

## Penyuluhan *Sprain Ankle* pada Pelajar SMKN 6 Sukoharjo

(*Ankle Sprain Counseling In Student SMKN 6 Sukoharjo*)

Agus Widodo<sup>1\*</sup>, Arif Pristianto<sup>2</sup>, Aulia Nanda Viyanti<sup>3</sup>, Nevada Bulandari Silaen<sup>4</sup>,  
Zafaf Musyafa<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Alamat : Jalan A. Yani Pabelan, Kartasura, Surakarta

Korespondensi penulis : [nur017696@gmail.com](mailto:nur017696@gmail.com)\*

### Article History:

Received: September 12, 2024;

Revised: September 28, 2024;

Accepted: Oktober 05, 2024;

Online Available: Oktober 10, 2024;

**Keywords:** Student, Counseling, Ankle Sprain

**Abstract:** The most common ankle injuries are ankle sprains. Ankle sprain is an overstretch of the lateral ligament complex due to inversion and plantar flexion forces which occur suddenly when the foot does not rest perfectly on the floor/ground, which generally occurs on an uneven floor/ground surface. An ankle sprain injury is usually caused when the surface of the ground or field is uneven so that the foot enters the uneven part of the ground and the foot position is not good and shock allows the support on the foot to be unbalanced. Therefore, physiotherapists play an important role in the community in promotive and preventive steps to overcome the problem of ankle sprains. Steps that can be taken are to provide education to the public about ankle sprains which includes understanding, signs and symptoms, prevention methods, main treatment, further treatment, and demonstration by respondents. The initial method for finding out the situation that occurs in the field is observation by interviewing teachers and related extracurricular students. The results of educational activities regarding ankle sprains are very useful for each individual's life. Knowledge about ankle sprains also increased from 5 to 24, this means students are starting to understand.

### Abstrak

Cedera pergelangan kaki yang paling sering terjadi adalah keseleo pergelangan kaki (ankle sprain) dan patah tulang pergelangan kaki. *Sprain Ankle* adalah *overstretch* atau penguluran dan kerobekan trauma pada bagian ligament kompleks *lateral* karena adanya gaya *inversi* dan *plantar flexi* yang terjadi secara tiba-tiba pada saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata. Cedera *Sprain Ankle* biasanya disebabkan ketika permukaan tanah atau lapangan yang tidak rata sehingga kaki akan masuk ke bagian tanah yang tidak rata tersebut dan posisi kaki yang tidak baik dan terkejut memungkinkan tumpuan pada kaki tidak seimbang. Maka dari itu fisioterapis memegang peran penting di komunitas dalam langkah promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah *Sprain Ankle* ini. Langkah yang bisa dilakukan adalah melakukan penyuluhan kepada Masyarakat tentang *Sprain Ankle* yang meliputi pengertian, tanda dan gejala, cara pencegahan, penanganan utama, penanganan lebih lanjut, dan didemonstrasi responden. Metode awal untuk mengetahui situasi yang terjadi dilapangan yakni observasi dengan wawancara pada guru dan juga siswa ekstrakurikuler terkait. hasil dari kegiatan edukasi mengenai *Sprain Ankle* sangat berguna untuk kehidupan individu masing-masing. Pengetahuan mengenai *Sprain Ankle* pun meningkat dari 5 menjadi 24 hal ini berarti siswa mulai mengerti dan paham mengenai cedera pada ankle.

**Kata Kunci:** Siswa, Penyuluhan, *Sprain Ankle*

## 1. PENDAHULUAN

Cedera muskuloskeletal dapat terjadi pada sepanjang anggota gerak manusia seperti pergelangan kaki, pergelangan tangan, lengan, pinggang, leher, dan bahu (Pristianto *et.,al* 2022). Cedera muskuloskeletal disebabkan berbagai faktor seperti *overuse*, pembebanan berlebihan, tidak melakukan pemanasan, kelemahan otot, dan kurangnya fleksibilitas tubuh (Jones & Wilson, 2019). Terdapat banyak jenis cedera muskuloskeletal (Porcari *et.,al* 2015) salah satu cedera paling sering dialami yakni cedera pergelangan kaki (lin *et., al* 2010 dalam Iskandar *et., 2021*) seperti salah satunya cedera *Sprain Ankle*, *Sprain Ankle* merupakan cedera pada ligament akibat peregangan yang dapat mengakibatkan robekan (Madden *et.,al* 2016).

