

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PENYULUHAN PROGRAM FISIOTERAPI UNTUK MENCEGAH SPRAIN ANKLE PADA KOMUNITAS WUSHU DI PERKUMPULAN MASYARAKAT SURAKARTA (PMS)

¹Farid Rahman, ²Erica Dimashanda, ³Nawang Galih Wijayandari, ⁴Firya Zalfa' Azza
Faa'iza, ⁵Jihadilia Islami Putri, ⁶Calvin Hendrawan Roneta, ⁷Arif Pristianto

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: faridrahman@genuine365.net

Abstrak

Ankle sprain merupakan cedera pada sistem muskuloskeletal yang umum dijumpai. Cedera ini dapat terjadi akibat ketidak seimbangan pada pergerakan ankle, seperti saat melakukan gerakan inversi dan plantar fleksi ankle saat menapakkan kaki. Hal tersebut dapat ditemui pada komunitas wushu di Perkumpulan Masyarakat Surakarta. Kejadian Sprain ankle pada komunitas wushu di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (PMS) mencapai sekitar 10% dari total cedera yang pernah terjadi pada para atlet selama menjalankan latihan maupun kompetisi. Untuk meminimalisir tingkat terjadinya sprain ankle maka kita perlu melakukan pencegahan. Pencegahan yang dapat kita lakukan berupa latihan penguatan otot dan keseimbangan. Tulisan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait ankle sprain dan cara mencegah ankle sprain pada atlet wushu di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (PMS) agar meminimalisir terjadinya risiko cedera terutama ankle sprain pada saat melakukan teknik wushu. Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini berfokus pada kasus sprain ankle, materi yang dipaparkan berisi definisi, etiologi, pencegahan, dan penanganan terjadinya sprain ankle. Hasil evaluasi berdasarkan banyaknya peserta yang dapat menjawab quiz sebelum dan sesudah pemaparan materi. Berdasarkan banyaknya peserta yang dapat menjawab quiz sesudah pemaparan materi, dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan dan sudah lebih mengerti mengenai sprain ankle.

Kata Kunci: sprain ankle, wushu, bela diri, cedera

Abstract

Ankle sprains are a common injury to the musculoskeletal system. This injury can occur due to an imbalance in ankle movement, such as when performing an inversion movement and plantar flexion of the ankle when placing the foot. This can be found in the wushu community at the Surakarta Community Association. The incidence of ankle sprains in the wushu community at the Surakarta Community Association (PMS) reaches about 10% of the total injuries that have occurred to athletes during training or competition. To minimize the occurrence of ankle sprains, we need to take precautions. Prevention that we can do in the form of muscle strengthening exercises and balance. This paper aims to increase understanding regarding

Received Agustus 30, 2022; Revised September 2, 2022; Oktober 22, 2022

ankle sprains and how to prevent ankle sprains in wushu athletes at the Surakarta Community Association (PMS) in order to minimize the risk of injury, especially ankle sprains when performing wushu techniques. This outreach and education activity focuses on ankle sprain cases, the material presented contains the definition, etiology, prevention, and treatment of ankle sprains. The results of the evaluation are based on the number of participants who can answer the quiz before and after the presentation of the material. Based on the number of participants who were able to answer the quiz after the presentation of the material, it can be concluded that the participants had understood the material provided and had a better understanding of ankle sprains.

Keywords: ankle sprain, wushu, self-defense, injury

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani termasuk hal yang sangat penting bagi para atlet. Seperti melakukan latihan intensitas tinggi yang cukup intensif setiap harinya, meningkatkan risiko cedera pada atlet. Cedera yang sering dialami oleh atlet wushu salah satunya terjadi pada ekstremitas bawah, baik cedera akut maupun karena overuse. Tubuh ekstremitas bawah, seperti paha dan kaki menjadi anggota tubuh yang paling sering mengalami cedera karena sebagian besar atlet memilih untuk melakukan tendangan ke paha lawan, yang menyebabkan memar pada penerima tendangan dan keseleo/regangan pada siapa yang melakukan tendangan.

Wushu merupakan seni bela diri tradisional populer yang berasal dari China. Olahraga ini bergantung pada berbagai komponen pelatihan dan pengembangan kekuatan, proprioepsi, daya tahan, keseimbangan serta fleksibilitas. Bela diri ini terdiri dari gerakan seni bela diri rutin serta lompatan akrobatik dan sering menyebabkan cedera yang mungkin akibat gangguan stabilitas dan keseimbangan.

