



EDUKASI PENCEGAHAN TERJADINYA CEDERA ANKLE SPRAIN DI KOMUNITAS *LINE DANCE*

Alif Andini Mualifah¹, Atika Yulianti², Okti Umi Widhayati³

¹⁻³Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: alifandini823@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.128

Received : September 8th 2025 Revised : September 12th 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Cedera ankle sprain adalah cedera pada muskuloskeletal yang sering terjadi pada aktivitas pergelangan kaki yang berlebihan dalam beraktivitas. Sebagian besar cedera ini bersifat ringan dan dapat diatasi dengan pengobatan secara mandiri. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi penyuluhan dan edukasi terkait penanganan cedera *ankle sprain* yang baik dan benar. Kegiatan sosialisasi penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota komunitas *line dance* terkait penanganan yang baik dan benar jika mengalami cedera ankle sprain. Metode kegiatan ini berupa dengan observasi, wawancara, menyampaikan materi dengan menggunakan poster, memberikan kuesioner kepada responden anggota komunitas Line Dance. Hasil kegiatan ini sangat mendapatkan respon yang baik dari anggota komunitas Line Dance dengan adanya sosialisasi penyuluhan edukasi pencegahan terjadinya *ankle sprain* dapat meningkatkan pemahaman yang lebih baik.

Kata kunci: *ankle sprain*, fisioterapi, ergonomi

Abstract

Ankle sprain injury is a musculoskeletal injury that often occurs due to excessive ankle activity during activities. Most of these injuries are mild and can be overcome with self treatment. Therefore, it is necessary to provide outreach and education regarding proper and correct management of ankle sprain injuries. This outreach activity aims to increase the understanding of Line Dance community members regarding proper and correct treatment if they experience an ankle sprain injury. The method of this activity is observation, interviews, delivering material using posters, giving questionnaires to respondents who are members of the Line Dance community. The results of this activity received a very good response from members of the Line Dance community, with the provision of educational outreach on the prevention of ankle sprains which can increase better understanding.

Keywords: *ankle sprain, physiotherapy, ergonomic*

A. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah pelayanan kesehatan yang menangani masalah gerakan manusia yang terganggu atau potensi terganggu akibat penyakit, cedera ataupun gangguan postur. Penanganan fisioterapi dengan menggunakan modalitas bukan obat-obatan medikamentosa, namun dengan peralatan dan juga dengan metode terapi manual dan mekanik (traksi) serta komunikasi (Hargiani et al., 2022). Secara etimologi, ergonomi berasal dari bahasa Yunani yaitu "Ergos" yang berarti kerja dan "Nomos" yang berarti peraturan atau hukum. Pengertian ergonomi adalah peraturan tentang bagaimana melakukan kerja, termasuk sikap kerja. Menurut International Labour Organization mendefinisikan (ILO), ergonomi sebagai penerapan ilmu biologi manusia sejalan dengan ilmu rekayasa untuk mencapai penyesuaian

bersama pekerjaan antara dan manusia secara optimum bermanfaat dengan tujuan agar demi efisiensi dan kesejahteraan (Studi et al., 2021). Ankle sprain atau pada umumnya disebut sebagai keseleo pergelangan kaki merupakan cedera umum ligament lateral yang sering terjadi mewakili sekitar 85% dari semua kasus keseleo pergelangan kaki. Kasus ini merupakan insiden keseleo pergelangan kaki tertinggi yang terjadi (Roos et al., 2020). Ankle sprain adalah cedera dimana satu atau lebih ligament pergelangan kaki robek sebagian atau seluruhnya (Physiopedia, 2022). Cedera keseleo pergelangan kaki paling sering melibatkan *talofibular anterior* (ATFL) dan atau *ligamentum calcaneofibular* (CFL). Berdasarkan mekanisme cederanya, kasus ankle sprain ini bervariasi mulai dari cedera berenergi tinggi versus rendah, posisi kaki dan gaya rotasi pada sendi serta menstabilkan struktur ligament. Cedera tingkat rendah meliputi grade I dan Grade II yang mengakibatkan terjadinya peregangan atau robekan mikroskopis dari ligament penstabil, sedangkan keseleo pergelangan kaki tingkat tinggi Grade III dapat membahayakan struktur sindesmotik (Carto et al., 2022). Mekanisme yang demikian juga dapat menyebabkan gangguan tendon dan patah tulang pergelangan kaki dalam scenario energi tertinggi. Ankle sprain merupakan cedera yang paling sering terjadi (Doherty et al., 2022) tergantung pada tingkat partisipasi dalam aktivitas tertentu yang dijadikan sebagai pertimbangan.