Menurut Kacaribu *et al., (2021)* *Sprain Ankle* adalah overstretch atau penguluran dan kerobekan trauma pada bagian ligament kompleks lateral karena adanya gaya inversi dan plantar flexi yang terjadi secara tiba-tiba pada saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata (Wikstrom *et.,al* 2021). Cedera *Sprain Ankle* biasanya disebabkan ketika permukaan tanah atau lapangan yang tidak rata sehingga kaki akan masuk ke bagian tanah yang tidak rata tersebut dan posisi kaki yang tidak baik dan terkejut memungkinkan tumpuan pada kaki tidak seimbang (Ortega *et.,al* 2020). Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera olahraga adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari atlet itu sendiri seperti postur tubuh yang kurang baik, kondisi tubuh yang tidak fit dan adanya kelemahan otot serta masalah pada ligament. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar seperti terjadinya tackling, benturan, alat dan kondisi lapangan yang kurang baik (Pristianto *et al., 2023*). Efek sprain biasanya ditandai dengan gejala-gejala tertentu, antara lain rasa nyeri di sekeliling sendi yang mengalami sprain, hematoma dan edema pada sendi, serta ketidakmampuan sendi menyangga beban (Susilawati & Nurul, 2021).

*Ankle sprain* merupakan cedera musculoskeletal 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 (Bulathsinhala *et., al* 2015), dalam sebuah penelitian yang menyelidiki gejala 7 tahun setelah sprain ankle, 32% peserta mengeluhkan nyeri kronis, pembengkakan, atau *Sprain Ankle* berulang, dan 72% dari peserta ini membatasi aktivitas olahraga mereka. Selain itu, sprain ankle merupakan cedera muskuloskeletal yang serius karena tingkat kekambuhannya yang tinggi yaitu 73,5%, 20% dari semua cedera terkait traumadi berbagai bagian tubuh, yang mengakibatkan kerusakan reseptor sensorik-motorik dan penurunan stabilitas dan keseimbangan, risiko cedera lebih lanjut untuk orang yang aktif lebih dari 80% (Agustianti

& Herawati, 2023). Ankle sprain sering mengalami kekambuhan sehingga dapat mengganggu aktivitas. Dalam kasus tertentu ankle sprain dapat berkembang menjadi ketidakstabilan pergelangan kaki yang kronis (Cronic Ankle Instability/CAI) (Sarcon *et.,al* 2019), 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 (Chen *et.,al* 2019). Terdapat studi yang menunjukkan bahwa riwayat ankle sprain sebelumnya serta usia yang lebih muda secara langsung meningkatkan risiko ankle sprain (Supartono & Azzahra, 2021).

Fisioterapis memegang peran penting di komunitas dalam langkah promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah *Sprain Ankle* ini Langkah yang bisa dilakukan adalah melakukan penyuluhan kepada Masyarakat tentang *Sprain Ankle* yang meliputi pengertian, tanda dan gejala, cara pencegahan, penanganan utama, penanganan lebih lanjut, dan lain sebagainya.

## 2. METODE

Pengumpulan data awal dilakukan dengan wawancara untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas pelajar SMKN 6 Sukoharjo, yang mana merupakan pelajar yang gemar melakukan olahraga serta mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, volley, basket, dll. Komunitas siswa ini terdiri dari kurang lebih 30 orang. Metode yang dilakukan dalam kegiatan komunitas ini yakni penyuluhan kepada pelajar SMKN sukoharjo mengenai *Sprain Ankle*. Kegiatan dilaksanakan di SMKN 6 Sukoharjo mulai dari 27 Oktober 2023.

Kegiatan ini dilakukan di SMKN 6 Sukoharjo yang bertepatan di SMKN 6 Sukoharjo, Dusun II, Blimbing, Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557.



**Gambar 1 Geografis SMKN 6 Sukoharjo**

## 3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan edukasi *Sprain Ankle* pada komunitas pelajar SMKN 6 Sukoharjo

sebanyak 24 orang siswa yang terdiri dari 19 orang perempuan dan 5 orang laki-laki dan terbagi atas 12 orang kelas 10 dan 12 orang kelas 11. Dari kegiatan komunitas yang dilakukan dengan observasi dan pemberian kuisisioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan *Sprain Ankle* sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Quisioner**

No	Pertanyaan	Pre	Pre	Post	Post
		Penyul uhan Ya	Penyul uhan Tidak	Penyul uhan Ya	Penyulu han Tidak
1	Apakah anda mengetahui apa itu <i>Sprain Ankle</i> ?	5	19	24	0
2	Apakah anda mengetahui faktor yang menyebabkan <i>Sprain Ankle</i> ?	4	20	24	0
3	Apakah anda pernah terkena <i>Sprain Ankle</i> ?	11	13	20	4
4	Apakah anda tahu penanganan awal <i>Sprain Ankle</i> ?	6	18	24	0
5	Apakah menurut anda pijat/urut merupakan penanganan yang pas dilakukan pada fase awal terkena <i>Sprain Ankle</i> ?	11	13	2	22
<b>TOTAL</b>		37	83	94	26

