

EDUKASI DAN PENANGANAN ANKLE SPRAIN PADA KOMUNITAS ATLET TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

**Adetya Priyo Dewanto¹, Asri Lutfika Hidayati², Hatifa Khairunissa³, Mufliah Zairima⁴,
Achid Muyassar Arsifanto⁵, Arif Pristianto^{6*}**

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

* Email : arif.pristianto@ums.ac.id

Abstrak

Ankle sprain merupakan jenis cedera muskuloskeletal yang paling sering dijumpai. Cedera adalah kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. *Ankle sprain* biasa terjadi karena gerakan yang berlebihan (*overstretching* dan *hypermobility*) atau trauma yang terjadi secara tiba-tiba, sehingga menyebabkan struktur ligamen teregang melampaui kemampuan normal dan terjadi robekan, baik sebagian maupun total. Cedera pergelangan kaki yang paling sering terjadi adalah keseleo pergelangan kaki dan patah tulang pergelangan kaki dari seluruh kasus cedera akibat berolahraga merupakan *ankle sprain*. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengendalikan angka kejadian *ankle sprain* yang bisa diterapkan oleh komunitas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para Atlet Tapak Suci terkait *ankle sprain*. Kegiatan yang dipilih untuk menyampaikan edukasi adalah penyuluhan yang dikemas dengan metode ceramah dengan menggunakan leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang penyakit *ankle sprain* baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan edukasi dan penyuluhan dapat diambil kesimpulan bahwa penyuluhan *ankle sprain* memiliki dampak baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas Tapak Suci terkait *ankle sprain*.

Kata kunci: *Ankle sprain*, cedera, komunitas, fisioterapi

Abstract

Ankle sprain is the most common type of musculoskeletal injury. Injury is damage to the structure or function of the body due to physical or chemical force or pressure. Ankle sprains usually occur due to excessive movement (*overstretching* and *hypermobility*) or sudden trauma, causing the ligament structure to stretch beyond its standard capacity, and tearing, either partial or total, occurs. The most common ankle injuries are ankle sprains and ankle fractures of all cases of injury due to sports, ankle sprains. Therefore, efforts need to be made to control the incidence of ankle sprains in the community can implement. This activity aims to increase the understanding of Tapak Suci Athletes regarding ankle sprains. The activity chosen to convey education is counseling packaged in a lecture method using leaflets. Evaluate knowledge about ankle sprains both before and after the material delivery process. Based on the implementation of educational and counseling activities, it can be concluded that Ankle sprain counseling has a good impact in helping to increase the knowledge of Tapak Suci community members related to Ankle sprain.

Keywords: *Ankle sprain*, injury, community, physiotherapy

1. PENDAHULUAN

Atlet adalah individu yang memiliki keahlian dalam bidang olahraga, terutama dalam latihan fisik yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam perlombaan atau pertandingan, termasuk dalam aspek kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, seorang atlet adalah seseorang yang berkompetisi dalam berbagai perlombaan, menguji kemampuan ketangkasan, kecepatan, dan keterampilannya (Kacaribu & Ismanda, 2021).

Cedera olahraga adalah cedera pada musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Terdapat dua penyebab cedera olahraga, yaitu cedera akut (trauma) dan cedera karena gerakan yang berlebihan. Berbeda dengan cedera lain yang disebabkan oleh tekanan rendah berulang dalam jangka waktu yang lama. Penekanan saat melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba menyebabkan cedera pergelangan kaki akut (Pristianto, 2022).

Cedera olahraga (*sport injury*) adalah gejala/cedera yang timbul saat latihan, ketika bertanding, maupun setelah pertandingan. Cedera ringan seperti kekakuan otot dan kelelahan tidak menimbulkan kerusakan berarti dalam tubuh dan biasanya akan sembuh dengan sendirinya tanpa perlakuan khusus. Sedangkan cedera berat seperti robeknya otot, tendon, ligament atau patah tulang merupakan cedera serius pada jaringan tubuh yang membutuhkan penanganan medis khusus. Kemungkinan terjadinya cedera dengan persentase tertinggi yaitu dislokasi pada *ankle*, otot dan lutut, *sprain*, serta *strain* (Utomo *et al.*, 2022).

