

Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Sprain Ankle pada Siswa-Siswi Kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari

Community Physiotherapy Counseling in Increasing Knowledge about Ankle Sprain in Students of Grade VII MTS Almaarif 01 Singosari

Arlita Tri Wahyuningsih^{1*}, Rakhmad Rosadi², Ratna Vidya Amelia³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Singosari, Indonesia

Alamat: Jl. Bendungan Sutami No.188, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespondensi email: arlitatriwahyuni@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 11, 2024;

Published: November 12, 2024;

Keywords: Injuries, Teens, Activities, Pain

Abstract: An ankle sprain is an injury experienced by school-age adolescents due to a lack of caution during activities, as well as high physical activity in sports activities, such as playing soccer, running, and other sports. Signs and symptoms of an ankle sprain are pain and edema. Interventions for ankle sprains can be categorized into functional rehabilitation and initial management by performing the RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation) method followed by joint mobilization to increase the scope of joint motion. This counseling aims to increase the knowledge of seventh-grade students of MTS Almaarif 01 Singosari about ankle sprains. Counseling was conducted using an interactive demonstration method using leaflet print media, with 14 male and 18 female students. The results of counseling are found in the pre-test and post-test evaluation of increased knowledge about ankle sprain in class VII students of MTS Almaarif 01 Singosari.

Abstrak

Sprain ankle adalah cedera yang dialami usia remaja sekolah akibat kurang hati-hati saat beraktivitas, serta adanya aktivitas fisik yang tinggi pada kegiatan olahraga, seperti bermain sepak bola, berlari, dan olahraga lainnya. Tanda dan gejala terjadinya *sprain ankle* adanya nyeri dan oedema. Intervensi *sprain ankle* dapat dikategorikan menjadi rehabilitasi fungsional serta tatalaksana awal, dengan melakukan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*) yang diikuti dengan mobilisasi sendi untuk meningkatkan lingkup gerak sendi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari tentang *sprain ankle*. Penyuluhan dilakukan dengan metode demonstrasi secara interaktif yang menggunakan media cetak *leaflet*, dengan jumlah peserta 14 siswa dan 18 siswi. Hasil penyuluhan yaitu terdapat pada evaluasi *pre-test* dan *post-test* peningkatan pengetahuan mengenai *sprain ankle* pada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari.

Kata Kunci: Cedera, Remaja, Aktivitas, Nyeri

1. PENDAHULUAN

Pada usia anak sekolah, anak-anak memulai pendidikan formal dalam lingkungan sekolah. Di sana, mereka belajar untuk meningkatkan keterampilan mereka, belajar dan bermain dengan orang-orang seusianya. Anak-anak usia sekolah sering kali mengalami cedera (Candry *et al.*, 2023). Cedera tidak hanya terjadi saat berolahraga, tetapi juga saat melakukan kegiatan sehari-hari (Nurjannah & Astuti, 2022). Cedera terjadi ketika anak-

anak tidak berhati-hati saat beraktivitas sehingga mengalami gangguan keseimbangan, terjatuh lalu mengalami cedera (Candry *et al.*, 2023).

Cedera adalah kondisi yang menyebabkan kerugian dan kerusakan fisik. Gejala cedera dapat termasuk nyeri, bengkak, rasa kram, memar berwarna ungu kebiruan, kekakuan, dan keterbatasan gerak dan kehilangan kekuatan di area yang terluka (Candry *et al.*, 2023). Remaja usia sekolah adalah kelompok yang rentan cedera dengan frekuensi yang meningkat setiap tahunnya. Cedera yang dialami usia remaja sekolah salah satunya adalah cedera pada pergelangan kaki atau *sprain ankle*, serta cedera akibat ketidakhati-hatian saat beraktivitas fisik. Salah satu alasan mengapa remaja sekolah sering mengalami *sprain ankle* adalah karena mereka memiliki aktivitas fisik yang tinggi pada kegiatan olahraga, seperti bermain sepak bola, berlari, dan olahraga lainnya (Athoillah *et al.*, 2024).

Sprain ankle adalah suatu kondisi yang terjadi karena penguluran yang berlebihan saat berolahraga, aktivitas berlebihan, dan kelemahan otot. Ini menyebabkan robekan ligamen atau tendon yang mengakibatkan inflamasi, yang dapat menyebabkan pembengkakan, nyeri, gangguan fungsi persendian, dan sendi yang tidak stabil. Di antara gejala dan tanda ankle sprain yang paling umum adalah nyeri yang berlebihan di bagian anterolateral dari sendi pergelangan kaki, ketidaknyamanan saat meraba di bawah malleolus lateral, *oedema* (bengkak) yang nyata terlihat pada bagian depan serta sisi lateral pergelangan kaki, dan semuanya dapat diidentifikasi melalui pemeriksaan khusus (Dewanto *et al.*, 2023).

