

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS TENTANG PENCEGAHAN DAN PENANGANAN SPRAIN ANKLE SAAT BERMAIN FUTSAL PADA SISWA KELAS 8 DI SMPN 29 GADANG

Alifah Rohiidatul Arham *¹

Ali Mutazam ²

Indah Ningtiyas Hidayati ³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: alifahrohiidatul@webmail.umm.ac.id¹, alimultazam@umm.ac.id², promindah71@gmail.com³

Abstrak

Sprain ankle merupakan cedera pada ligamen akibat peregangan berlebihan yang umumnya terjadi saat posisi kaki mengalami inversi dan fleksi plantar. Cedera ini sering muncul secara tiba-tiba ketika kaki tidak bertumpu secara stabil pada permukaan datar, sehingga menyebabkan robekan ligamen yang menimbulkan nyeri, pembengkakan, serta ketidakstabilan pada pergelangan kaki. Kurangnya pengetahuan tentang cedera ini dapat meningkatkan risiko terjadinya sprain ankle, terutama pada remaja yang aktif berolahraga seperti futsal. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang mengenai sprain ankle yang meliputi definisi, pencegahan, dan penanganan awal cedera. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024 pukul 09.30–10.30 WIB menggunakan media poster sebagai sarana edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, seluruh siswa belum mengetahui tentang sprain ankle, sedangkan setelah penyuluhan seluruh siswa mengalami peningkatan pemahaman yang mencakup pengertian, cara pencegahan, dan langkah pertolongan pertama terhadap cedera tersebut. Dengan demikian, penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sprain ankle dan diharapkan dapat mendorong kebiasaan olahraga yang lebih aman.

Kata kunci: Penyuluhan, Siswa Kelas 8, Sprain Ankle

Abstract

An ankle sprain is a ligament injury caused by excessive stretching, typically occurring when the foot experiences inversion and plantar flexion. This injury often happens suddenly when the foot fails to maintain stability on a flat surface, leading to ligament tears accompanied by pain, swelling, and ankle instability. A lack of knowledge regarding this condition can increase the risk of ankle sprains, particularly among adolescents who are active in sports such as futsal. This educational activity aimed to improve the understanding of eighth-grade students at SMPN 29 Gadang about ankle sprains, including their definition, prevention, and initial management. The counseling session was conducted on Thursday, October 24, 2024, from 09.30 to 10.30 a.m., using a poster as the learning medium. The results showed that prior to the session, all students had no knowledge about ankle sprains; however, after the counseling, they demonstrated a significant improvement in understanding related to the definition, prevention, and first aid management of ankle sprains during futsal activities. Therefore, this educational intervention proved effective in enhancing students' awareness and is expected to promote safer sports practices among adolescents.

Keywords: Counseling, Eighth-Grade Students, Ankle Sprain

PENDAHULUAN

Futsal termasuk dalam kategori olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik yang kuat, dimana para pemain harus terus aktif berlari dan bergerak untuk mencetak bola ke dalam gawang lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif kecil, intensitas serangan, pengejaran bola hingga berbagai gerakan meningkat, sehingga risiko cedera dalam olahraga ini menjadi cukup tinggi (Pristianto et al., 2023). Olahraga futsal adalah salah satu jenis olahraga yang sangat rentan terhadap cedera. Hal ini disebabkan oleh benturan antar pemain, senggolan, dorongan, dan kemungkinan terjatuh, yang membuat risiko cedera dalam permainan futsal cukup tinggi bagi para pemain (Rizki Amallia et al., 2020).

Secara umum, penyebab cedera dapat dikategorikan ke dalam beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kurangnya melakukan peregangan atau pemanasan yang baik dan benar sebelum berolahraga, yang dapat mengakibatkan cedera. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan atau tempat yang tidak memadai untuk melakukan aktivitas olahraga, serta penggunaan alat olahraga yang tidak sesuai, yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. (Safitri et al., 2021). Salah satu cedera paling sering saat bermain futsal yaitu sprain ankle (Rizki Amallia et al., 2020).

