

BAB I

PENDAHULUAN

Kaki dan pergelangan kaki sangat berperan penting dalam melakukan aktivitas seperti berdiri, berjalan, berlari ataupun melompat, saat melakukan aktivitas tersebut kaki dan pergelangan kaki merupakan pusat tumpuan berat badan sehingga sering menjadi sasaran cedera, untuk itu sangat dibutuhkan sendi *ankle* yang kuat agar dapat menjaga stabilitas pada saat berolahraga. Jika terjadi gerakan yang salah atau ankle yang tidak stabil dapat menyebabkan cedera yang disebut *sprain ankle*. *Sprain ankle* biasanya terjadi pada olahraga yang memerlukan gerakan melompat, berputar dan gerakan memutar seperti basket, voli, sepak bola, atau olahraga yang memerlukan perubahan arah ledakan seperti sepak bola, tenis, ataupun aktivitas fisik dengan gerakan yang sering memicu *sprain ankle* adalah gerakan inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai atau pada permukaan yang tidak rata.

Tidak seperti pada cedera yang lainnya yang disebabkan oleh tekanan tingkat rendah yang berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Cedera akut ini ditimbulkan oleh karena adanya penekanan melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba. *Sprain ankle* dapat mempengaruhi tidak hanya pada bagian sisi pergelangan kaki tetapi biasanya dapat juga merusak bagian luar (*lateral*) ligamen. Hal ini terjadi pada saat kaki melakukan belokan (memutar) pada tungkai kaki, meregangkan pergelangan pada titik di mana akan dapat merobek atau retak tulang (ligamen persendian pergelangan kaki bagian depan), (Paul & Diana 2002, Hlm.8).

Untuk penanganan yang efektif dan efisien, maka dilakukan metode pemeriksaan yaitu pemeriksaan lingkup gerak sendi menggunakan goniometer, pemeriksaan nyeri dengan *Visual Analog Scale* (VAS), pemeriksaan kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing* (MMT). Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, salah satu modalitas fisioterapi yang dapat digunakan adalah terapi latihan berupa *theraband exercise*.

I.1 Latar Belakang

Kesehatan sangat penting bagi manusia untuk hidup, dan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya hingga kehidupan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar. Sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak bebas dari penyakit atau kelemahan. Manusia dikatakan sehat apabila dapat menjalankan pola hidup yang sehat dan berolahraga secara teratur. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun rohani.

Pada saat berolahraga terjadi serangkaian gerakan tertentu seperti pada olahraga basket ataupun bola, terdapat aktifitas fisik pada tangan dan banyak melibatkan *ankle* sebagai stabilisasi pada saat berdiri, berjalan, berlari maupun melompat. Sehingga secara biomekanis, pada saat berolahraga bagian tubuh yang menerima beban dari seluruh tubuh baik pada saat berjalan, berlari.

Salah satu anggota tubuh yang sering terjadi cedera adalah pada bagian sendi pergelangan kaki. Terkilir ligamen lateral pergelangan kaki adalah cedera yang paling umum yang diderita selama olahraga. Cedera pergelangan kaki dapat terjadi karena terkilir secara mendadak ke arah lateral atau medial yang berakibat robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki (Sumartiningsih Sri 2012, hlm.3).

Sprain ankle adalah kondisi terjadinya penguluran dan kerobekan pada ligamen lateral kompleks. Hal ini disebabkan oleh adanya gaya inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/ tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai/ tanah yang tidak rata. *Sprain ankle* memiliki derajat *sprain* sesuai tingkat kerusakannya. Derajat I *sprain ankle* umumnya terjadi penguluran pada ligamentum talofibular anterior sehingga pasien mengalami nyeri yang ringan dan sedikit bengkak. Sedangkan derajat II dan III *sprain ankle*, kerobekan parsial dan komplet telah terjadi pada ligamentum lateral kompleks *ankle* (ligamentum *talofibularanterior*, ligamentum *calcaneofibular*, ligamentum *calcaneocuboideum*, ligamentum *talocalcaneus* dan ligamentum *talofibular posterior*) (Mattacola & Dwyer 2002, hlm.4).

Dalam mengatasi problematik atau gangguan gerak dan fungsi tersebut maka salah satu pelayanan kesehatan yang dibutuhkan adalah pelayanan fisioterapi untuk meningkatkan lingkup gerak sendi pada *ankle*, terutama gerakan pada ankle saat ditekuk.

Sesuai dengan definisi fisioterapi yaitu suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES RI NO.80 tahun 2013).

Dengan adanya pelayanan fisioterapi diharapkan pada kondisi *sprain ankle* kronis adalah salah satunya dapat diberikan terapi latihan aktif *theraband exercise*. Terapi ini adalah suatu gerakan aktif yang dilakukan pasien secara aktif dengan adanya bantuan dari luar untuk mengeliminasi gravitasi. Jenis terapi latihan ini dapat membantu mempertahankan fungsi sendi dan mengembalikan lingkup gerak sendi setelah terjadinya *sprain ankle*.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut diatas maka penulis mengidentifikasi beberapamasalah antara lain:

- a. Adanya nyeri
- b. Adanya oedem
- c. Adanya penurunan lingkup gerak sendi
- d. Adanya penurunan kekuatan otot

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana keadaan lingkup gerak sendi pada kondisi sprain ankle kronik setelah diberikan terapi latihan *theraband exercises* selama 3 kali terapi dalam 1 minggu?”

I.4 Tujuan Penulisan

a. Umum

Untuk mengetahui peningkatan lingkup gerak sendi pada kondisi *sprain ankle* setelah dilakukan latihan *theraband exercises* selama 3 kali terapi dalam seminggu.

b. Khusus

Untuk mengetahui peningkatan lingkup gerak sendi setelah pemberian *theraband exercise*.