Hasil pengetahuan mengenai *Sprain Ankle* didapatkan hasil sebelum 94 26 dilakukan penyuluhan total 37 dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa bahkan belum mengetahui apa itu *Sprain Ankle* beserta penanganan awalnya. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dengan total 94 yakni terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *Sprain Ankle* pada siswa SMKN 6 Sukoharjo. Menurut Daga 2022, bahwasannya prevalensi usia terkena *Sprain Ankle* sering pada usia 21-25 tahun akibat tingginya tingkat aktivitas oleh remaja yang selalu melakukan ekplore terhadap berbagai olahraga. Oleh karena itu pengetahuan mengenai *Sprain Ankle* sangat di perlukan oleh remaja agar dapat meminimalisir terjadinya *Sprain Ankle* dan mengetahui penanganan awal terhadap *Sprain Ankle*.



**Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan**

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang dilanjut perkenalan anggota sekaligus pengisian kuisioner pretest kepada siswa SMKN 6 Sukoharjo. Setelah dilakukan pretest dilanjutkan penyampaian materi mengenai *Sprain Ankle* dan demonstrasi penggunaan kenesiotapping dan bandage sebagai tambahan.



**Gambar 3 Tampilan Presentasi Dan Leaflet Penyuluhan**

#### 4. DISKUSI

Dari kegiatan penyuluhan mengenai *Sprain Ankle* pada pelajar SMKN 6 Sukoharjo menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa terkait *Sprain Ankle*. Sebelum dilakukan penyuluhan, hanya 5 dari 24 siswa yang mengetahui apa itu *Sprain Ankle*. Setelah penyuluhan, seluruh siswa yang menjadi peserta penyuluhan yang berjumlah 24 orang, mampu memahami dan menjelaskan tentang *Sprain Ankle* tersebut. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, baik melalui presentasi materi tentang *Sprain Ankle*, maupun demonstrasi penggunaan kenesiotaping dan bandage pada *Sprain Ankle*, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa yang menjadi peserta penyuluhan.

Kemudian, juga terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan tentang faktor penyebab *Sprain Ankle* pada siswa yang menjadi peserta penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan, hanya 4 dari 24 siswa yang mengetahui faktor penyebab *Sprain Ankle*. Setelah penyuluhan, seluruh siswa yang menjadi peserta penyuluhan yang berjumlah 24 orang, mampu memahami apa saja faktor penyebab *Sprain Ankle*.

Selanjutnya, siswa yang sebelumnya tidak mengetahui langkah-langkah penanganan awal pada *Sprain Ankle* juga mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan setelah penyuluhan, dari hanya 6 orang yang mengetahui menjadi seluruh peserta penyuluhan yang berjumlah 24 orang.

Selain itu, terdapat perubahan persepsi siswa yang menjadi peserta penyuluhan terhadap metode penanganan awal *Sprain Ankle*. Pada awalnya, 11 orang siswa yang menjadi peserta penyuluhan meyakini bahwa pijat atau urut merupakan langkah awal yang tepat dalam penanganan *Sprain Ankle*. Namun, setelah diberikan edukasi yang benar mengenai metode PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai langkah awal penanganan, hanya 2 siswa yang masih beranggapan bahwa pijat atau urut adalah metode yang sesuai sebagai langkah awal penanganan *Sprain Ankle*, dan 22 siswa lainnya memahami bahwa metode PRICE adalah langkah awal yang tepat untuk penanganan *Sprain Ankle*. Perubahan ini menekankan tentang pentingnya pemberian informasi yang benar dan *up to date* terkait penanganan *Sprain Ankle*.

Penyuluhan yang dilakukan tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga memberikan pemahaman dalam praktik dalam menggunakan alat bantu seperti kinesiotaping dan bandage. Tindakan ini memberikan siswa pengalaman praktis yang relevan, terutama bagi mereka yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dari hasil kegiatan penyuluhan di SMKN 6 Sukoharjo, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa terkait *Sprain Ankle*. Sebelum penyuluhan, hanya sebagian kecil siswa yang mengetahui apa itu *Sprain Ankle*, faktor penyebabnya, serta langkah-langkah penanganannya. Namun, setelah penyuluhan, seluruh siswa mampu memahami dan menjelaskan dengan baik topik tersebut. Dalam penyuluhan tersebut, demonstrasi penggunaan *kinesiotaping* dan bandage terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang penanganan cedera *Sprain Ankle*. Sejalan dengan penelitian Ortega-Avila et al (2020) menemukan bahwa metode konservatif seperti *kinesiotaping* dan bandage dapat mempercepat pemulihan fungsi pergelangan kaki dan mengurangi rasa sakit pada pasien yang mengalami cedera. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa siswa yang awalnya tidak mengetahui langkah-langkah penanganan awal kini dapat memahami dan mengaplikasikan penggunaan alat bantu tersebut

dalam penanganan *Sprain Ankle*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2019) juga menegaskan bahwa penggunaan metode PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation) secara konsisten terbukti lebih efektif dibandingkan metode tradisional seperti pijat, terutama dalam mengurangi risiko cedera berulang. Hal ini terlihat dari perubahan persepsi siswa terhadap langkah penanganan awal *Sprain Ankle*, di mana sebelumnya sebagian besar menganggap pijat sebagai langkah yang tepat, tetapi setelah penyuluhan, mayoritas siswa memahami pentingnya metode PRICE.

