

***PENYULUHAN KESEHATAN KETERAMPILAN PENANGANAN SPRAIN ANKLE
DI JETIS DESA GENTAN SUKOHARJO***

*Health Counseling On Ankle Sprain Management Skills
At Jetis Gentan Sukoharjo*

Singgih Nugroho¹⁾, Gatot Suparmanto^{2*)}

¹⁾*Jurusan Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
Jl. Jaya Wijaya NO.11 Banjarsari Surakarta Jawa Tengah*

^{2*)}*Jurusan Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
Jl. Jaya Wijaya NO.11 Banjarsari Surakarta Jawa Tengah*

* Penulis Korespodensi : masgat@yahoo.co.id

ABSTRAK

Aktivitas manusi sehari-hari banyak melibatkan kegiatan fisik dan juga psikologis agar keduanya seimbang maka harus diberikan latihan salah satunya adalah latihan olahraga, aktivitas olahraga memang memiliki resiko salah satunya adalah resiko cedera pada tulang, otot dan saraf, salah satu cedera otot yang sering terjadi di masyarakat adalah sprain. Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menangani cedera sprain ankle adalah dengan program pelatihan masase frirage, yang merupakan salah satu teknik penanganan cedera sprain ankle. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai masase frirage terhadap penanganan sprain ankle di masyarakat. penyuluhan ini menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan didapatkan atau metodesimulasi. didapatkan hasil bahwa hasil pengabdian ini dapat meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan masyarakat dengan sebumnya rata-rata nilai pre tesnya adalah 65 dan setelah di lakukan penyuluhan atau post test menjadi 90. Kesimpulannya metode penyuluhan dengan masase frirage dengan simulasi langsung pada warga dapat membantu meningkatkan ketrampilan agar dapat menagani jika terjadi cedera.

Kata Kunci: sprain ankle; olahraga; masase frirage

ABSTRACT

Daily human activities involve a lot of physical and psychological activities so that both are balanced, training must be given, one of which is sports training, sports activities do have risks, one of which is the risk of injury to bones, muscles and nerves, one of the muscle injuries that often occurs in society is sprain. One effort to improve individual skills in dealing with ankle sprain injuries is with a frirage massage training program, which is one of the techniques for treating ankle sprain injuries. The aim of this research is to provide education regarding frirage massage for treating ankle sprains in the community. This education uses measurements before and after the activity obtained or the simulation method. The results show that the results of this service can improve the skills and knowledge of the community with the average pre-test score being 65 and after counseling or post test it became 90. The conclusion is that the counseling method using frirage massage with direct simulation on residents can help improve skills so they can handle injuries if an injury occurs.

Keywords: ankle sprain; exercise; frirage massage

(1) PENDAHULUAN

Olahraga aktivitas yang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental (Mukrim *et al.*, 2017). Permainan basket merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer di masyarakat. Kepopuleran olahraga ini dapat terlihat jelas, hampir setiap sekolah memiliki ekstrakurikuler basket yang dapat diikuti bagi siswa yang memiliki minat dengan olahraga ini. Kompetisi basket antar sekolah banyak diadakan dan menjadi kegiatan rutin setiap tahunnya. Banyaknya kompetisi yang diadakan tentu menjadi motivasi bagi setiap sekolah untuk terus berlatih dan berlomba-lomba menjadi yang terbaik. Sehingga menjaga kondisi fisik setiap atlet juga sangat penting (Prasada *et al.*, 2020). Menurut (Mahfud *et al.*, 2018) “cedera merupakan salah satu hambatan bagi atlet dalam meraih prestasi olahraga. Cedera olahraga dapat timbul salah satunya karena faktor kurang pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*) saat melakukan olahraga”. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya cedera salah satu terjadinya cedera adalah aktivitas berlebihan, beban berlebihan atau olahraga *body contact* akan menyebabkan terjadinya cedera. Pada tahun 2017, bola basket menghasilkan jumlah cedera tertinggi di Amerika Serikat dengan prevalensi 15,77% (Faruhasa, 2020). Prevalensi cedera di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 8,2%, kejadian cedera meningkat 1% pada tahun 2018 menjadi sebesar 9,2%, dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari (Kemenkes RI, 2018). Cedera *ankle sprain* bawah termasuk dalam cedera pada *ligament ankle* dengan kejadian cedera yang paling umum pada bagian *lateral ligament complex*. Sedangkan *ankle strain* dideskripsikan sebagai kondisi peregangan patologis atau robekan pada otot atau *tendon ankle* (Dwi, 2019). Cidera *ankle sprain* akut biasa terjadi karena gerakan yang berlebihan (*overstretching dan hypermobility*) atau trauma yang terjadi secara tiba-tiba, sehingga menyebabkan struktur ligamen teregang melampaui kemampuan normal dan terjadi robekan, baik sebagian maupun total (Atmojo & Ambardini, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di dukuh Jetis Desa Gentan dengan melakukan wawancara pada 10 pemuda bahwa mereka aktif dalam berolahraga dan kadang beberapa cedera seperti keseleo dan lecet dan belum pernah mendapatkan pelatihan atau penyuluhan mengenai penanganan cedera pada olahraga Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ketidaktahuan pemuda terjadi karena sebelumnya belum pernah mendapatkan informasi bagaimana cara penanganan pertama cedera.

