JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol.05 No.01, Januari 2025

EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA SPRAIN ANKLE PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 SAMARINDA

Email : iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

Iskandar[1]
[1] IKIP PGRI Kaltim

Mukti Ali[2]
[2] IKIP PGRI Kaltim

Asmi Erlita[3]
[3] RSJD Atma Husada Mahakam Kaltim

Article History:
Received:2024-12-22
Revised:2025-01-20
Accepted:2025-01-22

Abstract :*Teenagers are still unable to do sports properly, such as not warming up before sports, not cooling down after sports, not using shoes that are appropriate for their sport, etc., this can result in sports injuries.. Sports injuries can be divided into three categories, namely minor injuries, moderate injuries and serious injuries. Ankle sprains are the most common injury in sports depending on the level of participation in a particular sport. to increase the knowledge and understanding of SMA 11 Samarinda students regarding the prevention and treatment of ankle sprains. The method chosen for this activity is pre-test, lecture, discussion or question and answer, demonstration or practice and post-test, use of projector media (LCD) and leaflets. The results of this activity were carried out using a post-test sheet where the level of understanding increased from the post-test results. Counseling and education regarding the prevention and treatment of ankle sprain injuries has a positive impact on increasing the knowledge of SMA 11 Samarinda students.*

Keywords :*Prevention, Treatment, Ankle Sprain*

JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol.05 No.01, Januari 2025

Riwayat Artikel :
Diajukan : 22-12-2024
Diperbaiki : 20-01-2025
Diterima : 22-01-2025

Abstrak: Usia remaja masih belum bisa melakukan olahraga dengan benar seperti tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga, tidak melakukan pendinginan setelah olahraga, tidak menggunakan sepatu yang sesuai dengan olahraganya dan lainnya, hal ini dapat mengakibatkan cedera olahraga**.** Cedera olahraga dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat**.** Sprain ankle merupakan cedera yang paling sering terjadi dalam olahraga tergantung pada tingkat partipasi dalam olahraga tertentu. untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SMA 11 Samarinda tentang pencegahan dan penanganan sprain ankle. Metode yang dipilih pada kegiatan Metode pada pelaksanaan penyuluhan ini yaitu pre test, ceramah, diskusi atau tanya jawab, demonstrasi atau praktek dan post test, penggunaan media proyektor (LCD) serta leaflet. Hasil pada kegiatan ini setalah dilakukan menggunakan lembar post-test dimana tingkat pemahaman meningkat dari hasil post test. Penyuluhan dan edukasi terkait pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMA 11 Samarinda.

Kata Kunci : Pencegahan, Penanganan, Sprain Angkle

Pendahuluan

Olahraga di Indonesia berkembang sejalan denganberkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (Sujak et al, 2022). Olahraga yang sering dilakukan oleh usia remaja pada jaman sekarang lebih condong kearah olahraga berat seperti, sepak bola, bulutangkis, futsal, tenis meja, bola volly dan masih banyak lagi. Tetapi kadang usia remaja masih belum bisa melakukan olahraga dengan benar seperti tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga, tidak melakukan pendinginan setelah olahraga, tidak menggunakan sepatu yang sesuai dengan olahraganya dan lainnya, hal ini dapat mengakibatkan cedera olahraga

Cedera olahraga dapat dibagi menjadi cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Tanda dan gejala pada cedera yaitupembengkakan, kemerahan, dan nyeri di lokasi cedera. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara dalam pencegahan dan penangangan cedera dalam olahraga, sehingga menyebabkan cedera sprain ankle menjadi parah serta dapat menghambat olahraga disekolah maupun diluar sekolah. Cedera pada saat olahraga banyak macamnya tetapi yang sering terjadi yaitu cedera pada ankle *(Sprain Angkle)*. Sprain ankle merupakan cedera yang paling sering terjadi pada olahraga baik olahraga ringan maupun berat (Doherty et al, 2017).

Kejadian cedera sprain ankle anatra jenis kelamin wanita dan pria mayoritas diderita oleh wanita 67% dan pria 37%. Penderita cedera sprain ankle yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat sebanyak 64% (Wang et al, 2021). Hasil dari Riskesdas(2013) kejadian cedera sprain ankle didapatkan sekitar 27,5%. Penelitian yang dilakukan di tiga Negarayaitu Negara Amerika Serikat, Belanda dan Hong Kong, bahwa sprain angkle merupakan cedera yang sering terjadi 33% sampai 73%(Doherty et al, 2014). Selain itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan olehBowker et al, (2016), bahwa atlet pelajar mengalami cedera sprain ankle berulang sebesar 28%.

Berdasarkan survei oleh tim didapatkan keterangan bahwa siswa SMA 11 Samarinda belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang penanganan cedera sprain angkle. Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 Siswa SMA 11 Samarinda didapatkan 5 orang pernah keseleo (sprain angkle) pada saat olahraga di disekolah dan diluar sekolah, sedangkan 3 belum pernah cedera keseleo pada saat olahraga.

Pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan sprain ankle merupakan langkah pertolongan pertama bagi siswa sehingga siswa dapat memberikan penanganan yang tepat untuk mencegah cedera sprain ankle berulang yang dapat menghambat kegiatan olahraga

dan aktivitas sehari-hari. Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SMA 11 Samarinda tentang pencegahan dan penanganan sprain ankle.

Metode

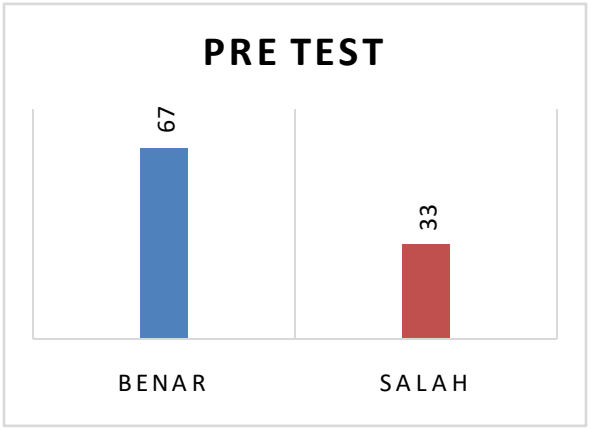
Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan edukasi dan simulasi pencegahan dan penanganan cedera sprain angkle, yang dilaksanakan di SMA 11 Samarinda kelas Xb pada hari Senin, 21 Oktober 2024, pukul 08.00-09.00 Wita, jumlah siswa kelas Xb yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 30 orang. Sebelum melakukan kegiatan ini, tim mengirim surat kepada Kepala Sekolah SMA 11 untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan ijin di tgl 21 Oktober 2024, kami melaksanakan kegiatan penyuluhan ini. Metode pelaksanaan penyuluhan ini meliputi pre test, ceramah, diskusi atau tanya jawab, demonstrasi atau praktek dan post test.

Tim pelaksana melakukan Pre test sebelum melakukan penyuluhan, dengan memberikan soal pre test berjumlah 10 soal, untuk mengukur pengetahuan siswa-siswi mengenai materi yang akan disampaikan. Penyampaikan materi, sebelumnya di berikan leaflet kepada peserta, penyampaian materi dilakukan dengan menampilkan melalui layar proyektor (LCD) agar memudahkan siswa –siswi memahami dan mengamati materi, setelah itu dilakukan demonstrasi cara penanganan cedera sprain ankle dicontohkan terlebih dahulu oleh pemateri setelah itu siswa akan mempraktek sendiri dengan temannya. Pemaparan materi dan demostrasi selesai, dilakukan tanya jawab, kepada siswa yang ingin bertanya diberikan kesempatan untuk betanya kepada pemateri. Kemudian di akhir kegiatan dilakukan post test, untuk menilai apakah ada peningkatan pengetahuan siswa-siswi SMA 11 sebelum dan sesudah penyuluhan.

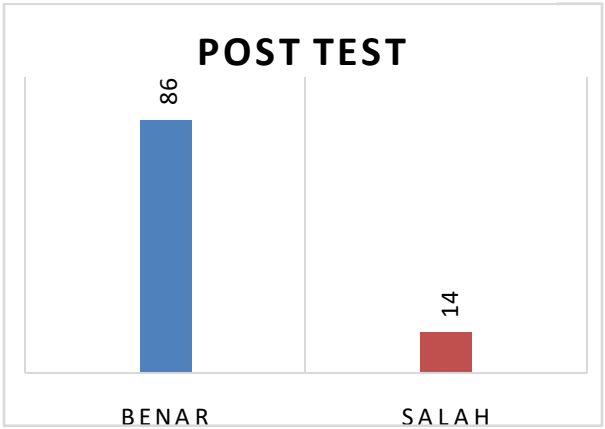
Hasil dan Diskusi

Pendidikan kesehatan tentang olahraga kesehatan dilakukan pada hari Senin, 21 Oktober 2024. Kegiatan diikuti sebanyak 30 orang siswa-siswi kelas Xb SMA 11 Samarinda

Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan tentang pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle yang di evaluasi dengan membandingkan hasil pre test dan post test. Sebelum pemberian materi, dilakukan pre test kepada semua peserta didapatkan hasil presentase peserta yang menjawab soal dengan benar 67% dan menjawab salah 33%. Setelah itu dilakukan pemberitan materi tentang pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle, setelah itu diberikan penyuluhan dilakukan lagi post test didapatkan hasil jawaban benar peserta sebanyak 86% dan jawaban salah sebanyak 14%. Hal ini jelas ada peningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pencegahan dan penanganan cedera sprain angkle.



