



Edukasi Fisioterapi Komunitas Pemberian Latihan Untuk Penanganan Awal Cedera Pergelangan Kaki Pada Siswa Madrasah Terpadu Daqumi – MTs Darul Qur'an

Dewi Hapsari *¹, Safun Rahmanto², Lisna Tanjung³

³UPT Puskesmas Kedungkandang

³Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: hapsaridhewi@gmail.com¹, safun07@umm.ac.id².

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.60

Received : November 1st 2024 Revised : November 15th 2024 Accepted : November 25th 2024

Abstrak

Ankle sprain merupakan salah satu cedera paling umum yang terjadi di Sekolah selama kegiatan berolahraga. cedera dapat terjadi pada awal aktivitas olahraga maupun saat olahraga berlangsung, hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemanasan, prasarana yang kurang memadai, rendahnya fleksibilitas, pergerakan yang tidak terkontrol, dan juga bisa karena kelelahan. Dampak yang dapat terjadi yaitu nyeri, bengkak, kelemahan dan keterbatasan lingkup gerak sendi pada ankle. Prevalensi cedera ankle di Jawa timur sebesar 30,5% yang disebabkan oleh cedera olahraga dan sekitar 5,83% dari total cedera terjadi di sekitar sekolah dan lingkungannya. Kegiatan olahraga disekolah seperti basket, seni bela diri, berlari dan kegiatan olahraga lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya sprain ankle. Tujuan : Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan penanganan dan latihan cedera secara mandiri kepada siswa MTS Darul Qur'an. Metode : Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan fisioterapi yang berfokus pada penanganan dan latihan cedera pergelangan kaki dengan poster dan *leaflet*. Hasil evaluasi yang didapatkan sebelum dan sesudah menjawab quiz dari pemaparan materi, dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami materi yang sudah dipaparkan dan sudah lebih mengerti tentang sprain ankle.

Kata kunci: *ankle sprain*, cedera olahraga, edukasi fisioterapi

Abstract

Ankle sprain is one of the most common injuries that occur in schools during sports activities. Injuries can occur at the beginning of sports activities or during sports, this can occur due to lack of warm-up, inadequate infrastructure, low flexibility, uncontrolled movement, and also due to fatigue. The impacts that can occur are pain, swelling, weakness and limited range of motion of the ankle joints. The prevalence of ankle injuries in East Java is 30.5% caused by sports injuries and around 5.83% of total injuries occur around schools and their environments. Sports activities at school such as basketball, martial arts, running and other sports activities that can result in ankle sprains. Objective: This counseling aims to provide knowledge of handling and training for injuries independently to MTS Darul Qur'an students. Method: The method used is to provide physiotherapy counseling that focuses on handling and training ankle injuries with posters and leaflets. The evaluation results obtained before and after answering the quiz from the presentation of the material, can be concluded that the participants have understood the material that has been presented and have a better understanding of ankle sprains.

Keywords: *ankle sprain, sports injury, physiotherapy education*

1. PENDAHULUAN

Aktivitas berolahraga di lingkungan sekolah merupakan suatu komponen yang tidak terpisahkan dari pendidikan. Tujuan dari aktivitas ini untuk siswa yaitu membantu mengembangkan berbagai aspek, termasuk kebugaran fisik, keterampilan sosial, pola hidup sehat, keterampilan motorik dan sampai tahap peningkatan/pengembangan fungsi otak. Namun, cedera dalam aktivitas olahraga di sekolah ini sering terjadi. Ada berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya cedera olahraga di sekolah, seperti kurangnya pemanasan, ketidakrataaan lapangan, dan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin besar pula potensi terjadinya cedera terutama cedera pada ankle (Qonita Nabila et al. 2023).

Cedera ankle sprain merupakan salah satu jenis cedera akut sistem muskuloskeletal yang menyebabkan kerusakan ligamen pada pergelangan kaki. Ankle sprain dapat terjadi akibat mekanisme gerakan menyamping atau gerakannya ke arah dalam telapak kaki (lateral) pada ankle, termasuk gerakan inversi yang dilakukan berulang kali ketika ankle melakukan gerakan plantar flexi. Contohnya ketika gerakan seseorang menumpu setelah melompat pada olahraga basket atau permainan bola voli. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ankle sprain adanya ketidakmampuan adaptasi otot pergelangan kaki dalam melakukan aktivitas fisik dan ketidakmampuan beradaptasi akibat mekanisme gerakan gerakan berlebih yang dapat mengakibatkan ankle sprain (Wahyu Tri Sudaryanto et al. 2022).