(2) METODE

2.1. Waktu dan Tempat.

Program pengabdian ini dilaksanakan di desa Gentan Dusun Jetis Kecamatan Baki Sukoharjo Jawa Tengah dilakukan di bulan Maret 2023

2.2. Pelaksanaan.

Langkah-langkahnya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh kelompok masyarakat sasaran dalam program ini adalah : Pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan dan profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan dan profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta dilakukan pada tanggal 15 maret 2023 Jam 08.00-12.00 WIB bertempat di ruang aula jetis. Pertemuan lintas sektoral dengan pihak puskesmas difokuskan pada masalah kesehatan warga Temuan masalah kesehatan akan dibahas bersama warga saat musyawarah warga yang dijadwalkan dilakukan pada tanggal 28 Maret 2023 Jam 14.00-18.00 WIB.

Musyawarah warga dengan dihadiri tokoh masyarakat, kader kesehatan dan warga Desa serta perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan dan profesi ners

Universitas Kusuma Husada Surakarta Musyawarah warga dilakukan pada tanggal 16 April 2023 Jam 14.00-18.00 WIB berjumlah 30 orang . Musyawarah Warga (MW) dihadiri oleh ketua RT, Ketua RW, Lurah dan tokoh masyarakat serta kader kesehatan di Desa. Musyawarah warga membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan lintas sektoral. Selain itu akan dilakukan pendataan pada warga yang mempunyai masalah luka bakar

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan akan dilakukan pada tanggal 18 April 2023 bertempat di Program Studi Sarjana Keperawatan dan profesi ners Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini maka koordinator beserta anggota tim akan menyusun SOP untuk simulasi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang demam berdarah akan dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023 Jam 08.00-12.00 WIB bertempat di rumah Bapak Kepala Desa. Kegiatan diawali dari pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan luka bakar bagi warga Desa dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab. Setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan tentang demam berdarah maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada tanggal 25 Mei 2023 Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota akan mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan perilaku warga.



Gambar 1. Penyuluhan bagi Pemuda di lapangan



Gambar 2 Penyuluhan penanganan cedera sprain ankle

(3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Karakteristik	Mean ± SD	Min	Max
Usia	38,96±5,92	18	20

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia hasil pengabdian yang telah dilakukan rata-rata usia responden $38,96 \pm 5,92$ tahun dengan usia termuda 18 tahun dan usia tertua 20 tahun. Menurut penyuluh sendiri, semakin cukup usia seseorang maka kemampuan penerimaan informasi semakin baik, dan tingkat keterampilan dalam memberikan penanganan pertama luka bakar semakin baik, terbukti dari usia responden yang rata-rata

