

**EFEKTIVITAS TERAPI LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
SKOR FAAM PADA PASIEN DENGAN  
INSTABILITAS KRONIS PASCA CEDERA AKUT  
*ANKLE SPRAIN* TINJAUAN SISTEMATIS**

**Vania Millenia Melinda**

**Abstrak**

Kasus cedera pergelangan kaki masih rentan terjadi dan kejadian cedera pergelangan kaki yang berulang akan mengakibatkan instabilitas kronis dan/atau CAI (*Chronic Ankle Instability*). CAI menjadi masalah utama dalam kehidupan atlet, penyebab CAI bukan hanya kerusakan struktur ligamen tetapi gangguan mekanoreseptor pada kapsul sendi dan jaringan sekitarnya sehingga diperlukan terapi latihan keseimbangan untuk menjadi terapi rehabilitasi alternatif yang tidak dapat dilakukan tindakan bedah. Terapi latihan keseimbangan pada pasien instabilitas kronis dapat meningkatkan keseimbangan secara fungsi dan postural. Selama ini, sejauh pengetahuan peneliti masih terdapat kontroversi konsesus perlakuan terapi latihan keseimbangan yang tepat dan terstruktur, oleh karenanya peneliti melakukan penelitian tinjauan sistematis yang bertujuan untuk mengetahui terapi latihan keseimbangan yang efektif berdasarkan hasil skor FAAM. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan penelusuran literatur pada basis data *Pubmed*, *Science Direct*, *Scopus* dan menggunakan protokol PRISMA-P 2020 dengan kriteria inklusi yang ditetapkan dan diseleksi kembali dengan telaah kritis JBI dan NHLBI. Hasil penelitian membuktikan bahwa berbagai macam terapi latihan keseimbangan efektif setelah intervensi berdasarkan hasil skor FAAM. Terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM yang dilakukan sesudah intervensi menunjukkan peningkatan pada keseimbangan, fungsi dan kualitas hidup pada pasien dengan CAI.

**Kata kunci** : CAI, keseimbangan, rehabilitasi, FAAM.

**EFFECTIVENESS OF BALANCE EXERCISE THERAPY  
ON FAAM SCORES IN PATIENTS WITH CHRONIC INSTABILITY  
POST ACUTE INJURY ANKLE SPRAIN  
SYSTEMATIC REVIEW**

**Vania Millenia Melinda**

**Abstract**

Ankle injuries are still prone to occur and repeated ankle injuries will result in chronic instability and/or CAI (*Chronic Ankle Instability*). CAI is a major problem in the life of athletes, the cause of CAI is not only damage to the ligament structure but disturbances of mechanoreceptors in the joint capsule and surrounding tissue so that balance exercise therapy is needed to become an alternative rehabilitation therapy that cannot be performed surgically. Balance exercise therapy in chronically unstable patients can improve functional and postural balance. So far, to the best of the researcher's knowledge, there is still controversy over the consensus on the appropriate and structured treatment of balance exercise therapy, therefore the researcher conducted a systematic review study that aims to determine effective balance exercise therapy based on the FAAM score. This research was conducted by conducting database *Pubmed*, *Science Direct*, *Scopus* and using the PRISMA-P 2020 protocol with the inclusion criteria defined and re-selected with a critical review of JBI and NHLBI. The results showed that various types of balance exercise therapy were effective after the intervention based on the FAAM score. Balance exercise therapy on FAAM scores performed after the intervention showed improvements in balance, function and quality of life in patients with CAI.

**Keywords** : CAI, balance, rehabilitation, FAAM.