

PEMBERIAN TERAPI *TRANSCUTANEUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS)* DAN *BALANCE EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS SENDI PADA PENDERITA *SPRAIN ANKLE*

Ulfa Khoyrunnisaa Rachmatullah

Abstrak

Karya ilmiah ini memaparkan peningkatan stabilitas sendi melalui proses terapi *transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)* dan *balance exercise* pada pasien dengan diagnosa *sprain ankle*. *Sprain ankle* adalah suatu kondisi terjadinya ruptur total atau partial yang terjadi pada ligament sekitar ankle yang dapat menyebabkan terjadinya instabilitas pada sendi ankle, *sprain ankle* sering terjadi pada laki laki dengan usia 15-24 tahun dan perempuan dengan usia 30 tahun dan persentase terbesar *sprain ankle* terjadi pada kegiatan berolahraga atau pada atletik. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil dan pemberian Tens dan *balance exercise* dalam meningkatkan stabilitas sendi pada penderita *sprain ankle*. Metode yang di gunakan dalam studi kasus ini adalah dengan pre post cases study design, menggunakan satu sample untuk di beri perlakuan parameter yang di gunakan untuk mengukur stabilitas sendi yaitu dengan menggunakan karlsons fuctional instability test. Hasil dari studi kasus yang telah dilaksanakan selama 10 kali intervensi mampu meningkatkan stabilitas sendi pada penderita *sprain ankle*, stabilitas sendi meningkat 90% setelah di berikan tens dan *balance exercise*.

Kata kunci : *sprain ankle*, TENS, *balance exercise*

THE INCREASING JOINT STABILITY FOR SPRAIN ANKLE PATIENT WITH TENS AND BALANCE EXERCISE THERAPY

Ulfa Khoyrunnisaa Rachmatullah

Abstract

This journal explain how to increase joint stability by take out Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) and Balance Exercise therapy for sprain ankle patient. Ankle sprain is a condition of total or partial rupture occurring in the ligaments surrounding the ankle which can cause instability in the ankle joint, ankle sprain often occurs in men aged 15-24 years and women with age 30 years and the largest percentage of sprain ankle occurs On sports or athletic activities. This case study aims to find out how the results and the provision of Tens and balance exercise in improving joint stability in patients with ankle sprain. The method used in this case study is pre post case study design, using a sample to give the parameters treatment used to measure the stability of the joint is by using karlsons fuctional instability test. The results of case studies that have been conducted for 10 interventions can improve joint stability in sprain ankle patients, joint stability increased by 90% after giving tens and balance exercise.

keyword : sprain ankle, TENS, balance exercise