



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE GRADE 1**

KARYA TULIS ILMIAH

**EVRIILIANI MULYA PRATAMA
(2310702007)**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2026



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE GRADE 1**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

**EVRIANI MULYA PRATAMA
(2310702007)**

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Evriliani Mulya Pratama

NIM : 2310702007

Tanggal : 13 Juli 2026

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

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Evriliani Mulya Pratama)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Evriliani Mulya Pratama
NRP : 2310702007
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi

Demi membangun ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:
“Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Sprain Ankle Grade 1”

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan,
mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database),
merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah 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 13 Juli 2026
Yang Menyatakan,


(Evriliani Mulya Pratama)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya tidak menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dalam bentuk apa pun.

Atau

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform, Perplexity, Chat GPT, NotebookLM, Quillbot untuk tujuan pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa, merangkum isi sumber dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini

Nama	: Evriliani Mulya Pratama
NIM	: 2310702007
Tanda Tangan	: 
Tanggal	: 13 Juli 2026

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Evriliani Mulya Pratama
NIM : 2310702007
Program Studi : DIII Fisioterapi
Judul : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi *Sprain Ankle*
Grade 1

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 21 Mei 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Meiza Anniza, S.Ft, M.Erg
NIP. 199303312025062002

Penguji II



Firdausiyah Rizki Amallia, S.Tr.Ftr, M.Sc
NIP. 199510202025062010

Penguji III



Rabia, S.Ft, M. Biomed
NIP. 199308202022032011

Mengetahui

Dekan FKES UNIV "Veteran" Jakarta



Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Diploma Tiga



Monu Oktarina, S.Ft, Ftr, M.Biomed
NIP. 199310202022032016

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI SPRAIN ANKLE GRADE I

Evriliani Mulya Pratama

Abstrak

Latar Belakang: Sprain ankle merupakan cedera pada ligamen pergelangan kaki yang sering terjadi akibat gerakan berlebihan seperti inversi atau eversi secara tiba-tiba. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan, keterbatasan lingkup gerak sendi, serta gangguan aktivitas fungsional.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi fisioterapi dalam mengurangi nyeri, menurunkan edema, meningkatkan lingkup gerak sendi, kekuatan otot, serta kemampuan fungsional pada pasien dengan sprain ankle grade I.

Metode: Studi kasus ini menggunakan pemeriksaan dan evaluasi berupa Numeric Rating Scale (NRS), Manual Muscle Testing (MMT), goniometer, antropometri, serta Foot and Ankle Ability Measure (FAAM).

Hasil: Problematika fisioterapi yang ditemukan meliputi nyeri pada ankle kanan, edema, spasme otot, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, serta keterbatasan aktivitas fungsional. Setelah dilakukan empat kali terapi dengan intervensi berupa metode PRICE, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), ultrasound, resistance band exercise, dan massage, didapatkan penurunan nyeri dan edema, peningkatan lingkup gerak sendi, peningkatan kekuatan otot, serta peningkatan kemampuan fungsional pasien.

Kesimpulan: Pemberian intervensi fisioterapi selama empat kali pertemuan menunjukkan hasil yang positif berupa penurunan nyeri dan edema serta peningkatan lingkup gerak sendi, kekuatan otot, dan kemampuan fungsional pada pasien dengan sprain ankle grade I.

Kata Kunci: *Sprain ankle, TENS, ultrasound, resistance band exercise, massage, PRICE*

IMPLAMANTATION OF PHYSIOTHERAPY IN GRADE 1 ANKLE SPRAIN

Evriliani Mulya Pratama

Abstract

Background: Ankle sprain is a ligament injury of the ankle joint that commonly occurs due to excessive movements such as sudden inversion or eversion. This condition can cause pain, swelling, limited range of motion, and functional activity limitations.

Objective: This case study aims to determine the effectiveness of physiotherapy interventions in reducing pain, decreasing edema, improving range of motion, muscle strength, and functional ability in a patient with grade I ankle sprain.

Methods: This case study used assessment and evaluation tools including Numeric Rating Scale (NRS), Manual Muscle Testing (MMT), goniometer, anthropometric measurement, and Foot and Ankle Ability Measure (FAAM).