Di Jawa Timur ditemukan cedera ankle sebesar 30,5% yang disebabkan oleh cedera olahraga dan sekitar 6,83% dari total cedera terjadi di sekitar sekolah dan lingkungannya (Athoillah, Azza, and Ali 2019). Sprain ankle dapat dilihat dari tanda dan gejala yang muncul atau ekspresi yang dirasakan oleh penderita (Kumala et al. 2022). Cedera sprain ankle memiliki derajat keparahan 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 digerakan (Khan et al. 2020).

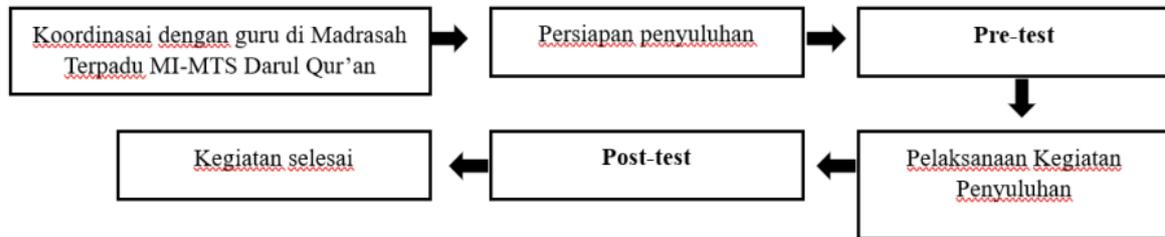
Dalam hal ini, cedera pada siswa harus mendapatkan penanganan awal yang tepat agar para siswa tidak mengalami cedera yang berkelanjutan dan memerlukan metode serta teknik penanganan yang tepat dan efektif. Teknik PRICE merupakan teknik yang ditujukan untuk melindungi area yang mengalami cedera sehingga tidak bertambah buruk. Teknik ini terdiri dari Protection (melindungi area cedera), Rest (peristirahatan area cedera), Ice (kompres es area cedera), Compression (penekanan pada area cedera), dan Elevation (meninggikan area cedera). Metode ini adalah cara yang paling umum digunakan untuk mengatasi cedera ringan seperti keseleo, memar, dan robekan otot (Sutriawan 2023). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, fisioterapi memiliki peran penting untuk mengedukasi siswa tentang beberapa latihan dan penanganan awal sprain ankle agar dapat melakukan tindakan yang tepat, dengan harapan dapat kembali ke kemampuan optimal dalam melakukan aktifitas fisik serta menghindari cedera yang lebih parah (Syafrianto, Muchlis, and Ayu 2021).

Fisioterapi melakukan kegiatan melalui tindakan promotif dan preventif pada siswa dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi penanganan awal yang harus dilakukan ketika terjadi cedera sprain yang bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan saat terjadi cedera sprain meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, penanganan, serta beberapa latihan yang digunakan untuk memperkuat otot pada bagian betis dan pergelangan kaki pada Siswa Madrasah Terpadu DaQu MI - MTS Darul-Qur'an.

2. METODE

Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan edukasi fisioterapi mengenai penanganan cedera di pergelangan kaki dengan menggunakan teknik PRICE. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2024 pada Siswa Madrasah Terpadu Daqu MI - MTS Darul-Qur'an. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan media promosi berupa poster dan leaflet. Untuk menilai keefektifitasan kegiatan dilakukan pre-test Sebelum pemaparan dan posttest setelah pemaparan, supaya mengetahui pemahaman dan keberhasilan

dari kegiatan. Penyuluhan yang diberikan berupa definisi, penyebab, tanda dan gejala, derajat keparahan, serta penanganan ataupun latihan yang dapat diberikan saat terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Terdapat beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan, sebagai berikut.



Bagan 1. Kerangka Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 1. Media Penyuluhan Poster



Gambar 2. Media Penyuluhan Leaflet

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Madrasah Terpadu Daqu MI - MTS Darul-Qur'an pada hari Rabu, 16 Oktober 2024 Jam 08.35 WIB.



