

Hubungan jumlah jam latihan yang melibatkan sendi lutut dengan Tibial Tubercle Apophysitis pada Atlet Remaja yang melakukan Spesialisasi Cabang Olahraga = Association of weekly training hours involving the knee joint and tibial tubercle apophysitis in adolescence athlete who specialized in single sports

Dicky Mohammad Shofwan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20500446&lokasi=lokal>

Abstrak

Spesialisasi cabang olahraga didefinisikan sebagai latihan yang intensif sepanjang tahun dan banyak dilakukan pada anak dan remaja. Latihan intensif dengan jumlah jam latihan yang tinggi akan meningkatkan risiko cedera. Salah satu cedera di lutut pada atlet remaja adalah Tibial Tubercle Apophysitis (TTA). Desain penelitian ini adalah potong lintang pada 168 atlet remaja berusia 10-15 tahun (rata-rata usia $14,5 \pm 1,10$) yang melakukan spesialisasi pada 18 cabang olahraga di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) di Jakarta. Akan dicatat usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), lama berlatih di PPOP, jumlah jam latihan/minggu yang melibatkan sendi lutut dan pemeriksaan kebugaran (fleksibilitas otot kuadrisep, hamstring, dan kekuatan otot tungkai) untuk kemudian dianalisis dengan kejadian TTA. Didapatkan 22 dari 168 subjek dengan TTA pada 11 dari 18 cabang olahraga dengan Prevalensi 13,1%. Terdapat hubungan jumlah jam latihan per minggu dan TTA dengan nilai median 20 jam. Selain itu juga terdapat hubungan fleksibilitas yang kurang dengan TTA. Tidak didapatkan hubungan antara usia, jenis kelamin, IMT, lama berlatih, dan kekuatan otot tungkai dengan TTA. Selama program latihan, jumlah jam latihan/minggu lebih dari 20 jam dan adanya fleksibilitas kuadrisep yang kurang perlu dipantau serta dievaluasi untuk kemungkinan terjadinya TTA pada atlet remaja yang melakukan spesialisasi cabang olahraga.

Sports specialization is defined as intense and year-round training in children and adolescents and widely adopted as a process to form elite athletes. Intense training with a high number of weekly training hours can increased risk of injury. One of the injuries in adolescent athlete is Tibial Tubercle Apophysitis (TTA). A cross-sectional study was conducted in 168 adolescent athletes specializing in sports with age ranged between 10 and 15 years (mean $14,5 \pm 1,10$). from 18 sports in Student Sports Training Center (PPOP) in Jakarta. Age, sex, Body Mass Index (BMI), period of training in PPOP, weekly training hours involving the knee joint, flexibility (quadriceps & hamstring) and leg muscle strength are recorded for later analysis. From 168 subjects, 22 were found with TTA in 11 sports with a prevalence of 13.1%. There is association between weekly training hours and TTA with a median value of 20 hours. There is also association of poor quadriceps muscle flexibility with TTA. There was no association between age, sex, BMI, period of training, and leg muscle strength with TTA. More than 20 hours of weekly training and poor quadriceps flexibility during periodization needs to be monitored and evaluated for the possibility of TTA occurrence in adolescent athletes who specialize in single sports.