Cedera olahraga adalah cedera pada musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Terdapat dua penyebab cedera olahraga, yaitu cedera akut (trauma) dan cedera karena gerakan yang berlebihan. Berbeda dengan cedera lain yang disebabkan oleh tekanan rendah berulang dalam jangka waktu yang lama. Penekanan saat melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba menyebabkan cedera pergelangan kaki akut. (Arif Pristianto dkk., 2022)

Cedera pada Ankle termasuk cedera musculoskeletal paling umum di seluruh dunia. Salah satu penelitian di Amerika Serikat menunjukkan adanya lebih dari 23.000 orang sehari membutuhkan perawatan medis untuk keseleo pergelangan kaki, baik atlet maupun non-atlet. (Bulathsinhala dkk., 2015). Cedera Ankle juga termasuk cedera paling umum di antara atlet, terhitung 41,1 dari 60 cedera kaki bagian bawah. Cedera yang akut menyumbang 64,4% dan cedera yang kronis menyumbang 35,6%. (Marta dan Kawayana, 2016). Cedera ini merupakan cedera yang terjadi akibat peregangannya dan robeknya ligamen kompleks lateral, yang disebabkan oleh gerakan fleksi dan inversi yang terjadi saat kaki tidak ditopang sepenuhnya di tanah, biasanya terjadi pada permukaan yang tidak rata. Beberapa ligamen yang terlibat adalah ligamen talofibular anterior, talofibular posterior, calcaneocuboidal, talocalcaneus, dan calcaneofibular.

Perkiraan kejadian sprain ankle pada komunitas wushu di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (PMS) yaitu sekitar 10% dari total cedera yang pernah terjadi pada para atlet selama menjalankan latihan maupun kompetisi adalah sprain ankle. Oleh karena itu kami memiliki

rencana untuk melakukan kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait pencegahan sprain ankle pada para atlet di komunitas wushu PMS, dengan tujuan menambah pengetahuan para atlet terkait sprain ankle terutama pencegahannya.

2. METODOLOGI

Kegiatan ini dimulai pada bulan Mei, yaitu dengan melakukan perencanaan yang kemudian dilanjutkan dengan proses survey, observasi, perizinan dan kemudian dilakukan wawancara dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden pada kegiatan ini. Proses ini meliputi observasi tentang apa saja yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan serta menganalisis apasaja permasalahan yang sering terjadi pada target penelitian, pada akhir bulan Mei dilakukan sosialisasi dan persiapan kegiatan, pada tahap ini peneliti mengamati apa yang dibutuhkan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan. Setelah dirasa cukup, barulah pelaksanaan kegiatan dimulai. Kegiatan ini dilaksanakan pada awal bulan Juni tepatnya pada tanggal 03 Juni 2022, metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan pemberian poster edukasi. Quiz diberikan sebelum dan sesudah pemaparan materi guna mengukur tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan. Pada akhir acara responden diberikan bingkisan. Evaluasi program kegiatan dilakukan setiap bulan pada minggu ketiga. Penyusunan laporan akhir dilakukan pada awal Juli.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema *program fisioterapi untuk mencegah sprain ankle* ini dilakukan pada komunitas olahraga wushu yang dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 3 Juni 2022 pukul 15:00 WIB di GOR Perkumpulan Masyarakat Surakarta (PMS). Harapan penulis terkait pelaksanaan kegiatan ini yaitu menambah pengetahuan bagi para atlet wushu terkait program program latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot pada ankle, guna mencegah terjadinya sprain ankle saat berolahraga.

Terdapat 40 anggota komunitas wushu PMS yang turut hadir pada kegiatan ini dengan rata rata usia 5-18 tahun dan 2 orang pelatih. Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini berfokus pada kasus sprain ankle, adapun materi yang dipaparkan yaitu definisi sprain ankle, etiologi, pencegahan, dan penanganan terjadinya sprain ankle.



**Gambar 1. penampilan mini drama
intervensi pertolongan pertama sprain
ankle**

Berdasarkan gambar 1, terlihat sedang berlangsung pemaparan materi yang dilakukan oleh pemateri dan diselingi oleh penampilan mini drama yang sudah disiapkan oleh pemateri

yang berkolaborasi dengan salah satu atlet wushu PMS. Mini drama ini menceritakan tentang seorang atlet wushu yang mengalami cedera akibat latihan rutin yang dilakukannya tanpa melakukan strengthening otot terlebih dahulu sebelum memulai latihan. Tujuan dari penampilan mini drama ini yaitu untuk lebih mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

Capaian efektifitas dari kegiatan ini dilakukan dengan evaluasi menggunakan quiz singkat dan spontan yang dilontrakan secara langsung oleh pemateri. Pemateri menyiapkan beberapa pertanyaan meliputi pemahaman tentang sprain ankle, pertolongan pertama apabila terjadi cedera, dan exercise penguatan pada ankle. Quiz ini dilaksanakan sebelum dan sesudah pemaparan materi guna mengetahui sejauh mana peserta memahami yang disampaikan oleh pemateri. Quiz dimulai dengan pemateri memberikan beberapa pertanyaan dan peserta diminta untuk mengangkat tangan apabila mampu menjawab pertanyaan dari pemateri.