Ada distribusi variabel ketika membandingkan tingkat kejadian ankle sprain pada pria dan wanita. Banyak penelitian yang membandingkan dengan jenis kelamin mencatat tingkat kejadian yang sama. Sebagai contoh, sebuah studi epidemiologi pada tahun 2017 tentang tingkat cedera ankle sprain mencatat bahwa pria memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi dibandingkan wanita dalam melakukan aktivitas yang berlebihan sebanding (Mauntel et al., 2017). Sendi pergelangan kaki terdiri dari artikulasi tibia, fibula, dan talus. Sendi distabilkan oleh tiga sistem ligament, yaitu: ligament kompleks lateral, ligament deltoid medial, dan ligament syndesmosis. Cedera ankle yang paling umum terjadi adalah dengan inversi pergelangan kaki yang menekankan kompleks ligament lateral. Tiga ligament yang menyusun kompleks lateral adalah *talofibular anterior* (ATFL), *calcaneofibular* (CFL), dan *posterior talofibular* (PTFL), bagian ATFL adalah bagian yang sering terluka. Keseleo pergelangan kaki disebabkan karena adanya gerakan ke sisi luar samping atau sisi dalam tengah dari bagian ankle secara tiba-tiba. Mekanisme yang paling umum terjadi dari cedera ankle sprain tingkat tinggi adalah rotasi eksternal dan atau dorsofleksi pergelangan kaki (Carto et al., 2022).

Tanda dan gejala ankle sprain biasanya akan dirasakan penderita dengan mengeluhkan sakit berlebihan pada aspek anterolateral dari sendi pergelangan kaki yang dipalpasi terasa sakit di bawah malleolus lateral. Selain itu terjadi bengkak parah di pergelangan kaki bagian anterior dan sisi lateral, serta adanya ketidakseimbangan didasarkan pada dilakukannya tes. Pemeriksaan fisik dalam kasus ankle sprain mencakup inspeksi, palpasi, dan uji fungsional. Masing-masing dari tiga ligament lateral harus dipalpasi pada aspek anterior (ATFL), inferior (CFL), dan posterior (PTFL) dari malleolus lateral. Pergelangan kaki medial juga harus dipalpasi bersama dengan seluruh fibula (Ehrlichman et al., 2021). Penanganan awal keseleo pergelangan kaki meliputi *protocol RICE* (rest, ice, compression, elevation). Mengistirahatkan pergelangan kaki yang terkena cedera selama 72 jam pertama diikuti dengan dimulainya kembali aktivitas secara bertahap. Dapat juga menggunakan kruk jika diperlukan untuk kenyamanan. (Vuurberg et al., 2019). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ankle sprain atau keseleo pergelangan kaki merupakan salah satu kasus yang banyak dijumpai pada populasi gerakan yang lebih dominan menggunakan pergelangan kaki. Pada kegiatan penyuluhan terkait cedera *ankle sprain* yang dilakukan pada komunitas *line dance* bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai cedera ankle yang meliputi derajat cedera, gejala, hingga penanganannya kepada anggota komunitas Line Dance.