Analisis

Tabel 2 Keterampilan Penanganan Pertama
Sprain ankle Sebelum dan Sesudah dilakukan
Intervensi
(n=30)

no	Responden	Nilai rata rata
1	Sebelum	60
2	Sesudah	90

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan Sebelum diberi pelatihan, sebagian besar memiliki keterampilan sedang yaitu sebanyak 30 orang (100%), rata-rata skor nilai sebelum dilakukan pelatihan sebesar 60. Hasil tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: 30 orang responden yang memiliki keterampilan rendah karena pada warga sendiri belum pernah melakukan penanganan sprain ankle dengan metode masase frirage sehingga blm mnegrti penanganannya dan setelah dilakukan simulasi di warga maka warga paham dengan nilai dari 40 orang yang mengikuti ini adalah 90 dikarenakan simulasi yang diberikan dapat langsung dipraktekkan sehingga warga paham dan bisa melakukan ulang indakan tersebut hal ini juga di dukung oleh Menurut penelitian Mardiana (2011) tentang keterampilan kader posyandu dalam pengukuran antropometri sebelum dan sesudah pelatihan di Wilayah Kerja Puskesmas Tarub, Kabupaten Tegal, didapatkan hasil dari 25 kader posyandu diperoleh 5 kader sebesar 20% termasuk kategori baik menjadi 22 kader sebesar 88% kader sudah baik keterampilannya dalam pengukuran antropometri, terdapat 3 kader sebelum dan sesudah pelatihan sebesar 12% termasuk kategori sedang, sedangkan sebelum dilakukan pelatihan terdapat 17 kader sebesar 68% menjadi 0% kategori rendah sudah tidak ada.

(4) KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan ini dan pembahasan diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh penyuluhan *masase frirage* terhadap keterampilan penanganan sprain.

(5) SARAN

Hasil Pengabdian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai cara pertolongan pertamajenis olahraga lainnya

(6) DAFTAR RUJUKAN

- Afiani, N., Santoso, S., N, T. H., & Yahya, M. F. N. (2019). Efektifitas Debridemen Mekanik Pada Luka Bakar Derajat III Terhadap Kecepatan Penyembuhan Luka. *Jkep*, 4(2), 93–103.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.254>
- Buston, E., Putri, A. A. D. P., Ikhwan, M., & Pitaloka, M. (2020). PENGARUH POSTER TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN JANTUNG Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Bengkulu , Jalan Indragiri Nomor 03 Henti jantung (Cardiac Arrest) merupakan keadaan dimana hilangnya fungsi jantung untuk memompa darah yang terjadi secara. *Mahakam Nursing Journal*, 2(7), 279–285.
- Dharmawati, I. G. A. A., & Wirata, I. N. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Umur, Dan Masa Kerja Dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Guru Penjaskes Sd Di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1), 1–5.
- Endiyono, E., & Aprianingsih, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan

- Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Terhadap Tingkat Pengetahuan Anggota Saka Bakti Husada. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 83–92.
<https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/178>
- Fauzia, N. A. (2012). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Mengenai Kejang Demam Pada Anak Di Puskesmas Ciputat Timur 2012. *Skripsi*.
<https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.837>
- Herlianita, R., Ruhyanudin, F., Wahyuningsih, I., Husna, C. H. Al, Ubaidillah, Z., Theovany, A. T., & Pratiwi, Y. E. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap dan praktik pada pertolongan pertama penanganan luka bakar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 163–169.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2825>
- Juariah, A. A. N. (n.d.). *B a n d u n g 2 0 1 8*.
- Laily, H. N., & Naviati, E. (2019). Mother's Experience Provide Burn First Aid to Younger Children. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(3), 90.
<https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.90-96>
- Suparmanto, G., & Wulandari, I. S. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Prosedur Evakuasi Saat Terjadinya Gempa Bumi Di Desa Wonorejo Karanganyar. *Pelita Masyarakat*, 3(1), 1–5.
<https://doi.org/10.31289/pelitamasyarakat.v3i1.5580>
- Wisnu kanita, M., Subekti Wulandari, I., Suparmanto, G., & Nur Kusumawati, H. (2021). Efektifitas Modul Basic Airway Management Berbasis Guided Inquiry Learning Model Terhadap Keterampilan Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 215–221.
<https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.773>