Sprain ankle adalah cedera yang terjadi pada ligamen akibat peregangan berlebihan dengan posisi inversi dan fleksi plantar. Cedera ini biasa terjadi secara mendadak ketika kaki tidak berdiri dengan baik di permukaan yang datar. Robekan pada ligamen di sekitar pergelangan kaki yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan peradangan, dengan gejala yang meliputi nyeri, bengkak, dan ketidakstabilan pergelangan kaki (Sugianto & Rahmanto, 2023). Prevalensi kasus sprain ankle diseluruh dunia terjadi sekitar 10.000 orang perharinya (Sudaryanto et al., 2022). Menurut kolokotsios (2021) dari tahun 2004 hingga 2006 ditemukan sebesar 66,82% dengan tipe external ankle sprain, internal ankle sprain sebesar 8,71%, serta high ankle sprain sebesar 11,47%. Faktor terjadinya sprain ankle yaitu adanya riwayat sprain ankle, berat badan, serta kurangnya pemanasan. Pemanasan sebelum bermain futsal sangatlah penting, agar terhindar dari cedera pada pergelangan kaki (Catherina et al., 2021).

Jika terjadi cedera pada pergelangan kaki, langkah penolongan pertama yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan P.R.I.C.E. yang artinya P (Protection) melindungi area cedera terlebih dahulu, R (Rice) istirahatkan area yang terkena cedera, I (Ice) kompres Ice selama kurang lebih 10-15 menit, C (Compression) lakukan penekanan pada area cedera dengan menggunakan perban.atau sejenisnya, E (Elevation) meninggikan area yang terkena cedera. Sebelum cedera terjadi, penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan olahraga futsal sangatlah bermacam, salah satunya dapat melakukan stretching warming up selama 15-30 menit. Tujuan dari warming up ini untuk mempersiapkan tubuh serta mencegah terjadinya cedera (Pristianto et al., 2023).

Setelah melakukan observasi di SMPN 29 Gadang, terlihat bahwa para siswa, khususnya laki-laki, sangat menyukai olahraga futsal. Namun, banyak siswa yang belum memahami tentang cedera pada pergelangan kaki, cara pencegahan agar tidak terjadi cedera, serta cara penanganan saat cedera terjadi, terutama cedera pergelangan kaki (sprain ankle). Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk melakukan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan mengenai sprain ankle kepada siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan fisioterapi komunitas ini adalah penyuluhan kesehatan yang berfokus pada pencegahan dan penanganan sprain ankle. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024, pukul 09.30–10.30 WIB, dengan sasaran siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang. Media yang digunakan dalam penyampaian materi berupa poster edukatif yang memuat informasi mengenai definisi, faktor risiko, cara pencegahan, serta langkah-langkah penanganan awal cedera sprain ankle.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test guna mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal siswa terkait sprain ankle. Setelah itu, dilakukan sesi penyuluhan interaktif yang menjelaskan secara rinci tentang pencegahan dan penanganan cedera pergelangan kaki, khususnya saat bermain futsal. Pada akhir kegiatan, siswa kembali mengisi kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pemahaman setelah menerima edukasi. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sprain ankle.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan untuk siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari para siswa. Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi serta berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi mengenai pencegahan dan penanganan cedera pergelangan kaki (sprain ankle). Materi yang disampaikan meliputi definisi, faktor penyebab, upaya pencegahan, serta langkah penanganan awal ketika cedera terjadi.

Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman tentang sprain ankle. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan pemahaman yang terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Penggunaan media poster terbukti efektif membantu siswa memahami konsep cedera pergelangan kaki dengan lebih mudah karena visualisasi yang jelas dan menarik.

Pada akhir sesi, pemateri memberikan pertanyaan seputar materi yang telah dibahas untuk mengevaluasi pemahaman siswa. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu menjawab dengan benar. Sebagai bentuk apresiasi, pemateri memberikan reward berupa hadiah kecil kepada siswa yang aktif dan berhasil menjawab pertanyaan dengan tepat. Kegiatan ini tidak hanya menambah pengetahuan siswa mengenai sprain ankle, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pemberian Kuesioner



Gambar 2. Penyuluhan Materi



Gambar 3. Melakukan Pencegahan secara bersama



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada siswa yang menjawab pertanyaan



Gambar 5. Foto Bersama kelas 8 SMPN 29 Gadang

Kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai sprain ankle dapat dilakukan sebelum berolahraga futsal, baik di sekolah maupun di rumah masing-masing. Pemanasan sebelum bermain futsal sangat efektif untuk mencegah terjadinya cedera. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan uji kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa tentang sprain ankle. Kuesioner tersebut terdiri dari 4 pertanyaan, dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 13 orang di

kelas 8 SMPN 29 Gadang. Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa siswa belum memahami sprain ankle, termasuk definisi, cara pencegahan, dan cara penanganannya.