Results: The physiotherapy problems identified included pain in the right ankle, edema, muscle spasm, limited range of motion, decreased muscle strength, and functional activity limitations. After four therapy sessions with interventions such as PRICE method, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), ultrasound, resistance band exercise, and massage, there was a decrease in pain and edema, as well as improvements in range of motion, muscle strength, and functional ability.

Conclusion: Physiotherapy interventions given over four sessions showed positive results, including reduced pain and edema, and improved range of motion, muscle strength, and functional ability in a patient with grade I ankle sprain.

Keywords: *Ankle sprain, TENS, ultrasound, resistance band exercise, massage, PRICE*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan rahmat- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kasus ini. Laporan kasus ini dengan judul “Pelaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Sprain Ankle Grade 1”. Shalawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallahu ‘Alaihi Wassalam.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed. Selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah serta kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN “Veteran” Jakarta yang telah mendidik penulis hingga sekarang
2. Ibu Mona Oktarina, S.Ft.,Ftr.,M.Biomed,AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi program diploma tiga.
3. Bapak Rizky Yusdi Saputra, S, Tr. Kes Selaku Clinical Educator dan seluruh Fisioterapis Dewa United yang telah membimbing dan memberikan pengalaman serta ilmu yang berharga.
4. Pasien dan keluarga pasien yang telah bersedia menjadi pasien dalam penulisan KTI ini
5. Ayah dan Ibu serta keluarga penulis yang telah memberikan dukungan penuh
6. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan.

Akhir kata, bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh sebab itu, Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 1 Mei , 2026
Penulis



Evriliani Mulya Pratama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN AI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penulisan	3
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 4
2.1 Definisi	4
2.2 Anatomi dan Fisiologi.....	4
2.3 Epidemiologi.....	11
2.4 Etiologi	12
2.5 Patofisiologi	13
2.6 Manifestasi Klinis	14
2.7 Prognosis.....	15
2.8 Pemeriksaan fisioterapi.....	16
2.9 Diagnosis (ICF).....	23
2.10 Intervensi Fisioterapi	24
2.11 Kerangka Pikir	38
 BAB 3 METODE PELAKSANAAN DAN LAPORAN KASUS.....	 39
3.1 Metode Studi Kasus	39
3.2 Laporan Kasus	40
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	 54
4.1 Hasil.....	54
4.2 Pembahasan	57
4.3 Keterbatasan.....	59
 BAB 5 PENUTUP	 60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gerak aktif Ankle	21
Tabel 2 Gerakan Pasif ankle	21
Tabel 3 Guideline Sprain ankle	24
Tabel 4 Pemeriksaan Kekuatan Otot (MMT)	42
Tabel 5 Pemeriksaan Gerak Sendi	42
Tabel 6 Pemeriksaan Atropometri	43
Tabel 7 Foot And Ankle Ability Measure.....	43
Tabel 8 Intervensi Fisioterapi	47
Tabel 9 Evaluasi NRS (Numeric Rating Scale).....	49
Tabel 10 Evaluasi Manual Muscle Testing	49
Tabel 11 Evaluasi Lingkup Gerak Sendi Aktif.....	49
Tabel 12 Evaluasi Lingkup Gerak Sendi pasif	50
Tabel 13 Evaluasi Antropometri.....	50
Tabel 14 Evaluasi Foot and ankle ability meaasure (FAAM)	50
Tabel 15 Hasil Pembahasan.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gambar 1 Tulang Ankle Joint Sisi Latera	5
Gambar 2 Tulang Ankle Joint Sisi Medial.....	6
Gambar 3 Tibia dan Fibula kanan : Posterior dan anterior.....	6
Gambar 4 Tulang Ankle	8
Gambar 5 Otot	10
Gambar 6 Ligamen.....	11

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Pikir 1.....	38
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pendukung dan Analisis
Lampiran 2 Dokumentasi Studi Kasus
Lampiran 3 Informed Consent
Lampiran 4 Kartu Monitoring
Lampiran 5 Hasil Turnitin