B. METODE

Kegiatan penyuluhan Stase Ergonomi ini dimulai pada bulan Maret 2025 melakukan aktivitas penjarangan tentang sampel yang akan menjadi target untuk penyuluhan materi

tentang *Ankle Sprain* di Komunitas Line Dance. Peserta pada komunitas ini ± 35 orang tujuannya adalah memberikan “Edukasi Cara Pencegahan Terjadinya Ankle Sprain Dalam Berkegiatan Menari Pada Komunitas *Line Dance*”. Metode pada penelitian ini menggunakan observasional dan wawancara singkat kepada sampel. Langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah : a. Tahap persiapan : (1) Melakukan penjarangan terdahulu peserta, (2) Melakukan komunikasi kepada ketua komunitas untuk meminta izin, dan (3) Melakukan pertemuan bersama komunitas untuk menjelaskan tujuan dan maksud kegiatan yang akan dilaksanakan kurang lebih 3 minggu kedepan. b. Tahap Pelaksanaan : (1) Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menggunakan poster (2) Menyiapkan kuesioner tentang materi yang disampaikan kepada sampel peserta (3) Melakukan sesi wawancara singkat beberapa sampel serta menjelaskan sedikit tentang isi kuesioner, dan (4) Melakukan pengambilan dokumentasi setiap kegiatan melalui foto dan pencatatan laporan. Setelah tahapan kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 6 Maret 2025 menggunakan metode poster dan sharing efektif yang mudah dimengerti. Materi yang disampaikan berisi pengertian, derajat cedera, penanganan, dan pencegahan Cedera *Ankle Sprain*. Kuis berupa *pre-test* dan *post-test* berisi 10 pertanyaan yang sama diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penyuluhan terkait cedera ankle sprain yang saya lakukan pada komunitas *line dance* hari Kamis, 6 Maret 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai cedera ankle sprain mulai dari gejala, derajat cedera, penanganan hingga pencegahannya kepada masyarakat terutama pada anggota komunitas *line dance*. Indikator pemahaman mengenai materi cedera ankle sprain ini dapat dilihat melalui evaluasi hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu (1) pengetahuan dikatakan “tidak paham”, (2) “kurang paham”, (3) “cukup paham”, dan (4) “paham”.

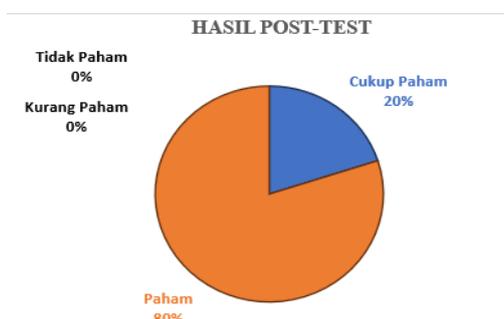
Gambar 4. Hasil Pre-test (sebelum pemberian materi)



Berdasarkan gambar 4 diatas hasil pre-test cedera *ankle sprain* pada anggota komunitas *line dance* memiliki pengetahuan dalam kategori “Tidak Paham” 10 orang (41%) memiliki pengetahuan dalam kategori “Kurang Paham”, 8 orang (33%) memiliki pengetahuan kategori “Cukup Paham”, 5 orang (21%) dan memiliki pengetahuan dalam kategori “Paham”, 2 orang (5%). Dari hasil pre-test diketahui bahwa tingkat pemahaman anggota komunitas Line Dance mengenai cedera ankle sprain bisa dikatakan sudah baik, hanya saja mayoritas anggota belum mengetahui bagaimana prosedur yang benar dan tepat dalam memberi pertolongan dan perawatan pada atlet yang mengalami cedera. Dengan demikian, kami melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi menggunakan media poster dalam penyampaian materi. Setelah proses sosialisasi selesai,

kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi serta pengerjaan post-test sebagai evaluasi tingkat pemahaman materi.

