



## Edukasi Kondisi *Sprain Ankle* pada Pengguna *High Heels* dan Pemain Bola

Riani Baiduri Siregar\*<sup>1</sup>, Rudi Purwana<sup>2</sup>, Heri Saputra<sup>3</sup>, Ani Ramdhani Kaban<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Fisioterapi Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

<sup>2,3</sup> Prodi D3 keperawatan Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

<sup>4</sup> Prodi SI Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Kapten Sumarsono No.107, Kelurahan Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20124

Korespondensi Penulis : [rianisiregar17@gmail.com](mailto:rianisiregar17@gmail.com)\*

### Article History:

Received: Juni 25, 2022;

Revised: Juli 13, 2022;

Accepted: Juli 29, 2022;

Published: Juli 31, 2022

**Keywords:** *ankle sprains, high heels, ice compresses, exercise therapy*

**Abstract:** *Ankle sprain is an acute injury to the musculoskeletal system involving the ligaments in the ankle. An ankle sprain is a stretching or tearing of the ligaments in the ankle (ankle). Ligaments function as connective tissue between bones that can help control range of motion and stabilize bones when moving. When the ligaments in the ankle are injured or torn, it causes loss of movement stability and can cause pain. Ankle sprains often occur in sports athletes and high heel users who use their feet a lot.*

### Abstrak

Keseleo pergelangan kaki adalah cedera akut pada sistem muskuloskeletal mengenai ligamen pada pergelangan kaki. Keseleo pergelangan kaki adalah peregangan atau robeknya ligamen di pergelangan kaki (pergelangan kaki). Ligamen berfungsi sebagai jaringan penghubung antar tulang yang dapat membantu mengontrol rentang gerak dan menstabilkan tulang saat bergerak. Ketika ligamen di pergelangan kaki terluka atau ada robekan menyebabkan hilangnya kestabilan gerak dan dapat menimbulkan nyeri. Cedera keseleo pergelangan kaki sering terjadi pada atlet olahraga dan pengguna high heels yang banyak menggunakan kakinya.

**Kata kunci :** *sprain ankle, high heels, compres es, terapi latihan*

## 1. PENDAHULUAN

Beberapa perempuan menyukai memakai sepatu atau sandal berhak tinggi atau high heels. Selain menambah tinggi badan secara instan, high heels juga membuat penampilan lebih menarik. Namun hati-hati, high heels bisa membuat cedera ankle yang sering terjadi yaitu pada pergelangan kaki, yang sering disebut keseleo atau sprain ankle. Sprain ankle adalah kondisi yang terjadi karena overstrech 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. Adanya penyakit atau injuri pada sistem muskuloskeletal dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang. Salah satu penyakit yang umumnya dialami oleh para olahragawan terutarna atlet sepakbola dan basket adalah *sprain ankle*. (Santosa 2023)

*Sprain ankle* kondisi terjadinya oversfretch pada ligament lateral kompleks ankle yang disebabkan oleh gerak inversi dan plantar fleksi ankle yang tiba-tiba. Keadaan ini

menyebabkan nyeri dan bengkak, serta penurunan fungsi seperti kesulitan berjalan (tergantung pada derajat sprain). Pada sprain derajat I, penurunan fungsi hanya minimal sedangkan pada sprain derajat II dan III terjadi penurunan fungsi yang berat dimana pasien mengalami kesulitan mengangkat jari-jari kakinya dan kesulitan berjalan. (Aida 2019 )

Derajat I sprain ankle sering menjadi kronik karena pasien biasanya tidak memperhatikan injury yang terjadi (hanya nyeri ringan) sehingga tidak diobati atau mencari terapi yang tidak tepat, dan kondisi ini terjadi berulang kali (*repetition overstretch*). Sprain ankle biasanya sembuh antara 2-6 minggu, namun jika tergolong parah cedera ankle memerlukan waktu pemulihan 12 minggu dan memerlukan fisioterapi dalam mengatasi problem nyeri pada penderita sprain ankle. Keadaan ini bisa menimbulkan nyeri yang intermitten atau kadang-kadang konstan, nyeri terasa seperti "dull aching", dan dapat terjadi problem sekunder seperti *unstable ankle joint* (laxity ligament) dan gangguan ADL berjalan. Adanya gangguan ADL berjalan. (Setyaningratri 2023)

Secara biomekanis, ankle atau pergelangan kaki merupakan daerah yang menerima beban dari seluruh tubuh baik pada saat berdiri maupun berjalan. Pada saat berjalan atau berlari maka beban tubuh diterima oleh kaki atau pergelangan kaki pada kedua sisi secara bergantian. Oleh karena kaki dan pergelangan kaki menjadi pusat tumpuan badan pada saat berdiri, berjalan dan berlari, maka daerah tersebut cenderung mengalami gangguan akibat trauma mekanik. (Santosa 2023).

