



**PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

RIRIN NUR'AINI

1210702010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**



**PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK
MENINGKATAKAN KESEIMBANGAN**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Ahli Madya Fisioterapi

RIRIN NUR'AINI

1210702010

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ririn Nur'aini
NRP : 1210702010
Tanggal : 29 Juli 2015

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(Ririn Nur'aini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS KARYA ILMIAH AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ririn Nur'aini
NPM : 1210702010
Fakultas : Ilmu-Ilmu kesehatan
Program Studi : Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK
MENINGKATAKAN KESEIMBANGAN.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tugas Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 29 Juli 2012

Yang menyatakan,



(Ririn Nur'aini)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Ririn Nur'aini
NRP : 1210702010
Program Studi : Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pelaksanaan Latihan Single Leg Stand pada Penderita Sprain Ankle Derajat Satu Fase Kronis untuk Meningkatkan Keseimbangan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi D3 Fisioterapi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Heri Wibisono, M.Si
Ketua Penguji



Ansori, S.FT
Penguji I



Eko Yulianto, AMd.FT, SKM
Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sitti, SKp, MARS
Dekan



Drs. Slamet Sumarno, SMPh/M.Fis
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 29 Juli 2015

PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK MENINGKATAKAN KESEIMBANGAN

Ririn Nur'aini

Abstrak

Sprain ankle kronis merupakan cedera berulang akibat overstretch pada ligamentum lateral ankle, hal ini disebabkan oleh adanya gaya inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai atau tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata sehingga hal ini akan menyebabkan telapak kaki dalam posisi inversi. Pada kasus ini problematik yang timbul adalah nyeri, kadang disertai bengkak, keterbatasan lingkup gerak sendi, kelemahan otot, dan gangguan keseimbangan. Pada sprain ankle derajat I fase kronis penanganan yang tepat adalah dengan diberikan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan dengan metode single-leg stand diberikan pada kasus sprain ankle kronis. Latihan single-leg stand pada ankle ditujukan untuk memulihkan berbagai sendi gerak dan fleksibilitas otot, meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan serta meningkatkan stabilisasi pada ankle, sehingga ankle lebih stabil dan mencegah terjadinya cedera berulang. Latihan keseimbangan lebih efektif jika dilakukan selama 12 kali pertemuan. Didapatkan kesimpulan bahwa studi ini menunjukkan bahwa pelatihan keseimbangan adalah cara yang efektif untuk memperbaiki proprioception bersama dan berdiri satu kaki (single leg stand) kemampuan dalam mata pelajaran dengan pergelangan kaki yang tidak stabil.

Kata kunci : Sprain Ankle, Keseimbangan, Single-Leg Stand

PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK MENINGKATAKAN KESEIMBANGAN

Ririn Nur'aini

Abstract

Chronic ankle sprain is an injury due to repetitive overstretch the lateral ankle ligaments, this is caused by the force of inversion and plantar flexion were suddenly when the foot is not perfect rested on the floor or ground, which generally occurs on the surface of the floor or uneven ground so it This will cause your feet in the inversion position. In this case arising problematic is pain, sometimes accompanied by swelling, limitation range of motion, muscle weakness, and impaired balance. In the first grade of ankle sprain chronic phase proper treatment is given balance training. Exercise balance with single-leg stand method given in the case of chronic ankle sprain. Single-leg exercises stand at the ankle aimed at restoring various joint motion and muscle flexibility, increase muscle strength and endurance and improve the stabilization of the ankle, so that the ankle is more stable and prevent the injury recurring. Balance exercises is more effective if done during 12 meetings. It was concluded that this study shows that balance training is an effective way to improve joint proprioception and single leg stand ability in subjects with unstable ankle.

Keyword : Ankle Sprain, Balance, Single-Leg Stand

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillahirabbil'alamin,

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penulisan ini sejak April 2015 ini adalah Pelaksanaan Latihan Single Leg Stand Pada Kondisi Sprain Ankle Derajat 1 Fase Kronis Untuk Meningkatkan Keseimbangan.

Dengan Selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Drs. Slamet Sumarno, SMPH, M.Fis selaku Kepala Program Studi Akademi Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta, Bapak Eko Yulianto, AMd.FT, SKM selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah Akhir dan para Dosen dan staff Akademi Fisioterapi UPN "Vetran" Jakarta yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dan memberikan banyak saran bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada keluarga tercinta khususnya Mamah, Bapak, Aa Rivhan, Aa Ryan, Kak Putri, Kak Emma, Ibay, Naya, Nara, Abdul yang selalu memberikan doa, dukungan moril dan materil serta inspirasi dan motivasi. Rekan-rekan Fisioterapi UPNVJ 2012, Sahabat tersayang Presto, Unay, Ningnong, Ida, Horas, Jadu, Shindyta. Teman spesial seperjuangan AFD. Teman praktek kelompok C. Serta pasien yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk proses pengumpulan data dan juga kepada pihak Indonesia Sport Medicine Center (ISMC) yang telah memberikan izin serta bimbingannya untuk membantu proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.

Ungkapan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Semoga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai, Amiin.

Jakarta, 20 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang.....	2
I.2 Identitas Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Deskripsi Sprain Ankle.....	5
II.2 Problematik Fisioterapi.....	12
II.3 Diagnosa Fisioterapi.....	13
II.4 Metode Intervensi Fisioterapi.....	13
II.5 Edukasi dan Home Program.....	17
 BAB III METODE PENGAMBILAN DATA DAN INTERVENSI.....	 19
III.1 Metode Pengambilan Data.....	19
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data	26
III.3 Kriteria Kasus Terpilih.....	26
III.4 Definisi Operasional.....	26
III.5 Intervensi Fisioterapi.....	29
III.6 Rencana Edukasi.....	30
III.7 Rencana Evaluasi.....	30
III.8 Deskripsi Data dan Analisa Data.....	30
 BAB IV PENYAJIAN KASUS.....	 32
IV.1 Assesment.....	32
IV.2 Tes dan Pengukuran.....	33
IV.3 Problematik Fisioterapi	33
IV.4 Pelaksanaan Fisioterapi.....	33
IV.5 Home Program.....	33
IV.6 Evaluasi.....	34
IV.7 Deskripsi Data dan Analisa Data.....	34

BAB V	PEMBAHASAN.....	36
BAB VI	PENUTUP	39
VI.1	Kesimpulan.....	39
VI.2	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		40
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Variabel Independent.....	26
Tabel 2	Data Variabel Dependent.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Derajat I Sprain Ankle.....	7
Gambar 2	Derajat II Sprain Ankle.....	8
Gambar 3	Derajat III Sprain Ankle.....	8
Gambar 4	Aplikasi Kompensasi	15
Gambar 5	Latihan Single Leg Stand	17
Gambar 6	Latihan Single Leg Stand	17
Gambar 7	Latihan Single Leg Stand	18
Gambar 8	Latihan Single Leg Stand	19
Gambar 9	Pengukuran Antopometri Ankle	27
Gambar 10	Pemeriksaan gerak aktif.....	29
Gambar 11	Pemeriksaan gerak aktif.....	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Selisih Oedem.....	38
Grafik 2	Selisih Nyeri dan Kekuatan Otot.....	38
Grafik 3	Selisih Keseimbangan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Persetujuan Pengambilan Data
Lampiran 3	Informed Consent
Lampiran 4	Laporan Kasus