Hasil evaluasi yang didapatkan berdasarkan perbandingan banyaknya peserta yang dapat menjawab quiz sebelum dan sesudah pemaparan materi. Pada quiz sesudah pemaparan materi terdapat lebih banyak peserta yang mampu menjawab dan mempraktikkan secara langsung mengenai materi sprain ankle yang telah dipaparkan oleh pemateri, dibandingkan dengan quiz sebelum pemaparan materi.

Berdasarkan banyaknya peserta yang dapat menjawab quiz sesudah pemaparan materi, dapat disimpulkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan dan sudah lebih mengerti mengenai sprain ankle.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan dan edukasi mengenai sprain ankle sangat bermanfaat bagi atlet olahraga khususnya pada atlet wushu di komunitas wushu PMS. Diharapkan dengan terselenggaranya kegiatan penyuluhan sprain ankle ini dapat menambah wawasan pengetahuan bagi para atlet wushu di PMS terkait dengan sprain ankle, serta meningkatkan kesadaran bagi atlet wushu mengenai pentingnya melakukan latihan penguatan dan mampu mempraktikkan latihan pencegahan terjadinya sprain ankle untuk aktivitas sehari-hari khususnya saat berolahraga wushu, hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya cedera sprain ankle.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Farid Rahman sebagai dosen pendamping kami yang telah memberikan arahan, masukan, serta turut serta berpartisipasi dalam terselenggaranya acara ini, dan kepada Bapak Arif Pristianto selaku dosen pengampu matakuliah komunitas atas perhatian dan kesempatan yang diberikan kepada kami.. Serta kepada pelatih wushu yaitu Ibu Mur dan Bapak Marten yang dengan senang hati bersedia untuk menerima dan memberikan banyak bantuan kepada kami.

6. REFERENSI

- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). REVIEW ARTIKEL MENGAPA ANKLE SPRAIN PADA ATLET SERING KAMBUH? PERLUKAH DI OPERASI?. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Benouaich, L., Rouch, P., Natta, F., & Thoreux, P. (2015). Spring jumpers vs power jumpers: Ankle joint behavior in elite wushu athletes and implications for performance and injury risk. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, 18, 1886–1887. <https://doi.org/10.1080/10255842.2015.1069555>
- Feger, J. Lateral ankle sprain. Reference article, Radiopaedia.org. (accessed on 29 Apr 2022) <https://doi.org/10.53347/rID-80299>
- Indriastuti & Pristianto, A. (2021). Program Fisioterapi pada Kondisi Pasca Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament (ACL) Fase I : A Case Report. *Physio Journal*, 1(2), 1–9.
- Kaminski, T. W., Needle, A. R., & Delahunt, E. (2019). Prevention of lateral ankle sprains. *Journal of Athletic Training*, 54(6), 650–661. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-487-17>
- Lee, A. C., & Lim, P. C. (2020). The effectiveness of sport specific trampoline training on dynamic balance among amateur wushu athletes. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 5904–5912.
- Kisner, C. and Colby, L.A. (2012) Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company, Philadelphia.
- MEDICA, E. M. (2020). Martial arts injuries: A longitudinal study about Judo, Karate and Wushu carried out in Community of Madrid, Spain. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Ono, K., Akasaka, K., Otsudo, T., Hasebe, Y., Hattori, H., Mizoguchi, Y., Yamamoto, M., & Fujimoto, M. (2022). Determining a preventive strategy for ankle sprain injury through a questionnaire survey of coaches of junior high school basketball teams. *Journal of Physical Therapy Science*, 34(1), 26–30. <https://doi.org/10.1589/jpts.34.26>
- Pramono, D. R., & Yuliati, I. (2022). PJPk Yudit GAMBARAN RESIKO CIDERA EKTRIMITAS BAWAH PADA ATLET WUSHU CSWI SURABAYA USIA REMAJA. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 7-11.

- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Wiharja, A., & Nilawati, S. (2018). Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 137–148. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23824>
- Wu, S., & Luo, X. (2022). Prevention and Treatment of Sports Injuries and Rehabilitative Physical Training of Wushu Athletes. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2870385>
- Yiemsiri, P., & Wanawan, A. (2014). Prevalence of injuries in Wushu competition during the 1st Asian martial arts games 2009. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 97(August), 9–13.
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1).