Gambar 3. Lokasi Madrasah Terpadu Daqu MI - MTS Darul-Qur'an

b. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pengenalan diri serta penyuluhan diberikan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada pada siswa. Kemudian dilakukan pembagian *pre-test* untuk menilai pemahaman siswa tentang penanganan cedera pada pergelangan kaki. Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang penanganan cedera pada pergelangan kaki dan bagaimana cara penanganan yang tepat dengan teknik price serta dipraktikkan. Setelah itu, dilakukan *post-test* untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa tentang penanganan cedera pada pergelangan kaki setelah penyuluhan.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan tentang penanganan cedera pada pergelangan kaki dilakukan dengan baik dan lancar. Pada saat pelaksanaan terdapat responden sebanyak 20 siswa yang sangat antusias saat penyuluhan berlangsung. Penyuluhan yang diberikan berupa definisi, penyebab, tanda dan gejala, derajat keparahan, serta penanganan serta latihan yang dapat diberikan saat terjadinya cedera pada pergelangan kaki. Para siswa sangat tertarik dengan materi yang disampaikan, karena dapat menambah ilmu pengetahuan serta pemahaman

dalam penanganan awal cedera. Media promosi yang diberikan berupa poster dan leaflet. Pada saat selesai penyampaian materi, para siswa aktif bertanya mengenai penanganan yang dapat diberikan pada saat cedera. Setelah itu dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemaparan materi, dan didapatkan hasil pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa sebelum dan sesudah diberikan materi

No	Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Apakah anda mengetahui tentang ankle sprain?	5%	100%
2	Apakah anda mengetahui penyebab ankle sprain?	0%	100%
3	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala ankle sprain?	0%	100%
4	Apakah anda mengetahui peran fisioterapi pada ankle sprain?	5%	100%

Pada tabel di atas, didapatkan hasil evaluasi bahwa pengetahuan siswa tentang sprain ankle sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan 5% siswa yang tahu, sedangkan setelah diberikan penyuluhan didapatkan 100%, materi penyuluhan tentang penyebab serta tanda dan gejala didapatkan 0% sebelum penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan sebanyak 100%, dan pada materi peran fisioterapi pada ankle sprain saat sebelum penyuluhan didapatkan sebanyak 5% kemudian setelah dilakukan menjadi 100%. Dari hasil data yang telah disampaikan pada tabel di atas, dapat dilihat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di Madrasah Terpadu Daqu MI - MTS Darul-Qur'an. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada siswa di Madrasah Terpadu DaQu MI - MTS Darul-Qur'an baik dan dapat menambah ilmu pengetahuan serta pemahaman dalam penanganan cedera.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi fisioterapi komunitas pemberian latihan untuk penanganan cedera pergelangan kaki pada siswa Madrasah Terpadu Daqu MI-MTS Darul-Qur'an dapat ditarik kesimpulan bahwa acara berjalan dengan baik dan lancar, serta terdapat peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan. Diharapkan dengan adanya kegiatan tersebut dapat dipraktekkan langsung oleh siswa ketika teman ataupun keluarga terdekat mengalami cedera pergelangan kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Athoillah, Rodhistya, Awatiful Azza, And Mohammad Ali. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Rice Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain Pada Palang Merah Remaja Sma Negeri 1 Jenggawah," 267-79.
- Khan, Irfan A., Navid Mahabadi, Anthony D'Abarno, And Matthew Varacallo. 2020. "Anatomy, Bony Pelvis And Lower Limb, Leg Lateral Compartment." *Statpearls*, No. August. [Http://www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/30335337](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30335337).
- Kumala, Ulfa, Alifah Athiyaturrofi, Tri Mukti Handayani, And Wahyu Tri Sudaryanto. 2022. "Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Cedera Ankle Sprain Pada Atlet Voli." *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Qonita Nabila, Dinda Permata Putri, Umbu Simon Payonga, Syarif Hidayatullah, And Ika Niswatul Chamidah. 2023. "Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Anggota PMR SMPN 5 Malang." *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 3 (3): 115-22. [Https://Doi.Org/10.55606/Jpikes.V3i3.2927](https://doi.org/10.55606/jpikes.V3i3.2927).
- Sutriawan, Agus. 2023. "Sosialisasi Penanganan Cedera Menggunakan Metode Price." *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1 (2): 250-55. [Https://Gembirapkm.My.Id/Index.Php/Jurnal/Article/View/35](https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/35).

- Syafrianto, Donal, Arif Fadli Muchlis, And Nur Putri Ayu. 2021. "Strengthening Exercise Dan Proprioceptive Exercise Pada Functional Ankle Instability" 6: 19-27.
- Wahyu Tri Sudaryanto, Muhamad Afif Nurochman, Firstya Giftha Raudyatuzzahra, And Della Annisa Thalib. 2022. "Edukasi Dan Penyuluhan Cedera Ankle Pada Komunitas 'Basket Smaga.'" *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (2): 132-36.
<https://doi.org/10.30640/Abdimas45.V1i2.276>.