Kuesioner Pertanyaan *Sprain Ankle*

No	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Iya	Tidak	Iya	Tidak
1	Apakah anda pernah mendapatkan edukasi tentang sprain ankle?	0	13	13	0
2	Apakah Anda mengetahui apa itu Sprain Ankle?	0	13	13	0
3	Apakah Anda mengetahui cara mencegah Sprain Ankle?	0	13	13	0
4	Apakah Anda mengetahui cara menangani sprain Ankle?	0	13	13	0

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, seluruh responden yang berjumlah 13 siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang memberikan jawaban “tidak” pada keempat pertanyaan pre-test terkait sprain ankle. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, siswa belum memiliki pemahaman mengenai definisi, upaya pencegahan, maupun penanganan cedera pergelangan kaki tersebut. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, dilakukan evaluasi melalui post-test dengan pertanyaan yang sama. Hasilnya memperlihatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana seluruh siswa menjawab “iya” pada keempat pertanyaan. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep sprain ankle, termasuk cara mengenali, mencegah, dan melakukan penanganan awal saat cedera terjadi.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang nyata setelah pelaksanaan penyuluhan. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini terbukti efektif dalam menambah wawasan siswa mengenai pencegahan dan penatalaksanaan cedera sprain ankle, serta berpotensi mendukung terciptanya kebiasaan olahraga yang lebih aman di lingkungan sekolah. Penyuluhan ini sejalan dengan pernyataan Pristanto et al. (2023) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman sebesar 90% setelah dilakukan penyuluhan mengenai sprain ankle pada anggota tim futsal di SMAN 1 Rangkasbelitung. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Rowe et al. (2021), yang menyebutkan bahwa efektivitas strategi pencegahan cedera pergelangan kaki melalui pendekatan edukatif pada atlet dan juga penelitian Rahmatullah et al. (2024) menemukan bahwa tingkat pengetahuan siswa kegiatan ekstrakurikuler futsal terhadap cedera pergelangan kaki masih rendah, sehingga pemberian edukasi seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini menjadi sangat relevan dan diperlukan.

KESIMPULAN

Penyuluhan yang diberikan kepada siswa kelas 8 SMPN 29 Gadang berlangsung dengan baik dan lancar. Selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme tinggi serta berinteraksi secara aktif dalam sesi penyampaian materi mengenai pencegahan dan penanganan cedera pergelangan kaki (sprain ankle), yang mencakup pengertian, langkah pencegahan, dan penatalaksanaan awal ketika cedera terjadi.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, seluruh siswa belum memiliki pengetahuan mengenai sprain ankle. Namun, setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Seluruh siswa mampu menjelaskan kembali definisi, upaya pencegahan, serta langkah pertolongan pertama terhadap cedera sprain ankle, khususnya saat melakukan aktivitas olahraga seperti futsal. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cedera pergelangan kaki dan cara penanganannya secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Catherina, Griadhi, I. P. A., & Muliarta, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Ankle Sprain Pada Siswa Sma Pemain Basket Di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), 68. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i3.p11>
- Pristianto, A., Saffanah, D. N., Radinda, I., & Sari, D. R. K. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal Sman 1 Rangkasbitung. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2), 86–95. <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.3726>
- Rahmatullah, M. I., Wulandari, F., & Pradana, A. P. (2024). Knowledge level of futsal extracurricular students about ankle injuries. *Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Studies*, 6(1), 12–19.
- Rizki Amallia, F., wada, Z. H., & Adinda Tri Amelia. (2020). Analisis Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index) dengan Sprain Ankle pada Pemain Futsal Usia Binaan (Literatur Review) Tahun 2020.
- Rowe, P. L., Bryant, A. L., & Paterson, K. L. (2021). Current ankle sprain prevention and management strategies of netball athletes: A scoping review of the literature and comparison with best-practice recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(113). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00342-9>
- Sudaryanto, W. T., Nurochman, M. A., Raudyatuzzahra, F. G., & Thalib, D. A. (2022). Edukasi Dan Penyuluhan Cedera Ankle Pada Komunitas “Basket Smaga.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 132–136. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.276>
- Sugianto, D. K., & Rahmanto, S. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Sprain Ankle : Study Report. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 1(3), 940–946. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2402>