

Kebugaran Fisik Terkait Kesehatan pasca Reconditioning pada Olahragawan yang Menjalani Rekonstruksi ACL = Health-Related Physical Fitness Post-Reconditioning in Athletes Undergoing ACL Reconstruction

Siti Shalihah Suriadiredja, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527306&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang. Cedera olahraga di bagian lutut yang paling sering ditemukan adalah cedera meniscus dan ligamentum cruciatum anterius. Selama cedera terjadi penurunan tingkat kebugaran fisik. Untuk dapat kembali ke olahraga dengan optimal, olahragawan membutuhkan kebugaran fisik yang baik. Ini adalah penelitian pertama melihat gambaran sosiodemografik dan kebugaran fisik terkait kesehatan pada olahragawan pasca reconditioning yang menjalani tindakan rekonstruksi ligamentum cruciatum anterius di Indonesia. Metode. Penelitian ini merupakan studi potong lintang dengan pendekatan deskriptif analitik yang menggunakan sumber data sekunder berupa rekam medis RS di Tangerang Selatan selama periode dua tahun. Hasil. Karakteristik sosiodemografik memperlihatkan sebagian besar subyek mempunyai jenis kelamin laki-laki dengan usia di atas 25 tahun, memiliki tingkat pendidikan dasar-menengah, merupakan olahragawan amatir yang menekuni cabang olahraga kontak, mengalami cedera pada saat latihan dengan mekanisme non kontak, memiliki jenis cedera lutut tunggal, dan tingkat kepatuhan latihan baik. Sebagian besar subyek mencapai hasil kebugaran fisik pasca reconditioning yang baik, meliputi komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Tingkat kepatuhan merupakan variabel yang berkontribusi besar terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot. Kesimpulan. Program reconditioning di RS X memberikan hasil tingkat kebugaran fisik yang baik dan faktor yang paling berkontribusi adalah tingkat kepatuhan latihan.

..... Background. Meniscus and anterior cruciate ligament (ACL) are the most common knee sports injuries. During the injury there is a decrease in the level of physical fitness. Athletes need good physical fitness to be able to return to sports optimally. This is the first study to look at sociodemographic and health-related physical fitness post-reconditioning in athletes undergoing ACL reconstruction in Indonesia. Method. This is a cross-sectional study with an analytic descriptive approach using secondary data sources in the form of hospital medical records in South Tangerang for a period of two years. Results. Sociodemographic characteristics show that most of the subjects are male, aged over 25 years, have a primary-secondary level of education, are amateur sportsmen who pursue contact sports, experience injuries during non-contact training, have a single knee injury, and the level of exercise compliance is good. Most of the subjects achieved good post-reconditioning physical fitness, including components of cardiorespiratory endurance, muscle strength, muscle endurance, and flexibility. The level of compliance is a variable that contributes greatly to muscle strength and muscle endurance. Conclusion. The reconditioning program at Hospital X provide a good level of physical fitness and the most contributing factor was the exercise compliance level