Pubalgia: Penyebab, Gejala, dan Cara Mencegahnya



Pubalgia, atau yang juga dikenal sebagai *athletic pubalgia* atau *sports hernia*, adalah kondisi nyeri kronis pada area selangkangan dan perut bawah yang sering terjadi pada atlet. Meski disebut "hernia," kondisi ini sebenarnya tidak selalu melibatkan tonjolan seperti *hernia inguinalis*.

Cedera ini belakangan ramai dibicarakan setelah sejumlah atlet profesional mengalami kondisi serupa. Meski tidak sepopuler cedera ACL atau patah tulang, pubalgia menjadi salah satu cedera yang paling ditakuti karena dapat menurunkan performa secara signifikan dan berpotensi menjadi keluhan kronis jika tidak ditangani dengan tepat.

Apa Itu Pubalgia?

Pubalgia adalah cedera pada otot, tendon, atau ligamen di sekitar tulang pubis, area pertemuan antara otot perut bagian bawah (rectus abdominis dan obliques) dengan otot paha bagian dalam (adductor longus).

Pubalgia dapat dialami oleh atlet maupun non-atlet, tetapi risikonya lebih tinggi pada olahraga yang melibatkan sprint, rotasi, dan perubahan arah cepat seperti sepak bola, rugby, hoki, dan atletik.

Beberapa mitos menyebut pubalgia disebabkan oleh aktivitas seksual yang berlebihan. Padahal, secara ilmiah hal ini tidak terbukti. Pubalgia murni terjadi akibat tekanan biomekanis dan ketidakseimbangan otot panggul, bukan karena hubungan seksual.

Gejala Pubalgia

Pubalgia termasuk cedera yang sulit didiagnosis karena lokasinya kompleks dan gejalanya mirip

dengan adductor strain, osteitis pubis, cedera otot perut, femoroacetabular impingement (FAI). Gejala pubalgia sering berkembang perlahan dan memburuk saat aktivitas, meliputi:

- Nyeri dalam pada selangkangan dan perut bawah
- Nyeri yang muncul saat sprint, menendang, cutting, sit-up atau gerakan memutar
- Nyeri menjalar ke paha dalam, perineum, atau skrotum
- Keluhan membaik saat istirahat, tetapi sering kambuh saat kembali berolahraga
- Nyeri menjalar ke pangkal paha, paha bagian dalam, atau perut bawah
- Rasa “tertarik” atau sensasi seperti robek saat kejadian awal

Tanpa pemeriksaan radiologis seperti MRI atau USG dinamis, pubalgia sering terlewatkan dan dianggap cedera ringan. Padahal, hal ini bisa berkembang menjadi kronis jika dibiarkan.

Penyebab Utama Cedera Pubalgia

Berdasarkan penelitian terbaru, pubalgia berasal dari dua mekanisme utama yang saling berkaitan yaitu:

1. Cedera Otot dan Tendon

Hal ini terjadi ketika otot perut bagian bawah (rectus abdominis) dan otot paha dalam (tuberkulum pubis) menarik tulang kemaluan ke arah yang berlawanan, sehingga menimbulkan ‘tug-of-war’ yang bisa menyebabkan robekan kecil berulang.

2. Kelemahan Dinding Posterior Inguinal

Robekan otot dapat melemahkan lapisan penyangga di area selangkangan (dinding posterior inguinal) melemah. Akibatnya, bagian tersebut bisa sedikit menonjol saat mengejan, tetapi tidak sampai membuat organ di dalam keluar seperti pada hernia sungguhan. Meski begitu, kondisi ini tetap bisa memperparah rasa nyeri.

Faktor risiko lain:

- Gerakan eksplosif yang berulang
- Ketidakseimbangan kekuatan otot inti dan paha bagian dalam
- Overtraining tanpa pemulihan yang memadai
- Fleksibilitas pinggul yang kurang

Atlet sepak bola, hoki, atletik, dan olahraga dengan pergerakan cepat cenderung memiliki risiko paling tinggi.

Cara Mencegah Pubalgia

Pencegahan pubalgia perlu dilakukan terutama pada atlet berisiko tinggi. Program yang disarankan, meliputi:

- Penguatan core dan otot penstabil panggul
- Latihan fleksibilitas pinggul dan paha dalam
- Pemulihan yang cukup untuk mencegah cedera mikro
- Koreksi biomekanik (misalnya anterior pelvic tilt)
- Manajemen beban latihan
- Pemeriksaan rutin bila muncul nyeri groin ringan

Pubalgia bukanlah cedera ringan yang bisa diabaikan. Kondisi ini melibatkan jaringan otot, tendon, dan struktur panggul yang saling berhubungan, sehingga penanganannya perlu dilakukan secara tepat sejak awal.

Diagnosis yang akurat dan program rehabilitasi yang terarah dapat membuat proses pemulihan jauh lebih cepat dan efektif. Karena itu, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter olahraga, fisioterapis, atau tenaga kesehatan berpengalaman agar mendapatkan evaluasi menyeluruh serta rencana perawatan yang sesuai.

Referensi

Elattar, O., Choi, H. R., Dills, V. D., & Busconi, B. (2016). Groin injuries (athletic pubalgia) and return to play. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach, 8*(4), 313–323.

Walla, N., Ball, G., & Busconi, B. (2024). Athletic pubalgia: A diagnostic and management algorithm. *Operative Techniques in Sports Medicine*

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). (2022). *Sports Hernia (Athletic Pubalgia)*.