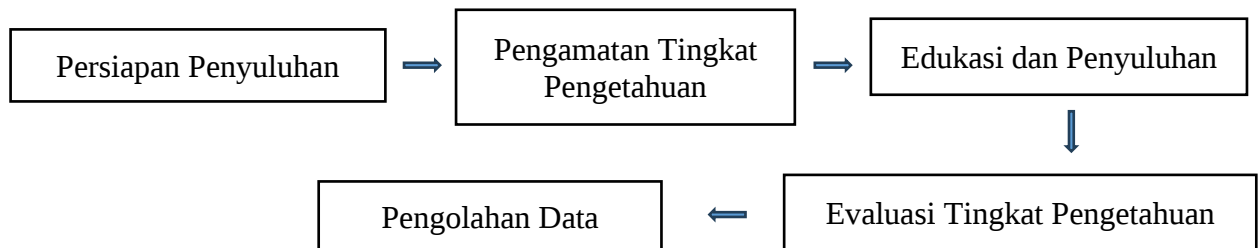
Prevalensi menurut RISKESDAS (2018), terjadi peningkatan jumlah cedera dari 8.2% di tahun 2013 menjadi 9.2% pada tahun 2018. Cedera dilingkungan mencapai 44.7%, sekolah dan lingkungannya mencapai 6.5%. Angka kejadian cedera *sprain ankle* mencapai 41.1% dengan cedera tungkai bawah mencapai 60% (Nurjannah & Astuti, 2022). Proporsi luka akibat cedera olahraga di Jawa Timur dengan *sprain ankle* memiliki presentase 30.5 % (Athoillah *et al.*, 2024).

Cedera *sprain ankle* ini dapat ditangani dengan adanya penyuluhan fisioterapi. Pengobatan yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi organ tubuh, termasuk anggota gerak badan, dikenal sebagai fisioterapi. Modalitas fisioterapi termasuk elektroterapi, panas dan dingin, massage, serta latihan yang disesuaikan dengan toleransi pasien. Salah satu upaya fisioterapi dalam perannya adalah fisioterapi komunitas (Rosadi *et al.*, 2021). Fisioterapi komunitas dikemas dalam suatu penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat yang berperan dalam promotif dan preventif. Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pertolongan pertama pada sprain berkategori rendah. Ini disebabkan oleh pengetahuan mengenai informasi *sprain* melalui berbagai media tidak tersampaikan

atau kurang tersebar pada Masyarakat (Nurwijanti, 2016). Hal ini dibuktikan pada studi pendahuluan pada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari bahwa terdapat beberapa siswa yang belum mengetahui mengenai informasi *sprain ankle*. Oleh karena itu, penulis memberikan penyuluhan berupa tindakan promotif dan preventif terkait dengan cedera *sprain ankle* yang rentan terjadi pada usia anak sekolah. Dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari mengenai *sprain ankle*.

2. METODE

Penyuluhan dilakukan pada 14 siswa dan 18 siswi MTS Almaarif 01 Singosari kelas VII, yang berada di Jl. Masjid no. 33, Desa Pagentan, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Pada Hari Rabu tanggal 23 Oktober 2024, pukul 10.00-11.00 WIB. Proses perencanaan dan strategi yang digunakan pada penyuluhan ini akan dipaparkan oleh penulis pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Proses Penyuluhan

Penyuluhan ini memiliki fokus bahasan pada tindakan promotif dan preventif dari penulis selaku fisioterapis pada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari. Penyuluhan dilakukan dengan metode interaktif menggunakan media cetak berupa *leaflet* yang membahas tentang *sprain ankle*. Instrument penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa tanya jawab pada saat sesi pengamatan tingkat pengetahuan dan *post-test* pada saat sesi evaluasi tingkat pengetahuan.