Salah satu cedera pada ligamen yang sering terjadi yaitu pada pergelangan kaki, yang sering disebut keseleo atau *ankle sprain*. *Ankle sprain* adalah kondisi yang terjadi karena *overstretch* pada saat melakukan aktivitas fisik, *hypermobile* dan *muscle weakness* sehingga robekan pada ligamen atau tendon yang menyebabkan terjadinya inflamasi dapat menimbulkan rasa bengkak, nyeri, fungsi persendian terganggu dan ketidakstabilan persendian (Simbolon *et al.*, 2022).

Ankle sprain merupakan cedera muskuloskeletal yang paling sering terjadi di segala penjuru dunia. Sebuah studi di Amerika Serikat mengemukakan bahwa lebih dari 23.000 orang per hari memerlukan perawatan medis untuk *ankle sprain*, termasuk atlet dan non-atlet (Azzahra & Supartono, 2021). *Ankle sprain* dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan terjadinya peregangan yang berlebihan ataupun robekan pada ligamen pergelangan kaki. *Ankle sprain* umumnya terjadi pada aktivitas olahraga yang membutuhkan lompatan, berlari dan atau gerakan memotong lateral yang eksplosif yang biasa dilakukan para atlet (Cahyadi *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Bridgman, Clement, Downing, Walley, Phair, dan Maffulli menjelaskan bahwa tingkat kejadian cedera pergelangan kaki per tahun di departemen A&E Inggris untuk kasus baru mencapai 302.000 dan tingkat cedera yang parah mencapai 42.000 (Simbolon *et al.*, 2022).

Ankle sprain sering mengalami kekambuhan sehingga dapat mengganggu aktivitas atlet untuk berlatih. Dalam kasus tertentu *ankle sprain* dapat berkembang menjadi ketidakstabilan pergelangan kaki yang kronis (*Chronic Ankle Instability/CAI*). Lebih dari 40% yang mengalami *ankle sprain* berkembang menjadi kronis dengan gejala nyeri, bengkak, ketidakstabilan, dan kekambuhan yang persisten setidaknya selama 12 bulan setelah cedera (Azzahra & Supartono, 2021).

Pencegahan yang dapat dilakukan para atlet adalah tindakan mencegah (preventif) lebih baik daripada mengobati (kuratif), karena tindakan preventif biayanya lebih murah serta menghindarkan terjadinya cacat seumur hidup. Untuk menghindari cedera keseleo alangkah baiknya melakukan pencegahan dengan melakukan *stretching*, pemanasan, latihan penguatan ligament-ligament sendi, otot dan tendon yang melintasi sendi, latihan pergelangan kaki, serta melakukan pembebatan pergelangan kaki, pada saat latihan (Sumartiningih, 2012).

Perawatan *ankle sprain* berdasarkan tingkatan *stretch* dapat menentukan perawatan yang diperlukan dan sampai berapa lama perawatan tersebut dilakukan sebelum melakukan latihan-latihan tertentu. Meskipun beberapa *stretch* tingkat ringan mungkin akan memperbolehkan untuk melakukan aktivitas latihan kembali dalam 2 sampai 3 hari, keseriusan dari keseleo sedang dan tingkat parah tidak boleh untuk diremehkan. Memberikan perawatan secara tidak tepat dapat menyebabkan pergelangan kaki menjadi tidak stabil yang kronis, yang dapat menyebabkan suatu saat dapat mengalami cedera kembali, keterbatasan menekan dalam melakukan aktivitas olahraga, mengakibatkan arthritis secara dini pada sendi pergelangan kaki, dan kadang-kadang perlu untuk dilakukan pembedahan. Para atlet yang ingin menghindari terjadinya komplikasi ini, setiap mengalami cedera *stretch* seharusnya dievaluasi dan dirawat sebagaimana mestinya (Sumartiningih, 2012).