Tabel 1.
Diagram Pre Test



Tabel 2.
Diagram Post Test

Hasil penyuluhan kepada siswa SMA 11 Samarinda bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle terdapat perbedaan pada saat pre dan post test. Hasil post test terdapat jawaba yang benar sekitar 86% meningkat dari hasil pre test sekitar 67%, artinya siswa sudah memahami dan meningkat pengetahuannya setelah diberikan edukasi oleh pemateri. Siswa di sekolah kedepannya masih perlu mendapatkan informasi tentang penanganan dan pencegahan cedera sprain ankle untuk meningkatkan pemahaman dengan cara mengadakan pelatihan atau seminar atau penyuluhan tentang cedera olahraga.

Media yang digunakan pada kegiatan ini berupa leafleat tentang pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle seperti pengertia, penyebab, gejala, pencegahan dan penanganan sprain ankle. Selain itu medianya alat demonstrasi berupa ice bag, perban elastis dan wrapping, serta video cara memasang tapping pada ankle yang cedera.



Gambar 1 : Kegiatan Penyuluhan Kepada Siswa SMA 11 Samarinda

Pembenahan paradigma yang selama ini keliru dimasyarakat dapat membuat siswa mengikutinya, seperti contoh kebanyakan masyarakat apabila cedera sprain ankle (keselo) langsung di pijat atau di urut. Hal ini dapat menambah pembengkakan pada area yang cedera dan menambah lama kesembuhannya. Terapi saat terjadi cedera sprain ankle yaitu salah satunya melakukan kompres ice pada daerah yang cedera untuk mengurangi nyeri, dan menambah gerakan ankle, serta mengurangi pembengkakkan (Hakiki dkk, 2018).

Penanganan pertama pada cedera sprain ankle menggunakan PRICE (Melanson & Shuman, 2019). Dimana Protect: lakukan proteksi daerah yang cedera. Rest (istirahat): istirahatkan daerah yang nyeri selama 48 jam. Ice (kompres es): kompres dengan ice selama 48 jam untuk mengurangi pembengkakan. Compression (penekanan): Lakukan pembalutan dengan perban elatis atau tapping. Elevation (elevasi): tinggikan daerah yang nyeri 15-25 cm.

Aktivitas yang dilakukan secara bertahap setelah nyeri, dan bengkak berkurang sampai dengan pulih (Melanson & Shuman, 2018).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan yang dilaksanakan pada siswa-siswi kelas Xb di SMA 11 Samarinda dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Penyuluhan terkait pencegahan dan penanganan cedera sprain ankle ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa-siswi disekolah karena mereka kelompok rentan cedera pada saat olahraga. Siswa-siswi SMA 11 Samarinda dapat terus mengingat bagaimana penanganan yang tepat pada cedera sprain ankle.

Ucapan Terimakasih

Penulis beserta anggota tim mengucapkan terima kasih kepada Kepala sekolah, Guru PJOK dan Siswa-Siswi kelas Xb SMA 11 Samarinda atas kesempatan yang diberikan kepada kami melakukan penyuluhan. Serta kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor IKIP PGRI, Dekan dan Ketua Prodi PKO dan LPPM IKIP PGRI Kaltim yang telah memberikan arahan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Bowker et al. (2016). Neural excitability and joint laxity in chronic ankle instability, coper, and control groups. *Journal of Athletic Training,1.*((4),), 336–343.

Doherty et al. (2014). The incidence and prevalence of ankle sprain injury: A systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies. *Sport Med.*, *44*((1):), 123–40.

Doherty et al. (2017). Treatment and prevention of acute and recurrent ankle sprain: an overview of systematic reviews with meta-analysis. *Br J Sports Med,51*(2), 113–125. https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096178

Hakiki dkk. (2018). Pengaruh Kompres Es dan Kompres Hangat terhadap Penyembuhan Cedera Ankle Pasca Manipulasi Topurak pada Pemain Futsal. Hakiki, Queen Syafaati. dan Kushartanti, BM Wara. (2018). Pengaruh Kompres Es dan Kompres Hangat

terhadap Penyembuhan Cedera Ankle Pasca. *MEDIKORA,Vol. XVII*(No. 2), Hal 136-144.

Melanson & Shuman. (2018). Acute Ankle Sprain. *StatPearls Publishing*.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*.

Sujak et al. (2022). Penyuluhan dan edukasi manajemen nyeri dan kram ekstremitas bawah pada komunitas pemain tenis lapangan farmasi ums. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2828–7703), 137–143.

Wang et al. (2021). Comparison of the Effect of Resistance and Balance Training on Isokinetic Eversion Strength, Dynamic Balance, Hop Test, and Ankle Score in Ankle Sprain. Life 2021, 11, 307. *MDPI Journal*.