

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA NYERI AKIBAT *SPRAIN ANKLE* DI PUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR SULAWESI SELATAN**

*Physiotherapy Management Of Pain Caused By Ankle Sprain In South Sulawesi Student
Education And Training Center*

Nurzakia Mahdi¹, Darwis Durahim², Hendrik³, Aco Tang⁴, Yonathan R⁵
Poltekkes Kemenkes Makassar

*) nrzkiamahdi00@gmail.com

ABSTRACT

Sprain ankle is an injury to the lateral complex ligament due to overstretch with inversion position and plantar flexion that occurs suddenly when the foot is not fully supported. This study aims to determine the Management Of Physiotherapy On Pain Due To Sprain Ankle At The Education And Training Center Of South Sulawesi Students. This type of research is a case study with a total sample 2 people. The physiotherapy modalities used are Infraphil and Theraband Exercise. The Problem with physiotherapy according to the results of the examination is that there pain in the ankle as measured using a VAS (Visual Analog Scale) and MMT (Manual Muscle Testing). After doing physiotherapy for 8 times, the results showed that there was a decrease in pain in both samples. Thus the provision of Infraphil and Theraband Exercise can have an effect on reducing pain, and increasing muscle strength in patients with sprain ankle.

Keywords : *Sprain Ankle, Infraphil, Theraband Exercise*

ABSTRAK

Sprain ankle adalah cedera pada ligamen kompleks lateral dikarenakan overstretch dengan posisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penatalaksanaan Fisioterapi pada Nyeri akibat Sprain Ankle di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini adalah studi kasus dengan jumlah sampel sebanyak 2 orang. Problematik fisioterapi sesuai hasil pemeriksaan adalah terdapat nyeri pada Ankle yang dapat diukur menggunakan VAS (Visual Analog Scale) dan MMT (Manual Muscle Testing). Setelah dilakukan tindakan fisioterapi selama 8 kali, didapatkan hasil yaitu terjadinya penurunan nyeri pada kedua sampel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian Infraphil dan Theraband Therapy dapat memberikan efek terhadap penurunan nyeri dan peningkatan kekuatan otot pada penderita Sprain Ankle.

Kata Kunci : *Sprain Ankle, Infraphil, theraband therapy*

PENDAHULUAN

Kaki adalah salah satu bagian anggota gerak tubuh yang sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Apabila fungsi kaki terjadi gangguan atau disfungsi yang menyebabkan terhambatnya aktivitas sehari-hari seperti dalam lingkup pekerjaan sehingga mampu menurunkan produktifitas seseorang. Salah satu kasus yang sering terjadi pada kaki yaitu,terkilir.

Terkilir dapat terjdai oleh beberapa faktor seperti,jatuh tersandung atau gerakan yang terjadi secara tiba-tiba sehingga kaki belum siap untuk menerima tumpuan. Dan salah satu gangguan maupun penyakit pada kaki adalah Sprain Ankle (Kusumadari,

2018).

Sprain Ankle adalah cedera pada kompleks lateral yang disebabkan oleh tarikan secara berlebihan pada kondisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat. Cedera yang terletak pada aspek lateral pada pergelangan kaki dan termasuk talofibular anterior,talofibular posterior,dan calcaneofibular (Alifiah,2019).

Sprain ankle kronis adalah cedera pada ligamen kompleks lateral yang berlangsung lebih dari 7 hari. Cedera dengan keluhan nyeri, inflamasi kronis dan ketidakstabilan dalam melakukan aktivitas yang disebabkan terjadinya kelemahan ligamen dan penurunan fungsi termasuk

defisit sensorimotor yang dapat menimbulkan terjadinya kelemahan otot sehingga tonus postural dan kekuatan otot menurun, propioceptive menurun, fleksibilitas menurun, stabilitas dan keseimbangan menurun.

Setiap hari sekitar 1 dari 10.000 orang mengalami cedera inversi pergelangan kaki. Tujuh hingga sepuluh persen dari semua kejadian yang ditemui di IGD rumah sakit disebabkan oleh Sprain Ankle. Sprain Ligament Ankle merupakan cedera yang sering terjadi, terutama banyak terjadi pada kompleks ligamen lateral. Ankle Sprain lebih banyak ditemukan pada individu di bawah 35 tahun, yang berarti bahwa cedera ini sebagian besar melibatkan populasi muda yang aktif. Laki-laki berusia antara 15-24 tahun dan perempuan berusia 30 tahun memiliki peluang terkena ankle sprain lebih tinggi.

Setengah dari semua keseleo pergelangan kaki (58,3%) terjadi selama kegiatan atletik, dengan basket (41,1%), dan sepak bola (7,9%). Hal ini dapat membuktikan bahwa persentase tertinggi ankle sprain terjadi selama berolahraga. Pada 2/3 kasus datang dengan derajat cedera grade 1 atau 2. Cedera ankle meruoakan 25% dari cedera pada seluruh basket dan 17-29% pada sepak bola (Desnanyo, Asyumaredha,2019).

Faktor risiko pemicu kejadian cedera diantaranya teknik peregangan yang kurang tepat, latihan fisik yang dilaksanakan tanpa pemanasan dan peregangan, gerakan yang dilakukan berulang, tidak terlaksananya proses rehabilitasi cedera sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, serta memaksakan diri untuk melaksanakan olahraga dalam kondisi cedera yang belum pulih total (Peterson & Renstorm,2017).

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sul-Sel Masyarakat , pada bulan Januari 2021 terdapat 4 orang yang mengalami kasus Sprain Ankle.