Tanda dan gejala dari *ankle sprain* biasanya akan dikenali oleh individu yang mengeluhkan nyeri yang berlebihan pada bagian anterolateral dari sendi pergelangan kaki. Terdapat juga ketidaknyamanan saat meraba bagian di bawah malleolus lateral. Selain itu, akan muncul pembengkakan yang signifikan di bagian depan dan sisi lateral dari pergelangan kaki, serta terdapat ketidakseimbangan yang dapat diidentifikasi melalui pemeriksaan khusus. Pemeriksaan fisik pada kasus *ankle sprain* melibatkan langkah-langkah seperti pengamatan, meraba dengan jari tangan, dan melakukan uji fungsional. Ketiga ligamen lateral, yaitu anterior (ATFL), inferior (CFL), dan posterior (PTFL) dari malleolus lateral, harus diperiksa dengan meraba. Selain itu, pergelangan kaki bagian medial dan seluruh tulang fibula juga harus diperiksa bersamaan (Ehrlichman *et al.*, 2017). Untuk penanganan awal cedera pergelangan kaki, dianjurkan untuk mengikuti protokol PRICE (*protection, rest, ice, compression, elevation*). Pergelangan kaki yang cedera sebaiknya istirahat selama 72 jam pertama, kemudian aktivitas dapat secara perlahan-lahan dimulai

kembali. Penggunaan kruk juga dapat dipertimbangkan jika diperlukan untuk kenyamanan (Vuurberg *et al.*, 2018).

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa cedera pergelangan kaki atau ankle sprain adalah masalah yang sering terjadi dalam kalangan para atlet. Upaya penyuluhan tentang cedera ankle sprain yang dilakukan di komunitas tapak suci UMS bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang cedera ini, termasuk tingkat keparahannya, gejalanya, dan cara penanganannya kepada anggota komunitas Tapak suci UMS.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat pada komunitas ini dilaksanakan mulai tanggal 15 Desember 2022 sampai tanggal 11 Januari 2023. Bentuk pengabdian berupa penyuluhan edukasi dan penanganan *Ankle sprain* pada komunitas atlet Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pengumpulan data awal dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 15 Desember 2022 melalui wawancara dan pengisian *google form* untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas, dari hasil observasi di dapatkan informasi secara primer bahwa komunitas tersebut memiliki potensi permasalahan kesehatan berupa *Ankle sprain*.

Selanjutnya, melaksanakan kegiatan penyuluhan dan evaluasi kegiatan menggunakan *google form* berupa *pre-test* dan *post-test* berisi 10 pertanyaan diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Berikut adalah rincian program yang telah dirancang :

- 1) Kunjungan ke komunitas Tapak Suci.
- 2) Pembuatan materi tentang *Ankle sprain*.
- 3) Membuat *Leaflet* dan *Google Form* sebagai bahan penyuluhan untuk memudahkan responden mengerti dengan edukasi yang disampaikan.
- 4) Pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terdiri beberapa tahap sebagai berikut :

- 1) Tahap Persiapan
Pada tahap ini tim akan mempersiapkan materi dan *google form* untuk dibagikan kepada responden sebelum penyuluhan dimulai.
- 2) Tahap Evaluasi Awal (*Pre-Test*)
Pada tahap ini tim membagikan link *Google form* untuk menilai tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan.
- 3) Pelaksanaan Program Kegiatan.
Pada tahap ini tim akan melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

4) Tahap Evaluasi Kedua (*Post-Test*).

Tahap ini merupakan tahap paling penting untuk mengetahui sejauh mana pencapaian tujuan kegiatan penyuluhan dapat tercapai.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Januari 2023. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bergabung dalam komunitas Tapak Suci. Kegiatan ini dihadiri 14 orang anggota komunitas, metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah ceramah dengan menggunakan *leaflet* yang disertai dengan gambar yang bermaksud agar lebih mudah dimengerti dan bertujuan untuk mensosialisasikan permasalahan dan penanganan pada cedera *ankle sprain* pada anggota.