Dalam praktiknya masih terdapat tantangan dalam memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh siswa tetap terjaga dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa penyuluhan berkala dan pelatihan praktis agar pemahaman siswa semakin mendalam. Sehingga langkah-langkah pencegahan dan penanganan *Sprain Ankle* dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan, tidak hanya untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk orang lain di sekitar mereka. Upaya ini diharapkan mampu membentuk kesadaran dan keterampilan yang lebih baik dalam mencegah dan menangani cedera *Sprain Ankle*, terutama bagi mereka yang aktif dalam kegiatan olahraga.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan komunitas yang dilakukan di SMKN 6 Sukoharjo bahwasanya pemberian edukasi mengenai *Sprain Ankle* atau cedera pada ankle sangat berguna untuk kehidupan individu masing-masing. Pengetahuan mengenai *Sprain Ankle* pun meningkat dari 5 menjadi 24 hal ini berarti siswa mulai mengerti dan paham mengenai cedera pada ankle.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada SMKN 6 Sukoharjo yang telah memfasilitasi kami untuk melakukan penyuluhan mengenai *Sprain Ankle*.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2023). Efektivitas Exercise Therapy Pada Kasus *Sprain Ankle*: Case Report. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 1905-1911).
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh? Perlukah Di Operasi?. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Bulathsinhala, L., Hill, O., Scofield, D., Haley, T., & Kardouni, J. (2015). Epidemiology of Ankle Sprains and the Risk of Separation From Service in U.S. Army Soldiers. *J Orthop Sports Phys*

Ther, 45: 477-484.

- Chen, E. T., McInnis, K. C., & Borg-Stein, J. (2019). Ankle Sprains: Evaluation, Rehabilitation, and Prevention. *Current Sports Medicine Reports*, 18(6): 217-223.
- Iskandar, Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga *Sprain Ankle* Pada Olahraga Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 57–66. Retrieved from <http://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2361>
- Jones, G., & Wilson, E. (2019). *Everyday Sports Injuries, the Essential Step-by-Step Guide to Prevention, Diagnosis, and Treatment*. Dorling Kindersley Publishing: New York.
- Kacaribu, I. A., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Sprain Ankle* Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 89–96. Retrieved from <http://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2726>
- Madden, C.C., Putukian, M., McCarty, E.C., & Young, C.C. (2016). *Netter's Sport Medicine 2nd ed.* Elsevier: Philadelphia.
- Ortega-Avila, A. B., Cervera-Garvi, P., Marchena-Rodriguez, A., Chicharro-Luna, E., Nester, C. J., Starbuck, C., & Gijon-Nogueron, G. (2020). Conservative treatment for acute ankle sprain: A systematic review. *Journal of clinical medicine*, 9(10), 3128.
- Porcari, J.P., Bryant, C.X., & Comana, F. (2015). *Exercise Physiology*. F.A. Davis Company: Philadelphia.
- Pristianto, A., Andini, R. M., & Naufal, A. F. (2022). Kejadian Cedera Muskuloskeletal Saat Melakukan Exercise Selama Masa Pandemi Covid-19: Incidence Of Musculoskeletal Injury In Exercise During The Covid-19 Pandemic. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(1), 73-81
- Pristianto, A., Saffanah, D.N., Radinda, I., & Sari, D.R.K. (2023). 'Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Tim Futsal SMAN 1 Rangkasbitung', 6(2), pp. 86–95.
- Sarcon AK, Heyrani N, Giza E, & Kreulen C. (2019). Lateral Ankle Sprain and Chronic Ankle Instability. *Foot & Ankle Orthopaedics*.
- Susilawati, I., & LE, B. R. N. (2021). PELAYANAN FISIOTERAPI DAN PEMASANGAN KINESIO TAPING PADA PEMAIN FUTSAL UNDIKMA. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT CAHAYA MANDALIKA (ABDIMANDALIKA)* e-ISSN 2722-824X, 2(1 Juni), 129-132.
- Wikstrom, E. A., Cain, M. S., Chandran, A., Song, K., Regan, T., Migel, K., & Kerr, Z. Y. (2021). Lateral ankle sprain and subsequent ankle sprain risk: a systematic review. *Journal of Athletic Training*, 56(6), 578-585.