
**PELAYANAN FISIOTERAPI PADA *SPRAIN ANKLE* DI DESA JATIPURO
KECAMATAN TRUCUK KABUPATEN KLATEN**

**Amalia Solichati Rizqi¹, Dwi Wanito Ambarsari², Yudha Wahyu Putra³,
Sri Suwarni⁴**

¹²³⁵ Program Studi Fisioterapi Universitas Widya Dharma Klaten

⁴ Program Studi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputera

E-mail: amaliasolichati@gmail.com

Article Info

Abstract

ARTICLE HISTORY

Received:
09/12/2022
Reviewed:
28/01/2023
Revised:
29/01/2023
Accepted:
30/01/2023

DOI: 10.54840/widharma.v2i01.67

Introduction physical activities carried out by residents resulted in several residents experiencing injuries, one of which was an ankle sprain injury. The method of activities carried out to help solve problems is the method of free physiotherapy services, especially in the case of an ankle sprain which was carried out at the elderly Posyandu in Jatipuro Village, Trucuk District, Klaten Regency on Saturday 11 June 2022. The purpose of this service is to improve health in the community. The results of physiotherapy services are carried out with a physiotherapy process, namely history, diagnosis, intervention, and evaluation. Conclusion community service can run smoothly and the participants are so enthusiastic about paying attention and doing free therapy

Keywords : *physical activities, ankle sprain injury*

PENDAHULUAN

Jatipuro adalah desa di kecamatan Trucuk, Klaten, Jawa Tengah. Secara letak geografis daerah ini adalah paling barat di Kecamatan Trucuk berdekatan dengan Kecamatan Klaten Utara. Masyarakat sekitar rata – rata bekerja sebagai petani sehingga aktivitas fisik hamper setiap hari dilaksanakan oleh warga termasuk aktivitas fisik berat misalnya mengangkat sak padi seberat 50 kg. Keselamatan pasien merupakan kunci dalam melakukan pelayanan kesehatan (Suwarni *dkk*, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh warga mengakibatkan beberapa warga mengalami cedera, salah satunya adalah cedera *sprain ankle*

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang di tujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, electroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi . Salah satu kompetensi fisioterapi yang bisa diaplikasikan di masyarakat adalah penanganan pada kasus sprain ankle (Abdurrahman , 2021)

Berdasarkan teori ilmiah fisioterapi dapat diaplikasikan dimasyarakat terkait penyembuhan, pemulihan, pemeliharaan dan promosi fungsi gerak tubuh yang optimal yang meliputi mengelola gangguan gerak dan fungsi, meningkatkan kemampuan fisik dan fungsional tubuh, mengembalikan, memelihara dan mempromosikan fungsi fisik yang optimal, kebugaran dan kesehatan jasmani, kualitas hidup yang berhubungan dengan gerakan dan kesehatan, mencegah terjadinya gangguan gejala dan perkembangannya, keterbatasan, kemampuan fungsi serta kecacatan yang mungkin dihasilkan oleh penyakit, gangguan kondisi ataupun cedera. Dalam kasus ini penulis memberikan intervensi fisioterapi yaitu dengan Ultrasound dan terapi latihan, untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan (Aprilia, 2018)

Sprain sampai *fracture* cedera fisik mengakibatkan adanya gangguan *Muskuloskeletal* yang meliputi otot, sendi, tulang, tendon, ligament, *Sprain Ankle* serta jaringan ikat yang mendukung dan mengikat jaringan dan organ bersama-sama. Salah satu cedera yang diakibatkan dari serangkaian kegiatan tersebut adalah meniscus (Santoso, 2018) *Sprain ankle* adalah salah satu kasus cedera yang sangat sering terjadi di kalangan olahragawan atau atlet ciri-ciri gejala adalah berkurangan fleksibilitas, gangguan fungsional, pengurangan lingkup gerak sendi dan penurunan kekuatan otot. *Sprain* pergelangan kaki berulang lebih besar jika dibandingkan dengan cedera lain di kalangan masyarakat cedera ini akan berlanjut jika tidak melakukan terapi sampai tuntas (Irene AK dan Shelly Novianti, 2020)

Olahraga intensitas tinggi, kecepatan tinggi, dan olahraga dengan gerakan dinamis ditemukan memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi; sekitar 28% atlet pelajar menderita *sprain* pergelangan kaki berulang. Jika dibandingkan dengan jenis cedera lainnya, persentase ini lebih tinggi. Sekitar 74% orang yang menderita cedera berulang ini tampaknya menyerah dan tidak menyelesaikan terapinya (Bowker et al., 2016).

Sprain pergelangan kaki dapat merusak struktur ligamen yang mengelilinginya. *Sprain* pergelangan kaki dapat berujung pada perburuk-an dan dikenal sebagai instabilitas pergelangan kaki kronis/*chronic ankle instability* (CAI) (Alvin Wiharja dan Sri Nilawati, 2018). Penanganan cedera *Sprain Ankle* fisioterapi akan memberikan *Ultrasound (US)*, dan terapi latihan. Penggunaan ultrasound (US) dalam proses pemulihan memiliki beberapa kegunaan, termasuk pengobatan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri, cedera jaringan, dan kontraktur sendi. Ultrasound adalah salah satu modalitas fisik yang paling banyak digunakan oleh fisioterapis. Ini dapat menghasilkan efek termal dan non-termal.

