



## Penyuluhan Fisioterapi Upaya Pencegahan dan Penanganan Awal Cedera Pergelangan Kaki pada Komunitas Olahraga Lansia Pakis Kembar

Lukmanul Hakim<sup>1#</sup>, Arys Hasta Baruna<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

\*e-mail: [lukmann17hakim@gmail.com](mailto:lukmann17hakim@gmail.com)<sup>1</sup>, [aryshastabaruna@umm.ac.id](mailto:aryshastabaruna@umm.ac.id)<sup>2</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.56

Received : November 1<sup>st</sup> 2024 Revised : November 15<sup>th</sup> 2024 Accepted : November 25<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

Fisioterapi komunitas merupakan salah satu bentuk upaya pendekatan fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan dan memelihara fungsi gerak tubuh di kalangan Masyarakat. Olahraga memiliki dampak besar terhadap keberlangsungan hidup, kegiatan semacam ini dapat menguntungkan banyak hal, terutama dalam meningkatkan kualitas fisik, membantu mengembangkan otak dan stabilitas emosional. Di Jawa timur ditemukan cedera anggota gerak bawah sebesar 54,2 %, dan jenis cedera terkilir atau keseleo sebesar 40,1%. Sprain ankle merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang sering dialami oleh kebanyakan orang saat melakukan aktivitas maupun berolahraga. Untuk mengatasi hal tersebut bisa melakukan penguatan dengan beberapa latihan yang berfokus pada pergelangan kaki dan penanganan pertama menggunakan metode PRICE sebagai pertolongan pertama. Penyuluhan ini terdapat 28 orang peserta. Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan fisioterapi yang berfokus pada penguatan dan penanganan cedera pergelangan kaki dengan poster dan leaflet. Hasil yang didapatkan sebelum dan sesudah pemaparan materi, terdapat peningkatan pemahaman tentang penguatan dan penanganan cedera pergelangan kaki pada komunitas olahraga lansia pakis kembar.

**Kata kunci:** fisioterapi komunitas, cedera olahraga, komunitas olahraga lansia

### Abstract

*Community physiotherapy is one form of physiotherapy approach in improving understanding of health and maintaining body movement function among the community. Sports have a major impact on survival, this kind of activity can benefit many things, especially in improving physical quality, helping to develop the brain and emotional stabilization. In East Java, lower limb injuries were found to be 54.2%, and the type of sprain or dislocation injury was 40.1%. Ankle sprain is one of the musculoskeletal injuries that is often experienced by most people when doing activities or exercising. To overcome this, you can strengthen with several exercises that focus on the ankle and first aid using the PRICE method as first aid. This counseling had 28 participants. The method used was to provide physiotherapy counseling that focused on strengthening and handling ankle injuries with posters and leaflets. The results obtained before and after the presentation of the material showed an increase in understanding about strengthening and handling ankle injuries in the Lanisa Pakis Kembar sports community.*

**Keywords:** community physiotherapy, sports injuries, elderly sports community

## 1. PENDAHULUAN

Fisioterapi komunitas merupakan salah satu bentuk upaya pendekatan fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan dan memelihara fungsi gerak tubuh di kalangan Masyarakat. Tujuan dari fisioterapi komunitas yaitu untuk membantu individu atau kelompok mengatasi masalah fisik, mencegah cedera, dan meningkatkan kualitas hidup dengan cara memberikan penyuluhan serta edukasi (Wahyu Tri Sudaryanto et al., 2022). Bulan pertama fokus kami yaitu pada states komunitas, dimana terdapat banyak sekali komunitas yang membutuhkan peran fisioterapi salah satunya yaitu komunitas olahraga senam lansia.

Olahraga memiliki dampak besar terhadap keberlangsungan hidup, kegiatan semacam ini dapat menguntungkan banyak hal, terutama dalam meningkatkan kualitas fisik, membantu mengembangkan otak dan stabilitas emosional (Triyanita and Pambudi, 2023). Selama berolahraga ataupun latihan berlangsung, kita tidak bisa terlepas dari resiko cedera. Oleh karenanya kita perlu untuk penguatan pergelangan kaki untuk meminimalisir cedera. Cedera bisa disebabkan karena kurangnya pemanasan, teknik yang keliru, benturan, latihan yang berlebihan serta sarana prasarana yang kurang mendukung (Fitriana et al., 2023). Salah satu anggota tubuh yang sering mengalami cedera yaitu pada bagian sendi pergelangan kaki atau sprain ankle.