PMK no. 65 tahun 2015 mengatakan Peran fisioterapi sebagai pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak serta fungsi secara manual, peralatan, pelatihan fungsi maupun komunikasi. Apabila tidak dilakukan penanganan maka akan menurunkan fungsional sendi, menambah kekakuan otot

sekitar Ankle dan memperlambat proses penyembuhan Modalitas atau

intervensi fisioterapi yang dapat digunakan dalam penanganan Sprain Ankle antara lain Ultrasound, Infra red, Tens dan Terapi latihan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka mendorong penulis untuk menjadikan kasus ini sebagai bahan penelitian dengan judul “penatalaksanaan fisioterapi pada nyeri akibat Sprain Ankle”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan studi kasus. Dimana studi kasus adalah penelitian yang mendalam pada satu jenis kasus yaitu nyeri Akibat Sprain Ankle dengan dua orang sampel, pemberian intervensi fisioterapi berupa Infraphil dan Theraband Exercise kepada sampel tersebut selama penelitian kemudian dianalisis secara mendalam hasil yang telah tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan yang dilakukan pada kedua pasien dengan kondisi sprain ankle yaitu : Pemeriksaan fungsi gerak dasar terdiri dari gerakan aktif, pasif dan TIMT. Pemeriksaan spesifik terdiri dari anterior drawer test, forced dorsoflexion test dan talar tilt test. Berdasarkan hasil pemeriksaan pada pasien Nn. A dan pasien Nn.D maka diagnosa fisioterapi yang didapatkan adalah nyeri akibat sprain ankle. Sehingga didapatkan problematik Fisioterapi pada pasien Nn. A dan pasien Nn. D ditemukan adanya nyeri pada Ankle, dan kelemahan otot.

Dilihat dari problematik fisioterapi maka jenis intervensi Fisioterapi yang diberikan pada kedua sampel tersebut yaitu Infraphil untuk mengurangi rasa nyeri dan theraband therapy untuk meningkatkan kekuatan otot.

Hasil dan evaluasi Fisioterapi pada pasien A dan pasien B dengan kondisi nyeri akibat sprain ankle di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sulawesi Selatan setelah pemberian intervensi sebanyak 8 kali didapatkan penurunan tingkat nyeri karena adanya rasa hangat yang dihasilkan Infraphil menyebabkan terjadinya vasodilatasi sehingga terjadi peningkatan aliran darah pada jaringan lunak yang terdapat penumpukan sisa hasil metabolisme. Sedangkan latihan dengan theraband dilakukan gerakan pada

pergelangan kaki dorso fleksi, plantar fleksi, inversi dan eversi. Dan latihan tersebut dilakukan dengan berulang-ulang sehingga terjadi peningkatan kekuatan otot.

SARAN

- a. Pemeriksaan fisioterapi pada nyeri akibat Sprain Ankle harus dilakukan dari umum ke spesifik agar diagnosa yang didapatkan benar sehingga pemberian intervensi dapat dilakukan sesuai dengan apa yang dirasakan pasien.
- b. Untuk mencapai kesembuhan pada kedua sampel maka pemberian edukasi yang tepat sangat berperan penting pada kasus Sprain Ankle.
- c. Peneliti menyarankan kepada fisioterapis untuk menggunakan theraband agar tarikan yang dilakukan kepada pasien sprain ankle lebih optimal selain itu juga merasa nyaman pada saat melakukan tarikan dibandingkan dengan tarikan manual.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, Yunika. 2019. "Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Sprain Ankle Dextra Dengan Modalitas Us (Ultrasound) Dan Terapi Latihan Di Rs Pku Muhammadiyah Karanganyar". Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aras, Djohan, Hasnia Ahmad, dan Arsandy Achmad. 2016. *The New Concept of Physical Therapist Test and Measurement*. Sidoarjo : Widya Physio Publishing
- Desnantyo, A. T. (2019). ANTERIOR TALOFIBULAR LIGAMENT (ATFL) RECONSTRUCTION WITH MODIFIED BROSTOM-GOULDTECHNIQU USING FIBER WIRE. *Journal orthopedi and traumatology surabaya*, 94.
- Djohan Aras, A. A. (2016). *Physical Therapy Test and Measurement*. Yogyakarta: PhysioCare Publishing.
- Domenica A 2018. Validation of Digital Visual Analog Scale Pain Scoring With a Traditional Paper-based Visual Analog Scale in Adults. *J Am Acad Orthop Surg Glob Res Rev*
- Fujastawan, Gede, I. N., & Nopi, N. L. (2015). Penambahan Ankle Exercis Dengan Menggunakan Therabend Pada Intervensi Ultrasound Lebih Menurunkan Nyeri Pada Kasus Sprain Aankle Kronis Di Kota Denpasar.
- Hasniah A. S., & Halima, A. (2011). *Pemeriksaan Fisioterapi Pada Ekstremitas*. Makassar : Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar
- Hotmaida, Giovanni Febrina. 2015. "Theraband Exercise Untuk Meningkatkan Lingkup Gerak Sendi Pada Kondisi Sprain Ankle Derajat 1 Fase Kronis". Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Kusumdani, Fesa. 2018. "Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Dan Terapi Latihan Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta". Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oki Candra, Dupri & Gazali. (2021). penerapan teknik price terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet klub boa basket mahameru pekan baru, 47.
- Setiawan, Arif. 2011. Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1*. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6802
- Tang, A. (2018). "Pengaruh Friction dan Infra Red Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain pada Wanita Hamil di RSKDIA Fatimah Makassar". *Journal. Poltekkes-Mks*, 57.