Gambar 5. Hasil Post-test (Setelah pemberian materi)



Setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan didapatkan hasil evaluasi post-test berdasarkan gambar 5 yaitu evaluasi mengenai pemahaman cedera *ankle sprain* pada anggota komunitas *line dance*. berdasarkan gambar 5 diperoleh hasil berupa seluruh anggota yaitu sebanyak 25 orang (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori “paham” sebanyak 20 orang dengan persentase (80%) dan kategori “cukup paham” sebanyak 5 orang dengan persentase (20%). Sesuai perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman anggota komunitas *line dance* setelah diberikan materi penyuluhan meningkat dan memasuki kategori Paham. Dalam proses pelaksanaan penyuluhan saya tidak mendapati kendala, namun sedikit kendala yang saya alami terkait komunikasi untuk mengumpulkan semua anggota komunitas Line Dance dalam satu waktu karena perbedaan jadwal yang menjadi kendala sehingga ketika hari-H penyuluhan ada anggota yang tidak dapat hadir sebanyak 10 orang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian seluruh kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian berupa penyuluhan terkait cedera ankle sprain pada komunitas Line Dance yang dilakukan berjalan lancar mulai dari persiapan hingga pelaksanaannya. Penyuluhan terkait cedera ankle sprain ini memiliki dampak yang baik dalam meningkatkan pengetahuan peserta pada komunitas Line Dance. Saya berharap peserta penari Line Dance dari komunitas ini terus mengingat bagaimana prosedur yang benar dan tepat apabila memberikan penanganan yang terkena cedera ankle sprain, dan juga saya berharap materi yang telah saya berikan dapat bermanfaat dan dibagikan kepada komunitas-komunitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Carto, C., Lezak, B., & Varacallo, M. (2022). Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Distal Tibiofibular Joint (Tibiofibular Syndesmosis). In StatPearls. StatPearls Publishing
- Doherty, C., Bleakley, C., Delahunt, E., & Holden, S. (2022). Treatment and prevention of acute and recurrent ankle sprain: an overview of systematic reviews with meta- analysis. *Br J Sports Med*, 51(2), 113-125. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096178>
- Ehrlichman, L. K., Gonzalez, T. A., Macaulay, A. A., Ghorbanhoseini, M., & Kwon, J. Y. (2021). Gravity Reduction View: A Radiographic Technique for the Evaluation and Management of Weber B Fibula Fractures. *Arch Bone Jt Surg*, 5(2), 89-95.
- Hargiani, F. X., Wardani, R., Ambarika, R., & Imam Suprpto, S. (2022). Implementasi Permenkes 65/2015 (Standar Pelayanan Fisioterapi) dan Permenkes 43/2019 (Puskesmas) Wilayah Jawa Timur INFORMASI ABSTRACT. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 84–87.

- Mauntel, T. C., Wikstrom, E. A., Roos, K. G., Djoko, A., Dompier, T. P., & Kerr, Z. Y. (2017). The Epidemiology of High Ankle Sprains in National Collegiate Athletic Association Sports. *Am J Sports Med*, 45(9), 2156-2163. <https://doi.org/10.1177/0363546517701428>
- Roos, K. G., Kerr, Z. Y., Mauntel, T. C., Djoko, A., Dompier, T. P., & Wikstrom, E. A. (2020). The Epidemiology of Lateral Ligament Complex Ankle Sprains in National Collegiate Athletic Association Sports. *Am J Sports Med*, 45(1), 201-209. <https://doi.org/10.1177/0363546516660980>
- Studi, P., Industri, T., Dirgantara, U., & Suryadarma, M. (2021). Perancangan Ulang Troli Makanan Yang Ergonomis Di Rs. Uki Dengan Pendekatan Rula (Rapid Upper Limb Assessment) Dan Reba (Rapid Entire Body Assessment). *Jurnal Teknik Industri*, 12(1), 62-79. <https://doi.org/10.35968/jtin.v12i1.1054>
- 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., de Bie, R. A., & Kerkhoffs, G. (2019). Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence- based clinical guideline. *Br J Sports Med*, 52(15), 956. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098106>