

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Keseleo pada pergelangan kaki adalah suatu keadaan yang melibatkan sistem muskuloskeletal paling umum yang sering terjadi selama melakukan kegiatan yang berkaitan dengan fisik (Shawen et al., 2016). Kasus cedera sprain di pergelangan kaki rentan terjadi ketika melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fisik. Kejadian cedera sprain pergelangan kaki berulang yang dibiarkan akan terjadi instabilitas pergelangan kaki kronis dan/atau CAI (*Chronic Ankle Instability*) (Hall et al., 2015). Cedera pergelangan kaki yang terjadi sebesar 49,3% adalah cedera pergelangan kaki terjadi pada beberapa cabang olahraga. Angka persentase pada cabang olahraga bola basket (41,1%), sepak bola (9,3%), dan futsal (7,9%) menyumbang lebih dari setengah dari kejadian cedera pergelangan kaki (McCriskin et al., 2015). Angka presentase tersebut menunjukkan bahwa kejadian *ankle sprain* banyak terjadi saat melakukan kegiatan fisik olahraga (Martin et al., 2013).

Data yang ditemukan di Poliklinik KONI Jakarta pada September-Oktober 2012, dengan sampel studi merupakan atlet PON XVIII/2012 DKI Jakarta, prevalensi cedera pergelangan kaki terus meningkat dalam kurun waktu 2009-2012 (Supartono & Shifa Azzahra, 2021). Cedera paling sering terjadi pada atlet yaitu *ankle sprain* sebanyak 41.1% dari 60% cedera pada tungkai bagian bawah. Cedera akut tercatat sebesar 64.4% dan 35.6% didapatkan cedera kronis (Kris et al., 2016).

Terapi latihan keseimbangan sejauh pengetahuan peneliti menjadi fokus terhadap peningkatan fungsi motorik dengan strategi yang berbeda seperti latihan kekuatan, pelatihan neuromuskular, pelatihan proprioseptif, atau kombinasi dari

semua ini. Latihan keseimbangan berkaitan dengan peningkatan kontrol postural pada mereka dengan CAI dan telah dianggap sebagai protokol terapeutik yang efektif pada cedera pergelangan kronis. Sebagian besar pasien dengan keseleo pergelangan kaki sembuh sepenuhnya, tetapi sebagian kecil pasien melaporkan nyeri yang konsisten, ketakutan akan kekambuhan, dan keterbatasan secara fungsional (Dunsky, 2019).

Intervensi untuk memulihkan keseleo pergelangan kaki secara permanen masih banyak diperdebatkan dan ditambah dengan kurangnya bukti untuk efektivitas pengobatan yang dirancang untuk membangun kepercayaan diri pasien dengan keseleo pergelangan kaki kronis. Tujuan ini dapat dicapai dengan modalitas yang meliputi fleksibilitas dan latihan penguatan, *proprioception*, dan latihan keseimbangan. Program intervensi terstruktur, memungkinkan efek waktu dan perawatan yang signifikan, sangat penting untuk memahami rehabilitasi pergelangan kaki (Van Ochten et al., 2014).

Skor FAAM (*Foot and Ankle Ability Measure*) adalah salah satu instrumen pertanyaan cedera pergelangan kaki ketika dilakukan intervensi yang akan menjadi nilai ukur stabilitas pergelangan kaki pada saat melakukan aktivitas yang berkaitan dengan fisik (Burcal et al., 2017). Sejauh pengetahuan peneliti, skor FAAM dapat menjadi salah satu nilai ukur sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui akurasi atau tingkatan efektivitas terapi latihan yang akan di berikan pada pasien dengan CAI.

Peneliti memiliki tujuan untuk membahas literatur ilmiah untuk mengetahui hasil yang signifikan dari terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM dan

memberikan tinjauan terapi yang efektif, meningkatkan keseimbangan dan kualitas hidup pada pasien dengan CAI.

Penanganan cedera pergelangan kaki ini masih belum dapat ditentukan dengan tepat dan optimal (Terada et al., 2013). Penatalaksanaan yang tepat dengan kontrol nyeri suportif, imobilisasi terbatas, kembali ke beban berat, rentang gerak dini, dan terapi fisik terarah sangat penting untuk mencegah cedera berulang (Shawen et al., 2016).

Oleh karena itu, untuk mengetahui efektivitas berbagai macam terapi latihan keseimbangan peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut karena hingga saat ini sejauh pengetahuan peneliti belum ada konsesus dan literatur ilmiah yang membahas latihan keseimbangan terhadap hasil skor FAAM secara spesifik yang dapat menjadi tolak ukur hasil rehabilitasi fungsional yang sesuai dan dapat menjadi literatur ilmiah terbaru untuk sejawat, terapis olahraga, dan masyarakat mengenai terapi latihan keseimbangan yang terstruktur dan dapat dilakukan untuk permasalahan instabilitas *ankle* kronis pasca cedera akut *ankle sprain*.

I.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan adapun rumusan masalah yang akan diangkat oleh peneliti adalah untuk mengetahui efektivitas yang signifikan pada berbagai macam terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM yang menjadi salah satu nilai ukur pada pasien dengan instabilitas kronis dan dapat didiskusikan lebih lanjut untuk menjadi konsensus terapi latihan keseimbangan agar dapat lebih terarah dan terstruktur,

I.3 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi bagaimana hasil nilai ukur skor FAAM yang telah dilakukan intervensi berbagai terapi latihan keseimbangan dan dilaporkan berorientasi pada pasien CAI yang tidak dilakukan tindakan operatif.

I.3.1. Tujuan Khusus

1. Mengetahui efektivitas terapi latihan keseimbangan pada pasien dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain*.
2. Mengetahui efektivitas hasil nilai ukur dengan skor FAAM sebelum dan sesudah intervensi berbagai macam terapi latihan keseimbangan pada pasien dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain*.
3. Mengetahui efektivitas berbagai macam terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM pada pasien dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Membagikan informasi berbagai macam efektivitas latihan keseimbangan terhadap skor FAAM pada pasien dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain*.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Tenaga Medis

Hasil penelurusan dan penelitian studi *systematic literature review* dapat menjadi referensi untuk dokter dan tenaga medis lain mengenai efektivitas terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM pada pasien

dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain* yang dapat diberikan sebagai rekomendasi rehabilitasi pada pasien hingga tuntas secara optimal dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien CAI.

b. Terapis Olahraga

Hasil penelurusan dan penelitian studi *systematic literature review* dapat dimanfaatkan untuk bahan diskusi, acuan dan petunjuk untuk terapis dalam menangani instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain* agar terciptanya konsensus terapi latihan keseimbangan yang optimal.

c. Peneliti

Hasil penelurusan dan penelitian studi *systematic literature review* ini dapat menambah pengetahuan dan informasi efektivitas terapi latihan keseimbangan terhadap skor FAAM sebelum dan sesudah intervensi pada pasien dengan instabilitas kronis pasca cedera *ankle sprain*.

I.5 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hasil skor FAAM pada pasien instabilitas *ankle* kronis yang telah dilakukan intervensi berbagai macam terapi latihan keseimbangan?
2. Apakah didapatkan perbedaan hasil terhadap skor FAAM pada pasien instabilitas *ankle* kronis yang telah dilakukan intervensi berbagai macam terapi latihan keseimbangan?