Terapi latihan adalah salah satu metode fisioterapi dengan menggunakan gerakan fungsi tubuh baik secara aktif maupun pasif untuk memelihara, memperbaiki kekuatan, ketahanan, dan kemampuan kardiovaskuler, mobilitas dan kemampuan fungsional. Terapi Latihan dapat memberikan efek adaptif pada pemulihan kekuatan tendon, ligamen, serta dapat meningkatkan kekuatan otot, sehingga dapat mempertahankan atau memperkuat stabilitas sendi dan meningkatkan jangkauan sendi. gerak, manfaat terapi olahraga lainnya adalah membantu pemulihan dari cedera antara lain kontraksi otot, keseleo, pergeseran sendi, tendon pecah dan patah tulang, sehingga Anda dapat kembali beraktivitas tanpa mengalami nyeri dan kekakuan otot. Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: untuk mengetahui apakah pemberian *ultrasound* dapat mengurangi nyeri pada *Sprain Ankle dextra*, untuk mengetahui apakah terapi latihan (*clum sell, squat, bridging langes, skiping*) dapat meningkatkan kekuatan otot pada *Sprain Ankle dextra*, dan untuk mengetahui apakah *ultrasound* dan terapi latihan dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) pada *Sprain Ankle* (Irene AK dan Shelly Novianti, 2020)

Berdasar analisis situasi diatas maka penulis ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Pelayanan Fisioterapi Pada *Sprain Ankle* di Desa Jatipuro Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan yang dilakukan untuk membantu memecahkan masalah dengan metode pelayanan fisioterapi secara gratis khususnya pada kasus *sprain ankle* yang dilakukan pada tanggal di posyandu lansia desa Jatipuro Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten pada hari sabtu 11 Juni 2022. Pelayanan yang dilakukan dengan melakukan proses fisioterapi yang meliputi anamnesis, diagnose, intervensi, dan evaluasi

Kegiatan awal dimulai dengan dengan pemaparan presentasi tentang *sprain ankle*, disini dibahas pencegahan, penanganan dan edukasi yang bisa dilakukan masyarakat untuk mencegah dan menangani secara dini kasus *sprain ankle*. Kegiatan selanjutnya adalah diskusi atau Tanya jawab khususny adalah terkait kasus yang menjadi topic utama dalam pelayanan fisioterapi yaitu *sprain ankle*.

Kegiatan dilanjutkan dengan penanganan fisioterapi secara gratis yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yang berjumlah 5 orang dibantu oleh asisten yaitu 6 mahasiswa fisioterapi Universitas Widya Dharma Klaten

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Adapun proses pelayanan fisioterapi pada *sprain ankle* di desa jatipuro kecamatan trucuk kabupaten klaten dilakukan melalui 2 tahapan yaitu

1. Penyuluhan

Pada saat penyuluhan ini berjalan ini kegiatan dihadiri oleh 42 orang lansia anggota posyandu Jatipuro Kecamatan Trucuk. Peserta terdiri dari 32 orang perempuan dan 10 orang laki dengan usia diatas 50 tahun. Presentasi dengan menggunakan power point dan peragaan saat praktik dengan model yaitu asli manusia atau orang. Setelah pemaparan materi selesai dilanjutkan dengan tanya jawab. Masyarakat sangat antusias saat pemaparan materi. Hal ini terlihat dari Tanya jawab yang terjadi. Kegiatan pemaparan materi ini berlangsung selama 1 jam dimulai jam 09.00 WIB sampai dengan 10.00 WIB

2. Pelayanan fisioterapi

Pelayanan fisioterapi untuk kasus *sprain ankle* berjalan dengan lancar dan baik. Masyarakat yang melakukan pelayanan senyak 9 orang pasien dengan keluhan *sprain ankle*. Pelayanan fisioterapi melalui beberapa tahapan yaitu

a. Anamnesis

Pada tahapan ini anamnesis atau pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi keluhan utama, riwayat penyakit, pemeriksaan vital sign, pemeriksaan vital sign, pemeriksaan spesifik ankle yaitu

- Squeeze Test

Pemeriksaan kompresi fibular digunakan apabila terdapat kecurigaan terjadinya cedera sindesmotik atau fibular. Memiliki sensitivitas 30% dan spesifisitas 93.5% dalam mendiagnosa *high ankle sprain*. Pemeriksaan dilakukan dengan cara menempatkan ibu jari pada tibia dan jari lain pada fibula di titik tengah tungkai bawah kemudian remas remas secara bersamaan. Hasil positif dikatakan apabila ditemui nyeri pada bagian bawah fibula. External Rotation Test. Pemeriksaan rotasi eksternal dilakukan untuk menentukan integritas dari ligamen sindesmotik. Pemeriksaan ini memiliki sensitivitas 20% dan spesifisitas 84.5% dalam mendiagnosis cedera sindesmotik. Pemeriksaan dilakukan dengan cara pasien diminta untuk duduk dengan lutut difleksikan 90° dan rotasikan kaki pasien ke arah lateral. Pemeriksaan dikatakan positif apabila terdapat nyeri pada sindesmosis

- Anterior Drawer.