Gambar 1. Media Edukasi *Leaflet*

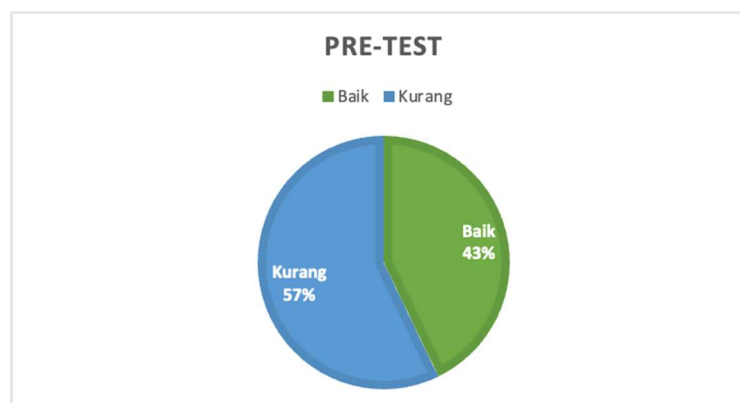


Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus *ankle sprain*. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada Komunitas Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surakarta dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Januari 2023 pada pukul 15.30 – 17.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 14 orang anggota komunitas.

Indikator pencapaian pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan Pre-test dan post-test dengan google form untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit *ankle sprain*. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi 2 yaitu kurang, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentasi menjawab pertanyaan Tidak sebanyak 0-50%, dan dikatakan baik jika prosentase menjawab pertanyaan Ya sebanyak 50-100 %.

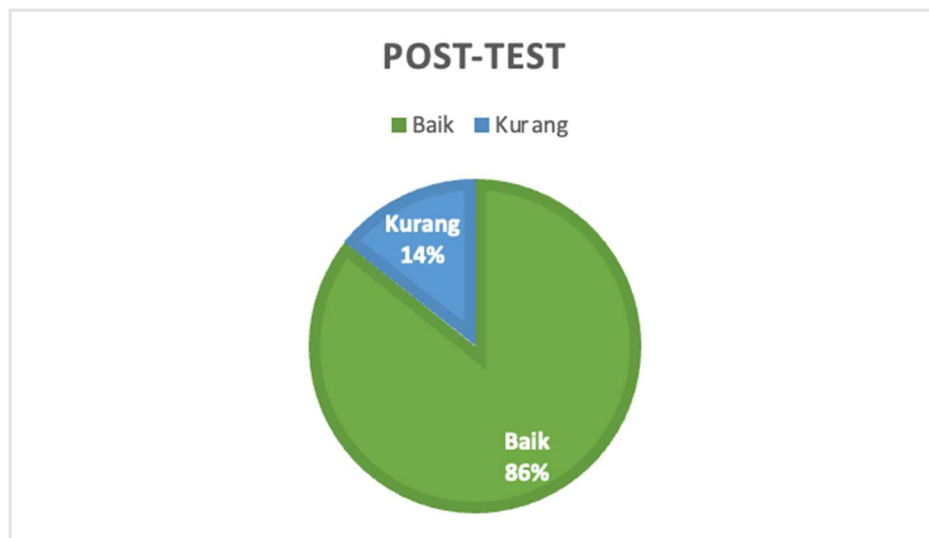


Gambar 3. Hasil assessment pengetahuan ankle sprain sebelum penyuluhan

Berdasarkan assessment pengetahuan *ankle sprain* pada anggota komunitas yang dilakukan sebelum poses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 6 orang (43%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 8 orang (57%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Data pada proses assessment awal nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assessment awal pengetahuan *ankle sprain* pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media *leaflet*. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 4. Hasil assessment pengetahuan *ankle sprain* sesudah penyuluhan

Berdasarkan assessment pengetahuan *ankle sprain* pada anggota komunitas yang dilakukan sesudah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 12 orang (86%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik, 2 (14%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang.

Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi pengetahuan tentang *ankle sprain* pada anggota komunitas Tapak Suci dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Setelah dilakukan penyuluhan ini didapatkan responden no 4, 7, 11 dan 12 merasa lebih paham dengan materi yang disampaikan terlihat dari yang berada di lampiran dokumentasi pre dan post. Saat kegiatan berlangsung banyak responden yang antusias dan

ingin tahu lebih lagi tentang sprainankle, seperti pertanyaan yang diberikan oleh responden no 4 yaitu tentang tipe cedera. Diketahui ada 3 jenis cedera berdasarkan gradenya yang ada pada *leaflet* peserta sangat menyimak tentang pembahasan ini dimulai dari apa perbedaannya hingga apa yang terjadi jika benar terjadinya ligamen putus (*type 3*).

Hasil yang didapatkan anggota Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berdasarkan kuisioner dibidang sangat baik karena dilihat dari kuisioner sangat memahami apa yang sudah disampaikan dan bisa bermanfaat di komunitas Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penggunaan media *leaflet* cukup efektif, karena bisa dibaca berulang-ulang kali sehingga memudahkan pengguna untuk memahami informasi yang ada di *leaflet*. Dengan media *leaflet* dapat menarik perhatian responden dengan desain yang simpel, ringkas dan jelas. Dengan media ini juga sasarannya lebih banyak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan penanganan *ankle sprain* ini berjalan lancar memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas Tapak Suci terkait *ankle sprain*.

Kendala yang kami alami oleh penulis dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu kegiatan ini lakukan setelah kegiatan perkuliahan menjadikan kegiatan ini tidak terlalu banyak partisipan yang mengikuti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian Masyarakat ini mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas yang telah memberikan arahan dan masukkan pada kegiatan masyarakat ini, dan kepada seluruh anggota UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh ? Perlukah Di Operasi ? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Ehrlichman, L. K., Gonzalez, T. A., Macaulay, A. A., Ghorbanhoseini, M., & Kwon, J. Y. (2017). Gravity reduction view: A Radiographic Technique for The Evaluation and Management of Weber B Fibula Fractures. *Archives of Bone and Joint Surgery*, 5(2), 89-95.
- Kacaribu, I. A., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Ankle sprain* Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 89-96.

- Vuurberg, G., Hoorntje, A., Wink, L. M., Van Der Doelen, B. F. W., Van Den Bekerom, M. P., Dekker, R., Van Dijk, C. N., Krips, R., Loogman, M. C. M., Ridderikhof, M. L., Smithuis, F. F., Stufkens, S. A. S., Verhagen, E. A. L. M., De Bie, R. A., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2018). Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: Update of an evidence-based clinical guideline. *British Journal of Sports Medicine*, 52(15), 956.
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh ? Perlukah di Operasi ? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). *Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Ankle Sprain pada Olahraga Sepaktakraw*. 10(1), 57-66.
- Chen, E. T., Mcinnis, K. C., & Borg-Stein, J. (2019). *Ankle Sprains: Evaluation, Rehabilitation, and Prevention*.
- Halabchi, F., & Hassabi, M. (2020). Acute Ankle Sprain in Athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World Journal of Orthopedics*, 11(12), 534-558.
- Rahman, F., Dimashanda, E., Wijayandari, N. G., Faa'iza, F. Z. A., Putri, J. I., Roneta, C. H., & Pristianto, A. (2022). Penyuluhan Program Fisioterapi Untuk Mencegah Sprain Ankle Pada Komunitas Wushu Di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (Pms). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 73-78.
- Simbolon, P., Susilo, T., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan. *Jurnal Fisioterapi*, 2(September), 26-33.
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 2).
- Utomo, A. W. B., Wibowo, T., & Wahyudi, A. N. (2022). Peningkatan Range of Movement (ROM) Atlet Sepakbola Pasca Cedera Ankle dengan Terapi Massage dan Latihan Pembebanan *Physical Activity Journal*, 3(2),219.