Di Jawa timur ditemukan cedera anggota gerak bawah sebesar 54,2 %, dan jenis cedera terkilir atau keseleo sebesar 40,1% (Almira et al., 2024). Sprain ankle merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang sering dialami oleh kebanyakan orang saat melakukan aktivitas maupun berolahraga. Jenis cedera ini memang sangat umum dan identiknya terjadi nyeri, pembengkakan, dan gangguan fungsi gerak (Fitriana et al., 2023). Sprain ankle memiliki 3 klasifikasi tingkat keparahan diantaranya yaitu, grade I (ringan) ditandai dengan adanya ligament meregang, nyeri, kaku, akan tetapi masih bisa berjalan, grade II (sedang) ditandai dengan adanya ligamen yang robek sebagian, bengkak, nyeri, sehingga mengakibatkan sulitnya dalam berjalan, dan grade III (berat) ditandai dengan adanya ligamen yang robek secara total, nyeri yang luar biasa yang kemudian mengakibatkan tidak bisa digerakkan (Agustianti and Herawati, 2022).

Seseorang yang mengalami cedera harus mendapatkan pertolongan dan penanganan sedini mungkin supaya tidak mengalami kesakitan yang fatal dan mencegah gangguan yang beresiko serius (Kasimbara et al., 2024). Dalam hal ini, fisioterapi memiliki peran yang sangat bermanfaat untuk mencegah kecacatan dan mengembalikan kemampuan fisik serta kemampuan fungsional pasien (Konseptual and Sumartiningsih, 2012) & (Putra and Rizqi, 2021). Untuk mengatasi hal tersebut bisa melakukan penguatan dengan beberapa latihan yang berfokus pada pergelangan kaki dan penanganan pertama menggunakan metode PRICE sebagai pertolongan pertama (Haryoko, 2023). Maksud dari metode tersebut yaitu Protection (melindungi area cedera), Rest (istirahatkan area cedera), Ice (kompres es area cedera), Compression (penekanan pada area cedera atau balut menggunakan bandage), dan Elevation (meninggikan area cedera lebih tinggi dari jantung). (Pristianto et al., 2023). Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang pencegahan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki pada komunitas olahraga senam bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai pencegahan dan bagaimana tindakan yang tepat jika terjadinya cedera.

## 2. METODE

Dalam melakukan pengabdian kepada komunitas olahraga lansia pakis kembar, pengamatan permasalahan yang ditemukan yaitu nyeri pinggang, nyeri lutut, nyeri bahu, dan nyeri pergelangan kaki serta keseleo. Dari hasil pengamatan, lebih banyak anggota yang

mengeluhkan tentang bagaimana cara mengatasi cedera atau belum mengetahui bagaimana cara penanganan fase awal cedera serta bagaimana cara mencegah terjadinya cedera terutama pada pergelangan kaki.

Pada kegiatan ini, metode yang digunakan berupa penyuluhan mengenai pencegahan dan bagaimana penanganan awal cedera pergelangan kaki menggunakan metode PRICE. Kegiatan dilaksanakan tanggal 19 Oktober 2024 pada Komunitas olahraga senam lansia di lapangan Pakis Kembar. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode penyampaian ceramah dan diskusi setelah kegiatan senam dengan menggunakan poster dan leaflet. Sasaran yang dituju yaitu semua anggota komunitas senam lansia pakis kembar. Kegiatan diawali dengan pembukaan dilanjutkan penyampaian materi dan diakhiri tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap penyuluhan yang sudah dilakukan.



Gambar 1. Poster Penguatan Dan Penanganan Awal Cedera Ankle



Gambar 2. Leaflet Penguatan Dan Penanganan Awal Cedera Ankle

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Lapangan Pakis Kembar pada hari sabtu, 19 oktober 2024 pukul 07.30 WIB.



Gambar 3. Lokasi Kegiatan Penyuluhan

#### b. Pelaksanaan

Penyuluhan mengenai Penguatan dan penanganan awal cedera keseleo dilakukan dengan tatap muka yang berlangsung di lapangangan pakis kembar, kelurahan Krajan Timur, Kecamatan pakis kembar, Kabupaten Malang. Penyuluhan ini dihadiri sebanyak 28 anggota komunitas olahraga lansia. Pelaksanaan Penyuluhan ini didukung penuh oleh pihak Puskesmas pakis dengan memberikan izin untuk menyelenggarakan Penyuluhan mengenai Penguatan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki dengan metode PRICE.