Gambar 2. Media Edukasi Berbentuk *Leaflet*

Kegiatan ini didukung dengan menggunakan media cetak berupa *leaflet* yang dibagikan kepada 32 siswa-siswi kelas VII yang telah hadir di Aula MTS Almaarif 01 Singosari. Media *leaflet* ini berisi tentang pengertian, tanda gejala, intervensi, dan pencegahan dari cedera *sprain ankle*. Penyuluhan dilakukan dengan metode demonstrasi yang disertai tanya jawab untuk mendapatkan feedback dari peserta penyuluhan.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan mengenai *sprain ankle* dilakukan pada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari berjalan sangat baik. Media dan penyampaian materi diterima baik oleh peserta penyuluhan. Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi bersama guru MTS Almaarif 01 Singosari. Kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan audiens, dengan pengenalan profil penulis dan pemberian informasi mengenai fisioterapi pada peserta penyuluhan.

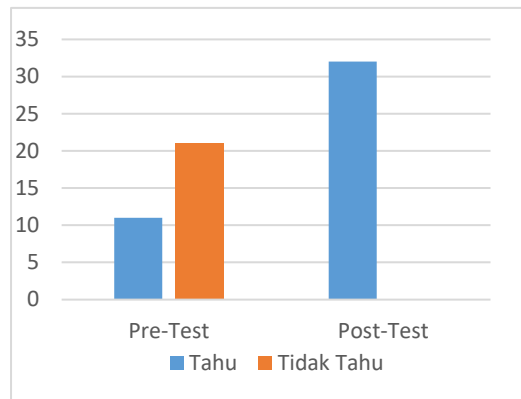
Sebelum dilakukan penyuluhan, penulis memberikan sesi pengamatan tingkat pengetahuan berupa *pre-test* dengan adanya proses tanya jawab dengan peserta penyuluhan. Didapatkan beberapa siswi mengetahui penanganan *sprain ankle*, namun hanya penanganan awal yaitu ‘kompres air dingin’, beberapa ditemukan kesalahan informasi mengenai konsumsi obat saat mengalami *sprain ankle*, serta tidak adanya intervensi siswa-siswa ketika mengalami cedera *sprain ankle* akibat kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai *sprain ankle*. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian *leaflet*, dan pemberian edukasi dengan bahasan pengertian, tanda dan gejala, intervensi, dan pencegahan *sprain ankle*.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap selanjutnya adalah evaluasi tingkat pengetahuan, dengan melakukan sesi tanya jawab kembali setelah diberikan edukasi mengenai *sprain ankle*. Hal ini berupa *post-test*, yang membahas mengenai bahasan yang telah diberikan untuk menilai tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa-siswi terkait *sprain ankle*.

Analisis Data



Gambar 4. Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pada sesi *pre-test* sebelum penyuluhan beberapa pertanyaan diberikan kepada siswa-siswi mengenai pengertian cedera, dampak cedera, penyebab cedera, pencegahan cedera, dan penanganan cedera. Terdapat 11 siswa-siswi mengetahui beberapa pertanyaan yang diajukan oleh penulis, dan 22 siswa-siswi tidak mengetahui. Kemudian, pada sesi *post-test*, pertanyaan yang sama diajukan kembali untuk evaluasi tingkat pengetahuan siswa-siswi. Ditemukan adanya 32 siswa-siswi telah mengetahui mengenai informasi *sprain ankle*.

4. DISKUSI

Kegiatan penyuluhan mengenai *sprain ankle* ini telah berhasil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan terhadap siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari. Dibuktikan dengan hasil yang terdapat pada gambar 4 mengenai perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada saat penyuluhan dilakukan. Sangat penting untuk mendapatkan pendidikan kesehatan dan latihan tentang cedera ankle agar mereka tahu bagaimana menangani cedera, bagaimana penyembuhannya berjalan, dan audiens dapat menggunakan pengetahuan ini saat mereka mengalami cedera. Seseorang yang mengalami cedera pada sendi ankle harus mendapatkan terapi latihan karena jika tidak, maka sendi tidak akan mencapai 100% kekuatannya. Pemulihan sendi ankle tanpa terapi hanya mencapai 80%, namun pemulihan dapat mendekati presentase 100% saat dilakukan terapi dan berkurangnya risiko kekambuhan *sprain ankle* (Jason & Arieselia, 2020).

Intervensi *sprain ankle* dapat dikategorikan menjadi rehabilitasi fungsional serta tatalaksana awal. Tatalaksana awal bertujuan untuk mengurangi nyeri, bengkak, dan kemerahan, serta mengoptimalkan lingkup gerak sendi. Untuk rehabilitasi fungsional memiliki tujuan untuk menambah kecepatan pemulihan kemampuan pasien untuk beraktivitas kembali dan mencegah instabilitas jangka panjang. Terapi awal pada pasien dengan *sprain ankle* adalah dengan melakukan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*) yang diikuti dengan imobilisasi selama 2 hingga 3 hari (Alfarisi *et al.*, 2022).