Pemeriksaan *anterior drawer* dilakukan untuk memeriksa stabilitas dari ankle khususnya pada *Anterior Talofibular Ligament*. Efektivitas pemeriksaan ini masih dipertanyakan pada kasus akut namun apabila dilakukan setelah 4–5 hari setelah cedera sensitivitas dan spesifisitasnya meningkat menjadi 96% dan 84%.

Pemeriksaan dilakukan dengan cara pasien diminta untuk berbaring dengan lutut di fleksikan dan kaki plantar fleksi 10°, kemudian tahan tibia dengan salah satu tangan dan tangan lain menarik tumit ke arah depan. Pada kaki yang mengalami cedera akan terlihat pergerakan yang lebih banyak dibandingkan kaki yang tidak.

- Talar Tilt.

Talar *tilt test* digunakan untuk melihat adanya gerakan inversi yang berlebih pada ankle dan menentukan adanya robekan dari ligamen ada pada ligamen calcaneofibular.

Pemeriksaan ini dilakukan dengan cara kaki pasien menggantung dengan lutut fleksi, kemudian dimiringkan talus ke kanan dan kiri. Derajat kemiringan normal dari ankle adalah 0-23°. Pada kaki yang mengalami robekan di ligamen calcaneofibular akan mengalami kemiringan melebihi 23°

b. Diagnosa

Diagnosa fisioterapi dalam kasus ini meliputi

- Impairment (kelemahan) dalam bidang kesehatan diartikan sebagai adanya setiap kelemahan atau keadaan abnormal secara fisiologi dan atau secara struktur dan fungsi anatominya.

- Functional Limitation (keterbatasan fungsional) merupakan istilah yang digunakan pada setiap keadaan dimana seseorang mengalami keterbatasan fungsinya, sehingga tidak mampu melakukan aksi atau gerak
- Disability (ketidakmampuan) dalam bidang kesehatan ketidakmampuan ini dianggap sebagai setiap ketidakmampuan atau kekurangan (hasil dari *impairment*) untuk melakukan aktifitas normal

c. Intervensi

Intervensi pada pasien yang dilakukan dengan menggunakan 2 modalitas yaitu terapi latihan dan ultrasound. Teknik terapi latihan yang dipakai adalah dengan gerakan aktif, pasif dan assisted. Ketiga gerakan diatas dilakukan pada area *ankle* untuk meningkatkan LGS dan tambahan massage untuk menurunkan spasme yang terjadi. Penggunaan modalitas dengan menggunakan ultrasound therapy dilakukan dengan menempelkan probe US pada area cidera yang dilakukan selama 6 menit. Pemberian US dimaksudkan untuk menghasilkan efek thermal yang berefek dengan adanya vasodilatasi pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah mengakibatkan adanya pelebaran pelebaran pembuluh darah yang menjadikan nyeri di area bisa berkurang

d. Evaluasi

Evaluasi dalam fisioterapi yang dilakukan adalah dengan melihat efektivitas terapi yang kita lakukan terhadap pasien. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan terhadap pasien terhadap hasil bahwa nilai nyeri rata – rata dari pasien yang mengalami mengalami penurunan yaitu nilai 7 berkurang menjadi 5. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan berjalan dengan baik dan langsung memberikan manfaat secara seketika

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat bisa berjalan dengan lancar dan peserta begitu antusias memerhatikan serta melakukan terapi gratis

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Wahid. 2021. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Brachial Plexus Injury* Dengan Modalitas *Electrical Stimulation*. Naskah publikasi. STIKES NGUDI Husada Surabaya
- Alvin Wiharja dan Sri Nilawati. 2018. Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera *Sprain* Pergelangan Kaki Berulang. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 14, Nomor 2
- Aprilia 2018. Penatalaksanaan Massage Terapi Latihan Pada Kondisi Tortikolis *Sinistra*. *Jurnal Biomedik*. Vol 1 no 3
- Bowker, S., et al. (2016). *Neural excitability and joint laxity in chronic ankle instability, copers, and control groups*. *Journal of Athletic Training*, 51(4), 336-343.
- Irene AK, dan Shelly Novianti. 2021. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambuasi*. Vol 1 (1)
- Ktaiche, J., Bassal, A., & Kalach, A. (2015). *Validity of proprioceptive rehabilitation for ankle instability based on freeman board training*. *European Scientific Journal*. 7881(7), 370-388.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwarni, S., Bulu, A. I., Novembrina, M., Solichati, A., & Rizqi, P. S. (2022). Pemberdayaan Tenaga Kesehatan Pada Program Pemanfaatan Obat Tradisional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira) Vol, 2(3)*

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak PPM Universitas Widya Dharma Klaten atas fasilitasi publikasi luaran Abdimas tahun 2022