Gambar 4. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan pengenalan diri serta penyuluhan diberikan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada komunitas olahraga lansia pakis kembar. Sebelum pemaparan materi, mahasiswa bertanya kepada 28 orang yang hadir tentang bagaimana penguatan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki. setelah itu, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang penguatan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki. penyuluhan yang disampaikan berisikan definisi, penyebab, tanda dan gejala, metode penanganan price dan latihan untuk penguatan.

Kegiatan ini diakhiri dengan sesi tanya jawab upaya untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta setelah pemaparan materi.

Selama kegiatan berlangsung terlaksana dengan lancar dan baik tanpa adanya kendala yang mengganggu kegiatan penyuluhan, dan para peserta sangat antusias serta aktif dalam sesi tanya jawab. Semua peserta tertarik dengan materi yang disampaikan, karena pemahaman peserta sejauh ini apabila terjadi cedera di bawa ke kanggurut atau rendam air hangat. Atas dasar pemahaman dan pemaparan materi yang berbeda inilah yg menarik antusias peserta. Dan pada akhirnya peserta sadar, dan memahami bagaimana cari penguatan serta penanganan fase awal cedera pergelangan kaki dengan metode PRICE.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas olahraga lansia pakis kembar tentang penguatan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki berjalan dengan baik dan lancar. Terdapat peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan tentang penguatan dan penanganan fase awal cedera pergelangan kaki. Diharapkan dengan adanya kegiatan tersebut dapat dipraktikkan oleh komunitas olahraga lansia pakis kembar ketika teman ataupun keluarga terdekat mengalami cedera pergelangan kaki.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, E.F. and Herawati, I. (2022) 'The Effectiveness of Exercise Therapy in Sprain Ankle Cases : Case Report', Lppm Ptma, pp. 1905–1911. (Online) <https://ejurnal.sttdumai.ac.id/index.php/abdine/article/download/617/383/3623>
- Almira, A.S. et al. (2024) 'Prevalensi Cedera Akibat Jatuh Pada Kelompok Lanjut Usia dan Pra-Lanjut Usia', 1(1), pp. 46–60. url: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/238482>
- Fitriana, N.F. et al. (2023) 'Optimalisasi Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Otot Menggunakan Metode Rest, Ice, Compress and Elevate (RICE Management)', Jurnal Abdi Masyarakat, 7(1), pp. 23–29. Available at: <https://doi.org/10.30737/jaim.v7i1.5050>.
- Haryoko, imam (2023) 'Penerapan Strengthening Ball Roll Exercise, Kinesiotaping dan Towel Curl Exercise Pada Gangguan Gerak dan Fungsi Sendi Pergelangan Kaki Akibat Flat Foot', FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2022(1), pp. 64–69. Available at: <https://journals2.ums.ac.id/fisiomu/article/view/5021>.
- Kasimbara, R.P. et al. (2024) 'Edukasi Latihan Penguatan Otot untuk Mencegah Risiko Cedera Ankle pada Komunitas Remaja Klub Erlangga Futsal Akademi', PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas, 3(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.37010/pnd.v3i1.1424>.
- Konseptual, A. and Sumartiningsih, S. (2012) 'Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains)', 2, pp. 2088–6802. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.
- Pristianto, A. et al. (2023) 'Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal Sman 1 Rangkasbitung', 6(2), pp. 86–95. <https://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jaim/article/view/3726/3031>
- Putra, Y.W. and Rizqi, A.S. (2021) 'Pelayanan Fisioterapi Untuk Meningkatkan Kapasitas Fisik Masyarakat', Al-Khidmat, 3(2), pp. 9–14. Available at: <https://doi.org/10.15575/jak.v3i2.9664>.

- Triyanita, M. and Pambudi, R.A. (2023) 'Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Komunitas Semarang Runner', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), pp. 96–102. Available at: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.234>.
- Wahyu Tri Sudaryanto et al. (2022) 'Edukasi Dan Penyuluhan Cedera Ankle Pada Komunitas "Basket Smaga"', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 132–136. Available at: <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.276>.