Pada umumnya trauma mekanik yang terjadi pada daerah pergelangan kaki adalah *sprain ankle*. Sprain ankle yang dikenal orang awam dengan keseleo merupakan trauma yang terjadi pada ligamen-ligamen sisi lateral ankle. Trauma ini sering terjadi pada olahragawan seperti sepakbola, basket, atletik dan lain-lain. Trauma tersebut menyebabkan penarikan yang tiba-tiba (*overstretch*) pada ligamen collateral lateral ankle sehingga menimbulkan nyeri hebat dan kesulitan untuk berjalan normal. (Hasdianti 2022)

Problem nyeri merupakan problem utama yang menyebabkan pasien mengalami gangguan berjalan. Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan profesional mempunyai peran dalam menangani *sprain ankle*, karena kondisi ini menimbulkan problem gangguan gerak dan fungsi. Fisioterapi sangat berperan dalam menangani problem nyeri yang ditimbulkan dari kondisi *sprain ankle*. (Aida 2029)

Beberapa modalitas fisioterapi dapat digunakan untuk mengobati *sprain ankle*. Cedera awal atau akut saat melakukan aktivitas fisik seperti robek pada ligamen, otot, memar dan lain sebagainya harus segera diberi penanganan medis. Cedera tersebut biasanya diikuti dengan adanya inflamasi atau peradangan. Tanda-tanda inflamasi adalah bengkak, kemerahan, nyeri,

panas, dan keterbatasan fungsi. Salah satu metode dalam penanganan cedera akut adalah dengan metode rest (istirahat) dan ice (pemukain es) dengan tujuan mencegah dan mengurangi peradangan Dalam kenyataan dilapangan metode Rest dan Ice. (Kelly C2019)

Metode terapi Rest dan Ice ini dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi. Metode pengobatan ini biasanya dilakukan pada cedera akut, baik pada sprain maupun strain, serta untuk fraktur terutama fraktur tertutup dan heamatomata. Dan banyak fisioterapi menggunakan modalitas Infra Red Rays, dan Interferansi terapi latihan bisa juga mennggunakan Taping. Taping disini berfungsi untuk mencegah terjadinya cedera, serta mengurangi gerak yang berlebihan. Taping disini dapat digunakan sebelum melakukan aktivitas, maupun sebelum berolahraga.( Agustianti 2023)

## **2. METODE**

Metode penelitian dalam pengabdian masyarakat ini dirancang untuk secara komprehensif menggali peran keluarga dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa/i dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan yang digunakan mencakup serangkaian kegiatan yang melibatkan seluruh mahasiswa/i dalam berbagai konteks.

Pelatihan intensif juga menjadi bagian integral dari metode penelitian ini, di mana keluarga diberdayakan untuk mengimplementasikan strategi perkembangan tingkat kemandirian penderita dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan partisipatif dan pengalaman langsung digunakan untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dan penerapan praktik-praktik yang mendukung. Selain itu, materi edukasi dalam bentuk brosur, pamflet, dan video juga disiapkan untuk memberikan sumber daya yang dapat diakses orang tua setelah kegiatan pengabdian. Metode penelitian ini juga mencakup evaluasi dan pemantauan berkelanjutan. Kuesioner pra dan pascapengabdian serta sesi tanya jawab digunakan untuk mengukur pemahaman dan implementasi keluarga terhadap informasi yang diberikan. Pemantauan dilakukan melalui follow-up berkala untuk menilai perubahan dalam interaksi mahasiswa/i

## **3. HASIL**

Setelah implementasi pengabdian masyarakat, hasil yang terlihat melibatkan peningkatan pemahaman dan keterlibatan peran keluarga dalam memfasilitasi perkembangan tingkat kemampuan aktivitas fungsional pada penderita stroke. Tingginya partisipasi dalam kegiatan pengabdian, seperti workshop dan seminar, mencerminkan antusiasme dan minat yang tinggi dari keluarga terhadap topik ini. Survei pascapengabdian mengindikasikan bahwa

## ***EDUKASI KONDISI SPRAIN ANKLE PADA PENGGUNA HIGH HEELS DAN PEMAIN BOLA***

mayoritas keluarga melaporkan peningkatan pemahaman mereka tentang tahapan perkembangan bahasa anak dan strategi efektif yang dapat diterapkan di rumah.

