarinya. Patofisiologi kram otot tidak selalu jelas dan tergantung pada kondisi patologis pasien. (Bordoni, Bruno, dkk. 2021).

Ketika kita mengalami kram otot, maka salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk meredakan gejala kram adalah merenggangkan dan memijat otot yang mengalami kram. Mengompres otot dengan kompres dingin dan mandi air hangat juga dapat membantu meredakan gejala kram. Jika kram otot terjadi saat atau setelah berolahraga berat maka itu tanda otot kita perlu istirahat (dr. Eka, Rifan. 2020).

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran karakteristik kejadian *muscle cramps* pada pemain tenis lapangan di lapangan kodim 0801 Pacitan?

1.3. Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran karakteristik kejadian *muscle cramps* pada pemain tenis lapangan di lapangan kodim 0801 Pacitan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan dan kejadian *muscle cramps* pada pemain tenis lapangan.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat memotivasi responden untuk mengetahui tentang kejadian *muscle cramps* pada pemain tenis lapangan dan pentingnya memperhatikan faktor-faktor terjadinya *muscle cramps*.

2. Bagi Sebagai Dasar Peneliti Selanjutnya

Untuk mengembangkan penelitian ke arah faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *muscle cramps*.