Pada penyuluhan ini penulis menggunakan media promosi kesehatan berupa *leaflet* dengan teknik *face to face* bersama audiens disertai dengan tanya jawab sebagai *feedback*. Faktor informasi memengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain informasi memengaruhi landasan kognitif seseorang tentang penanganan cedera dan terapi latihan untuk mencegah cedera berulang akibat menghasilkan perilaku baru mengenai cedera. Media untuk menyampaikan edukasi kesehatan dalam penelitian disajikan dengan suatu bahasa yang mudah dimengerti, didukung dengan gambar, pembahasan yang berlandaskan dengan tujuan penulis sesuai dengan sasaran, dan waktu yang cukup untuk menyampaikan materi kesehatan sehingga responden mudah memahaminya (Jason & Arieselia, 2020). Umpan balik (*feedback*) yang diberikan akan menghasilkan siswa dapat meningkat pemahaman mengenai suatu pengetahuan (Sakti *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi MTS 01 Almaarif Singosari. Saat pretest, 22 (69%) siswa tidak mengetahui informasi mengenai *sprain ankle*, dengan 11 (31%) siswa mengetahui. Namun setelah dilakukannya edukasi, pada *post-test* 32 siswa telah mengetahui informasi mengenai *sprain ankle*. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurjannah & Astuti, 2022) terdapat adanya pengaruh antara pendidikan kesehatan dan pengetahuan tentang cara menangani sprain dan strain (keseleo). Penelitian (Jason & Arieselia, 2020), menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran lebih memahami cedera ankle dan terapi latihan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai cedera ankle. Serta adanya penelitian dari (Sakti *et al.*, 2021) menegaskan bahwa setelah pendidikan kesehatan dan demonstrasi dilakukan, presentase pengetahuan remaja laki-laki di Purwodadi meningkat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini yang dilakukan pada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari berjalan lancar dan efektif. Pengolahan data pendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari pada saat *pre-*

test 31% dari 32 siswa-siswi menjadi 100% pada saat *post-test*. Sehingga, penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa tercapainya tujuan penulis pada penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari mengenai *sprain ankle*.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Singosari dan MTS Almaarif 01 Singosari yang telah memberikan lahan untuk penulis melakukan penyuluhan, kepada Pak Rakhmad Rosadi, SST.FT., M.Sc.PT., PhD selaku dosen pembimbing telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan jurnal, kepada Ibu Ratna Vidya Amelia selaku pembimbing lahan yang telah memberikan masukan dan saran selama proses penyuluhan, serta kepada siswa-siswi kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari yang telah meluangkan waktunya untuk mendengarkan penyuluhan yang diberikan oleh penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Alfarisi, R., Fatresia, W., & Permatasari, N. (2022). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Awal Cedera Ankle Sprain Bagi Kelompok Aktif. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6202>
- Athoillah, R., Azza, A., & Hamis, M. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode RICE Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Sprain pada Palang Merah SMA Negeri 1 Jenggawah. *Jurnal Ilmu Kesehatan ASSYIFA*, 2(2), 267–279.
- Candry, N., Herlina, & Yufitriana Amir. (2023). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Risiko Cedera dan Pengalaman Cedera pada Anak Usia Sekolah. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 144–150. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.373>
- Dewanto, A. P., Hidayati, A. L., Khairunissa, H., Zairima, M., Arsifanto, A. M., & Pristianto, A. (2023). Edukasi dan Penanganan Ankle Sprain pada Komunitas Atlet Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 247–255. <https://doi.org/10.47647/alghafur.v2i2.1906>
- Jason, Y., & Arieselia, Z. (2020). Hubungan Edukasi Kesehatan Tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihannya Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Pemain Futsal. *Damainus Journal of Medicine*, 19(1), 37–43.
- Nurjannah, M., & Astuti, Z. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penanganan Sprain Dan Strain (Keseleo) Pada Masyarakat Awam Di Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 19–24. <https://doi.org/10.52841/jkcef.v1i1.252>
- Nurwijanti, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE Pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura

Sukoharjo [Artikel Ilmiah]. Surakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada

- Rosadi, R., Maburur, A., & Wardoyo, S. S. I. (2021). Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juara Laut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 242–246. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v7i2.5147>
- Sakti, B. P., Purnanto, N. T., & Sulistiyarini. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 6(1), 42–53.