Selain itu, dapat dilihat peningkatan praktik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan aktivitas mandiri pada penderita sprain ankel. Interaksi positif antara mahasiswa/i dan penderita dalam konteks meningkatkan pengetahuan tentang kemajuan aktivitas penderita stroke, seiring dengan peningkatan penggunaan strategi komunikasi efektif. Distribusi materi edukatif, seperti brosur dan video, memberikan sumber daya yang berkelanjutan bagi mahasiswa/i untuk terus mendukung perkembangan kesehatan pada penderita sprain ankel.

### **4. DISKUSI**

Dimana pasien harus melakukan latihan dirumah untuk meningkatkan kekuatan otot kaki salah satu Latihannya adalah latihan kekuatan otot kaki, seperti squat, lunges, dips dan latihan penguatan karet gelang. Jika dilakukan secara rutin, latihan dapat membantu otot dalam mengontrol perubahan atau gerakan tubuh.



**Gambar 1 dan 2.** Latihan Penguatan Karet Gelang



**Gambar 3.** Kompres *Ankle*

Edukasi kepada mahasiswa/i dan masyarakat tentang pentingnya keluarga dalam mendukung perkembangan sprain ankle. Peningkatan yang signifikan dalam pemahaman

masyarakat mengenai peran mereka dalam menangani sprain ankle menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat telah memberikan dampak positif. Tingginya tingkat partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan pengabdian mencerminkan antusiasme dan keterlibatan orang tua dalam upaya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya penanganan sprain . Hasil survei pascapengabdian yang menunjukkan peningkatan pemahaman tahapan perkembangan sprain ankle dan efektivitas strategi yang dapat diterapkan di rumah memberikan bukti konkret akan kesuksesan program ini.

## 5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan mahasiswa/i dalam memfasilitasi penderita sprain ankle. Melalui workshop, seminar, dan pelatihan, mahasiswa diberdayakan dengan pengetahuan dan keterampilan praktis yang mendukung upaya mereka dalam menciptakan lingkungan yang merangsang bagi perkembangan penderita sprain ankle. Peningkatan partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan pengabdian mencerminkan antusiasme dan kesadaran tinggi dari orang tua terhadap peran mereka dalam peningkatan aktivitas fungsional pada penderita sprain ankle. Hasil survei pascapengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman tahapan perkembangan dan efektivitas strategi yang dapat diterapkan di rumah.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis terutama mengucapkan terima kasih kepada kepala pukesmas dan staf – staf yang berkerja. Dan tak lupa juga terima kasih untuk tim sejawat fisioterapi yang sudah membantu dan kepada Masyarakat, mahasiswa/I istitut kesehatan helvetia dalam melancarkan kegiatan pengabdian Masyarakat.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2023, January 4). Efektivitas exercise therapy pada kasus sprain ankle: Case report. In *Prosiding University Research Colloquium 2023* (pp. 1905-1911).
- Aida, K., Heyrani, N., & Giza, E. (2019). Lateral ankle and chronic ankle instability. *SAGE Open Medicine*, 4(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2050312119827715>
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., & Flandes, J. (2014). Exercise and ankle sprain injuries: A comprehensive review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 42, 88-93. <https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000231>

- Chen, E. T., & Kelly, C. (2019). Ankle sprains: Evaluation, rehabilitation, and prevention. *American College of Sport Medicine*, 18(6), 217-223.
- Fransiska, A. N., & Faris, A. N. (2022, December 20). Pengaruh terapi latihan fase 1 pada kasus postoperative anterior talofibular ligament (ATFL) dextra di Klinik Bintang Physio (Case report). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(7), 2839-2844. <https://doi.org/10.5671/jirack.2022.007>
- Hasdianti, A. U., & Rahman, F. (2022, December 20). Program latihan peningkatan kemampuan fungsional pada sprain ankle lateral grade I akut (A case report). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(7), 2829-2838. <https://doi.org/10.5671/jirack.2022.006>
- Santosa, W. N., Safinatunnajah, S. D., & Sajuni, S. (2023, April 1). The theory of planned behavior intention factors against the rice technique in the incidence of ankle injury. *MEDIKORA*, 22(1), 25-32. <https://doi.org/10.15557/medikora.2023.0004>
- Setyaningratri, Y., & Komalasari, D. R. (2023, January 4). Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus sprain ankle sinistra: A case report. In *Prosiding University Research Colloquium 2023* (pp. 940-946).